

# Bavarois Végétal Pommes, Poires, Vanille, sans gluten

Pour les 40 ans d'un ami, l'auteur a choisi de préparer un bavarois rose-framboise à partir d'une recette du livre « VEGAN » de Marie LAFORÊT. Le dessert, pour 8 à 10 personnes, comporte trois parties: une génoise, une mousse de tofu soyeux et des fruits, et un coulis de poires. La préparation prend plusieurs heures, incluant le temps de repos.

---

## Crookies TMC (Thym Miel Citron)

**Ingrédients** : 250g noix de cajou – 50g de flocons – 1CS de miel – 1CS de jus de citron – 1CC d'extrait de citron / zestes de citron – 1CS de thym séché – 4CS d'huile de noix de coco fondue

Cette recette est sans gluten (**si vous prenez** des flocons sans gluten type grillon d'or), sans produits laitiers

Mixez les noix de cajous. Réservez la poudre.

Mixez les flocons.

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol (ou un saladier).

Faites des boules, puis formez les cookies et réservez sur plaque avec papier cuisson.

Placez au froid jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

A conserver au froid dans un contenant hermétique.

---

# Cupcake Chocolat clémentine piment

**Pour 6 Cupcakes:** 6 caissettes en **papier** (ou en silicone) – 100g de biscuits sablés chocolat – 35g d’huile de coco désodorisée fondue – 150g de fromage frais à 0% – 50g de yaourt grec – 75g de sucre blond – 1 œuf bio – 100g de chocolat noir en pastille – 3CS de jus de clémentine – 3 écorces d’oranges confites – 150ml de crème liquide entière – 6 Suprêmes de clémentine – 1 petite pincée de piment en poudre.

Préchauffez votre four à 160°C et garnissez votre moule (à muffins) des caissettes.

Placez le bol et le fouet qui vous serviront pour la crème montée au froid pour maximiser l’effet froid.

Broyez les biscuits (au robot ou à la main). Mélangez-les avec l’huile de coco fondue dans un grand saladier.

Répartissez le mélange dans les caissettes. Pressez bien avec le dos d’une cuillère pour agglomérer le tout. Réservez au froid pour que l’huile se fige.

Passez la clémentine à l’extracteur de jus. Réservez le jus. (vous pouvez utiliser du jus de clémentines en bouteille).

Emincez finement les écorces d’orange. Réservez.

Fouettez le fromage frais, le sucre, le piment et l’œuf ensemble. Faites fondre le chocolat. Versez le chocolat fondu dans le mélange fromage frais/sucre/œuf/piment tout en remuant. Ajoutez les écorces émincées et le jus de clémentine.

Sortez le plat à muffins du froid et répartissez cette préparation dans les caissettes.

Faites cuire pendant 20min à 160°C. (J'arrête le four à 18min et laisse la plaque 2min pour atteindre les 20min).

Une fois cuits, sortez-les et laissez refroidir dans le moule sur une grille. Placez au froid lorsque les cupcakes sont à température ambiante.

Gardez au froid au moins 4 à 6h. (Le mieux, c'est une nuit entière).

Avant de servir, fouettez la crème (très très froide) au robot pour la monter assez fermement. Au besoin, ajoutez un peu de sucre glace pour qu'elle soit plus ferme.

A l'aide d'une poche munie de la douille de votre choix, disposez cette crème montée sur chaque cupcake.

Terminez par un suprême sur le dessus et quelques vermicelles de votre choix (ou des paillettes, ou de la poudre dorée).

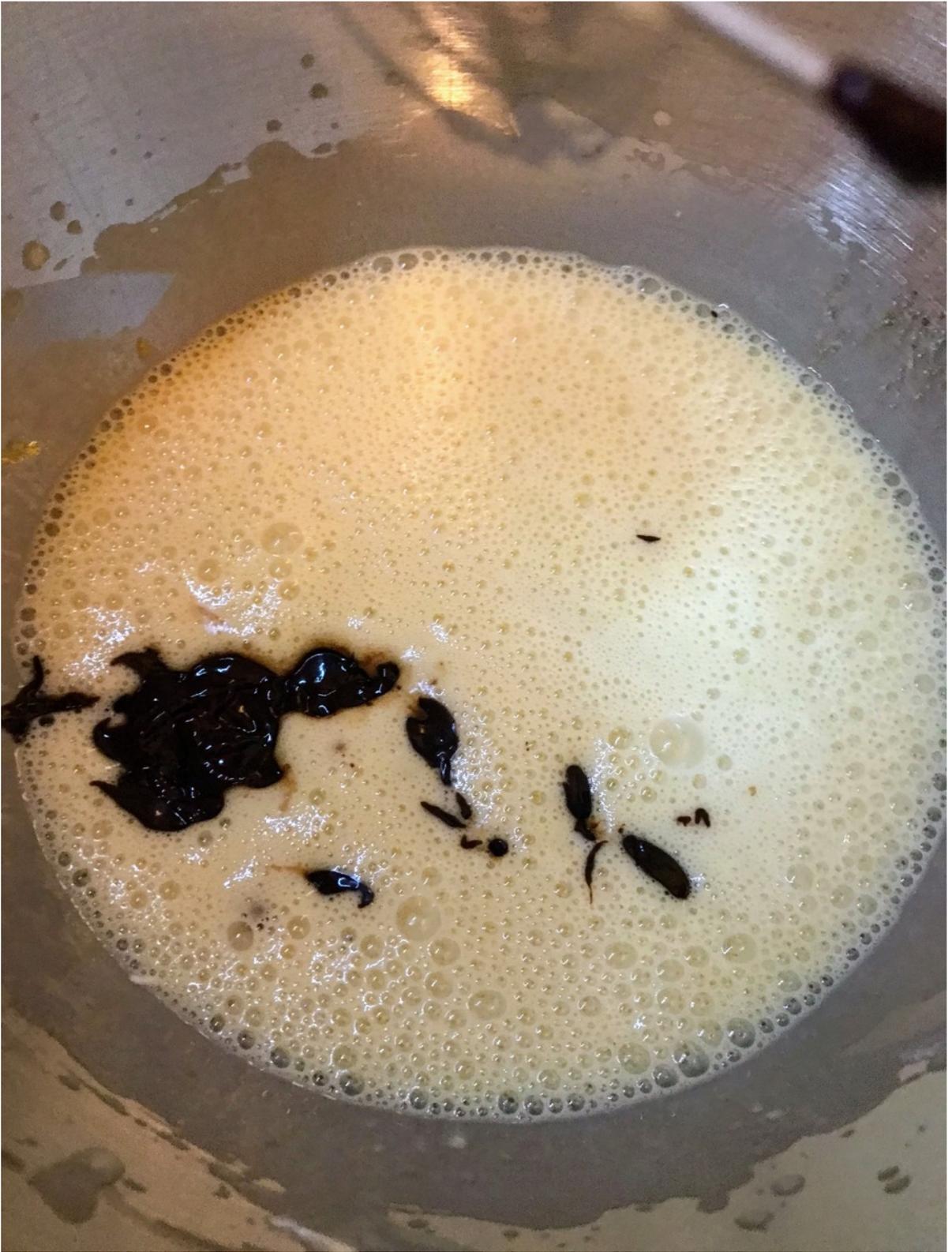






















---

## **Granola sans gluten, ni sucre ajouté aux noix variées**

Personnellement, j'adore le petit déjeuner. J'aime prendre mon temps et manger quelque chose qui me permet de bien démarrer la journée. Voici la recette sans gluten, ni sucre ajoutés de ce petit déjeuner.

---

# Cupackes chocolat mûres

## Ingrédients pour 12 cupcakes :

- 125g de beurre doux (bio) pommade
- 75g de cassonade
- 75g de sucre de coco
- 2 oeufs
- 100g de farine semi-complète
- 10cl de lait demi-écrémé
- 1,5 cc de levure chimique
- 50g de cacao en poudre non sucré
- Quelques gouttes d'arôme naturel de mûres

## Topping :

- 150g de beurre bio doux pommade
- 250g de sucre glace
- 1 cc d'extrait de vanille
- 3 CS de jus de citron (pour casser le côté trop sucré en bouche)
- pâte d'amande verte, et orange (pour faire les citrouilles)\*
- décor en sucre coloré\*

**Préparation des cupcakes :** Préchauffez votre four sur 180°C et chaleur tournante

Garnissez ensuite votre plaque à muffins avec des caissettes en papier (orange et noire pour halloween)

Dans le bol de votre robot pâtissier (ou dans un grand saladier), placez le beurre (pommade), les sucres, les oeufs légèrement battus, la mûre, la farine, la levure et le cacao.

Battez au fouet électrique pendant 1min environ. Vous devez

obtenir une crème un peu dense. Ajoutez au fur et à mesure le lait pour avoir une texture plus souple (ruban).

A l'aide d'une cuillère à glace à ressort, répartissez la pâte dans vos caissettes.

Taper légèrement le plat sur votre plan de travail pour éviter (au maximum) les bulles d'air.

Enfournez pour environ 20min. Si votre four est puissant, vérifiez la cuisson au bout de 15min à l'aide d'un couteau ou d'un pique en bois.

Une fois la cuisson terminée, retirez les cupcakes du moule et laissez-les refroidir sur une grille.





**Pendant ce temps, préparer la crème au beurre pour le topping :**  
Dans votre robot pâtissier (ou un grand saladier) placez le sucre et le beurre. Fouettez à vitesse lente au début et

augmentez la cadence quand le sucre a été incorporé (sinon c'est la neige assurée dans la cuisine).

Ajoutez ensuite le citron et la vanille. Fouettez à nouveau pour que le goût soit partout.

Placez en poche avec une douille crantée. NE PAS METTRE AU FROID. Laissez à température ambiante (mais pas à côté d'un radiateur) votre poche en attendant de décorer vos gâteaux.

**Décorations** : Faites une jolie rosace sur chaque cupcakes. Puis ajoutez les citrouilles en pâtes d'amandes que vous aurez réalisé au préalable. Ou saupoudrez de paillettes colorées, ou laissez comme ça ☐











# Energy Balls #1

J'ai souvent un petit creux avant le repas de midi. Et quand je vais au sport avant de déjeuner c'est encore pire. Du coup, j'aime glisser dans mon sac avant d'aller au sport quelques petites boules d'énergie...

**Ingrédients** : 30 Dattes dajeed dénoyautées (20 Medjool), 1/2 CUP noix de pécan, 1/2 CUP amandes crues, 5CS de poudre de cacao

Dans un blender (assez puissant) mixez vos fruits à coques (noix et amandes).

Ajoutez ensuite les dattes (personnellement, je émince au couteau avant pour plus de facilité).

Avec la pâte, faites des boules (plus petit qu'une balle de ping pong). Réservez.

Dans une assiette creuse (ou un plat) placez la poudre de cacao.

Faites rouler les energy balls dans le cacao.

Rangez-les dans une boîte en métal garnie de papier cuisson.

Le cacao peut être remplacé par de la noix de coco en poudre. Il y a pleins de versions. A vous de trouver votre préférée.

---

# Granola maison sans sucre ajouté

Le matin, un de mes petits déjeuner favori reste le granola, que je considère comme la version croquante du muesli. Je vous avais présenté une recette de muesli il y a un moment. Dernièrement je me suis lancée dans l'essai de préparation de Granola et voilà ce que cela donne

**Ingrédient pour un gros pot :** 200g mélange de flocons complets – 90g compote de pommes maison sans sucres ajoutés – 200g mélange de fruits à coques – 100g quinoa soufflé – 50g farine complète bio – 10cl eau minérale – 3CS huile de lin (ou de coco)

Faites préchauffer votre four à 150 degrés chaleur tournante.

Préparez 2 grands plats à rôtir (plus facile à mélanger que si tout le granola est dans le même plat)

Dans un grand saladier, réalisez le mélange sec avec les flocons, le quinoa soufflé, les fruits à coque préalablement concassés, la farine.

Faites fondre l'huile de coco si vous optez pour cette huile. Sinon réalisez le mélange humide avec l'huile, la compote et l'eau minérale.

Versez le mélange humide sur le mélange sec. Mélangez bien pour que les flocons et le reste soient bien enrobés.

Répartissez le granola dans vos 2 plats et enfournez pour 30min environ.

Mélangez régulièrement. L'idée est de sécher et faire dorer la

préparation.

Sortez du four et laissez refroidir. C'est à ce moment que le granola durcit et devient croquant.

Stockez le dans une boîte hermétique.

A déguster avec un fromage blanc, du lait, à picorer... Bref, comme vous l'aimez

Si vous êtes un gourmand (comme moi) une fois refroidi, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat noir ☐

---

## Financiers Fraises Basilic

Cette recette est très semblable à la recette précédente, mais après tout un financier reste un financier ^^ et par conséquent, si vous avez la base, vous êtes capable de le décliner de pleins de façons différentes !

Allez, c'est parti ☐

**Ingrédients pour 12 financiers** : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – 125g de fraises – 4 branches de basilic grand vert

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Mettez de côté 6 des plus grosses fraises.

Coupez le reste en petits morceaux. Réservez.

Faites fondre 1/4 du beurre doucement et ajoutez-y les fraises et le basilic ciselé (gardez les petites feuilles pour la décoration). Faites-les compoter doucement à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.

Faites fondre le reste du beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette ». Lorsque le beurre arrête de mousser et de crépiter, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laissez la pâte reposer.

Mélangez la compotée de fraises basilic à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis verser la pâte à financier dedans. Ajoutez des petites feuilles de basilic sur le dessus sans les enfoncer. Enfourner pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.

---

## Financiers Thym/Citron

Cela faisait un bail que je n'avais pas fait de pâtisserie. Les herbes aromatiques poussent et m'ont donné envie de faire quelque petites douceurs.

Je me suis donc laissée tenter par ce mix thym/citron. Voici la recette.

**Ingrédients pour 12 financiers** : 110g de sucre de canne bio – 55g de poudre d'amandes – 40g farine de blé bio – 2 œufs bio plein air (3 s'ils sont petits) – 100g de beurre doux – le zeste d'1 citron bio – 30g de son jus – un petit bouquet de thym frais.

Faites préchauffer votre four à 180 °C (th. 6), chaleur tournante si possible.

Battre les oeufs dans un bol, afin que les jaunes soient cassés.

Faites fondre le beurre sur un feu assez vif pour qu'il devienne « noisette » : il doit obtenir une coloration dorée. Lorsque le beurre arrête de mousser et qu'il ne « chante » plus, le filtrer puis le laisser tiédir.

Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et la poudre d'amande. Ajoutez-y les œufs à la spatule sans chercher à incorporer de l'air. Ajoutez ensuite le beurre fondu, puis laissez la pâte reposer.

Zestez votre citron et prélevez le jus. Réservez. Équeutez la du thym pour ne garder que les petites feuilles. La quantité dépend de votre goût, si vous aimez que le thym ressorte beaucoup ou non.

Mélangez le citron, le zeste et le thym à la pâte à l'aide d'un spatule.

Beurrez des petits moules individuels (si votre moule ne permet pas de démouler facilement), puis verser la pâte à financier dedans. Ajoutez des brins de thym sur le dessus sans les enfoncer. Enfourner pendant 20 min à 25min.

Laissez refroidir dans le moule sur une grille. Vous pouvez démouler les financiers et les poser dans les assiettes.









# Granola maison

**Ingrédient pour 1 semaine de granola :** 200g de flocons d'avoine bio – 200g de flocon de quinoa – 200g de mélange de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4CS d'huile de coco fondue – 2cc de vanille en poudre – 4CS de sucre de coco (ou muscovado).

Faites chauffer votre four à 180°C.

Garnissez une plaque (ou votre lèche-frite) d'un papier cuisson.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de coco.

Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien réparti.

Ajoutez ensuite l'huile de coco. Mélangez pour que tout soit enrobé d'huile.

Versez le mélange sur votre plaque pour que le mélange prenne toute la place. Si votre plaque est un peu petite, je vous conseille de répartir sur 2 plaques (pour que le mélange croustille bien).

Placez au four pendant 20/30min (en fonction de la puissance de votre four).

Sortez du four, et laissez refroidir.

Rangez ensuite votre Granola maison dans un pot en verre ou une boîte en métal

---

# Cheesecake Choco-Praîné sans lactose ni gluten

**Ingrédient pour un cercle de 18cm :** 200g de farine de petit épeautre – 235g de margarine végétale (sans lactose) – 180g de sucre muscovado – 4CS de cacao amer sans sucre – 4CS de lait d'avoine (ou de riz) – 350g de noisettes émondées – 350 ml d'eau minérale (ou filtrée) – 4 g d'agar-agar – 80 g de sucre muscovado (ou, à défaut, de sucre blond) – sel – 1cc de vanille liquide ou moulue (de préférence bio) – 240 g de tofu soyeux – 100 g chocolat noir.

Faites préchauffer votre votre à 180°C

Mettre ensemble la farine, le cacao, une pincée de sel. Réservez.

Fouettez la margarine et 180g de sucre ensemble pour avoir une pâte homogène et souple.

Ajoutez le lait d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange sec à la préparation et pétrissez (vous devez avoir une pâte comme une pâte à tarte).

Placez le cercle sur une plaque à pâtisserie et chemisez l'intérieur avec du papier cuisson.

Placez la pâte dans le cercle et aplatissez-la. Enfournez dans le four chaud pendant 5/7min.

Sortez la plaque et réservez-la à température ambiante.

\*\*\*\*\*

*Préparez l'appareil :*

Faire tremper les noisettes 2h dans de l'eau. Si vous n'avez pas le temps, placez-les 30min dans de l'eau chaude (attention

pas bouillante).

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Dans une casserole, versez l'eau, l'agar-agar, le sucre, le sel et la vanille. Portez à ébullition (au moins 2min d'ébullition, cela permet à l'agar-agar de prendre par la suite). Versez le mélange chaud dans le bol d'un blender. Égouttez les noisettes et placez-les dans le bol du blender avec le reste, ainsi que le tofu soyeux, et le chocolat fondu.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donne cet aspect.

Versez la préparation tout de suite après dans le cercle sur le biscuit cuit (même s'il est encore un peu chaud).

Laissez descendre en température. Puis lorsque le gâteau est à température ambiante. Couvrez avec un film et placez 2h au froid.

Une fois bien pris, placez le cheesecake sur un plat de présentation et décerclez-le.

\*\*Vous pouvez faire un topping avec du chocolat fondu à verser délicatement dessus en le faisant un peu couler sur les côtés. Attention toute fois, il faut ajoutez une nouvelle quantité de chocolat dans votre liste et du temps de repos pour que le chocolat refroidisse\*\*

---

# Gâteau aux amandes oriental vegan



Suite des préparations de pâtisseries orientales vegan. Cette fois-ci, il s'agit un gâteau familial. Il se prépare un peu en avance, mais il gagne à être connu !

**Ingrédients pour 8 personnes** : 500g de semoule fine complète bio – 300g de poudre d'amandes bio – 200g de sucre de canne complet bio – 200G de purée d'amandes non sucrée bio – 6 CS d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un moule carré (type moule à brownie) pas trop grand, tapissez de papier cuisson froissé (pour chemiser votre moule). Mettez-le de côté.

Faites revenir la semoule à sec dans une poêle anti-adhésif, sans arrêter de remuer. La semoule va prendre une couleur dorée.

Ajoutez ensuite 25cl d'eau minérale (ou filtrée) puis la moitié du sucre. Mélangez et laissez cuire à feu doux pour que la semoule gonfle et devient une pâte épaisse.

Ajoutez la poudre d'amandes au mélange. Remuez. Ajoutez ensuite la purée d'amandes légèrement chauffée pour qu'elle soit comme un beurre pommade (et donc plus simple à

manipuler). Mélangez bien pour que l'ensemble soit homogène.

Versez la pâte obtenue dans le moule chemisé de papier cuisson. Dessinez, à l'aide la pointe d'un couteau, des losanges sur le dessus de la pâte étalée dans le moule. Faites cuire pendant 20min.

Pendant la cuisson de votre gâteau, confectionnez un sirop : utilisez le restant de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser frémir pendant quelques minutes. Gardez votre sirop chaud jusqu'à la fin de la cuisson du gâteau.

A la sortie du four, arrosez votre gâteau de semoule (toujours dans le moule) avec le sirop de fleur d'oranger.

Laissez complètement refroidir.

Coupez le gâteau selon les losanges.

Vous pouvez déguster votre gâteau avec un thé à la menthe maison.

---

## Montecaos vegan



J'adore les pâtisseries orientales. C'est une obsession tellement j'aime ça... Malheureusement, je ne pouvais pas en faire pour un couple d'amis qui sont végétaliens parce qu'elles sont souvent pleines de beurre, de miel ou d'œufs... Du coup, j'ai réfléchi et j'ai réussi à contourner ces aspects sur certaines recettes. Celle-ci a été qualifiée de « Haaan ils ont le même goût que ceux que ma mamie faisait =) » Du coup, j'imagine qu'on peut considérer la recette comme réussit !

**Ingrédients** : 350g de farine complète bio – 150g de purée d'amandes (température ambiante) – 125g de sucre glace – 50g de compote de pommes sans sucre ajoutés – cannelle en poudre.

Faites chauffer votre four à 180°C

Préparez des plaques pâtisseries avec du papier cuisson.

Si la purée d'amande est encore un peu trop dense, faites-la chauffer légèrement.

Dans le bol d'un robot pâtissier (ou dans une jatte). Détendez la purée d'amandes avec la compote de pommes.

Ajoutez le sucre glace et 1cc de cannelle moulue. Mélangez pour commencer à former une pâte.

Ajoutez enfin la farine et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte (qui va ressembler à une pâte sucrée).

Formez des boules de pâtes de la taille d'une balle de ping-pong. Saupoudrez avec de la cannelle moulue.

Placez au frais pendant 30min.

Enfournez dans le four chaud pendant 15min.

Sortez-les à la fin de la cuisson. Laissez refroidir sur la plaque.

À conserver dans une boîte en métal.

---

## **CarrotCake au quinoa, crème d'orange et glace noisette**

Quand tu déterres une recette qui date un peu mais qui était franchement pas mal. Et que tu te rends compte qu'elle n'est même pas sur ton site ... Du coup, c'est le moment de vous présenter ce petit dessert qui avait fait sensation à l'époque. Sujet d'un concours chez Youmiam. C'est parti, faites chauffer votre four !

---

## 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 mœlleux.

---

# 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'un 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.

---

## Yaourt Vegan amande/coco

En tant qu'amoureuse de la cuisine, j'adore tester de nouvelles choses et comprendre les différentes cuisines. Vous avez pu vous en apercevoir, j'ai mis le nez dans la cuisine végétarienne et vegan ces derniers temps et c'est très enrichissant ! J'ai testé un yaourt coco dans un bar à muesli (rue saint sauveur à Paris) et j'ai voulu le refaire à la maison (un peu comme tout ce que je goûte en boutique ou au restaurant). Vous êtes prêt ?

**Ingrédients pour 7 yaourts** : 70cl de lait d'amandes sans sucres ajoutés – 30cl de lait de coco – 1 yaourt nature au soja (100g).

Dans un grand pichet versez le lait de coco.

Mélangez le yaourt au soja pour qu'il soit velouté. Ajoutez-le au lait de coco. Mélangez bien.

Ajoutez enfin le lait d'amandes et mélangez bien.

Versez le mélange dans les 7 pots de yaourt en verre et

placez-les dans la yaourtière. Mettez le minuteur sur 8h.

Une fois prêts, laissez refroidir les yaourts à température ambiante avant de les fermer et les mettre au frais.

À garder 1 semaine au frais.

À déguster nature, avec du sirop de coco ou d'érable, avec du muesli au petit déjeuner, des fruits frais, ...

---

## **Minions Cake – Gâteau anniversaire**

Gâteau sur le thème des minions



Trio de chocolat : mousse praliné, mousse chocolat au lait, biscuit chocolat noir et miroir chocolat.

---

# Brownie pécan



Les brownies, c'est bon et on ne s'en lasse jamais (en tout cas, moi je ne m'en lasse pas). Récemment on m'a demandé : « tu sais faire les brownies ? Genre avec de la noix de pecan? » Et bien voilà la réponse !

**Ingrédients pour un carré de 15×15** : 200g de chocolat noir dessert x2 – 2 œufs – 100g de beurre doux mou – 100g de sucre – 100g de noix de pecan – 1CS d'huile de coco – 40g de farine.

Faites préchauffer votre four à 180 degrés.

Dans un saladier et à l'aide d'une spatule, incorporez le sucre au beurre mou. Le mélange doit être onctueux.

Faites fondre 200g de chocolat au bain-marie.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez-les au mélange beurre/sucre.

Ajoutez ensuite la farine et mélangez bien.

Incorporez maintenant le chocolat fondu.

Concassez (ou non) vos noix de pecan et ajoutez-les à l'appareil à brownie.

Chemisez le fond de votre plat. faites un contour avec du papier cuisson (sur les parois) et répartissez la pâte.

Enfournez 20min.

Pendant ce temps faites fondre les derniers 200g de chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.

Sortez le gâteau et laissez refroidir 10min dans le moule.

Versez le chocolat fondu dessus en répartissant sur tout le dessus du brownie.

Laissez refroidir jusqu'à température ambiante, puis placez 2h au froid.

---

## **Smoothie protéiné – Amande, avoine, banane**



Que ce soit une journée avec ou sans sport, je fais toujours un goûter ☐ (oui, au final, j'ai toujours 8 ans et je ne saute pas l'heure du goûter). Du coup, je vous propose ici une collation qui vous redonnera des forces jusqu'au soir. Cette recette est aussi assez chouette pour récupérer après une

séance de sport. A votre mixer !!

**Ingrédients pour 1 smoothie** : 1 petite banane mûre – 6 amandes – 1 cup de lait végétal (type amandes, noisettes) – 1/4 CUP de flocons d'avoine complets – 1cc de cannelle moulue – 1/2 cc vanille en poudre.

Dans un blender, mettre le lait végétal, puis ajoutez tous les éléments.

Mixez pendant 3 à 5min pour que le mélange soit bien homogène sans gros morceaux.

Versez dans un grand verre. Placez une paille et dégustez sans attendre.

Idéal pour les collations de 16h ou après sport =)