

Ebook Desserts & Encas

42

RECETTES
DÉLICIEUSES

Régalez-vous !



01234 5678 0123 567

NATTY
FITNESS

Félicitations

Je tenais à vous féliciter d'avoir décidé de prendre en main votre corps et votre santé.

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la réussite de votre objectif, ne la négligez pas.

Avec cet Ebook, vous avez maintenant le choix : soit continuer votre ancien mode d'alimentation, soit utiliser les recettes de cette Ebook pour faire passer votre corps et votre santé au niveau supérieur !

La vie est un ensemble de choix et notre condition physique est le reflet de nos actions passées. Faites les bons choix. **Croyez-moi, votre corps est capable de tout mais c'est vous qu'il faut convaincre de passer à l'action !**

Si vous souhaitez aller plus loin et que je vous accompagne personnellement dans la réussite de vos objectifs, vous pouvez retrouver mes offres de coaching sur cette page : www.nattyfitness.fr/coaching

Ne soyez pas timide, si vous avez une question ou que vous souhaitez simplement me remercier, n'hésitez pas à me contacter sur l'email : contact@nattyfitness.fr



Mentions Légales

Ce document est uniquement destiné à un usage privé. Il ne peut être distribué, partagé, ni revendu. Il ne peut être copié, même en partie.

Guillaume de NattyFitness et Life Expansion tiennent à rappeler qu'ils ne sont ni médecins, ni nutritionnistes et qu'il vous appartient de prendre conseil auprès de votre médecin avant tout changement d'alimentation ou avant d'entamer toute activité sportive et de vous assurer que celles-ci sont compatibles avec votre état de santé.

Selon votre état de santé ou vos prescriptions alimentaires, ce livre de recettes peut être contre-indiqué, il est donc important de vous assurer que celui-ci est bien adapté à votre cas particulier. Ce livre a pour objectif de vous motiver à avoir une meilleure alimentation et prendre mieux soin de vous.

Cet ebook est protégé par les droits d'auteurs et a été déposé auprès d'un huissier de justice. Toutes reproductions partielles ou totales, communications ou mises à disposition du public à titre onéreux ou gratuit sans une autorisation expresse de l'auteur encourt une peine de 3 ans d'emprisonnement et de 300.000,00 euros d'amende (article L335-2 du Code de la propriété intellectuelle).



Sommaire

Introduction	7
Des fruits et des noix	8
Miam aux fruits	9
Energy balls à la figue et aux noix	10
Barre protéinées maison	11
Cookies protéinés	12
Milkshake protéiné	13
Jus A.C.E. maison	14
Thé vert glacé	15
Barres de crème glacée maison	16
Milkshake bananes et dattes	17
Snickers maison	18
Compote à la pomme et à la banane	19
Muffins légers et sucrés	20
Jus vert pour débutant	21
Galette des rois allégée	22

Sommaire

Crêpes à la farine de patate douce	23
Cake bananes et amandes	24
Blondie moelleux	25
Tartelettes choco et beurre de cacahuète	26
Tarte aux pommes	27
Palets noix et chocolat	28
Brownie protéiné	29
Gâteaux amandes et miel	30
Gâteau courgette et chocolat - V1	31
Gâteau banane et chocolat	32
Palets aux flocons d'avoines	33
Muffins aux pommes et aux amandes	34
Barres choco et amandes	35
Crème dessert choco et café	36
Banane bread	37
Crumble healthy	38

Sommaire

Smoothie fruits rouges et banane	39
Muffins au chocolat noir et blanc	40
Carrot cake	41
Cookies healthy	42
Houmous maison	43
Mug cake	44
Gâteau au yaourt et à la pomme	45
Gâteaux à l'avoine	46
Barres de céréales	47
Gâteau au chocolat et à la courgette-V2	48
Gâteau dattes et beurre de cacahuète	49

Bonjour, c'est Guillaume Natty

Bienvenue dans le monde de NattyFitness, où la transformation physique n'est pas seulement une question de muscles et de sueur, mais un voyage vers un mode de vie sain et équilibré.

Je suis Guillaume Natty, et depuis plus de 7 ans, je partage ma passion pour le fitness et la musculation, guidant des hommes et des femmes dans leur transformation corporelle. Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes.

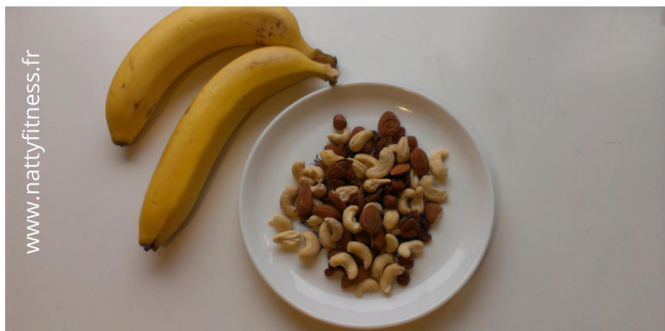
C'est une invitation à redéfinir votre relation avec la nourriture, en harmonie avec un mode de vie actif. Dans ces pages, vous trouverez des plats délicieux, sains, et conçus pour s'aligner avec vos objectifs de fitness, sans jamais sacrifier le goût ou la satisfaction. Chaque recette a été pensée pour s'intégrer naturellement dans votre quotidien, vous aidant à prendre soin de votre corps tout en prenant plaisir à manger.

À travers mes concepts alimentaires et sportifs, je vous offre la possibilité de reprendre le contrôle de votre santé.

Laissez ces recettes vous guider pas à pas, au rythme de votre vie, vers un bien-être global. Que vous soyez un adepte de longue date du fitness ou que vous commenciez tout juste votre parcours, ce livre est un compagnon fidèle pour chaque étape de votre évolution.

Préparez-vous à découvrir des saveurs qui nourrissent le corps et l'esprit. Ensemble, transformons l'alimentation en une expérience joyeuse et régénératrice. Embarquez dans cette aventure culinaire et redécouvrez le plaisir de cuisiner pour votre bien-être.





Des fruits ET DES NOIX



1 personne



1 minute



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 banane
- Des noix brutes non transformées

PRÉPARATION

Sans préparation.

Vous pouvez remplacer la banane par le fruits que vous souhaitez et de saison



Miam AUX FRUITS



1 personne



10 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 banane
- 1/2 citron (jus)
- 2 ou 3 fruits au choix de saison
- Baies de Goji
- Amandes effilées

PRÉPARATION

1. Écrasez la banane jusqu'à ce qu'elle ait l'aspect d'une bouillie
2. Ajoutez-y le jus de citron et mélangez le tout
3. Coupez les fruits en morceaux et disposez-les sur votre banane
4. Ajoutez les amandes effilées et les baies de Goji



Energy balls à la FIGUE ET AUX NOIX



1 personne



10 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 grosse tasse de noix
- 1 grosse tasse de figues
- Graines de sésame ou noix de coco râpée

PRÉPARATION

1. Avant de se lancer dans la confection des Energy Balls, il est nécessaire de faire tremper les noix une nuit (ou plusieurs heures) avant la préparation. Cette technique permet de libérer tous les nutriments des noix
2. Égouttez les noix correctement
3. Mettez les noix et les figues dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte
4. Faites de petites boules à l'aide de vos mains
5. Enrobez les boules dans de la noix de coco râpée ou les graines de sésame



Barre protéinées MAISON



8 barres



10 minutes



30 minutes

INGREDIENTS

- 1 poignée d'amandes
- 50gr de flocons d'avoine
- 25gr de protéine en poudre
- 25gr de baies de Goji
- 1 CàS de lait végétal
- 1 CàS d'huile de coco
- 3 carreaux de chocolat 85%
- 20-30gr de miel

PRÉPARATION

1. Concassez une poignée d'amandes
2. Ajoutez-y les flocons d'avoine, la protéine en poudre, les baies de goji, le miel, le lait et l'huile de coco liquide
3. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une boule homogène
4. Formez un pavé et faites fondre le chocolat noir pour le verser dessus
5. Placez le tout au congélateur pendant 20 à 30 minutes
6. Retirez la préparation quand elle est bien dure
7. Découpez des barres de la taille de votre choix
8. Placez les barres au réfrigérateur jusqu'à décongélation



Cookies PROTÉINÉS



6 gros cookies



15 minutes



15minutes

INGREDIENTS

- 180gr de farine complète
- 20gr de chocolat 85%
- 2 oeufs
- 40gr de protéine en poudre goût chocolat (ou cacao maigre)
- 40gr de Miel
- 80gr d'huile de coco
- 20gr de poudre d'amandes
- 2 CàC de levure

PRÉPARATION

1. Mettez dans un saladier la farine, la poudre d'amandes, la protéine en poudre (ou cacao maigre) et la levure
2. Mélangez bien les ingrédients à l'aide d'une fourchette
3. Ajoutez ensuite le chocolat en morceaux, l'huile de coco liquide, les oeufs et le miel
4. Mélangez jusqu'à obtenir une boule homogène
5. Formez des petites boules (6 au total)
6. Placez les boules aplaties sur une plaque de cuisson
7. Enfourez au four pendant 15 minutes à 180°C
8. Conservez ensuite les cookies dans un tupperware



Milkshake PROTÉINÉ



1 personne



5 minutes



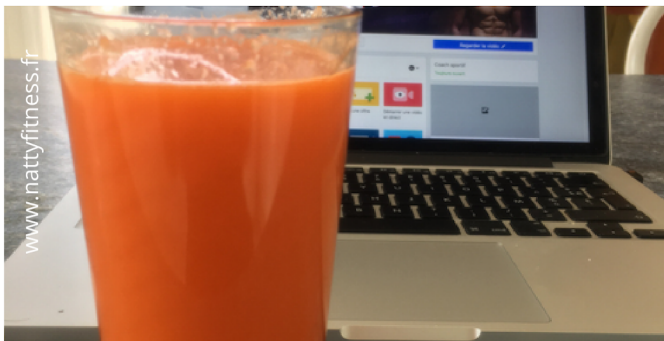
Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 banane
- 25 à 50gr de protéine en poudre
- 100gr de fruits rouges surgelés
- 200ml de lait végétal

PRÉPARATION

1. Épluchez la banane et l'introduire dans le mixeur
2. Ajoutez ensuite les fruits rouges surgelés, la protéine en poudre et le lait
3. Mixez pendant environ 1 à 2 minutes
4. Vous pouvez remplacer les fruits rouges par n'importe quels autres fruits en fonction de vos goûts



Jus A.C.E. MAISON



1 personne



5 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 2 oranges
- 1/2 citron (avec la peau et les pépins)
- ~15 carottes (un peu moins d'un kilo)

PRÉPARATION

1. Retirez la peau des oranges et celles des carottes (si non BIO)
2. Placez tous les ingrédients dans l'extracteur à jus

Il est possible de conserver le jus quelques jours au frigo. Pour cela, il suffit simplement de le placer dans une bouteille en verre en remplissant la bouteille complètement (afin qu'il n'y ai pas d'air dans bouteille)



Thé vert GLACÉ



1 grande carafe



5 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 4 sachets de thé vert
- 1 CàS de miel liquide
- 1 citron bio coupé en rondelles

PRÉPARATION

1. Mettez les sachets de thé dans un récipient résistant à la chaleur (comme une grande théière ou une carafe). Versez par-dessus 1,5l d'eau portée à la limite de l'ébullition
2. Sucrez avec le miel
3. Ajoutez les rondelles de citron et laissez macérer jusqu'à ce que le mélange ait refroidi, puis retirez les sachets de thé
4. Servez bien frais dans de grands verres



Barres DE CRÈME GLACÉE MAISON



2 personnes



10 minutes



2 heures

INGREDIENTS

- 125gr de Fromage blanc
- 15gr de protéines en poudre ou poudre d'amandes
- Fruits rouges frais ou surgelés
- 15gr d'oléagineux (ici amandes et noix du Brésil)

PRÉPARATION

1. Commencez par mélanger le fromage blanc avec la protéine en poudre
2. Placez la préparation dans un saladier (ou une plaque de cuisson) préalablement recouvert de papier sulfurisé (ce sera plus pratique pour le démoulage) et ajoutez les fruits rouges et les oléagineux
3. Placez au congélateur pour 2h minimum
4. Découpez la préparation en barres



Milkshake BANANES ET DATTES



2 personnes



5 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 8 dattes dénoyautées
- 50cl de lait d'amande

PRÉPARATION

1. Coupez les bananes en morceaux et mettez-les dans le blender avec les dattes et le lait d'amande
2. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance liquide et homogène
3. Si vous souhaitez utiliser ce milkshake pour vous rafraîchir : rajoutez quelques glaçons dans le blender puis mixez à nouveau
4. Si vous utilisez ce milkshake après l'effort, vous pouvez remplacer le lait d'amande par du fromage blanc pour rétablir votre taux de protéine



Snickers MAISON



4 bars



10 minutes



3 heure

INGREDIENTS

- 2 bananes
- 60gr de beurre de cacahuète
- Huile de coco
- 2 carreaux de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Écrasez les bananes et mélangez avec le beurre de cacahuète
2. Placez la préparation dans des moules en silicone dans lequel vous pouvez faire des bars (ou alors vous les couperez après la mise au congélateur)
3. Placez au congélateur pour 2h environ. Une fois les bars bien dures, faites fondre 2 carreaux de chocolat noir avec un peu d'huile de coco et mélanger
4. Placez le coulis de chocolat sur les bars puis remettre au congélateur pour 1h environ



Compote à LA POMME ET À LA BANANE



2 personnes



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

- 2 bananes
- 5 pommes
- Cannelle

PRÉPARATION

1. Épluchez et retirez la partie dure des pommes et coupez-les en quartier puis en petits morceaux
2. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles
3. Déposez les fruits dans une casserole et ajoutez un peu d'eau
4. Faites cuire à feu vif
5. Ajoutez la cannelle et remuez fréquemment. Une fois que les fruits sont mous, retirez du feu et écrasez les à l'aide d'une fourchette



Muffins LÉGERS ET SUCRÉS



4 personnes



15 minutes



25 minutes

INGREDIENTS

- 70gr d'huile de coco
- 150gr de sucre roux ou de coco (ou 50gr de sirop d'agave)
- 140gr de farine complète
- 100gr de Maïzena
- 130gr de compote de pomme sans sucre ajoutée
- 1/2 sachet de levure
- 150gr de Fromage blanc
- 20gr de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Mélangez l'huile de coco liquide, sucre, compote, levure
2. Ajoutez ensuite le fromage blanc, la farine, puis la maïzena
3. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène
4. Ajoutez ensuite le chocolat coupé pour former des pépites. Mélangez à nouveau
5. Placez ensuite la pâte dans des moules à muffins (ne pas remplir jusqu'en haut car les muffins vont lever pendant la cuisson)
6. Faites cuire 25 minutes à 180°C et vérifiez la cuisson en plantant une pointe de couteau



Jus vert POUR DÉBUTANT



2 personnes



10 minutes



Sans cuisson

INGRÉDIENTS

- 3 carottes
- 1 citron (avec la peau et les pépins)
- 1 pomme
- 2-3 poignet d'épinards

PRÉPARATION

1. Lavez puis coupez la pomme, le citron et les carottes en morceaux (inutile de les éplucher si elles sont bio)
2. Lavez et coupez grossièrement les épinards
3. Mettez les morceaux dans l'extracteur de jus en alternant les morceaux et les feuilles
4. Conservation : placez-le dans une bouteille en verre en remplissant la bouteille complètement (afin qu'il n'y ait pas d'air dans la bouteille)



Galette des Rois ALLÉGÉE



8 personnes



25 minutes



45 minutes

INGREDIENTS

- 75gr de poudre d'amande
- 50gr d'amande
- 2 CàS de purée d'amande
- 2 œufs entier
- 2 CàS de miel
- Cannelle
- 4 pommes
- 2 gousses de vanille
- 2 pâtes feuilletées bio

PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez les pommes, mettez-les dans la casserole
2. Ajoutez le miel et laissez-les compote et ajoutez la cannelle
3. Cassez un œuf entier et un blanc dans un saladier
4. Ajoutez la poudre et la purée d'amande
5. Mixez les pommes et mélangez le tout
6. Ajoutez les amandes concassées et les gousses de vanille
7. Étalez le tout sur 1 pâte feuilletée et recouvrez de la 2e
8. Repliez les bords et faites un quadrillage
9. Badigeonnez la galette avec le jaune d'œuf
10. Enfourner 45 min au four à 180°C



Crêpes à LA FARINE DE PATATE DOUCE



1 personne



10 minutes



5 minutes

INGREDIENTS

- 3 cup de farine de patate douce
- 3 oeufs

Option : du lait d'amande (pour des crêpes plus légères)

PRÉPARATION

1. Versez la farine de patate douce dans un saladier
2. Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène (vous pouvez ajouter le lait végétal et mélangez à nouveau)
3. Faites chauffer une poêle huilée avec de l'huile de coco et faites cuire vos crêpes
4. Vous pouvez garnir la crêpe avec du miel, quelques amandes effilées ou de la confiture maison



Cake BANANES ET AMANDES



4 personnes



10 minutes



35 minutes

INGREDIENTS

- 200gr de poudre d'amande
- 60gr de sucre roux
- 1 sachet sucre vanillé
- 3 oeufs
- 40gr de flocons d'avoine en poudre
- 1 banane
- 1 compote de pomme sans sucres ajoutés
- Quelques amandes ou noisettes hachées
- Miel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 190°C
2. Battez les oeufs avec les deux sucres jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux
3. Ajoutez la compote, les flocons d'avoine et la poudre d'amande
4. Versez le mélange dans un moule à cake et enfournez-le pendant 35 minutes
5. Démoulez le cake et décorez-le avec une banane coupée en fines rondelles, les amandes et le miel

Conseil : Conservez-le au réfrigérateur dans un film alimentaire pour éviter que la banane noircisse



Blondie MOELLEUX



8 parts



10 minutes



20 minutes

INGREDIENTS

- 100gr de purée de noix de cajou
- 50gr de sirop d'agave
- 2 oeufs
- 60gr de flocons d'avoine réduits en poudre
- 25gr de farine de coco
- 1 CàC de levure
- 40gr de chocolat 90% réduit en pépites

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°
2. Dans un saladier, mélangez l'intégralité des ingrédients dans cette ordre
3. Disposez votre préparation dans un moule en ayant préalablement mis du papier cuisson dedans
4. Enfourez pendant 20 minutes
5. Une fois la préparation cuite, laissez-la refroidir et coupez des morceaux carré



Tartelettes CHOCO ET BEURRE DE CACAHUËTE



6 tartelettes



20 minutes



2 heures 30

INGREDIENTS

- 50gr de Whey
- 100gr de chocolat 90%
- 70gr de beurre de cacahuète
- 10gr de lait d'amande

PRÉPARATION

1. Faites fondre la moitié de votre chocolat au bain-marie
2. Versez un peu de chocolat dans le fond des moules à muffin et étalez bien le chocolat sur le fond
3. Réservez au réfrigérateur pendant 30min
4. Mélangez le reste des ingrédients ensemble et formez 6 petites boules
5. Placez la pâte de manière uniforme sur le chocolat refroidi
6. Faites fondre la seconde partie du chocolat et versez-le sur la préparation en veillant bien à ce que tout soit bien recouvert
7. Laissez votre préparation 2h au réfrigérateur



Tarte AUX POMMES



4 personnes



20 minutes



40 minutes

INGREDIENTS

- 1 pâte brisée
- 7 pommes
- 1 CàS de miel
- 2 verres d'eau
- 2 CàC de Cannelle

PRÉPARATION

1. Faites votre compote de pomme: épluchez, découpez en petit dès 5 pommes, mettez-les dans une casserole et ajoutez-y 2 verres d'eau et le miel
2. Une fois vos pommes réduites, égouttez, mixez-les dans mixeur et ajoutez la cannelle
3. Piquez votre pâte
4. Étalez votre compote de pommes sur la tarte
5. Épluchez et coupez en fines tranches les 2 autres pommes et disposez-les sur la compote
6. Parsemez vos pommes de cannelle
7. Enfournez votre tarte pendant 40 minutes à 180°C



Palets NOIX ET CHOCOLAT



8 palets



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

- 100gr de flocons d'avoine
- 25gr de noix
- 25gr de miel
- 20gr d'amande en poudre
- 3 CàS de lait d'amande
- 6 carreaux de chocolat 85%

PRÉPARATION

1. Mélangez l'intégralité des ingrédients dans un saladier
2. Faites des petites boules et écrasez-les légèrement pour leur donner un aspect plus plat
3. Faites cuire vos palets 15min à 180°C
4. Faites fondre votre chocolat en parallèle
5. Une fois les palets cuits, versez le chocolat dessus et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 2h



Brownie PROTÉINÉ



8 parts



10 minutes



12 minutes

INGREDIENTS

- 50gr de Whey au chocolat
- 50gr de purée de noix de cajou
- 50gr de chocolat 90%
- 40gr d'amandes hachées + 10gr pour le dessus
- 2 blancs d'oeufs
- 4 CàS de lait végétal
- 1 CàS de levure chimique
- 10gr de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Faites fondre le chocolat et la purée de noix de cajou au micro-onde ou au bain-marie
3. Mélangez le reste des ingrédients dans un saladier
4. Ajoutez à votre préparation le mélange chocolat/purée de noix de cajou
5. Étalez votre pâte dans un plat
6. Faites cuire votre brownie 12min à 180°C



Gâteaux AMANDES ET MIEL



8 portions



7 minutes



12 minutes

INGREDIENTS

- 80gr d'amandes réduites en poudre
- 40gr de purée d'amande
- 40gr de flocons d'avoine
- 40gr de miel
- 1 oeuf
- Quelques amandes effilées

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier
3. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, formez des boules, aplatissez-les légèrement et parsemez-les d'amandes effilées
4. Enfourez 12min à 180°C



Gâteau COURGETTE ET CHOCOLAT - V1



8 parts



15 minutes



30 à 35 minutes

INGREDIENTS

- 150gr de farine d'épeautre
- 75gr de sucre de coco
- 70gr de poudre d'amande
- 6gr de levure chimique
- 200gr de courgette
- 1 oeuf
- 170gr de lait d'amande sans sucre
- 100gr de chocolat noir 85%
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200°C
2. Mélangez l'ensemble des ingrédients secs dans un saladier, épluchez la courgette et mixez-la
3. Ajoutez-la à la préparation et ajoutez le lait et l'oeuf
4. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène
5. Découpez en morceau votre chocolat et ajoutez-le à la préparation
6. Versez votre préparation dans un moule chemisé de papier cuisson
7. Enfourez votre gâteau pendant 30 à 35 minutes
8. Laissez-le totalement refroidir et conservez-le au réfrigérateur



Gâteau BANANE ET CHOCOLAT



8 parts



10 minutes



25 minutes

INGREDIENTS

- 90gr de farine complète
- 2 bananes mûres
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- Un peu de jus de citron
- 6gr de levure chimique
- 30gr de miel
- 100gr de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 170°C
2. Écrasez vos bananes dans un saladier
3. Ajoutez-y les oeufs, le miel et le jus de citron
4. Incorporez la farine, le sel, les pépites de chocolat et la levure et mélangez bien
5. Versez la pâte dans un moule et enfournez-le pendant 25 minutes
6. Attendez que le gâteau ait totalement refroidi avant de le démouler



Palets AUX FLOCONS D'AVOINE



6 palets



5 minutes



10 minutes

INGREDIENTS

- 50gr de flocons d'avoine
- 40gr de miel
- 20gr de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Mélangez les flocons d'avoine et le miel ensemble
3. Versez la préparation dans des moules à muffin
4. Faites cuire la préparation pendant 10min
5. Faites fondre le chocolat
6. Ajoutez le chocolat sur le dessus



Muffins AUX POMMES ET AUX AMANDES



8 muffins



10 minutes



25 minutes

INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 100gr de fromage blanc
- 75gr de sirop d'agave
- 75gr de farine complète
- 1 pomme
- 50gr d'amande effilées
- 1 CàS de levure chimique
- 1 CàC de vanille liquide ou en poudre

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Épluchez et coupez en cube la pomme
3. Faites-la revenir dans une poêle avec un fond d'eau afin qu'elle soit fondante
4. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige
5. Versez le fromage blanc et le sirop d'agave sur les jaunes d'oeuf et mélangez
6. Ajoutez ensuite la farine, la levure, la vanille et les amandes
7. Ajoutez délicatement les blancs en neige sans les casser puis ajoutez les pommes
8. Versez la pâte dans des moules à muffins et enfournez les 25min



Barres CHOCO ET AMANDES



8 barres



10 minutes



1 heure 30

INGREDIENTS

- 80gr de flocons d'avoine
- 20gr de poudre d'amande
- 15gr d'amandes concassées
- 1 CàS de beurre de cacahuète
- 70gr de compote de pommes sans sucre ajouté
- 50gr de chocolat noir 85% minimum

PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients secs ensemble
2. Faites fondre votre chocolat au bain-marie ou au micro-onde
3. Ajoutez la compote et le beurre de cacahuète
4. Mélangez à nouveau
5. Ajoutez ensuite le chocolat fondu
6. Mettez la préparation dans un moule à cake ou moule à muffins, à votre convenance
7. Placez votre moule pendant 30 minutes au congélateur
8. Placez ensuite votre moule 1h au réfrigérateur
9. Démoulez votre préparation
10. Découpez vos barres et dégustez



Crème dessert CHOCO ET CAFÉ



4 crèmes dessert



10 minutes



2 heures

INGREDIENTS

- 400gr de fromage blanc
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 CàC de café soluble
- 2 CàC d'eau chaude
- 120gr de chocolat 85%
- 60gr de miel

PRÉPARATION

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie
2. Mélangez le café soluble et l'eau chaude
3. Ajoutez le chocolat fondu, le fromage blanc, le sucre vanillé et le miel
4. Mélangez bien
5. Répartissez votre crème dessert dans des ramequins
6. Placez-les au réfrigérateur pendant 2h

Cette recette est amère, donc pour ceux qui n'aiment pas, je vous conseille d'enlever le miel et de remplacer le chocolat par 60gr de chocolat dessert



Banana BREAD



8 personnes



10 minutes



45 minutes

INGREDIENTS

- 4 bananes
- 200gr de farine complète
- 2 CàS de lait d'amande
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 50gr de chocolat 85% (optionnel)

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Écrasez à la fourchette les bananes dans un saladier
3. Ajoutez les oeufs et le lait
4. Mélangez le tout
5. Ajoutez le sel et la levure et mélangez
6. Ajoutez en 2 fois la farine et mélangez
7. Ajoutez si vous le souhaitez, le chocolat en morceaux
8. Mettez la préparation dans un moule à cake, de préférence en silicone ou alors avec du papier sulfurisé
9. Enfournez 45 min



Crumble HEALTHY



2 personnes



10 minutes



20 minutes

INGREDIENTS

- 1 banane
- 3 pommes
- 60gr de flocons d'avoine
- 10gr de poudre d'amande
- 30gr de sirop d'agave
- 1 CàS d'huile de coco
- 10gr de sucre roux
- 30gr de protéine en poudre (ou 20gr de poudre d'amande)

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Épluchez vos fruits et coupez-les en petits morceaux
3. Mettez-les dans un moule et saupoudrez-les du sucre roux
4. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amande, la protéine en poudre, le sirop d'agave et l'huile de coco
5. Mélangez et disposez la préparation sur les fruits
6. Enfournez le moule pendant 20min
7. Laissez refroidir



Smoothie FRUITS ROUGES ET BANANE



1 personne



2 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 1 banane
- Une poignée de fruits rouges (frais ou congelés)
- Lait d'amande
- Miel

PRÉPARATION

1. Épluchez votre banane
2. Mettez-la dans le blinder avec les fruits rouges
3. Ajoutez le lait d'amande à votre convenance suivant la texture que vous souhaitez
4. Pour un smoothie plus sucré, vous pouvez ajouter un peu de miel



Muffins AU CHOCOLAT NOIR ET BLANC



5 muffins



10 minutes



15 minutes

INGREDIENTS

- 80gr de farine complète
- 20gr de chocolat noir 85%
- 5 carreaux de chocolat blanc
- 15gr de protéine en poudre goût chocolat
- 80gr de lait d'amande
- 1 CàS d'huile de coco
- 1 CàS de levure
- Sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Séparez le blanc du jaune
3. Mettez un peu de sel dans le blanc d'oeuf et montez-le en neige
4. Faites fondre le chocolat noir au micro-onde
5. Ajoutez ensuite la protéine, la farine, le chocolat noir fondu, le lait d'amande, l'huile de coco, la levure et le jaune d'oeuf
6. Dans un moule à muffins, versez 3/4 de la pâte
7. Ajoutez le carré de chocolat blanc au milieu
8. Recouvrez avec le 1/4 restant la pâte à muffin et le chocolat blanc
9. Enfournez le moule pendant 15min



Carrot CAKE



8 personnes



10 minutes



35 minutes

INGREDIENTS

- 200gr de farine complète
- 2 carottes
- 100gr de lait d'amande
- 4 oeufs
- 30gr de noix
- 1 CàS de levure
- 1 CàS d'huile de coco
- 40gr de miel
- 1 CàC de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Séparez les blancs des jaunes
3. Montez-les blancs en neige
4. Lavez, épluchez et râpez vos carottes
5. Dans un autre saladier, mélangez les carottes, la farine, le lait, les jaunes d'oeufs, les noix, la levure, l'huile de coco, le miel et la vanille
6. Incorporez délicatement vos blancs en neige
7. Versez la préparation dans un moule recouvert de papier cuisson
8. Enfournez pendant 35 minutes



Cookies HEALTHY



5 gros cookies



10 minutes



25 minutes

INGREDIENTS

- 150gr de farine complète ou de farine de riz
- 70gr d'huile de coco liquide
- 1 oeuf
- 40gr de chocolat
- 3 CàS de miel
- 1 CàC de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 CàC d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la levure et mélangez le tout
3. Ajoutez l'huile de coco, l'extrait de vanille, l'oeuf et le miel
4. Mélangez le tout et ajoutez-y le chocolat en morceau
5. Faites des boules avec la pâte et disposez-les sur une plaque de cuisson
6. Enfournez-les au four pendant 25min



Houmous MAISON



1 portion



7 minutes



Sans cuisson

INGREDIENTS

- 300gr de pois chiche
- Le jus de 2 citrons
- 3 CàS d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 CàC de paprika
- 2 CàC de cumin
- Sel

PRÉPARATION

1. Mettez vos pois chiche égouttés au mixeur
2. Mixez-les jusqu'à obtenir une pâte
3. Ajoutez à vos pois chiche mixés le sel, le cumin, le paprika, l'huile d'olive et le jus de citron
4. Mélangez le tout et dégustez avec des légumes



Mug CAKE



2 personnes



3 minutes



1 minutes 15

INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 1 blanc d'oeuf
- 2 CàS de miel
- 2 CàS d'huile de coco
- 4 CàS de farine complète
- 4 CàS de protéine en poudre

PRÉPARATION

1. Dans un bol ou dans un shaker, mélangez tous les ingrédients ensemble
2. Une fois le mélange bien homogène, versez-le dans un mug et faites-le chauffer au micro-onde entre 50 et 1 min15 (ça dépend de la puissance de votre four micro-onde)



Gâteau AU YAOURT ET À LA POMME



8 parts



7 minutes



30 minutes

INGREDIENTS

- 1 pot de yaourt
- 2 oeufs
- 1/2 pot de sucre de canne
- 2 pots de farine complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 pot d'huile de tournesol ou colza
- 2 pommes
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 180°C
2. Mélangez ensemble le yaourt, les oeufs, le sucre de canne et le sel
3. Ajoutez la farine, l'huile et la levure et mélangez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
4. Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux, ajoutez-les à la préparation et mélangez
5. Dans un moule, mettez du papier cuisson et répartissez votre pâte dessus
6. Faites cuire votre gâteau 30 min



Gâteau À L'AVOINE



8 parts



10 minutes



25 minutes

INGREDIENTS

- 200gr de flocons d'avoine
- 250ml de lait
- 2 bananes
- 50gr de purée d'amande
- 30ml de sirop d'agave
- 10gr de graines de chia
- 2 CàC d'extrait de vanille
- 1 CàC de levure chimique
- 20gr chocolat 85%
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer votre four à 180°C
2. Dans un saladier, écrasez les bananes
3. Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de chia, la levure, la vanille, le sel
4. Mélangez le tout et ajoutez le lait et la purée d'amande
5. Mettez également le chocolat
6. Dans un moule, mettez du papier cuisson et versez la pâte dedans
7. Enfourez pendant 25 minutes votre gâteau



Barres DE CÉRÉALES



8 personnes



5 minutes



2 heures

INGREDIENTS

- 85gr de corn flakes nature sans sucre
- 150gr de beurre de cacahuète
- 50gr de chocolat noir 85%
- 40gr de sirop d'agave

PRÉPARATION

1. Mélangez les corn flakes, le beurre de cacahuète et le sirop d'agave ensemble jusqu'à ce que le mélange soit compact
2. Mettez du papier cuisson dans un moule et tapissez-le de votre mélange
3. Faites fondre votre chocolat au micro-onde et versez-le sur le dessus
4. Mettez votre plat au réfrigérateur pendant 30 minutes



Gâteau AU CHOCOLAT ET LA COURGETTE-V2



8 personnes



10 minutes



30 minutes

INGREDIENTS

- 200gr de chocolat noir dessert
- 1 courgette
- 120gr farine complète
- 40gr de sucre de canne
- 3 oeufs
- 1/2 sachet
- 1 CàC d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Épluchez la courgette, coupez-la en gros morceaux et faite la cuire dans l'eau bouillante
2. Quand la courgette est cuite, mixez-la dans un mixeur
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie
4. Dans un saladier, cassez les oeufs et les blanchir avec le sucre
5. Mélangez les courgettes dans le saladier avec le chocolat
6. Ajoutez ensuite l'oeuf et le sucre puis versez petit à petit la farine, la vanille et le demi sachet de levure
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 30min à 180°C
8. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau



Gâteau DATTES ET BEURRE DE CACAHUËTE



8 personnes



10 minutes



30 minutes

INGREDIENTS

- 90gr de farine complète
- 2 bananes mûres
- 2 oeufs
- 1 pincée de sel
- Un peu de jus de citron
- 6gr de levure chimique
- 30gr de miel
- 100gr de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 170°C
2. Écrasez vos bananes dans un saladier
3. Ajoutez-y les oeufs, le miel et le jus de citron
4. Incorporez la farine, le sel, les pépites de chocolat et la levure et mélangez bien
5. Versez la pâte dans un moule et enfournez-le pendant 25 minutes
6. Attendez que le gâteau ait totalement refroidi avant de le démouler
7. Versez la pâte dans un moule et enfournez-le pendant 25 minutes
8. Attendez que le gâteau ait totalement refroidi avant de le démouler