



BOWL CAKE



Ingrédients pour une personne

40g de flocons d'avoine

50g de framboises/fraises (ou 1 banane ou 1 pomme ou 1 poire ou 100-150g de compote de fruits sans sucres ajoutés)

1 oeuf entier (ou uniquement 1 blanc de l'oeuf pour réduire l'apport en lipides)

2g de levure sèche (= 1 pincée)

4 cuillères à soupe (50ml) de lait ½ écrémé ou de fromage blanc nature + garnitures : fruits variés, amandes effilées, noix de coco en poudre, noix, copeaux de chocolat, etc.

Facultatif : 1 cuillère à soupe d'édulcorant en poudre

Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un bol (sauf la garniture). Cuire 2 minutes au four à micro ondes, à pleine puissance.

Allongez le temps de cuisson en fonction de la texture souhaitée.

Retournez le bol sur une assiette et démoulez le cake.

Laissez tiédir et ajoutez des fruits coupés en morceaux (framboises, kiwi...), des cerneaux de noix, de la noix de coco rapée (mais attention sans excès).

Bon appétit !

Calories pour le bowl cake sans garniture : 270 kcal, 10g de protéines, 32 g de glucides, 9,5 g de lipides et 5 g de fibres.



GATEAU AU CHOCOLAT À LA COURGETTE



Le légume apporte un fondant et un moelleux que l'on trouve difficilement dans les recettes habituelles de gâteaux au chocolat. Le résultat est un peu comme un fondant au chocolat, mais en beaucoup plus léger et aéré. Et ce qui est génial, c'est que c'est une façon de faire manger des légumes aux enfants sans qu'ils s'en rendent compte (testez, ils n'y verront que du feu !).



Matériel nécessaire

Un fouet à main, une râpe et un moule rond de 20 cm de diamètre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

200g de chocolat noir à pâtisser

3 oeufs

100g de sucre en poudre

1 petite courgette (200g épluchée)

70g de farine

½ sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°C

Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain marie

Dans un récipient, fouettez les oeufs et le sucre

Lavez et épluchez la courgette, puis râpez la finement. Ajoutez la à la préparation.

Versez le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoutez la farine, la levure et le sel. Versez dans un moule. Comme la recette ne contient pas de beurre, je n'ai pas voulu beurrer le moule, ça a un peu accroché mais ce n'était pas trop gênant.

Enfournez pour 25 minutes.

C'est prêt !

On se retrouve donc avec un gâteau au chocolat (et légume) sans lactose et sans beurre, largement aussi bon qu'un gâteau au chocolat classique.





GAUFRES AUX LÉGUMES



Ingrédients pour 5 personnes

2 pommes de terre	1 pincée de poivre
2 carottes	1 càc de paprika
2 càs de farine	150g de comté
5cl d'huile d'olive	2 oeufs
1 pincée de sel	2 càs de crème fraiche épaisse

Préparation

1. Epluchez et râpez les légumes puis pressez les dans une passoire pour ôter l'excédent d'eau.
2. Mélangez la farine, les oeufs, la crème fraiche et le fromage dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Mélangez avec les légumes.
3. Faites cuire la pâte dans votre gaufrier bien chaud.

Servez avec une bonne salade.





PORRIDGE DE CHIA AU YAOURT FRAMBOISES ET AMANDES



Ingrédients pour 1 personne

40g de graines de chia

100g de yaourt nature maigre (+ édulcorant : aspartame, stevia, sucralose)

75ml de lait ½ écrémé

30g de framboises

20g d'amandes effilées

Préparation

1. Mélangez les graines de chia avec le yaourt maigre et le lait ½ écrémé (et l'édulcorant).
2. Couvrez
3. Placez au réfrigérateur
4. Laissez gonfler 1 nuit
6. Décorez de framboises
6. Parsemez d'amandes effilées, de noisettes, de cerneaux de noix

Note: dégustez accompagné de yaourt nature.

Vous pouvez également ajouter 30g de flocons d'avoine à votre préparation de base, puis placer le bol au frigo pour la nuit.

Votre petit déjeuner sera alors un peu plus consistant.





RECETTES DE DIFFERENTS DIPS



Dips à la betterave

4 betteraves rouges précuites
1 gousse d'ail
200g de feta nature
1 poignée de noisettes hachées
20 feuilles de basilic
1 filet d'huile d'olive-sel-poivre

Mixez les ingrédients ensemble.

Dips haricots rouges

1 boîte de 400g de haricots Kidney
1 gousse d'ail
1 cuillère à café de paprika en poudre
1 gousse d'ail
Du persil haché
1 oignon de printemps en rondelles
Le jus d'1 citron
1 filet d'huile d'olive-sel et poivre

Egouttez les haricots dans une passoire

Mixez tous les ingrédients ensemble sauf l'oignon de printemps.

Ajoutez un peu d'huile d'olive pour améliorer l'onctuosité de la sauce.

Dips petit pois - menthe

250g de petits pois surgelés
10 feuilles de menthe
40g de cerneau de noix
1 gousse d'ail
1 filet d'huile d'olive-sel-poivre

Faire blanchir les petits pois 5 minutes dans l'eau bouillante légèrement salée.

Egouttez, rafraîchissez sous l'eau froide et égouttez à nouveau.

Faites blanchir les petits pois. Mixez le tout au mixeur.

Houmous à l'avocat

1-1/2 plant de coriandre
1 avocat
1 éclat d'ail
340g de pois chiches
1 cuillère à soupe de graines de sésame
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1/3 de cuillère à café de paprika-sel-poivre

Rincez les pois chiches sous l'eau froide et égouttez.

Ciselez la coriandre et émincez l'ail.

Mixez le tout ensemble.





RECETTE DE CHOCO MAIGRE ATARTINER

Pour 500g de choco

200g de chocolat noir
150 ml de lait écrémé condensé, non sucré, de type Nutroma
1 cuillère à café de Nescafé ou de café fort
1 cuillère à soupe d'eau
150g de minarine

Préparation

Délayez le nescafé dans la cuillère à soupe d'eau tiède.
Mettez le chocolat dans un poelon, sur feu tiède et ajoutez le Nescafé.
Incorporez la minarine.
Retirez du feu, ajoutez le lait condensé et mélangez bien.
Versez le choco dans un pot et laissez refroidir au frigo.
Ajoutez éventuellement un édulcorant.

Bon appétit !





CRÈME GLACÉE AUX FRUITS ROUGES

Une délicieuse glace rafraîchissante avec du fromage blanc maigre 0% ou du lait ½ écrémé.

Pour 4 portions

2 bananes congelées, coupées en morceaux

450g de mélange de fruits rouges (surgelés)

4 càs de sirop d'érable ou 2 càs de tagatesse (Damhert, pour diminuer l'apport calorique) ou autres édulcorants (stévia, sucralose, aspartame)

200g de fromage blanc maigre, pour diminuer l'apport calorique ou 200ml de lait écrémé ou lait végétal non sucré

1 càs de jus de citron

Menthe fraîche

Préparation

Commencez par mettre les deux bananes coupées en petits morceaux et les fruits rouges frais une nuit au surgélateur, ou utilisez un mélange de fruits rouges surgelés prêt à l'emploi. Mixez les fruits rouges surgelés et les bananes avec le jus de citron, le sirop d'agave ou l'édulcorant et le fromage blanc maigre ou le lait ½ pendant environ 5 minutes afin d'obtenir une texture onctueuse (ajoutez éventuellement un édulcorant).

Servez la glace immédiatement ou conservez au congélateur la dans un récipient hermétique pendant un mois maximum.

Pour la touche finale, ajoutez une feuille de menthe au sommet de la glace.

Astuce

Vous pouvez également varier la source de produits laitiers : moitié lait 1/2 écrémé, moitié fromage blanc maigre, uniquement lait ½ écrémé (texture plus liquide), lait de soja, Alpro Mild cream (alternative végétale au fromage blanc).

