

Bouchée chocolat- carottes

« Des légumes au chocolat ? ! »



Et le jus pommes-carottes :



Lave convenablement 2 pommes 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.

Cake pommes- carottes

« Quand tu as fini de te faire ton jus
pommes-carottes et qu'il te reste de
la pulpe ! »



Et le jus pommes-carottes :



Lave convenablement 2 pommes 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

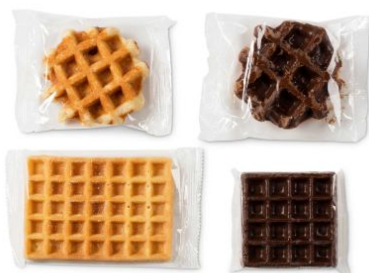
1. Mélange au fouet les 4 œufs et le miel. Incorpore la muscade, la cannelle et l'huile.
 2. Ajoute la farine et la levure. Commencer à mélanger progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
 3. Ajoute les carottes râpées et les noix concassées.
- Mélange au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte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

Gaufres salées aux carottes

« Une bonne manière de manger
des légumes ! »



A la place de ça :



COMPOSITION : Farine de BLE, sucre, huile de colza, margarine [huile végétales (palme, colza), eau, émulsifiant (mono- et diglycérides d'acides gras), acidifiant (acide citrique), arômes], sucre inverti, dextrose, ŒUFS, sirop de glucose, levure, fibres alimentaires, farine de SOJA, poudre de LAIT écrémé, arômes, émulsifiants (lécithine de SOJA, mono- et diglycérides d'acides gras), sel, stabilisant (invertase), colorant (bêta-carotène).

INGREDIENTS

2 œufs

450 g. de carottes bio

100 g. de farine

80 g. de gruyère râpé

20 g. de beurre

2 brins de thym

½ cc. de cumin en poudre

Poivre et sel

ETAPES

1. Réserve 1 carotte et taille le reste en rondelles. Cuis-les 10 minutes à la vapeur et égoutte-les.
2. Mixe les carottes cuites avec les œufs. Ajoute la farine, le gruyère, le thym effeuillé, le cumin, du poivre et du sel. Râpe la carotte crue. Ajoute-la dans la pâte et mélange bien.
3. Fais cuire tes gaufres comme d'habitude, en badigeonnant légèrement le gaufrier de beurre fondu à chaque fournée..
4. Ces gaufres sont tellement plus originales que tes gaufres industrielles emballées ou feront fureur à l'apéro!