



# LE COLLAGÈNE

## LIVRE DE RECETTES

20 idées pour l'apprécier au quotidien

# QUELQUES MOTS D'INTRODUCTION

*Peau, cartilages, tendons, ligaments, tissus conjonctifs...  
Le collagène est partout.*

De type I, il assure la fermeté de la peau, tandis que le type II favorise le confort de la mécanique articulaire. Il confère ainsi à la peau et au cartilage leur structure et leur souplesse, or à l'âge adulte, nous perdons chaque année 1% de cette protéine : **75%, c'est ce que l'on a perdu de notre capital collagène à 80 ans.**

En effet, sous les effets de l'âge, des UV, ou encore du sport, notre capital collagène s'amenuise, notre formule de collagène est donc conçue pour compenser efficacement une partie de ces pertes.



Derrière ces recettes, Tatiana, photographe culinaire et passionnée de cuisine depuis toujours. À travers ses recettes originales de smoothies (mais pas que...!), découvrez son univers culinaire tout en fruits et en couleurs...



## NOTRE FORMULE

100% naturelle, notre formule concilie des peptides de collagène marin (de type I et II) cliniquement documentés à de la vitamine C, le tout sans édulcorants ni arômes artificiels.

### Bienfaits du Collagène :

- Il améliore l'élasticité, le tonus et la texture de la peau.
- Il diminue l'aspect des rides et ridules.

### Bienfaits de la Vitamine C :

Elle contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau, des cartilages et des os.

Sa solubilité parfaite et ses subtiles aromatisations naturelles à la pêche, au cacao ou au concombre-menthe permettent à notre formule de s'incorporer à vos préparations chaudes et froides. **Avec ce livre de recettes, nous vous proposons des recettes saines et variées de smoothies hauts en couleur et même quelques idées de recettes salées.**




# ARÔME PÊCHE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Fraîcheur Fraise-Melon .....        | 6  |
| Tropical Mangue-Passion .....       | 7  |
| Lagon Bleu Coco-Cajou .....         | 8  |
| Onctueux Mûre-Chou-fleur .....      | 9  |
| Antioxydant Myrtille-Açaï .....     | 10 |
| Énergie Goji-Cerise .....           | 11 |
| Eat your greens Pomme-Épinard ..... | 12 |
| Rouge Grenade-Framboise .....       | 13 |
| Vert Kiwi-Spiruline .....           | 14 |
| Muffins aux Framboises .....        | 15 |



## SMOOTHIE FRAÎCHEUR FRAISE-MELON

 Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

Une dizaine de fraises  
(environ 140g)  
1/2 melon charentais  
2 cuillères à soupe de  
graines de chia

1 orange de taille  
moyenne  
200mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène  
Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE TROPICAL MANGUE-PASSION

 Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

1/2 mangue  
2 fruits de la passion  
2 tranches d'environ 2cm  
d'ananas frais  
30g de flocons d'avoine  
200mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène  
Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE LAGON BLEU COCO-CAJOU



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

30g de yaourt coco nature  
50g de noix de cajou  
1 poire bien mûre (environ 230g)  
1/2 cuillère à café de spiruline bleue  
Le jus d'1/4 de citron vert  
100mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE ONCTUEUX MÛRE-CHOU-FLEUR



Pour 1 personne

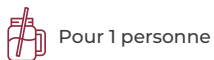
Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

80g de mûres congelées  
100g de chou-fleur cuit à la vapeur puis congelé  
100g de raisins verts  
2 cuillères à café de sésame noir  
200mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE ANTIOXYDANT MYRTILLE-AÇAÏ



Pour 1 personne

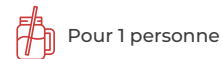
Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

50g de myrtilles congelées  
50g de pulpe d'açaï congelée  
1 banane  
1 figue  
1 dosette du **Collagène Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE ÉNERGIE GOJI-CERISE



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

50g de cerises congelées  
10g de baies de goji  
1 banane de taille moyenne  
Le jus d'une demi-orange  
125mL d'eau fraîche  
1 dosette du **Collagène Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE EAT YOUR GREENS POMME-ÉPINARD



Pour 2 personnes

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

1 petite pomme verte  
1 poignée d'épinards  
1/4 d'avocat  
1 petite banane  
1/2 mangue  
300mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène  
Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE ROUGE GRENADE- FRAMBOISE



Pour 1 personne


Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

100g de graines de grenade  
100g de framboises congelées  
1/2 orange  
3 cuillères à soupe de yaourt soja nature  
100mL d'eau fraîche  
2 dosettes du **Collagène  
Pêche Nutri&Co**



## SMOOTHIE VERT KIWI-SPIRULINE

 Pour 2 personnes

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

2 kiwis  
2 comprimés de Spiruline Nutri&Co  
Une poignée d'épinards  
1/2 avocat  
4 dattes  
300mL d'eau fraîche  
2 dosettes du Collagène Pêche Nutri&Co

## MUFFINS AUX FRAMBOISES



Pour 6-7 muffins

Mélanger les ingrédients secs (farine, sucre, sel, levure et collagène) dans un bol puis dans un second bol, les ingrédients humides. Verser les ingrédients humides dans la préparation des ingrédients secs et bien mélanger. Ajouter les framboises et mélanger doucement pour ne pas les écraser. Préchauffer le four à 200°C. Remplir les moules à muffins, enfourner et faire cuire 20 à 25 minutes.

### Ingrédients

235g de farine de blé  
150g de sucre de coco  
1g de sel  
7g de levure chimique  
3,5 dosettes du Collagène Pêche Nutri&Co  
80g de yaourt nature  
1 càc de jus de citron  
50g d'huile de coco  
10 gouttes d'extrait de vanille  
200mL de lait  
50mL d'eau fraîche  
150g de framboises





# ARÔME CACAO

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Smoothie Forêt noire .....                        | 18 |
| Smoothie Fruits rouges<br>- Beurre d'amande ..... | 19 |
| Smoothie Beurre de cacahuète .....                | 20 |
| Smoothie au Café .....                            | 21 |
| Crêpes au chocolat .....                          | 22 |



## SMOOTHIE FORÊT NOIRE



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

100g de cerises  
1 càc de cacao cru  
1 banane  
2 cuillères à soupe de yaourt nature  
2 cuillères à soupe de graines de chia  
160mL de lait d'amande ou d'eau  
4 dosettes du **Collagène Cacao Nutri&Co**



## SMOOTHIE FRUITS ROUGES BEURRE D'AMANDES



Pour 1 personne


Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

160g de fruits rouges congelés  
2 cuillères à soupe de purée d'amande blanche  
80g de yaourt coco  
100mL de lait végétal ou d'eau  
50mL d'eau de coco  
4 dosettes du **Collagène Cacao Nutri&Co**



## SMOOTHIE BEURRE DE CACAHUËTE

 Pour 1 personne


Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

40g de beurre de cacahuète  
5g de cacao cru  
3 gouttes de vanille  
130g de banane congelée  
200mL de lait végétal ou d'eau  
4 dosettes du **Collagène Cacao Nutri&Co**



## SMOOTHIE AU CAFÉ

 Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

100mL de café espresso  
3 dattes  
1 cuillère à soupe de graines de chanvre  
2 cuillères à soupe de beurre de noix de cajou  
Glaçons  
4 dosettes du **Collagène Cacao Nutri&Co**



# CRÊPES AU CHOCOLAT



Pour une dizaine de crêpes

## Ingrédients

- 50g de yaourt nature
- 300mL de lait
- 150mL d'eau
- 200g de farine de blé
- 5g de levure chimique
- 10g de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 pincée de sel
- 4 dosettes du Collagène Cacao Nutri&Co

Mélanger les ingrédients secs dans un bol (farine, levure, cacao, sucre de coco, sel et collagène). Ajouter le yaourt.

Après avoir légèrement chauffé le lait et l'eau, les ajouter à la préparation et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Laisser reposer 15 minutes.

Faire les crêpes une à une sur une poêle bien chaude.



# ARÔME CONCOMBRE -MENTHE

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Smoothie Piña Colada .....                  | 26 |
| Smoothie Estival Fraise-<br>Framboise ..... | 27 |
| Smoothie Super Green .....                  | 28 |
| Gaspacho Melon-Tomates .....                | 29 |
| Tzatziki .....                              | 30 |



## SMOOTHIE PIÑA COLADA



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

120g d'ananas  
60g de concombre  
Le jus d'½ citron vert  
80mL de yaourt coco  
80mL d'eau de coco  
2 dosettes du **Collagène  
Concombre-Menthe  
Nutri&Co**



## SMOOTHIE ESTIVAL FRAISE FRAMBOISE



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

150g de fraises et  
framboises  
50g de noix de cajou  
120mL d'eau de coco  
3 feuilles de basilic  
3 cuillères à soupe de  
sirop d'agave  
Le jus d'¼ de citron jaune  
2 dosettes du **Collagène  
Concombre-Menthe  
Nutri&Co**



## SMOOTHIE SUPER GREEN

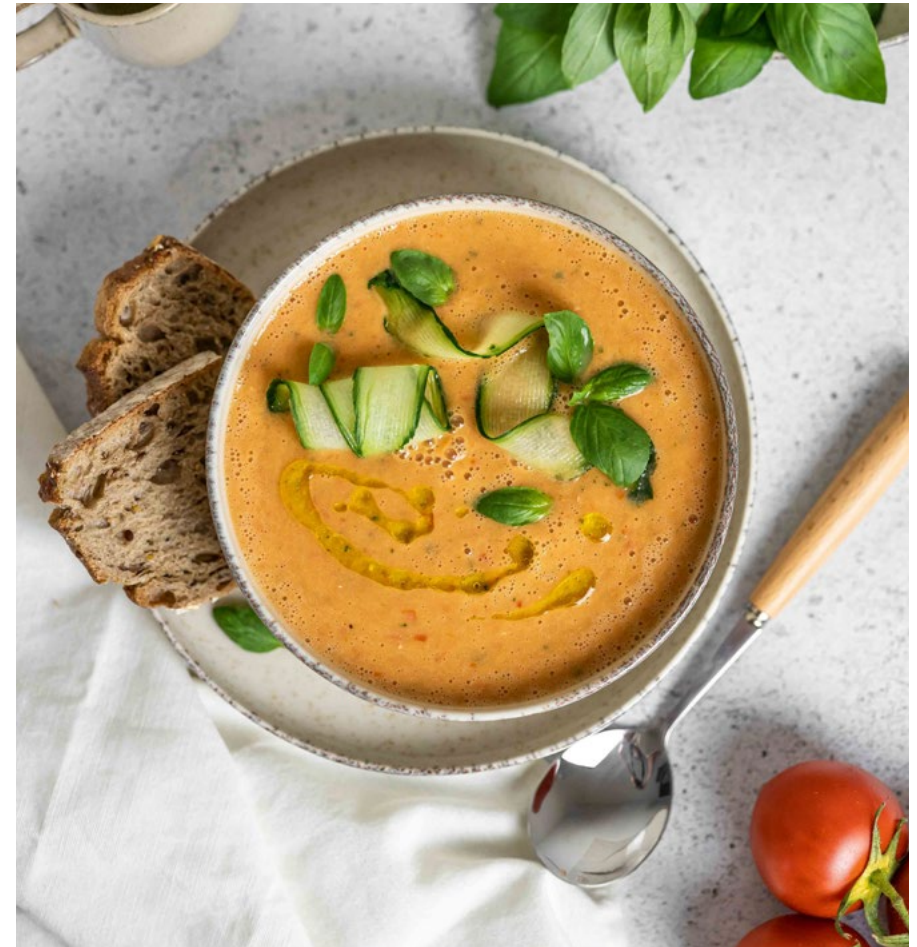


Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

1 kiwi  
Les feuilles d'une tige de chou kale  
2 dattes  
Un 1/2 avocat  
Une 1/2 pomme verte  
150mL d'eau  
2 dosettes du **Collagène  
Concombre-Menthe  
Nutri&Co**



## GASPACHO MELON-TOMATES



Pour 1 personne

Mixer tous les ingrédients dans un blender et déguster bien frais.

### Ingrédients

100g de melon  
150g de tomates  
50g de concombre  
10g d'oignon  
50mL d'eau  
2 càs d'huile d'olive  
Des feuilles de basilic  
2 dosettes du **Collagène  
Concombre-Menthe  
Nutri&Co**



TZATZIKI

TZATZIKI

## TZATZIKI



Pour 2 personnes

### Ingrédients

- 70g de concombre râpé
- 180g de yaourt nature à la grecque
- 1 gousse d'ail râpée
- 10g d'aneth ciselé
- Le jus d'1/4 de citron jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 dosettes du **Collagène Concombre-Menthe Nutri&Co**

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

À consommer de suite ou à conserver au réfrigérateur 1 semaine.

## COMPOSITION

### GOÛT CONCOMBRE-MENTHE ET PÊCHE

**Ingrédients :** Mix collagène marin hydrolysé [Collagène HMG® (type I), Cartidyss® (type II) (**poisson**)]; Agent de charge : gomme d'acacia ; Acide ascorbique (Vitamine C) ; Arôme naturel de pêche OU Arôme naturel de concombre et de menthe.

| VALEURS NUTRITIONNELLES | Pour 3g<br>(1 dosette) | Pour 6g<br>(2 dosettes) | % DES AR*<br>(2 dosettes) |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| COLLAGÈNE HMG®          | 2,5g                   | 5g                      | -                         |
| COLLAGÈNE CARTIDYSS®    | 250mg                  | 500mg                   | -                         |
| VITAMINE C              | 12mg                   | 24mg                    | 30%                       |

\*Apport de Référence

### GOÛT CACAO

**Ingrédients :** Mix collagène marin hydrolysé [Collagène HMG® (type I), Cartidyss® (type II) (**poisson**)]; Poudre de lait écrémé, Poudre de cacao, Arôme naturel de cacao, Arôme naturel, Acide ascorbique (Vitamine C).

| VALEURS NUTRITIONNELLES | Pour 5g<br>(2 dosettes) | Pour 10g<br>(4 dosettes) | % DES AR*<br>(4 dosettes) |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| COLLAGÈNE HMG®          | 2,5g                    | 5g                       | -                         |
| COLLAGÈNE CARTIDYSS®    | 250mg                   | 500mg                    | -                         |
| VITAMINE C              | 12mg                    | 24mg                     | 30%                       |

\*Apport de Référence



PÊCHE DURABLE



POISSONS SAUVAGES



FABRIQUÉ EN FRANCE



SANS SUCRES AJOUTÉS



SANS ÉDULCORANTS



SANS ADDITIFS

# NUTRI&CO

9 Cours des Arts et Métiers  
13100 Aix-en-Provence  
France  
04 42 24 89 94  
[nutriandco.com](http://nutriandco.com)

Dépôt légal : Juin 2022. Tous droits réservés - Nutri&Co © 2022



PARTAGEZ VOS RECETTES SUR  
**INSTAGRAM** ET TAGUEZ-NOUS

[@nutriandco](https://www.instagram.com/nutriandco)

