Barres de céréales maison

« Pour faire le VRAI plein d'énergie ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Céréales 38,5 % (farine de riz 9,8 %, flocons d'avoine 9,5 %, grains de maïs 9,3 %, farine de blé 6 %, flocons de seigle malté 3,2 %, farine de blé malté 0,7 %), sirop de glucose, noisettes 14,9 %, stabilisant (sorbitol), huile de palme, sucre, arôme, sel, gluten (de blé), dextrose, émulsifiant (E473, E471, lécithine de tournesol), sirop d'orge malté, correcteur d'acidité (acide citrique).

INGREDIENTS

75 g de flocons d'avoine ou mélange de céréales

25 g de quinoa (facultatif, pour le croquant)

60 g de fruits secs (dattes, figues, raisins secs coupés en morceaux…)

1 c. à café de coco râpée

50 g de fruits secs type amandes, noisettes ou pistaches à hacher

2 cs de sirop d'agave et 2 cs de miel

30 g de graisse de coco

ETAPES

Préchauffe ton four à 175°.

Dans une casserole, fais fondre la graisse de coco et le mélange agave miel.

Dans un bol, mélange les flocons d'avoine, le quinoa et les fruits secs hachés

Ajoute alors le mélange liquide, et mélange bien avec une spatule.

Mets la préparation soit dans un moule plat ou fais des formes avec un emporte pièce et surtout tasse bien !

Passe au four entre 10 et 20 minutes, jusqu'à ce que les barres soient dorées.

Passe-les alors au congélateur 1h pour que les barres durcissent et découpe les barres.

Emballe-les individuellement dans ton bee warp, tu pourras les emporter partout !

Sain, gourmand et sans emballage !

Brownie chocolat-courgettes

« Tout le moelleux d'un brownie sans matière grasse ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Sucre, farine de blé 18 %, huile végétale partiellement hydrogénée, chocolat (14.5%), eau, oeuf entier en poudre, amidon modifié, poudre de cacao., sel, arôme.

INGREDIENTS

120 g de chocolat noir
3 œufs
60 g de sucre de canne
2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou d'érable
1 petite courgette bio (environs 200 g)
130 g de farine
½ sachet de levure chimique
1 pincée de sel
2 cuillères à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe bombée de cacao en poudre non sucré
2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs

ETAPES

Préchauffe le four à 180°C.
Fais fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
Dans un récipient, fouette ensemble les œufs, le cacao et le sucre+sirop d'agave.
Lave et épluche la courgette, puis râpe-la finement. Ajoute-la à la préparation.
Verse le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoute la farine, la levure, la fécule de maïs et le sel.
Verse dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins.
Enfourne pour environ 25 minutes. C'est prêt !
Laisse complètement refroidir avant de déguster.

Cake pommes-carottes

« Quand tu as fini de te faire ton jus pommes-carottes ! »

Et le jus pommes-carottes :

Lave convenablement 2pommes et 2 carottes (bio bien sûr !)
Gratte la peau des carottes, puis découpe tout en morceaux.
Passez à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Déguste sans modération !

INGREDIENTS

4 œufs

120 g. d'huile végétale

4 cs de miel ou de sirop d'agave

250 g de farine fluide

1 cuillère à café rase de muscade

1 sachet de levure chimique

2 cuillères à café de cannelle

300 gr. de pommes et carottes râpées

120 g de noix concassées

ETAPES

1. Mélange au fouet les 4 œufs et le miel. Incorpore la muscade, la cannelle et l'huile.
2. Ajoute la farine et la levure. Commencer à mélanger progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Ajoute les carottes râpées et les noix concassées.

Mélange au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

4. Verse la préparation dans un moule.
5. Enfourne 30 à 40 minutes à 175°. Pique pour vérifier que le gâteau soit cuit.

Chips à la carotte

« Plus original que tes frites ou tes chips ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Pomme de terre déshydratée 24%, huile de tournesol 21%, amidon de maïs, farine de blé, amidon de pomme de terre, sel, arôme, fromage en poudre, exhausteur de goût : glutamate monosodique, épice, émulsifiant: E 471, colorant: paprika.

INGREDIENTS

Carottes

Miel liquide

Huile d'olive

Gros sel

ETAPES

Préchauffe le four à 220°C.

Nettoie les carottes et coupe-les en fines tranches. Laisse-les mariner une demi-heure dans un mélange huile et miel.

Pique les tranches de carottes sur des brochettes en bois.

Mets les brochettes au four jusqu'à ce que les carottes deviennent croustillantes.

Retire du four et parsème tes chips de carotte de gros sel. Laisse refroidir.

Citronnade à la menthe

« Tu ne voudras plus que la version naturelle ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :
Sucre, sirop de glucose-fructose, eau, colorants : caramel (E150b), E133, arôme naturel de menthe

INGREDIENTS

Pour un peu plus d'une bouteille d'un litre de limonade

2 cuillères à soupe de miel

1 litre eau

2 branches de menthe fraîche

200 ml jus citron (environs 6 citrons non traités)

eau pétillante

quelques sommités de menthe pour la décoration + 1 citron

ETAPES

Dans une grande casserole, verse l'eau, le jus des citrons et le miel
Fais bouillir pendant 10 minutes.
Laisse tiédir et ajoute la moitié des feuilles de menthe ciselées.
Fais bouillir à nouveau pendant 5 minutes.
Laisse refroidir et met au réfrigérateur pendant 2-3h
Filtre la préparation, rajoute l'eau pétillante et remet la citronnade au frais
Avant de servir, verse la limonade dans une carafe, ajoutez quelques glaçons et décorez avec des rondelles de citron et des sommités de menthe.

Compote pommes-bananes

« La banane à la place du sucre ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Pommes épluchées et étrognées (90%) sucre (10%), correcteur d'acidité: acide citrique, antioxydant: acide ascorbique

INGREDIENTS

4 pommes
2 bananes

ETAPES

Pèle et vide les pommes

Épluche les bananes

Coupe les fruits en petits morceaux

Fais compoter les fruits à feu doux pendant 20 minutes

Ajoute 1 cuillère à soupe d'eau si nécessaire

Mixe pour obtenir une compote bien lisse

Verse dans des petits pots

Mets au frais

Donuts au four

« A l'américaine mais version saine ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Farine de blé, eau, sucre 14%, graisse végétale (palme, antioxydants (E304, E306, E330)), dextrose, huile végétale (tournesol), levure, farine de soja, sérum de lait en poudre, poudres à lever (E450, E500), sel , émulsifiants (E471, E481), arôme, colorant (E160a) et lait écrémé e n poudre.

INGREDIENTS

320g. de farine
14g. de levure fraîche
12cl. de lait entier + 2cuill. à soupe
20g. de beurre
50g. de sucre de canne
1 cc. d'eau de fleur d'oranger
1 oeuf
1 pincée de sel

ETAPES

Commence par faire tiédir les 12cl. de lait avec le beurre et le sucre dans une casserole. Laisse chauffer jusqu'à ce que le sucre et le beurre soient fondus. Puis, laisse légèrement refroidir.
Dans le bol du robot ou dans un saladier, verse la levure et la farine, creuse un petit puits, déposes-y l'oeuf, le lait tiédi, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Pétris 4-5min au robot ou à la main.
Farine le fond d'un saladier, places-y ta pâte et recouvre d'un torchon, laisse reposer à température ambiante pendant 1 heure, ou dans un four préchauffé à 40°C (et éteint pour le coup). Ta pâte doit avoir doublé de volume.
Recouvre de papier sulfurisé une plaque allant au four. Dépose un bol d'eau dans le four.
Farine ton plan de travail, et abaisses-y ta pâte. Étale délicatement la pâte sur 1,5cm d'épaisseur. En t'aidant d'un emporte-pièce (ou d'un verre) découpe des ronds et dépose tes beignets sur la plaque. Recouvre-les d'un torchon propre et laisse ta pâte à beignet reposer 30 min.
Préchauffe ton four à 190°C.
Badigeonne tes beignets de lait à l'aide d'un pinceau et enfourne pour 9 à 12 min max. Bien surveiller, il faut qu'ils soient dorés légèrement.

Boules coco

« Tellement plus exotique qu'un bounty ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Composition : Sucre, noix de coco séché (21%), sirop de glucose, beurre de cacao, lait écrémé en poudre, pate de cacao, émulsifiant, lactose, beurre concentré, petit lait en poudre déminéralisé, humectant (glycérol), sel, arômes.

INGREDIENTS

2 tasses ½ de noix de coco non sucrée

¼ de tasse + 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue

1/4 de tasse de miel

½ cuillère à café d'extrait de vanille

1 pincée de gros sel

100 grammes de chocolat noir pour le glaçage

ETAPES

Mélange l'huile de coco, le miel, la vanille et le gros sel. Rajoute 2 tasses de noix de coco.

Réalise des boules en pressant le mélange dans tes mains. Place-les au frigo pendant une heure jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.

Fais roussir légèrement le reste de la noix de coco dans un poêlon à feu moyen quelques minutes.

Ajoute le chocolat et fais le fondre jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Trempe chaque boule de coco dans ce mélange en utilisant une fourchette et place-les sur un papier cuisson. Parsème chaque boule de noix de coco rôtie restante.

Mets les boules au frigo jusqu'à ce que le chocolat durcisse. Evite le congélateur si tu veux les garder moelleuses ! (l'industrie, elle, n'hésite pas à rajouter un « humectant » appelé glycérol pour avoir cette effet que tu peux avoir naturellement !)

Barre à la cacahuète

« Tellement meilleur qu'un snickers ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Sucre, sirop de glucose, cacahuètes, lait écrémé en poudre, beurre de cacao, pâte de cacao, lactose, huile de tournesol, beurre concentré (lait), petit-lait en poudre, matière grasse de palme, sel, émulsifiant(lécithine de soja), blanc d'œuf en poudre, huile de noix de coco, protéine de lait hydrolysée, extrait naturel de vanille

INGRÉDIENTS

Pour le nougat:
½ tasse de beurre de cacahuète bio
2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou sirop d'érable
1 cuillère à souper de farine de coco

Pour le fourrage caramel :
12 dattes Medjool sans noyau
1/3 tasse d'eau
1 pincée de sel
½ cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
¼ tasse de cacahuètes concassées

Pour le glaçage au chocolat :
1 tasse de chocolat noir en morceau fondu
1 cuillère à café d'huile de coco

ETAPES

Pour réaliser le nougat, mélange le beurre de cacahuète, la farine de coco et le sirop d'agave dans un plat jusqu'à obtenir une consistance homogène.
Place la pâte ainsi obtenue sur un papier cuisson et roule-la dans le papier en utilisant tes mains pour créer une forme rectangulaire d'environ 3 cm d'épaisseur.
Fais reposer la pâte enroulée dans le papier 2h au firigo ou 1h au congélateur.
Prépare le glaçage au chocolat en mélangeant dans un plat le chocolat noir fondu et l'huile de coco.
Sors la pâte du frigo, enlève le papier cuisson et coupe des morceaux de 6-7 cm de longueur.
Roule ces morceaux dans le chocolat fondu et laisse sécher. Pour la version glacée, mets-les 1h de plus au congélateur !

Baby Banane + pomme + orange + citron	**Cannelle** Pomme + poire + citron + cannelle	**Carmen** Oranges sanguines + ananas
Ginger Oranges + gingembre + eau fraîche	**Gaëlle** Oranges + pamplemousse + citron vert	**Panthère rose** Framboises + ananas + eau fraîche
Orangine Ananas + orange + citron	**Pina rouge** Ananas + fraises + eau fraîche	**Pinky ice** Pastèque + pamplemousse + orange

Tender green Kiwi + citron vert + eau fraîche	**Aphrodite** Céleri + carotte + citron	**Cooling** Fenouil + concombre + tomates
Flash Tomates + carottes + fenouil	**Hot** Carottes + citron + persil	**Maraîcher** Tomates + céleri + carottes
Caro Carottes + oranges + citron	**Granny sweet** Pommes + carottes + céleri + citron	**Montana** Céleri + pomme + poire + orange

Ketchup maison

« Une sauce vitaminée ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Tomates, vinaigre, sucre, sel, extrait d'épices et de plantes aromatiques, épice.

INGREDIENTS

½ tasse de tomates réduites en purée
½ tasse de concentré de tomates
3 petits oignons finement hachés
2 cuillères à soupe de sucre de canne
1-2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (selon le goût)
1 gousse d'ail finement hachées
½ cuillère à café de paprika
½ cuillère à café d'origan (séché ou frais)
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel et poivre selon le goût

ETAPES

Chauffe l'huile d'olive dans un poêlon à chaleur moyenne
Ajoute les oignons finement hachés, l'ail et le paprika.
Fais frire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et bien enrobés de paprika. Cela peut prendre 3-4 minutes.
Réduis la chaleur et ajoute le concentré de tomates et le vinaigre de cidre. Continue de mélanger le tout pendant 3 minutes à l'aide d'une spatule.
Rajoute la purée de tomates, le sucre et l'origan.

Réduis le feu au minimum et continue à mélanger jusqu'à ce que le liquide ait disparu.

Rajoute du sel et du poivre selon ton goût.

Retire le poêlon du feu et place le tout au mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée.

Mets ta sauce dans un pot en verre pendant une semaine au frigo et déguste ensuite avec le plat de ton choix !

Muffin aux myrtilles

« Parfait pour l'été… Encore meilleur avec des fruits fraîchement cueillis ! »

A la place de ça :

COMPOSITION :

Sucre, farine de blé, œufs, huile de colza, myrtilles

INGREDIENTS

2 tasses de farine complète
1 tasse de farine de blé
1/2 tasse + 3 cuillères à café de sucre de canne
1 cuillère à café de levure chimique
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1/2 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de cannelle
1 tasse de yaourt à la grecque ou de fromage blanc
1/2 tasse de lait ½ écrémé
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 gros œufs à température ambiante
1/4 tasse de miel
1/2 tasse d'huile olive ou d'huile de coco
1 tasse de myrtilles

ETAPES

Préchauffe le four à 180°C.
Prépare un moule pour 12 muffins.
Dans un plat, mélange ensemble les farines, le sucre, la levure, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
Dans un autre plat, mélange ensemble le yaourt, le lait, la vanille, les œufs, le miel et l'huile.
Mélange délicatement la mixture au yaourt avec la mixture à la farine, jusqu'à obtenir une consistance homogène, en t'assurant que toute la farine s'est mélangée. Rajoute les myrtilles.
Remplis les moules à muffins avec la préparation et mets-les au four 18 minutes, en réduisant la chaleur à 150°C après 9 minutes de caisson.
Laisse les muffins refroidir 5 minutes dans les moules et démoule-les ensuite en les laissant reposer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Mini pizzas

« Rien de tel que le fait maison !»

A la place de ça :

COMPOSITION :

Farine de blé, purée de tomates, fromage mozarella, tomates cocktail, huile de, fromage edam, levure de boulanger, basilic, sucre, persil, épinards, amidon modifié, ail, jus de citron, poivre, blanc d'œuf hydrophilisé,, émulsifiant, acides gras mono et polyinsaturés, maltodextrine, poivre de cayenne, caramel.

INGREDIENTS

300g de farine
180g d'eau
6g de sel
5g de levure fraiche
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Garniture : purée de tomates, mozzarella en tranches, pesto maison (basilic, huile d'olive, ail, pignons de pins réduits au mortier et éventuellement parmesan), légumes au choix...

ETAPES

Mélange la farine et le sel.
Dans un récipient, mélange la levure, l'eau tiède et l'huile d'olive.
Mélange à nouveau.
Incorpore la moitié de la préparation eau/levure/huile dans la farine.
Pétris la pâte pendant 10 minutes puis verse l'autre moitié de la préparation.
Filme la pâte et laisse reposer 1h30.
Divise la pâte en 3 portions égales et donne-leur une forme ronde
Dépose-les sur le plan de travail fariné, couvre avec un torchon et laisse lever 1h00 dans un endroit tempéré.
Aplatis, forme un cercle et étire.
Garnis selon ton goût et enfourne pour 20 minutes dans un four préchauffé à 180° en surveillant régulièrement.