



BARBEUK

Original



BARBEUK

Original

#JePeuxPasJaiBarbeuk

RÉALISEZ NOS RECETTES AU BRASERO



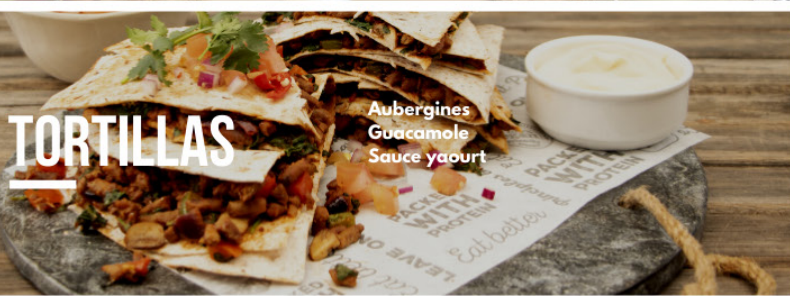
AVOCATS GRILLÉS

DES FIBRES,
DU MAGNÉSIUM,
DES VITAMINES



MAYONNAISE HEALTHY

DES PROTÉINES,
DES FIBRES,
DU PIMENT !



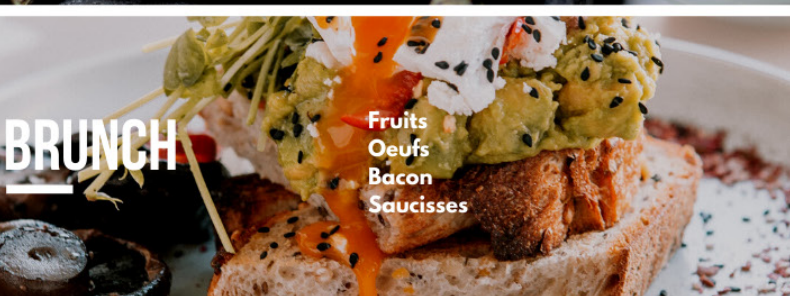
• 4 AVOCATS MÛRS

• 100G DE NOIX DE CAJOU
• 240G DE TOFU
• 1 C.À.S DE MOUTARDE
• 1 C.À.C D'HUILE NEUTRE
• DU SEL
• 1 C.À.C DE VINAIGRE DE CIDRE
• AIL EN POUDRE, PIMENT



• COUPEZ LES AVOCATS EN 2
• RETIRER LES NOYAUX
• ÉPLUCHEZ DÉLICATEMENT FAIRE
• GRILLER QUELQUES MINUTES SUR
• LE BRASERO

• LAISSER TREMPER LES NOIX DE
• CAJOU DANS DE L'EAU 2 À 4H
• MIXER TOUTS LES INGRÉDIENTS



#letsbarbeuk