



Mini-burgers aux noix de Californie

Mini-burgers au porc
aux pommes et aux noix de Californie

Mini-burgers au bœuf farcis aux
noix de Californie et au Gorgonzola

Mini-hamburgers aux champignons
portobellos, fromage de chèvre
et noix de Californie

La saison du **BBQ** est arrivée

et les noix de Californie ont rehaussé
l'expérience du hamburger à un plus haut
niveau. Dégustez ces trois mini-bouchées de
hamburger, qui sont certaines de plaire à une
variété de palais, du végétarien à l'amateur de
viande.

Mini-burgers au porc, aux pommes et aux noix de Californie

Faites saisir ces irrésistibles mini burgers, qui combinent un mélange saveurs sucrées et épicées et de nutritives noix de Californie. Recouvrir de vos condiments préférés ou d'un généreux monticule de chutney ou de confiture d'oignons.

Mini-burgers au bœuf farcis aux noix de Californie et au Gorgonzola

Ces minuscules burgers regorgent de saveur avec la combinaison de noix croquantes de Californie, de bœuf tendre et de Gorgonzola fondant. La bébé roquette est le compagnon poivré parfait de ces mini-burgers savoureux, que l'on peut cuire au BBQ, sur un gril intérieur ou à la poêle.

Mini-hamburgers aux champignons portobellos, fromage de chèvre et noix de Californie

Ces bouchées de hamburger aux champignons portobellos tendres et juteuses sont un parfait repas végétarien que tout le monde peut déguster durant la saison d'été du barbecue.



Salade de fenouil, pomme et radicchio avec noix de Californie

Cette salade légère aux agrumes est un hors d'œuvre parfait. Le fenouil frais, la pomme verte et le persil créent un repas délicieux lorsqu'ils accompagnent les minuscules burgers.

Mangez des noix et profitez de la vie. Les Dr Michael Roizen et Mehmet Oz, connus pour leur populaire série de bouquins "YOU", ne peuvent pas s'arrêter de parler des noix et d'en manger. Pourquoi? « Les noix de Californie ont une arme secrète, en quantité six fois plus élevée d'une substance appelée ALA (acide alpha linolénique) que les autres noix. Vous convertissez l'ALA – bien que lentement – en DHA, un acide gras oméga-3 qui soutient la santé du cerveau et beaucoup d'autres choses ». En plus d'avoir un goût excellent, selon les Dr Roizen et Oz, les noix peuvent diminuer le « mauvais » cholestérol (LDL), diminuer votre risque de faire une crise cardiaque, abaisser votre risque de diabète et vous aider à gérer votre poids.

Devenez un adepte des noix de Californie à <http://www.facebook.com/home.php?#/pages/California-Walnuts/138225311522?ref=ts>

Suivez-nous sur Twitter à <http://twitter.com/CaliWalnuts>