

Mes Idées de collations



Les biscuits secs

Cookie au beurre de cacahuète (10 cookies)

- 60 g de flocons d'avoine
- ½ càc de bicarbonate de soude
- 250 g de beurre de cacahuète
- 120 g de sucre vergeoise (cassonade)
- 2 gros oeufs
- 60 g d'huile de coco solide
- 1 ½ càc d'extrait de vanille
- 100 g de pépites de chocolat noir
- Fleur de sel

Battre le beurre de cacahuète avec le sucre brun, les œufs, l'huile de coco solide et la vanille à l'aide d'un batteur électrique.

Incorporer les flocons d'avoine, le bicarbonate et les pépites de chocolat.

Former des boules.

Enfourner pendant 10 min.

Saupoudrer d'un peu de fleur de sel.

Biscuits lunettes aux abricots (8 biscuits)

- 100 g de sucre de coco
- 140 g d'huile de noisettes
- 320 g de farine
- 140 g de crème de soja
- Sel
- 140 g d'abricots décongelés
- 6 càs de graines de chia
- 40 g de sirop d'érable

Mélanger le sucre, l'huile et la crème. Ajouter la farine et le sel et mélanger. Etaler la pâte et découper 16 ovales. Faites 2 trous sur la moitié d'entre eux. Enfourner 8 min à 160°C.

Réaliser la confiture : mixer les abricots et ajouter le sirop et les graines de chia. Réserver 30 min au frais.

Passer au montage : déposer une cuillère à soupe de confiture sur le biscuit plein et le recouvrir avec un biscuit à trous.

Bounty maison (8 biscuits)

- 50 g de noix de coco râpée
- 2 càs de yaourt à la grecque saveur coco
- 100 g de chocolat fondu

Mélanger la noix de coco râpée avec le yaourt, remplir des moules rectangulaires et mettre au frais 1h. Démouler. Faire fondre le chocolat et tapisser le fond et les côtés des moules. Replacer la préparation coco dans les moules et ajouter du chocolat fondu au dessus pour terminer l'enrobage.

Remettre au frais 1h. Démouler.

Biscuits aux amandes (8 biscuits)

- 75 g de beurre d'amande
- 50 g de farine complète
- 25 g de sirop d'agave
- 20 mL de lait végétal
- 1 g de levure

Mélanger le beurre d'amande le sirop d'agave. Incorporer la farine, le lait végétal et la levure. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte à biscuits. Façonner des petites boules. Les écraser avec le dos d'une fourchette à deux reprises afin de former un quadrillage. Enfourner pendant 10 min à 180°C.

Les biscuits secs

Biscuits pistache (10 biscuits)

- 170 g de pistache en poudre
- 30 g d'amande en poudre
- 80 g de sirop d'érable
- 2 càs d'huile de coco
- 5 càc de crème de pistache

Mélanger la poudre de pistache, d'amande, le sirop d'érable et l'huile de coco. Former 10 boules et les aplatir pour créer un creux. Enfourner 12 min à 180°C. Une fois refroidis, ajouter ½ càc de crème de pistache et quelques pistaches concassées.

Biscuits cannelle (15 biscuits)

- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de blé
- 50 g de farine de châtaigne
- 50 g d'huile de coco
- 50 g de sucre de coco
- 10 cL de lait d'amande
- Cannelle
- Noix de pécan

Mixer les flocons d'avoine au blender afin de les réduire en une fine poudre. Ajouter la farine, la cannelle et le sucre de coco. Ajouter l'huile de coco et le lait d'amande afin d'obtenir une pâte homogène. Former des petites boules de pâte et les aplatir un peu avec la paume de main. Ajouter une noix de pécan sur chaque biscuit. Enfourner pendant 8 min à 190°C.

Biscuits 2 ingrédients (10 biscuits)

- 100 g de poudre d'amande
- 80 g de compote de pommes sans sucres
- Optionnel : chocolat noir fondu

Mélanger la compote et la poudre d'amande jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Étaler sur une feuille de papier cuisson des petits tas de pâtes et les aplatir. Enfourner 10 à 15 min à 170°C. Étaler 1 càc de chocolat fondu sur chaque biscuit.

BN revisités (10 biscuits)

Pour le biscuit :

- 140 g de farine
- 40 g de sucre
- 45 g d'huile de noisettes
- 60 g de lait tiède
- Une pincée de sel

Pour la garniture :

- 30 g de crème de soja
- 30 g de chocolat

Préparer la garniture : chauffer la crème et le chocolat 20s au micro-ondes puis réserver. Mélanger la farine, le sucre et le sel.

Ajouter l'huile et le lait.

Pétrir, étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson puis détailler des cercles avec un emporte-pièce. E

nfourner 15 min à 160°C. Laisser refroidir. Placer une cuillère à café de chocolat la moitié des biscuits et refermer avec un autre biscuit.

Les biscuits secs

Médillons chocolat cacahuète (8 biscuits)

- 40 g de flocons d'avoine
- 10 g de cacao
- 25 g de farine
- 25 g de sucre de coco
- 20 g de lait
- 20 g d'huile de noisettes
- 40 g de chocolat noir
- 40 g de beurre de cacahuète
- Sel

Mixer les flocons d'avoine jusqu'à l'obtention d'une poudre. Ajouter le cacao, la farine, le sucre et le sel. Mélanger. Ajouter le lait et l'huile et pétrir la pâte. Répartir un peu de pâte dans des moules en silicone à muffins et enfourner 15 min à 180°C. Faire fondre le chocolat et mélanger le au beurre de cacahuète. Verser un peu de ce mélange sur les biscuits et laisser refroidir 45 min au congélateur.

Biscuits Sprits (8 biscuits)

- 220 g de farine
- 60 g de sirop d'érable
- 1 œuf
- 50 g d'huile de noisettes
- 50 g de crème de soja
- 80 g de chocolat noir
- Sel

Mélanger la farine, le sirop, l'œuf, l'huile, la crème et le sel. Réaliser 7 boules de poids identique et façonner des boudins avec chaque pour former des Sprits. Enfourner 15 à 20 min à 180°C. Faire fondre le chocolat et y tremper la moitié des biscuits. Laisser refroidir jusqu'à ce que le chocolat fige.

Barquettes aux fraises (10 barquettes)

- 2 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de sirop d'érable
- 50 g de fraises
- 1 càc d'agar agar
- Sel

Monter les blancs d'œufs en neige. Mélanger les jaunes avec 40g de sirop, la farine et le sel. Incorporer les blancs. Répartir dans des moules à cuisson et enfourner 10 min à 160°C. Mixer les fraises avec l'agar agar et 10g de sirop. Faire chauffer jusqu'aux premières ébullitions. Lorsque les barquettes sont cuites, former un creux avec vos doigts et ajouter une cuillère de mélange aux fraises

Biscuits Figolu (8 biscuits)

- 10 figues
- 270 g de farine
- 1 càc de levure chimique
- 55 g de crème de soja
- 40 g d'huile de noisettes
- 70 g de sirop d'agave
- Sel

Récupérer l'intérieur des figues et réserver. Mélanger les autres ingrédients et pétrir la pâte obtenue. Etaler la pâte en un rectangle. Ajouter la compotée de figues en bas de la pâte et rabattre la pâte sur la garniture. Couper avec un couteau pour souder la pâte et détailler les biscuits. Réaliser la même chose avec le reste de pâte. Enfourner 20 min à 180°C.

Les moelleux

Muffin banane et flocons d'avoine

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 50 mL lait d'amande
- 50 g miel
- 100 g flocons d'avoine
- 50 g farine complète
- ½ càc extrait de vanille
- ½ càc levure chimique
- ½ càc bicarbonate
- Sel

Dans un bol, écraser la banane à l'aide d'une fourchette. Ajouter les œufs battus, le lait d'amande, le miel et l'extrait de vanille et mélanger. Dans un autre récipient, mélanger les flocons d'avoine, la farine complète, la levure chimique, le bicarbonate de sodium, et le sel. Incorporer peu à peu le mélange sec au mélange humide, en remuant délicatement avec une spatule. Répartir la pâte dans les moules à muffins, en remplissant chacun aux 3/4. Enfourer pour 20-25 min à 180°C.

Cake courgette chocolat

- 100 g de chocolat noir
- 100 g de courgette râpée
- 25 g de sucre
- 50 g de farine
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- Sel

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Râper les courgettes. Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la courgette râpée, la farine, la levure chimique, la pincée de sel et mélanger bien. Ajouter le chocolat fondu et mélanger. Verser la préparation dans des petits moules. Enfourner pendant 10 min à 180°C.

Fondant aux amandes

- 4 œufs
- 1 banane mûre
- 80 g de sirop d'érable
- 200 g de poudre d'amande
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc d'extrait de vanille

Mélanger tous les ingrédients. Verser la pâte dans un moule un cake. Enfourner 25 min à 180°C.

Flan

- 250 g de skyr
- 3 oeufs
- 40 g de maïzena
- 2 càs de sirop d'érable
- Facultatif : fruit de votre choix

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter le fruit de votre choix. Enfourner 30 à 40 min à 180°C.

Les moelleux

Muffin pommes

- 2 petites pommes
- 2 œufs
- 200 g de compote sans sucres
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure

Mélanger les oeufs, la compote, la farine, la levure puis les dés de pommes. Remplir les moules et enfourner 20 à 25 min à 180°C.

Blondie

- 50 mL de boisson végétale
- 1 càc de poudre à lever
- 100 g de haricots blancs cuits
- 10 dattes
- 3 càc de purée d'amande
- ½ càc d'extrait de vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de pépites de chocolat
- Facultatif : 50 g de framboises

Mettre les haricots blancs cuits, les dattes, la levure chimique, les flocons d'avoine, la boisson végétale, l'extrait de vanille et la purée d'amandes dans un robot et mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter les pépites de chocolat et verser dans un moule. Etaler les framboises dessus. Enfourner 180°C pendant 25 min.

Cake façon cinnamon rolls

- 3 oeufs
- 40 g de miel
- 100 g de fromage blanc 3%
- ½ càc de cannelle
- 170 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de beurre
- 1 càc de cannelle
- 2 càs de vergeoise

Mélanger les oeufs, le miel, le fromage blanc puis ajouter la farine, la levure chimique et ½ càc de cannelle. Dans un bol, faire la garniture en mélangeant le beurre mou, la cuillère de cannelle et la vergeoise. Verser la moitié de la pâte dans un moule puis la moitié de la garniture et passer un couteau pour faire des formes (comme un marbré). Mettre le reste de pâte et de garniture et refaites des formes. Enfourner 25 min à 190°C.

Brownie coco pistache

- 500 g de crème de marron
- 400 g de chocolat noir
- 4 oeufs
- 50 g de farine de riz
- 50 g de noix de coco râpée
- 50 g de pistaches concassées
- Fleur de sel

Mélanger la crème de marron, le chocolat fondu et les oeufs jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter la farine et la noix de coco râpée et mélanger. Verser la préparation dans un moule et parsemer de pistaches concassées et de fleur de sel. Enfourner 20 min à 180°C.

Les moelleux

Clafoutis aux cerises

- 3 œufs
- 300 g de cerises dénoyautées
- 4 càs de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de fromage blanc
- 2 càs poudre d'amande
- 150 mL lait au choix

Mélanger les œufs avec le sucre et le fromage blanc, ajouter ensuite la poudre d'amande et la farine. Ajouter enfin le lait au fur et à mesure en mélangeant, la pâte doit être liquide. Verser la pâte dans un moule et ajouter les cerises par dessus. Enfourner pour environ 40 min à 175°C.

Financier frangipane

- 1 oeuf
- 50 g de compote sans sucres
- 50 g de fromage blanc
- 1 càs de lait
- 1 càc d'extrait de vanille
- ½ càc d'arôme d'amande amère
- 60 g de poudre d'amande
- ½ càc de levure chimique
- Amandes effilées

Mélanger l'oeuf, la compote, le fromage blanc et le lait. Ajouter les arômes de vanille et d'amande. Incorporer la poudre d'amande et la levure. Mélanger. Répartir la pâte dans des moules et ajouter quelques amandes effilées. Enfourner 20 min à 170°C.

Madeleines pépites de chocolat

- 3 oeufs
- 1 yaourt nature
- 100 g de compote sans sucres
- 180 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 80 g de pépites de chocolat
- 1 càc d'extrait de vanille

Mélanger les oeufs, le yaourt, la compote et l'extrait de vanille. Ajouter la farine, la levure et les pépites de chocolat. Remplir vos moules et mettre les 30 min au réfrigérateur. Enfourner 20 min à 180°C.

Banana Bread

- 4 bananes
- 2 œufs
- 150 g de farine
- 60 g de maïzena
- 60 g de poudre de noisettes
- ½ sachet de levure chimique
- 50 g de chocolat concassé

Ecraser les bananes et rajouter les œufs. Bien mélanger et ajouter les autres ingrédients. Enfourner 35 min à 180°C.

Les moelleux

Brownie à la betterave

- 250 g de betteraves cuites
- 60 g de sirop d'érable
- 1 càc d'extrait de vanille
- 200 g de chocolat noir
- 1 pincée de fleur de sel
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 90 g de poudre d'amande
- 1 càs de chocolat en poudre
- 1 càc de levure chimique
- ½ càc de bicarbonate de soude
- 100 mL de lait d'amande

Mixer les betteraves avec le sirop d'érable, l'extrait de vanille et réserver. Faire fondre le chocolat. Ajouter la pincée de fleur de sel. Dans un bol, verser les flocons d'avoine finement mixés, la poudre d'amandes, le cacao en poudre, la levure chimique et le bicarbonate de soude et mélanger. Incorporer le lait d'amandes, les betteraves et le chocolat fondu. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enfourner 30 min à 180°C.

Muffin myrtille

- 125 g de farine semi-complète
- 100 g de compote sans sucre
- 75 g de myrtilles
- 1 œuf
- 50 g de fromage blanc
- 35 g de sirop d'agave
- 10 mL d'huile de coco
- 5 g de levure chimique

Faire fondre l'huile de coco au micro-ondes. Dans un grand saladier, mélanger la farine, la compote, le fromage blanc, l'œuf, le sirop d'agave, l'huile de coco fondue et la levure chimique jusqu'à obtenir un appareil homogène. Incorporer les myrtilles et mélanger délicatement. Remplir aux $\frac{3}{4}$ les moules à muffins. Enfourner pendant 20 à 25 min à 180°C.

Cake pop

- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine complète
- ½ pot d'huile
- ½ sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 1 zeste de citron
- 200 g de skyr (nature ou aromatisé)
- 100 g de chocolat
- Toppings (cacahuètes concassées, zestes de citron, coco râpée...)

Mélanger le yaourt, l'huile, le sucre, la farine, les œufs et le zeste de citron. Enfourner 30 min à 180°C. Laisser complètement refroidir. Émietter le gâteau en fine chapelure et placer dans un saladier avec le skyr. Mélanger et former des boules avec vos mains et placer au congélateur pendant 30 min. Faire fondre le chocolat. Tremper les pics en bois sur 1 cm dans le chocolat fondu puis piquer dans un cake pop. Laisser refroidir 2 minutes au réfrigérateur (pour que le chocolat sur le pic durcisse). Plonger les cake pop dans le chocolat fondu pour les enrober puis parsemer de toppings pour décorer. Laisser refroidir 20 min au réfrigérateur avant de servir.

Les moelleux

Carrot cake

- 160 g de farine
- 2 carottes de taille moyenne
- 2 oeufs
- 50 mL de lait d'amande
- 100 g de skyr nature
- 50 g de sirop d'érable
- 40 g de noix de pécan concassées
- 3 càc de cannelle moulue
- 1 càc de vanille
- ½ càc de muscade moulue
- 3 g de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 100 g de Philadelphia
- 15 g de sirop d'érable

Éplucher les carottes et les râper très finement. Retirer l'excédent d'eau avec un torchon propre. Mélanger les ingrédients secs ensemble. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le skyr et le lait. Incorporer le mélange humide au mélange sec. Ajouter les carottes râpées et les noix de pécan concassées. Enfourner pendant 40 min à 180°C. Préparer le glaçage en mélangeant le Philadelphia et le sirop d'érable. Laisser refroidir le cake et napper de glaçage.

Cake citron et myrtilles

- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 10 cL de jus de citron
- 1 càs d'huile d'olive
- 160 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 150 g de myrtilles
- 2 càs de skyr
- Zestes de citron

Mélanger les œufs, le sucre, le citron et l'huile. Ajouter la farine, la levure et les myrtilles. Enfournez 35 min à 180°C. Faire un glaçage en mélangeant le skyr et des zestes de citron. Napper une fois le gâteau refroidi.

Muffin framboises pistaches

- 2 œufs
- 20 g de sucre de coco
- 140 g de yaourt nature
- 20 g d'huile
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure
- 150 g de framboises
- 1 pincée de sel
- Pistaches concassées

Fouetter les œufs avec le sucre. Ajouter le yaourt et l'huile et mélanger. Ajouter la farine, la levure et le sel. Ajouter les framboises et les pistaches. Répartir la pâte dans les moules au $\frac{3}{4}$. Enfourner 25 min à 180°C.

Les Energy Ball

Energy ball façon Ferrero rocher (12 boules)

- 135 g de dattes
- 40 g de poudre de noisette
- 40 g de noisettes entières
- 1 càc de cacao
- 12 noisettes entières
- 100 g de chocolat noir
- 40 g de pralin
- 1 pincée de sel

Plonger les dattes dénoyautées dans un bol d'eau pendant 5 min. Les essorer. Les placer dans un mixeur avec la poudre de noisette, les noisettes entière, le cacao et le sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte. Former 12 boules et insérer une noisette dans chacune. Faire fondre le chocolat et y ajouter le pralin. Enrober les boules du mélange et réserver minimum 45 min au réfrigérateur.

Energy ball coco (10 boules)

- 120 g de flocons d'avoine
- 120 g de noix de coco râpée
- 60 g de lait de coco
- 120 g de beurre de cacahuète
- 60 g de sirop d'agave

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et compacte. Former des boules avec vos mains. Réserver au frais au moins 1h.

Energy ball sésame (10 boules)

- 200 g de tahini
- 40 g de sirop d'agave
- 180 g de farine de riz
- 20 g de cacao en poudre
- 120 g de fines pépites de chocolat
- Graines de sésame

Mélanger le tahini, sirop d'agave, farine de riz et le cacao jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat. Former des boules et les rouler dans les graines de sésames pour les enrober. Réserver au frais au moins 1h.

Energy ball pumkin (10 boules)

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de purée de potiron
- 80 g de dattes trempées et égouttées
- 40 g de beurre de cacahuète
- ½ càc de cannelle
- ½ càc de muscade
- ¼ càc de gingembre

Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Façonner les boules et réserver au moins 1h au frais.

Les Energy Ball

Energy ball façon cookie dough (12 boules)

- 100 g de farine d'avoine
- 40 g de poudre de noisette
- 100 g de protéine végétale en poudre
- 30 g de miel
- 40 g de beurre de cacahuète
- 100 mL de lait de noisette
- 50 g de chocolat fondu
- Eclats de noisettes

Mélanger la farine, la poudre de noisette, la protéine en poudre, le miel et le beurre de cacahuète. Verser petit à petit le lait de noisette jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former des boules et les enrober de chocolat. Parsemer les éclats de noisettes. Réserver minimum 1h au réfrigérateur.

Energy ball façon snickers (10 boules)

- 185 g de cacahuètes
- 6 càs de beurre de cacahuète
- 2 càs de sirop d'érable
- 3 càs de cacao
- 1 pincée de fleur de sel

Mixer les cacahuètes jusqu'à ce qu'elles soit hachées grossièrement. Ajouter les autres ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte collante. Ajouter un peu d'eau si l'ensemble est trop sec. Former des boules et réserver minimum 1h au réfrigérateur.

Energy ball beurre de cacahuète (12 boules)

- 120 g de beurre de cacahuète
- 50 g de flocons d'avoine
- 40 g de sirop d'érable
- 20 g de pépites de chocolat noir
- 10 g de graines de chanvre

Mixer les flocons d'avoine afin d'obtenir une farine. Mélanger le beurre de cacahuète, le sirop d'érable, les flocons d'avoine mixés et les graines de chanvre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporer les pépites de chocolat. Façonner les boules. Réserver minimum 1h au réfrigérateur.

Energy ball pistache citron (10 boules)

- 150 g de dattes dénoyautées
- 50 g de pistaches décortiquées non salées
- 50 g de flocons d'avoine
- Zeste d'un citron bio
- 1 càs de jus de citron
- 1 càs de graines de tournesol

Mixer les pistaches et les graines de tournesol pour les réduire en poudre. Ajouter les dattes et mixer jusqu'à obtention d'un mélange collant. Incorporer les flocons d'avoine, le jus de citron et le zeste. Mixer. Former des boules à la main. Réserver minimum 1h au réfrigérateur.

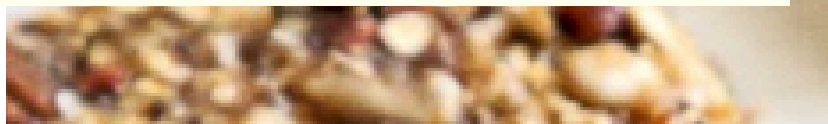
Les Barres de Céréales



Barres amandes chocolat (12 barres)

- 250 g de flocons d'avoine
- 150 g de compote de pommes
- 4 càs de miel liquide
- 100 g de pépites de chocolat
- Quelques amandes effilées

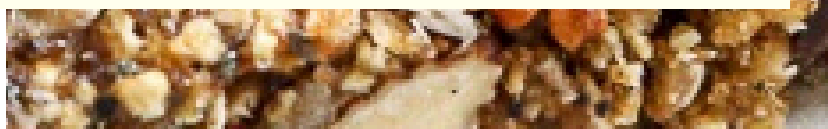
Mélanger les flocons d'avoine, la compote de pommes et le miel. Ajouter les pépites de chocolat ainsi que les amandes effilées, puis mélanger à nouveau. Remplir vos empreintes avec cette préparation en tassant bien. Enfourner pour 15 min à 170°C.



Barres aux fruits (10 barres)

- 1 pomme
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 1 œuf
- 100 g de beurre
- 50 g de miel
- 100 g de sucre + 1 càs de sucre
- 125 g de flocons d'avoine
- 125 g de farine
- 1/2 càc de levure
- 1 càs de fécule de maïs
- 30 g d'amandes effilées
- Sel

Mélanger les flocons d'avoine, la farine, la levure et une pincée de sel. Faire fondre dans une casserole le beurre avec le miel et 100 g de sucre. Verser dans le saladier, ajouter le jaune de l'œuf et mélanger pour obtenir une pâte. Tasser à la main les $\frac{2}{3}$ du mélange dans le fond d'un moule 20x20 cm chemisé de papier cuisson. Placer au four pour 15 min à 160°C. Couper la pomme en fines lamelles. Mélanger avec les fraises coupées en deux et les framboises. Ajouter la fécule, la cuillère de sucre et le blanc d'œuf et mélangez. Sortir le moule du four, disposer les fruits sur le fond de pâte. Mélanger le reste de pâte avec les amandes effilées et émietter la préparation sur les fruits. Remettre au four pour 40 min de cuisson. Laisser tiédir, sortir délicatement du moule le gâteau avec son papier cuisson et placer au réfrigérateur 1h minimum avant de découper en barres.



Barres aux dattes (10 barres)

- 100 g de dattes séchées dénoyautées
- 50 g de noisettes entières
- 10 g de cacao en poudre non sucré
- 2 càs de graines de chia (ou de lin)
- ½ càs de vanille en poudre

Faire tremper les dattes dans de l'eau pendant au moins 30 minutes. Égoutter les et les placer dans un mixeur. Ajouter tous les autres ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une pâte collante. Recouvrir un moule rectangulaire de papier sulfurisé et étaler la pâte. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes. Après la prise au froid, découper les barres.



Les Barres de Céréales



Barres au riz soufflé (10 barres)

- 140 g de riz soufflé
- 140 g de chocolat fondu
- 40 g de beurre de cacahuète
- 25 g de miel

Mélanger tous les ingrédients. Garnir des moules rectangulaires avec la préparation. Réserver au frais au moins 1h.



Barres façon Twix (10 barres)

- 80 g de farine
- 1 càc de levure
- 30 g de sirop d'agave
- 30 g de lait
- 125 g de beurre de cacahuète
- 150 g de dattes dénoyautées
- 150 g de chocolat noir
- Sel

Mélanger la farine, la levure, le sirop, le lait, le sel et 25g de beurre de cacahuète. Etaler la pâte en rectangle d'environ 1cm d'épaisseur. Enfourner 20 min à 180°C. Faire tremper les dattes 20 min dans de l'eau bouillante. Les égoutter et les mixer avec 100g de beurre de cacahuète. Répartir uniformément cette préparation sur le biscuit. Découper des batonnets. Faire fondre le chocolat. Placer les batonnets sur une grille et verser le chocolat. Réserver au moins 1h au frais.



Barres aux oléagineux (6 barres)

- 150 g de noix de cajou
- 150 g d'amandes
- 150 g de cacahuètes
- 80 g de sirop d'agave
- 110 g de chocolat noir
- Fleur de sel

Faire torrifier les oléagineux 15 min à 160°C. A la sortie du four, les mélanger avec le sirop d'agave et transférez la préparation dans un plat à gratin en tassant bien. Enfourner 20 min à 160°C. Une fois refroidi, découper les barres. Faire fondre le chocolat et tremper les barres dedans. Ajouter une pincée de fleur de sel et réserver au frais pour que le chocolat fige.



Barres aux fruits soufflés (10 barres)

- 120 g de flocons d'avoine
- Fruits soufflés de votre choix
- 50 g de miel
- 30 g de son d'avoine
- 90 g de compote sans sucres

Mélanger tous les ingrédients. Mettre la préparation dans un plat et bien tasser. Enfourner 15 min à 170°C. Une fois refroidi, découper des barres.



Les Smoothies

Smoothie banane

- 1 banane mûre
- 360 mL de lait de soja
- 1 càc de beurre de cacahuète
- 1 càc de cacao

Smoothie matcha

- 1 càc de matcha
- 1 càc de beurre d'amande
- 360 mL de lait de coco
- 1 banane

Smoothie pistache

- 200 mL de lait ou boisson végétale
- 100 g de fromage blanc
- 1 banane
- 1 càs de beurre de pistache

Smoothie coco

- 200 mL d'eau de coco
- 50 g d'ananas surgelé
- 1 citron vert
- 2 càs de graines de lin moulues

Smoothie mangue

- 80 g de mangue surgelée
- ½ banane
- 30 g d'épinard frais
- 1 càs de graines de chia
- ½ càs de miel
- 300 mL de lait d'amande

Smoothie chocolat

- 200 mL de lait
- 1 banane
- 2 càs de poudre de cacao
- 4 dattes dénoyautées
- 1 càs de poudre de noisette

Smoothie immunité

- ½ carotte
- ½ citron
- Gingembre
- 1 càc de curcuma
- 200 mL d'eau

Smoothie thé vert

- 80 g de mangue surgelée
- 4 fraises
- 2 feuilles de menthe fraîche
- 200 mL de thé vert glacé maison

Les Chia Pudding

Comment préparer un chia pudding ?

Pour préparer un chia pudding, mélangez les graines de chia avec un liquide dans un bol ou un bocal. Ajoutez un sucrant si besoins (miel, sirop d'érable, d'agave) et bien mélanger. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou toute la nuit. Les graines vont gonfler et épaissir le mélange. Avant de manger, vous pouvez ajouter des toppings : fruits, oléagineux, beurre d'oléagineux, pépites de chocolat...

Exotique

- 30 cL de lait de coco
- 3 càs de graines de chia
- 2 mangues bien mûres
- 1 citron vert
- 1 càs de sirop d'agave

Cacahuète

- 3 càs de graines de chia
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 10 cL de lait
- 1 càs de sirop d'érable
- Chocolat fondu
- Quelques cacahuètes

Tiramisu

- 3 càs de graines de chia
- 100 mL de lait
- 1 espresso
- 1 càs de miel
- 25 g de flocons d'avoine
- Cacao en poudre

Framboises

- 3 càs de graines de chia
- 1 càs de fromage blanc
- 1 càs de miel
- 25 cL de lait de coco
- 1 poignée de framboises

Speculoos

- 3 càs de graines de chia
- 100 mL de lait d'amande
- 2 speculoos
- 50 g de skyr nature
- 2 càc de sirop d'érable
- Cannelle moulue

Poire chocolat

- 3 càs de graines de chia
- 1 poire
- 100 g de fromage blanc
- 50 mL de lait de noisette
- 1 càc de sirop d'érable
- 1 carré de chocolat noir fondu



Autres

Sucettes de pomme

- 1 grosse pomme
- 100 g chocolat noir
- 60 g de caramel au beurre salé
- 40 g cacahuètes salées concassées
- 30 g beurre de cacahuète
- 1 càc d'huile de colza

Couper la pomme en tranches d'environ 0,5cm, piquer un pic à brochette dans chaque tranche. Mélanger le caramel et le beurre de cacahuète, étaler un peu de ce mélange sur chaque tranche de pomme et placer au congélateur 15 min. Faire fondre le chocolat, ajouter l'huile, mélanger, et avec une cuillère, verser des filets de chocolat sur chaque sucette de pomme puis parsemer de cacahuètes concassées. Placer au réfrigérateur 10 min.

Crêpes à l'avoine

- 2 œufs moyens
- 150 g de farine d'avoine
- 400 mL de lait d'avoine

Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer quelques minutes avant utilisation. Faire cuire les crêpes

Nicecream

- 1 banane en rondelle congelée
- 10 mL de lait
- 1 càs de cacao en poudre
- 1 càs de beurre de cacahuète

Disposer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Vous pouvez ajouter des toppings comme des pépites de chocolat, fruits, oléagineux concassés...

Cheesecake pistache framboise

- 3 oeufs
- 60 g de sirop d'érable
- 1 càc d'extrait de vanille
- 2 càs de maïzena
- 500 g de fromage blanc
- 220 g de framboises
- 30 g de pistaches concassées

Délayer la maïzena dans 2 à 3 càs d'eau froide. Battre les œufs avec le sirop d'érable et la vanille. Ajouter la maïzena et mélanger. Incorporer progressivement le mélange au fromage blanc. Verser la préparation dans un moule et ajouter les framboises sur le dessus. Parsemer de pistaches concassées. Enfourner 50 min à 1h à 180°C. Réfrigérer au moins 2h.

Autres

Fruit façon Franui

- Fruits de votre choix : fraises, bananes, framboises, mangue, myrtille, pomme...
- Chocolat de votre choix

Faire fondre le chocolat. Couper les fruits en morceaux si besoin. Enrober les fruits avec le chocolat. Placer au congélateur.

Dattes garnies

- Dattes
- Beurre de cacahuète
- Chocolat
- Pistaches concassées
- Fleur de sel

Faire fondre le chocolat. Couper les dattes en deux et retirer le noyau. Ajouter le beurre de cacahuète sur les dattes puis le chocolat fondu. Ajouter les pistaches et la fleur de sel. Réserver au réfrigérateur.

Bowlflan

- 100 mL de lait demi-écrémé
- 100 g de fromage blanc
- 1 œuf
- 20 g de maïzena
- 20 g de sucre de coco

Mélanger le lait et la maïzena jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Incorporer le fromage blanc, le sucre de coco et l'œuf et mélanger. Cuire 4 minutes à pleine puissance au micro-ondes. Réserver au frigo pour 2h ou toute la nuit. Déguster tel quel ou y verser une sauce chocolat, du caramel ou autre topping à choix.

Granola bowl

- Fromage blanc
- Pêche
- Granola
- Amandes éfilées
- Miel
- Beurre

Dans un poêle, faire rôtir des quartiers de pêche avec le miel et une noisette de beurre. Mettre le fromage blanc au fond d'un bol et ajouter les pêches rôties, le granola et les amandes dessus.

Autres

Mug cake façon crumble

- ½ pomme
- 1 càc de sirop d'érable
- 1 càc de jus de citron
- 1 càs d'eau
- ½ pincée de cannelle en poudre
- 10 g de beurre
- 1 càs de flocons d'avoine
- 4 càs de farine
- 1 càs de sucre de canne

Couper en petits morceaux le beurre bien froid. Le mélanger avec les flocons d'avoine, la farine et le sucre de canne. Réserver cette pâte à crumble. Couper la pomme en petits dés. Dans 1 mug, mélanger la pomme coupée, le jus de citron, le sirop d'érable, la cannelle et l'eau. Cuire au micro-ondes 3 minutes à 800 W. Ajouter la pâte crumble et cuire 2 min 30 à 800 W.

Riz au lait abricot (4 pots)

- 100 g de riz rond
- 500 mL de lait
- 30 g de sucre
- 200 g d'abricots

Faire bouillir le lait. Ajouter le riz avec le sucre. Laisser cuire sur feu moyen pendant 25 min, puis laisser refroidir. Placer les abricots lavés et dénoyautés dans une casserole et ajouter un peu d'eau pour les couvrir. Verser le sucre, puis faire cuire à feu moyen. Mixer, filtrer et laisser refroidir. Mettre le riz au lait dans une verrine puis le coulis.

Crème choco coco (4 pots)

- 400 g de lait de coco
- 160 g de chocolat noir

Faire chauffer le lait de coco à feu doux dans une casserole, sans le faire bouillir. Hors du feu, ajouter le chocolat noir. Bien mélanger jusqu'à ce que ce soit lisse. Verser la préparation dans des pots. Placer au frais au moins 4h.

Crème pistache (4 pots)

- 500 mL de lait
- 2 càs de sucre
- 2 càs de maïzena
- 2 càs de purée de pistache

Faire chauffer le lait, le sucre et la maïzena. Fouetter énergiquement pour bien l'incorporer. Ajouter la purée de pistache et fouetter à nouveau. Répartir la crème dans les pots et placer au frais au moins 4h.