

# Muffins protéinés au granola



Pour les périodes de sport, j'utilise de la protéine en poudre. Et comme j'aime varier, je ne l'utilise pas qu'en shaker. Je remplace une partie de la farine de gâteaux avec la protéine en poudre. Comme pour cette recette de muffins idéal pour le petit déjeuner =)

**Pour 4 muffins moyens** : 1 dose de protéines en poudre – 30g de farine complète – 2 cc de levure chimique – 10cl de lait de soja bio – 1 œuf bio – 1/2 CUP de granola – 1CS de sirop d'agave bio – 1cc d'arôme de mûres – 1 pincée de sel – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Dans un 1er saladier, mélangez la farine, la poudre de protéines, la levure, le sel et le granola, les graines de courges et de lin. Réservez.

Dans un 2e saladier, fouettez l'œuf. Ajoutez-y le lait et le sirop d'agave ainsi que l'arôme de mûres.

Découpez 4 carrés de feuille de cuisson. Placez-les dans un moule à muffins (comme des caissettes en papier).

Répartissez la pâte dans vos 4 feuilles de cuisson.

Enfournez pour 25min environ. Vérifiez la cuisson avec la

pointe d'un couteau.

Lorsqu'ils sont cuits, sortez-les du four et laissez complètement refroidir dans le moule.

Vous pouvez conserver ces muffins dans une boîte hermétique pour qu'ils gardent leur moelleux.

---

## Gâteau quatre quart pavot, citron, vanille



**Ingrédients pour un gâteau de 8 personnes :** 250g de beurre doux – 250g d'œufs bio – 250g de farine semi-complète – 1/2 CUP de pavot – le jus et les zestes (à la râpe pour que ce soit fin) d'un gros citron jaune non traité et bio – 180g de sucre de canne blond – 70g de sirop de glucose – 1 sachet de levure chimique – 1CS d'extrait naturel de vanille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Fouettez ensemble les œufs, le sucre et le sirop de glucose.

Ajoutez la farine et le sachet de levure. Fouettez à nouveau. Le mélange doit être homogène.

Pendant ce temps, faites demi-fondre (il doit rester des morceaux) le beurre.

Ajoutez le beurre au mélange. Fouettez de nouveau. Le mélange doit devenir crémeux.

Ajoutez enfin, la vanille, le pavot, les zestes et le jus de citron. Fouettez (encore et toujours) pour bien tout incorporer.

Répartissez la pâte dans un moule allant au four (personnellement, j'ai utilisé celui-ci).

Faites cuire 40-50min selon la puissance de votre four.

Laissez refroidir complètement dans le moule et démoulez sur une assiette.

Décorez selon votre goût avec du sucre glace et des suprêmes de citron.

Servez !!



---

# Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer..

**Ingrédients pour 1 smoothie** : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans

la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'une spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.