

la vie au soleil

Naturisme Information

N° 46 NOV.DEC 2022/JANV 2023
7,90€



**Soleils
d'hiver**

Pages Vertes
**WINGS OF
THE OCEAN**
**DÉPOLLUTION,
SCIENCE,
CONSERVATION**

Art & Culture
JÉRÔME DUFAY,
ARTISTE HUMANISTE
DU NU

Société
NI VU NI VÊTU
NATURISME &
FRANC-MAÇONNERIE

Si demain le
Naturisme
LA NUDITÉ,
FORCE OU FAIBLESSE ?

SÉRIE PHILOSOPHIE DE LA NUDITÉ
4^{ème} ÉPISODE

QUEL NUDISME FÉMININ ?





© Sylvain Sester

INGRÉDIENTS

- # 320 gr de dattes Medjool dénoyautées
- # 145 gr de noix de coco râpée
- # 100 gr d'amandes en poudre
- # 3,5 cuillères à soupe de cacao cru en poudre
- # eau de source

PRÉPARATION

1. Dans le bol du mixeur, verser les dattes dénoyautées, les amandes en poudre, 95 gr de noix de coco râpée (vous garderez le reste pour en recouvrir certaines).
2. Mixer pendant quelques instants, bien racler les bords puis relancer le mixage.
3. Vous pouvez ajouter le cacao en poudre puis mixer à nouveau, jusqu'à obtenir une pâte un peu collante. Si la pâte a du mal à s'amalgamer, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau de source.
4. Verser la pâte formée dans un bol. Prélever un peu de pâte et former environ 20 boules en les roulant dans le creux de la main.
5. Vous pouvez les rouler ensuite dans le reste de noix de coco râpée, dans du cacao cru (effet truffes garanti !), dans du thé Matcha, des graines de sésame, des éclats de noisettes torréfiées, ou encore les laisser nature : les possibilités sont infinies, selon vos goûts !
6. Réfrigérer 15 minutes pour les raffermir avant de déguster.

CONSERVATION

Ces Energy Balls se conservent jusqu'à 2-3 semaines au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. On peut aussi les congeler facilement.

Elles sont naturellement sucrées grâce aux dattes. Les Energy Balls constituent un en-cas sain que vous pouvez transporter facilement : au bureau, dans votre sac de sport ou encore dans la boîte à goûter des enfants et bien sûr sur la table des fêtes de fin d'année ! ■

**POUR
ALLER
PLUS
LOIN**

RECETTE EXTRAITE
DU LIVRE **LA
NUTRITHÉRHAPPY !
Manger mieux, ça
rend heureux !**
DE VANESSA RITTER

Avec des explications simples et des recettes originales et savoureuses, Vanessa nous ouvre les portes d'un monde de saveurs et de bien-être, sans culpabilité. Il y a plusieurs chemins pour adopter une vie plus saine : ce livre en est un...

ÉDITIONS LA CALIFORNIE
Avril 2022 - 68 pages - 12 €

