



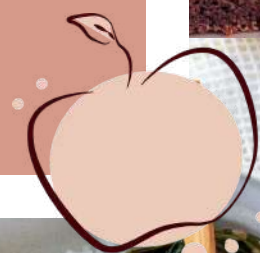
EBOOK GRATUIT

# VOS 50 RECETTES FAVORITES

*de Happy n'Tasty*

PREMIÈRE ÉDITION

@HAPPYNTASTY



# TABLe DES MATIÈRES

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 3   | INTRODUCTION                 |
| 4   | PETIT-DÉJEUNER               |
| 29  | C'EST L'HEURE<br>DE L'APÉRO! |
| 42  | AU QUOTIDIEN                 |
| 69  | L'UNIVERS DES<br>ENFANTS     |
| 82  | GOURMANDISES                 |
| 107 | MERCI!                       |

# Introduction

## Mes valeurs

### Fait maison

J'ai toujours aimé cuisiner et ce depuis toute petite. Une passion qui me vient de ma maman. Chez nous, il y a des traditions auxquelles je ne pourrais jamais renoncer. Comme la confection des biscuits de Noël, des beignets de Carnaval ou encore la fameuse teinte des oeufs de Pâques. Sans oublier que le fait maison est pour moi l'une des clés d'une alimentation saine et équilibrée.

### Être heureux et gourmands

Cette devise est née de la création de mon nom Happy (heureux) n (et) Tasty (gourmands). J'ai décidé de devenir nutrithérapeute pour aider les personnes à être heureux et gourmands tout en ayant une alimentation saine et équilibrée. Il faut trouver un juste milieu entre la privation et l'excès.

Après un an à créer des recettes saines et gourmandes, je suis heureuse de montrer que cet équilibre est bien possible.

### De saison

Il y a encore 2 ans de cela, je ne faisais pas vraiment attention aux saisons. J'achetais régulièrement des légumes du sud qui n'étaient pas de saison. Une attitude qui a totalement changé depuis. Selon moi, plus nous alignons notre alimentation avec les saisons, plus nous en tirerons des bienfaits. Et nous contribuons également à préserver notre belle planète.

### Local et issu d'une agriculture contrôlée

Consommer local m'a permis de rencontrer des personnes de la région et d'échanger avec des producteurs passionnés et dévoués. Avant de privilégier le bio, je me suis d'abord mise sur une "agriculture contrôlée". Je préfère acheter des tomates non bio d'un producteur de la région plutôt que des tomates bio qui viennent de l'étranger.

### Moins de viandes

Mon choix de ne plus consommer de viandes (sauf encore un peu de poissons), était dans un premier temps pour conseiller au mieux mes futurs clients qui aimeraient devenir végétariens. Après quelques semaines, j'y ai ressenti un confort au niveau de ma digestion et de mon énergie. C'est donc l'une des raisons pour lesquelles j'ai décidé de ne plus en manger.

Je ne suis pas contre la consommation de viande mais je recommande de ne pas en manger trop souvent et de la choisir de qualité.

# Petit-déjeuner

Banana Bread au café

Bowl cake

Céréales petit dej'

Crêpes légères

Gaufres à la patate douce

Omelettes aux pommes de la Thérèse

Pain perdu

Pains suisses

Pancakes à la banane

Pancakes aux épinards

Pâte à tartiner

Tresse végétale



# BANANA BREAD AU CAFÉ

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Banana bread au café

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 35 minutes

 **Total:** 45 minutes

## Ingrédients **pour 12 tranches**

- 160 g flocons d'avoine
- 60 g amandes en poudre
- 3 bananes bien mûres voir noires
- 2 oeufs
- 0.5 dl café
- 1 cc poudre à lever
- 2 poignées cerneaux de noix *concassés*



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Mixez les flocons d'avoine et ajoutez les amandes en poudre et la poudre à lever
3. Dans un bol, écrasez les bananes puis ajoutez les œufs et le café
4. Rassemblez les deux préparations
5. Ajoutez les cerneaux de noix
6. Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez 35 minutes

## Trucs et astuces

Le Banana Bread se conserve très bien au frais durant 5 jours.

Pour cette recette je vous conseille d'utiliser des bananes très mûres voir noires. Un très bon moyen de les recycler quand on les a oublié!







# BOWL CAKE

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*

# Bowl cake

sans gluten et sans lactose

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 5 minutes

 **Total:** 10 minutes

## Ingrédients **pour 1 personne**

- 1 oeuf
- 110 g compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 cc poudre à lever sans gluten
- 2 cs lait végétal
- 40 g flocons de quinoa



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients
2. Graissez un autre bol
3. Versez la préparation dedans et faites cuire 4 à 5 minutes au micro-ondes ou jusqu'à ce que ça soit cuit
4. Retournez-le sur une assiette et garnissez selon votre envie (ici 1 cs séré, 1cc purée de noisettes, baies de goji, amandes effilées et tranches de poire)

## Trucs et astuces



Vous pouvez remplacer les flocons de quinoa avec des flocons de sarrasin, avoine ou autre.

Vous pouvez également cuire votre bowl cake au four. Comptez environ 15 à 20 minutes à 200°C.

Vous pouvez remplacer l'oeuf avec 2 cc de graines de chia gonflées 10 minutes dans 2 cs d'eau.



# CÉRÉALES PTIT DEJ'

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Céréales ptit dej'

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 30 minutes

## Ingrédients **pour 1 bocal**

- 100 g farine complète (T150)
- 50 g farine bise (T110)
- 30 g huile de coco désodorisée
- 1 à 1.5 dl eau
- ½ cc vanille en poudre
- 30 g sucre complet ou coco



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Dans une casserole, faites fondre l'huile de coco
3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et ajoutez l'eau et l'huile de coco. Si votre pâte est un peu collante c'est normal mais si elle est trop mouillée, rajoutez un peu de farine
4. Placez votre pâte entre deux papiers cuisson, étalez-la très finement (environ 1 mm d'épaisseur) avec un rouleau à pâtisserie
5. Enlevez le papier cuisson du dessous et prédécoupez la pâte en petits carrés avec un couteau
6. Saupoudrez un peu de sucre complet ou coco et enfournez 10 à 12 minutes (selon l'épaisseur).  
Il faut que les céréales soient bien dorées.

## Trucs et astuces



Quand vous prédécoupez votre pâte, pensez à appuyer avec votre couteau au lieu de tirer sinon vous risquez de déformer vos carrés.

L'huile de coco désodorisée est simplement une huile de coco sans le goût coco. Ce qui permet de réaliser des pâtisseries avec un goût neutre.

Ces céréales se gardent environ 2 semaines dans un bocal.





# CRÊPES LÉGÈRES

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Crêpes légères

sans gluten et sans lactose

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 30 minutes

## Ingrédients **pour 6 crêpes**

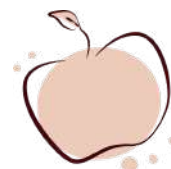
- 2 œufs
- 1 cs sucre coco ou 1.5 cc miel
- 30 g farine riz complet
- 30 g farine châtaigne
- 15 g fécule de maïs (type maïzena)
- 1 dl lait végétal
- 1 cc vanille en poudre



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse
2. Chauffez une poêle, huilez avec un peu de ghee ou d'huile de coco bio, versez une louche et faites cuire 1 minute de chaque côté
3. Répétez jusqu'à ne plus avoir de pâte

## Trucs et astuces

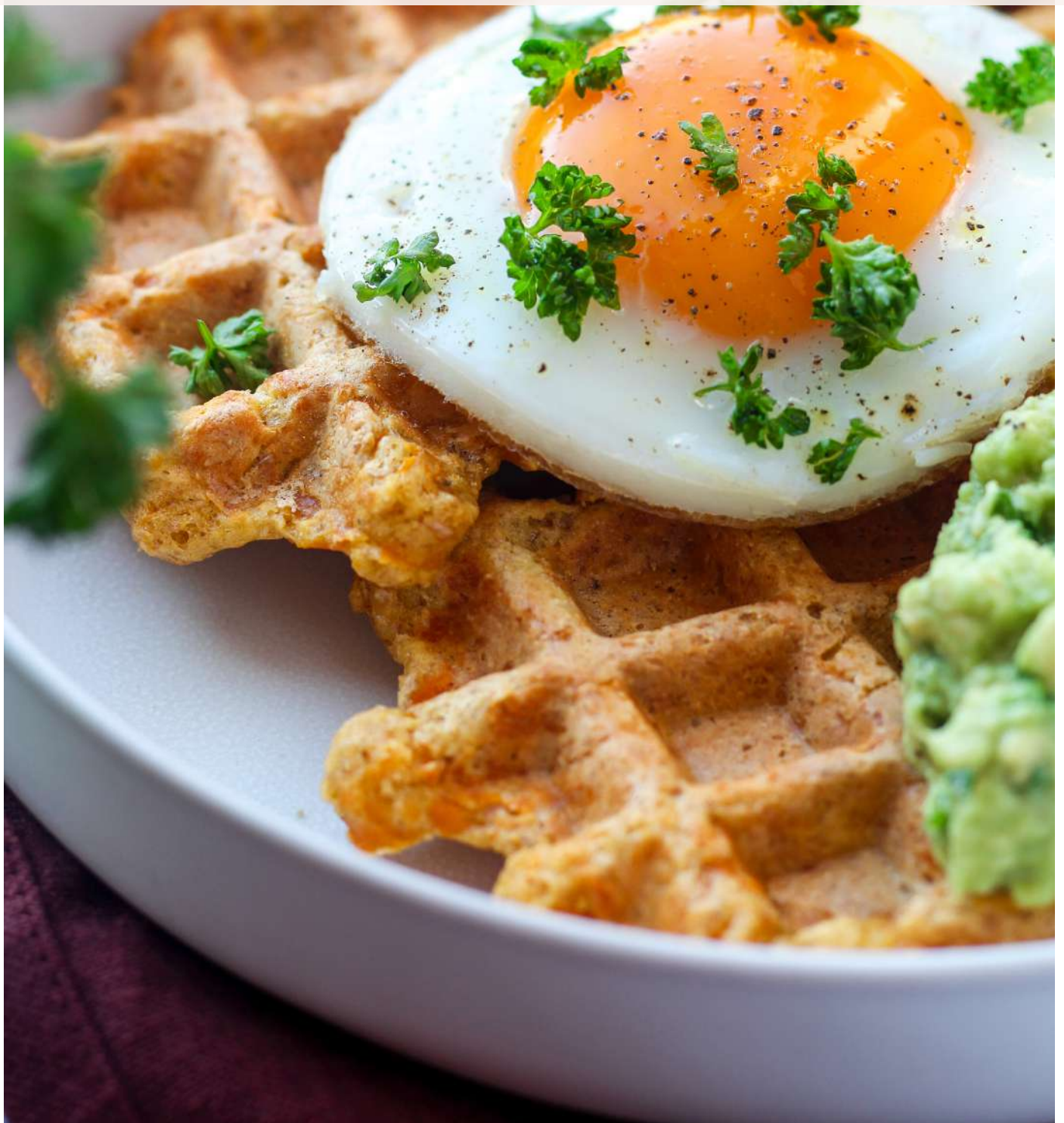


Pour une version avec gluten, vous pouvez utiliser 60 g de farine de votre choix.

# GAUFRES À LA PATATE DOUCE

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Gaufres à la patate douce

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 8 gaufres**

- 150 g patate douce *râpée*
- 75 g farine complète (T150)
- 75 g farine bise (T110)
- 1 cc poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 1 dl lait végétal
- 1 oeuf
- 50 g parmesan *râpé* (option)



## Préparation

1. Chauffez votre gaufrier
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse
3. Déposez 1 à 2 cs de pâte au milieu de l'appareil et refermez-le. Laissez cuire environ 3 minutes (selon votre appareil)
4. Répétez l'opération jusqu'à ne plus avoir de pâte
5. Servez avec un oeuf au plat

## Trucs et astuces

Vous pouvez aussi opter pour une version sucrée, il vous suffira d'enlever le parmesan et d'ajouter 2 cs de compote de pomme.

Pour varier les plaisirs, remplacer 50 g de patate douce avec 50 g de carottes râpées.

Pensez à les griller au toaster pour leur redonner un coup de peps.







# OMELETTES AUX POMMES

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*

# Omelettes aux pommes

de la Thérèse

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 2 minutes

 **Total:** 30 minutes

## Ingrédients **pour 10 omelettes**

- 140 g farine bise (T110)
- 2.5 dl lait végétal
- 1 cc vanille en poudre
- 2 oeufs
- 2 grosses pommes (env.300g) *râpées*
- Sucre complet, coco ou autre



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez les ingrédients jusqu'aux oeufs compris
2. Ajoutez les pommes râpées et mélangez. Vous devez obtenir une pâte plus épaisse que pour des crêpes. Si ce n'est pas le cas, rajoutez un peu de farine
3. Dans une poêle chauffée avec un peu de MG\*, versez une louche de la préparation
4. Etalez légèrement et faites cuire environ 2 minutes de chaque côté
5. Déposez l'omelette dans une grande assiette et saupoudrez d'un mélange cannelle-sucre
6. Répétez jusqu'à ne plus avoir de pâte
7. À déguster chaud ou froid

## Trucs et astuces

Utilisez des pommes bien mûres et si possible celles pour faire de la purée (variété Boskoop ou Golden).







# PAIN PERDU

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Pain perdu

sans lactose

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 2 minutes

 **Total:** 12 minutes

## Ingrédients pour 6 pains perdus

- 1 oeuf
- 1 dl lait végétal
- ½ banane bien mûre
- ½ cc vanille en poudre
- 6 tranches de pain complet, sans gluten ou autre
- Huile de coco ou autre MG qui supporte la chaleur



## Préparation

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à la vanille comprise
2. Versez dans une assiette creuse
3. Trempez les tranches de pain de chaque côté
4. Chauffez une poêle avec un peu de huile de coco ou de ghee, faites-les dorer 1 à 2 minutes de chaque côté
5. Garnissez selon votre envie

## Trucs et astuces

Cette recette est parfaite pour utiliser du pain qui a déjà plusieurs jours.



# PAINS SUISSES

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Pains suisses

Préparation: 30 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 20 minutes

 **Total:** 3h50 minutes

## Ingrédients **pour 8 pains**

- 350 g farine bise (T110)
- 1.7 dl lait végétal
- 12 g levure fraîche
- 1 pincée sel
- 50 g miel
- 60 g purée d'oléagineux
- 1 oeuf
- 100 g pépites de chocolat

### Pour la crème pâtissière

- 3 dl lait végétal
- 15 g fécule de maïs (type maïzena)
- 2 jaunes d'oeufs
- 25 g sirop d'agave
- ½ cc vanille en poudre



## Préparation

1. Faites chauffer la moitié du lait, une fois chaud délayez la purée d'oléagineux, le reste du lait, l'oeuf, le miel et la levure
2. Dans un bol, mettez la farine avec la pincée de sel. Versez le liquide puis pétrissez 10 minutes. Une fois que votre pâte est bien souple, mettez-la dans un bol, couvrez-la avec un linge et laissez-la doubler de volume (1h30)
3. Préparez la crème pâtissière, portez le lait à ébullition. Dans un bol, mélangez les jaunes d'œufs, le sirop d'agave, la fécule de maïs et la vanille. Versez le lait chaud par-dessus, mélangez et mettez à nouveau dans la casserole. Baissez le feu et mélangez jusqu'à que ça épaississe. Réservez au frais.
4. Une fois que la pâte a doublé de volume, dégazez-la et abaissez-la en rectangle (grandeur d'une plaque). Etalez la crème sur la moitié de la longueur, parsemez de pépites de chocolat. Repliez la moitié non garnie par-dessus, appuyez légèrement et découpez 8 parts
5. Mettez-les sur une plaque allant au four, recouvrez-les d'un linge et laissez à nouveau lever 1h30
6. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
7. Badigeonnez-les avec un peu de lait ou un jaune d'œuf et enfournez-les 20 minutes



## Trucs et astuces

Vous pouvez remplacer l'huile de coco par du ghee (beurre clarifié qui ne contient pas de lactose) ou de la purée d'oléagineux.

Vous pouvez faire lever votre pâte la veille au soir, la mettre au frigo et la cuire le lendemain matin.



A top-down photograph of a breakfast meal. In the center is a white plate with three golden-brown banana pancakes. The pancakes are topped with a dusting of white coconut flakes and a small garnish of orange slices. To the right of the plate are two more orange slices. In the bottom left corner, a white ceramic mug filled with a brown beverage, likely coffee, is partially visible. A folded orange cloth napkin is placed next to the mug. The background is a light blue surface with some white flowers in the bottom right corner.

# PANCAKES À LA BANANE

Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*

# Pancakes à la banane

sans gluten et sans lactose

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 5 minutes

 **Total:** 10 minutes

## Ingrédients **pour 4 pancakes**

- 1 cs yaourt végétal
- 1.5 cs fécule de maïs (type maïzena)
- 1 oeuf
- ½ cc vanille en poudre
- ½ cc poudre à lever
- 1 cs noix de coco râpée
- ½ banane *coupée en rondelles*



## Préparation

1. Séparez le blanc du jaune et montez le blanc en neige
2. Dans un bol, mélangez le yaourt végétal, le jaune d'oeuf, la fécule de maïs, la poudre à lever, la vanille en poudre et la noix de coco râpée
3. Ajoutez délicatement le blanc d'oeuf
4. Chauffez une poêle avec un peu d'huile de coco, ajoutez 2 cs de la pâte
5. Déposez 3 rondelles de banane et un peu de sucre (coco ou complet) sur le dessus
6. Faites cuire 1 minute de chaque côté
7. Répétez jusqu'à ne plus avoir de pâte

## Trucs et astuces



Pour avoir des pancakes bien ronds, j'utilise un emporte pièce pour les oeufs au plat.

Le blanc d'oeuf en neige c'est le secret pour avoir des pancakes ultra moelleux.





# PANCAKES AUX ÉPINARDS

Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*





# Pancakes aux épinards

sans gluten et sans lactose

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 2 minutes

 **Total:** 15 minutes

## Ingrédients **pour 10 pancakes**

- 3 cs yaourt végétal ou séré (fromage blanc)
- 1 oeuf
- 2 cs fécule de maïs (type maïzena)
- 1 cc poudre à lever sans gluten
- 50 g épinards frais
- Sel, poivre



## Préparation

1. Séparez le blanc du jaune et montez le blanc en neige
2. Mixez grossièrement les épinards
3. Dans un bol, mélangez le yaourt végétal, le jaune d'oeuf, la fécule de maïs, la poudre à lever et les épinards puis assaisonnez
4. Ajoutez délicatement le blanc d'oeuf
5. Faites chauffer une poêle avec un peu de MG\*, versez une cuillère à soupe et faites cuire 1 minute de chaque côté
6. Servez avec un oeuf au plat, un peu d'oignon frais et du persil

## Trucs et astuces



Le blanc d'oeuf en neige c'est le secret pour avoir des pancakes ultra moelleux.

\*Utilisez une matière grasse qui supporte la chaleur, du ghee (beurre clarifié qui ne contient pas de lactose) ou de l'huile de coco BIO désodorisée.

Pour avoir des pancakes bien ronds, j'utilise un emporte pièce pour les oeufs au plat.



# PÂTE À TARTINER

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*



# Pâte à tartiner

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 5 minutes

 **Total:** 10 minutes

## Ingrédients **pour 1 pot**

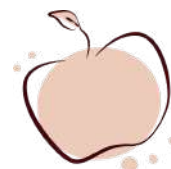
- 200 g purée de noisettes
- 100 g chocolat noir
- 1 cc miel (option)



## Préparation

1. Faites fondre le chocolat au bain marie. Attention, l'eau ne doit pas bouillir au risque de brûler le chocolat
2. Dans un bol, mélangez la purée de noisettes et le chocolat fondu
3. Ajoutez une cuillère à café de miel si vous voulez quelque chose de plus sucré
4. Versez dans un bol hermétique

## Trucs et astuces



Si vous préférez une pâte à tartiner dur, placez-la au frigo pour qu'elle durcisse.

Se garde plusieurs semaines dans un endroit à l'abri de la lumière. Vous pouvez remplacer le miel par du sirop d'érable.

# TRESSE VÉGÉTALE

## Petit-déjeuner

*Soyez heureux et gourmands*





# Tresse végétale

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 2h45 minutes

## Ingrédients **pour 12 tranches**

- 500 g farine bise (T110)
- 25g levure fraîche ou 120 g levain naturel ou 1 sachet levure séchée
- 1 cs sucre complet
- 1.5 cc sel
- 3.5-4 dl lait végétal
- 25 g purée d'oléagineux amande blanche ou cajou
- 1 oeuf ou un peu de lait avec du sucre



## Préparation

1. Mélangez les ingrédients secs dans un bol et formez un puit
2. Délayez la purée d'oléagineux dans le lait tiède avec le levain
3. Versez le liquide dans le bol et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et élastique ou mélangez 8 minutes avec un robot de cuisine. Si votre pâte est trop sèche, ajoutez un peu de lait et à l'inverse, un peu de farine
4. Placez la pâte dans un bol, couvrez avec un linge et laissez doubler de volume (1h30). Si vous utilisez du levain, il faudra laisser lever 10 heures
5. Dégazez la pâte et coupez-la en deux. Façonnez chaque moitié en pâtons d'environ 70cm de long, plus fins aux extrémités
6. Posez-les en croix et formez votre tresse en les croisant
7. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
8. Placez la tresse sur une plaque allant au four, couvrez avec un linge et laissez lever 30 minutes
9. Badigeonnez-la d'un œuf ou de lait végétal avec un peu de sucre
10. Enfournez 35 minutes. **Vérifiez la cuisson:** toquez votre tresse, si ça sonne creux c'est cuit!

## Trucs et astuces

Vous pouvez remplacer la purée d'oléagineux par de l'huile de coco: privilégiez-la toujours bio, pressée à froid et désodorisée pour éviter que votre tresse ne sente la noix de coco.

Pour la purée d'oléagineux, vous pouvez la faire maison. Retrouvez un article complet à ce sujet sur mon site mais également toutes les instructions sur "comment faire son propre levain".



# C'est l'heure de l'apéro!

Crêpes roulées saumon et concombre

Nems aux légumes cuits au four

Samoussas aux légumes

Scones à la patate douce

Tarte à la tomate

Trio de houmous





CRÊPES ROULÉES SAUMON ET CONCOMBRE  
C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*



# Crêpes roulées

saumon et concombre

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 10 minutes

 **Total:** 20 minutes

## Ingrédients pour 30 pièces

### Pâte à crêpes

- 60 g farine sarrasin
- 60 g farine complète (T150)
- 1 oeuf
- 3 dl eau
- 2 cs huile d'olive
- 1 cc sel

### Pour la farce

- ½ concombre
- 1 poignée feuilles d'épinard
- 4 brins ciboulette
- Fromage frais
- 100 g saumon fumé
- poivre



## Préparation

1. Préparez la pâte à crêpes en mélangeant tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Placez au frais pendant 30 minutes
2. Mélangez à nouveau la pâte et chauffez une poêle avec un peu d'huile
3. Une fois la poêle chaude, déposez une louche et cuire les crêpes 1 minute de chaque côté. Laissez-les refroidir
4. Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Rincez les feuilles d'épinards et la ciboulette et coupez-les finement. Réservez le tout dans un bol
5. Etalez sur chaque galette une fine couche de fromage frais, poivrez et posez une tranche de saumon par-dessus
6. Parsemez du mélange concombre-épinards et roulez les crêpes en serrant bien. Placez-les 2 heures au frais
7. Tranchez les extrémités des rouleaux et coupez-les en tronçons de 2 à 3 cm

## Trucs et astuces

La farine de sarrasin et la farine complète peuvent se trouver en magasin bio et en grande surface.





# NEMS AUX LÉGUMES

C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*





# Nems aux légumes

cuits au four

Préparation: 30 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 20 à 30 minutes

 **Total:** 1 heure

## Ingrédients **pour 12 nems**

- 12 feuilles de riz
- 1 oignon de printemps *émincé*
- 1 échalote *émincée*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- 50 g feuilles épinard *coupées finement*
- 100 g chou frisé *coupé finement*
- 1 carotte *râpée ou coupée en julienne*
- 50 g graines germées
- 2 cs sauce poisson
- 2 cs sauce soja
- 1 cc sambal oelek (piment)
- Coriandre *ciselée*
- 2 cs cacahuètes non salées *moulues*



## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante
2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon de printemps et l'échalote
3. Ajoutez le chou frisé, les feuilles d'épinard et la carotte. Faites revenir 2 minutes ou jusqu'à évaporation de l'eau
4. Ajoutez la sauce de poisson, la sauce soja, la gousse d'ail et le piment. Au dernier moment, ajoutez les graines germées, les cacahuètes moulues et la coriandre. Laissez tiédir
5. Remplissez un bol d'eau chaude. Plongez-y **une feuille de riz à la fois**. Dès qu'elle est ramollie, sortez-la de l'eau et posez-la sur un torchon humide
6. Mettez 2 cuillère à soupe de la farce en bas au centre de la feuille de riz
7. Commencez par rabattre les côtés puis roulez le nems sur lui-même.
8. Déposez-le sur une plaque allant au four et recommencez jusqu'à ne plus avoir de farce
9. Enfournez 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez-les à mi-cuisson

## Trucs et astuces



**Si vous souhaitez des nems plus croustillants:** en fin de cuisson, mettez la chaleur de votre four sous mode grill et faites-les dorer 3 minutes de chaque côté.

Dans beaucoup de recettes, j'ai remarqué qu'ils mettent toutes les feuilles de riz tremper en même temps mais je trouve que ça complique la chose. Les feuilles de riz ont tendance à se coller entre elles.



# SAMOUSSAS AUX LÉGUMES

C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*

# Samoussas aux légumes

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 30 minutes

## Ingrédients pour 16 samoussas

- 1 paquet feuilles de brick
- 300 g épinards frais
- 80 g fromage frais de chèvre
- 1 oeuf
- 1 oignon *émincé*
- 2 brins de persil *ciselés*
- Sel, poivre
- Huile d'olive



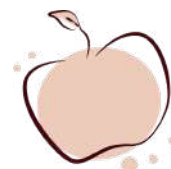
## Préparation

1. Dans une poêle, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et faites revenir 2 à 3 minutes
2. Ajoutez ensuite les épinards et laissez-les cuire 5 minutes
3. Dans un bol, versez la poêlée, ajoutez l'œuf, le fromage frais et le persil. Mélangez votre farce. Salez et poivrez
4. Préchauffez le four à 180°C
5. Coupez vos feuilles de brick par la moitié, pliez-les encore une fois par la moitié (sens de la longueur). Ajoutez 1.5 cc de farce au bout de votre feuille et commencez à former votre petit triangle en repliant 4x
6. Une fois arrivez au bout, repliez la dernière partie à l'intérieur de votre triangle. Comme une enveloppe
7. Enfournerez-les environ 15 minutes ou jusqu'à ce que vos samoussas soient dorés

## Trucs et astuces

Les feuilles de brick peuvent se trouver en grande surface au rayon frais vers les pâtes à gâteaux.

Si vous n'aimez le fromage de chèvre vous pouvez le remplacer avec du fromage frais type Philadelphia.





# SCONES À LA PATATE DOUCE

C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*



# Scones à la patate douce

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 20 minutes

 **Total:** 35 minutes

## Ingrédients **pour 16 scones**

- 150g patate douce
- 200 g farine bise (T110)
- 1 cc sel
- 6 g poudre à lever
- 2 cs huile d'olive
- 3 cs lait végétal

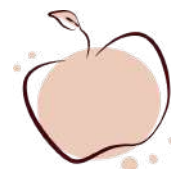


## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante
2. Lavez et épluchez la patate douce puis mixez-la
3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients secs, ajoutez la patate douce mixée et versez petit à petit tous les ingrédients liquides. Pétrissez la pâte 2 à 3 minutes. Rajoutez du lait si votre pâte est trop sèche et à l'inverse un peu de farine
4. Farinez votre plan de travail et abaissez la pâte à 9 mm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, découpez 8 scones et déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les avec un peu de lait et enfournez-les 20 minutes
5. Une fois les scones refroidis, coupez-les en deux et garnissez-les selon votre envie

## Trucs et astuces

Pour une version végétarienne, vous pouvez mettre des lamelles de concombre et un peu de légumes (réalisez les lamelles de concombre avec un éplucheur). Et pour une version non-végétarienne des tranches de saumon se prêtent très bien.







# TARTE À LA TOMATE

C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*





# Tarte à la tomate

avec une pâte brisée à l'huile d'olive

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

### Pour la pâte brisée à l'huile d'olive

- 200 g farine bise (T110)
- 2 cs huile d'olive
- 1 cc herbes aromatiques et/ou épices
- 1 à 2 dl eau
- Un peu de sel

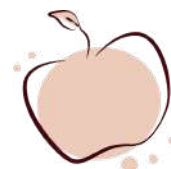
- 2 à 3 tomates
- 100 g tomates cerises
- Pignons de pin
- Moutarde



## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Préparez la pâte brisée. Mélangez tous les ingrédients dans un bol et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple. Rajoutez de l'eau au besoin
3. Foncez un moule à tarte (moule de 26cm)
4. Piquez le fond avec une fourchette
5. Lavez et coupez les tomates en rondelles
6. Étalez la moutarde sur le fond de la pâte brisée et disposez les rondelles de tomates. Parsemez une poignée de pignons de pin
7. Enfournez 25 minutes ou jusqu'à ce que votre tarte soit cuite
8. Versez un filet d'huile d'olive et servez avec une belle salade

## Trucs et astuces



Si vous n'avez pas de rouleau à pâtisserie, une bouteille en verre fera l'affaire!

Cette tarte se congèle très bien!

Si vous souhaitez une tarte plus croustillante, précuisez-la 15 minutes avant la garnir. Attention de choisir une variété de tomate qui ne rend pas beaucoup d'eau, comme les coeurs de Boeuf.



# TRIO DE HOUMOUS

C'est l'heure de l'apéro

*Soyez heureux et gourmands*



# Trio de houmous

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 3 bols**

### Recette de base

- 400 g pois chiche *cuits et rincés*
- 2 cs tahini (purée de sésame)
- Le jus d'un citron
- 4 cs huile d'olive
- 2 gousses d'ail *pressées*

- 1 à 1.5 dl eau ou eau de cuisson des pois chiche
- Sel, poivre

### Pour le houmous au curry

- 1 cc curry
- ½ cc curcuma

### Pour le houmous à la betterave

120 g betterave *cuite*



## Préparation

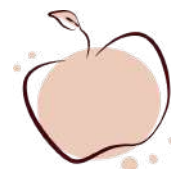
1. Mettez tous les ingrédients pour la recette de base dans un blender et mixez jusqu'à obtenir un houmous crémeux. Si ce n'est pas assez crémeux, ajoutez un peu de jus de citron et de l'eau.
2. Rajoutez du sel et du poivre si nécessaire
3. Pour réaliser les trois houmous, placez un tiers de la préparation dans un bol, celui-ci restera nature. Un autre tiers dans un autre bol, ajoutez le curry et le curcuma puis mélangez
4. Et pour le houmous à la betterave, mixez la betterave cuite et ajoutez au dernier tiers de houmous puis mélangez

## Trucs et astuces

Vous pouvez également ajouter du cumin.

Pour la décoration, vous pouvez verser un filet d'huile d'olive, ajoutez quelques pois chiche cuits, un peu de persil ciselé ou de la coriandre et saupoudrer un peu de piment.

Se conservent plusieurs jours au frigo.



# Au quotidien

Boulettes de quinoa

Croquettes de millet

Dal de lentilles

Galettes de quinoa

Gnocchis à la patate douce

Lasagne blanche aux carottes et épinards

Oeufs aux poivrons caramélisés

One pot riz aux champignons de Paris

Sauce bolognaise aux haricots rouges

Tarte au thon

Tartes flambées à la norvégienne

Tofu au sésame

Wraps maison





# BOULETTES DE QUINOA

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Boulettes de quinoa

aux épinards

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 10 minutes

 **Total:** 35 minutes

## Ingrédients **pour 30 boulettes**

- 250 g épinards frais
- 180 g quinoa *tremé 12h*
- 1 oignon *émincé*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- 1 oeuf
- 2-3 cs chapelure
- Poivre
- Herbes aromatiques (persil, ciboulette ou autre)



## Préparation

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire durant 15 à 20 minutes dans 2x son volume en eau. Une fois cuit, laissez-le refroidir
2. Préchauffez le four à 220°C
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon, l'ail et les feuilles d'épinard pendant 5 minutes puis mixez jusqu'à obtenir une purée
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Assaisonnez (poivre et herbes aromatiques)
5. Formez des boulettes de la grandeur d'une noix et déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson
6. Enfournez 10 minutes et c'est prêt!
7. Servez avec une sauce tomate ou pour une soirée fajitas

## Trucs et astuces



Si vos boulettes sont fragiles, pensez à rajouter un oeuf ou un peu de chapelure.

Ces boulettes se gardent plusieurs jours au frigo mais vous pouvez également les congeler. Pour faire de la chapelure maison, j'ai simplement mixé du pain sec sans gluten. Si votre pain n'est pas assez sec, vous pouvez le mettre 10 minutes au four sur 100°C. Une fois que le pain est bien sec, la chapelure se conserve plusieurs mois dans un bocal en verre.



# CROQUETTES DE MILLET

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Croquettes de millet

sans gluten

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 8 à 10 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 8 croquettes**

- 60 g millet sec
- 1 oignon *émincé*
- 2 gousses d'ail *pressées*
- 1 cs farine sarrasin *ou autre farine*
- 1 oeuf
- 50 g parmesan *râpé*
- 20 g chapelure
- 100 g carottes *râpées*
- Persil *ciselé*



## Préparation

1. Préchauffez le four à 230°C, chaleur tournante
2. Faites cuire le millet selon le temps indiqué dans 2x son volume en eau
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail
4. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients y compris la poêlée et le millet cuit
5. Formez 8 galettes et déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson
6. Enfournez 8 à 10 minutes selon l'aspect doré que vous souhaitez
7. Servez avec une salade et un oeuf au plat, c'est un délice!

## Trucs et astuces



Vous pouvez aussi intégrer ces croquettes dans une semaine de "batch cooking" en les préparant l'avance. Se garde 3 à 4 jours au frigo.

Pour faire de la chapelure maison, j'ai simplement mixé du pain sec sans gluten. Si votre pain n'est pas assez sec, vous pouvez le mettre 10 minutes au four sur 100°C. Une fois que le pain est bien sec, la chapelure se conserve plusieurs mois dans un bocal en verre.



# DAL DE LENTILLES

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Dal de lentilles

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 20 minutes

 **Total:** 40 minutes

## Ingrédients **pour 4 personnes**

- 1 cs huile d'olive
- 1 oignon *émincé*
- 2 gousses d'ail *pressées*
- 1 cc gingembre *râpé*
- 2 carottes *coupées en rondelles*
- 1.5 cc curry
- 140 g lentilles beluga ou verte *trempées la veille*
- 1 pot sauce tomate env. 250g
- 2 dl lait de coco
- 2.5 dl bouillon de légumes
- 250g patate douce *coupée en dés*
- 2 poignées feuilles d'épinard
- le jus d'un citron
- Sel, poivre



## Préparation

1. La veille, faites tremper les lentilles dans un grand volume d'eau. Le lendemain, rincez-les et réservez-les dans un bol
2. Faites chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les carottes, le gingembre et les gousses d'ail. Faites revenir 2 à 3 minutes
3. Ajoutez les lentilles et le curry, prolongez 2 minutes
4. Ensuite, ajoutez la sauce tomate, le lait de coco et la moitié du bouillon de légumes. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 5 minutes. Remuez régulièrement en ajoutant petit à petit le reste du bouillon de légumes. Ajoutez la patate douce et prolongez la cuisson entre 10 à 15 minutes
5. Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez le jus de citron et les feuilles d'épinard. Au moment de servir, vous pouvez ajouter du yaourt végétal avec un peu de persil ou de la coriandre ciselé(e)

## Trucs et astuces



J'aime bien accompagner ce plat avec du riz basmati mais il se prête également très bien avec des naans (pain indien), de la purée de pomme de terre, des wraps maison ou tout autre accompagnement qui vous fera plaisir!

Se conserve plusieurs jours au frigo dans une boîte hermétique.



# GALETTES DE QUINOA

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Galettes de quinoa

sans gluten

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 45 minutes

## Ingrédients **pour 4 galettes**

- 60 g quinoa *trempé 12h*
- 1 oignon *émincé*
- 100 g courge *râpée*
- 100 g carottes *râpées*
- 1 oeuf
- 1 cc moutarde
- 1 cc sel
- ½ bouquet de persil *ciselé*
- Poivre
- Huile d'olive



## Préparation

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire durant 15 à 20 minutes dans 2x son volume en eau
2. Pendant ce temps, chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites revenir les oignons
3. Une fois le quinoa cuit et les oignons dorés, mélangez tous les ingrédients dans bol, laissez reposer la préparation 15 minutes au frais
4. Formez 4 galettes à la main. Si elles sont trop fragiles, voir trucs et astuces
5. Ajoutez un peu d'huile dans la poêle
6. Faites dorer les galettes 3 minutes de chaque côté
7. Baissez le feu, couvrez avec un couvercle et laissez cuire 8 minutes

## Trucs et astuces



Vous pouvez intégrer ces galettes dans une semaine de batchcooking en les préparant à l'avance. Elles se conservent très bien 3 à 4 jours au frigo mais vous pouvez également les congeler.

Si vos galettes sont trop friables, rajoutez un peu de chapelure ou du quinoa. Utilisez des légumes de saison





# GNOCCHIS À LA PATATE DOUCE

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*

# Gnocchis à la patate douce

sans gluten

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 25 minutes

 **Total:** 45 minutes

## Ingrédients **pour 4 personnes**

- 450 g patate douce *coupée en dés*
- 1 oeuf
- 40 g farine riz complet ou autre farine
- 50 g farine sarrasin ou autre farine
- 30 g farine quinoa ou autre farine
- 1 oignon *émincé*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- 250 g champignons de Paris *émincés*
- Sel et poivre
- Noix de muscade *râpée*



## Préparation

1. Faites cuire les dés de patate douce pendant 20 minutes dans un grand volume d'eau
2. Une fois cuits, égouttez-les et mettez le tout dans un bol
3. Ecrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un écrase purée. Ajoutez l'oeuf, sel, poivre et noix de muscade râpée. Mélangez à la main
4. Ajoutez les farines (ou la farine) petit à petit jusqu'à obtenir une consistance humide mais pas collante. Si votre pâte colle trop, rajoutez un peu de fécule de maïs
5. Formez des boudins (1 cm de diam.) et coupez des morceaux de 2 cm de long. Déposez-les sur une planche farinée
6. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 minutes (il faut qu'ils remontent à la surface)
7. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les. Réservez au chaud
8. Dans une poêle, faites revenir l'ail, l'oignon et les champignons avec un peu de matière grasse.
9. Ajoutez les gnocchis, les herbes fraîches et c'est prêt!

## Trucs et astuces

La farine de quinoa peut se faire maison: il suffit de faire dorer du quinoa dans une poêle pendant 3-4 min, de mixer le tout et de passer au tamis. Vous obtiendrez une belle farine.

Pensez à faire plus de gnocchis pour les congeler. Ils vous dépanneront quand vous n'aurez pas le temps d'en faire mais que vous en aurez une folle envie.







# LASAGNE BLANCHE

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Lasagne blanche

aux carottes et épinards

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 45 minutes

## Ingrédients pour 6 personnes

- 400g épinards frais
- 8 carottes *coupées en rondelles*
- 2 oignons *émincés*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- Parmesan *râpé*
- 1 paquet de pâtes à lasagne

### Pour la béchamel végétale

- 6dl lait végétal
- 2dl eau
- 1cs purée de cajou ou amande blanche
- 1cs fécule de maïs
- Muscade *râpée*
- Sel et poivre



## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante
2. Dans une poêle, faites revenir les légumes pendant 8 minutes
3. Pendant ce temps, préparez la béchamel. Dans une casserole, faites chauffer le lait avec l'eau. Ajoutez la purée de cajou et la fécule de maïs préalablement diluée dans un peu d'eau
4. Laissez épaissir tout en remuant puis assaisonnez
5. Dans un plat à gratin, versez une couche de béchamel, une couche de pâte à lasagne, une couche de la poêlée de légumes et un peu de parmesan. Recommencez jusqu'à ne plus rien avoir
6. Enfournez 30 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres
7. Servez avec une belle salade

## Trucs et astuces

Cette lasagne se garde plusieurs jours au frigo mais vous pouvez également la congeler.







# OEUFS AUX POIVRONS

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*

# Oeufs aux poivrons

caramélisés

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 2 personnes**

- 2 poivrons *épluchée et coupés en lamelles*
- 2 oeufs
- 1 oignon *émincé*
- 1 oignon rouge *émincé*
- 1 tomate *coupée en rondelles*
- 2 cs sucre complet
- Poivre
- 1 pincée piment Espelette
- Ciboulette *ciselée*



## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C
2. Dans une poêle, faites revenir 5 minutes les oignons, les poivrons et le sucre
3. Ajoutez la tomate. Ajoutez le piment d'Espelette et laissez mijoter 15 minutes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire
4. Répartissez les légumes dans un fond de plat allant au four puis cassez 2 œufs par-dessus
5. Enfournez 8 minutes, parsemez de ciboulette, poivrez et c'est prêt!

## Trucs et astuces



Petite règle à se souvenir sur le poivron: vert il croque, jaune il est doux et rouge il est tendre.

Si vous souhaitez profiter de tous les bienfaits du jaune d'oeuf, cuisez-les au dernier moment. Cassez uniquement les blancs d'oeufs, réservez les jaunes. Enfournez 5 minutes, sortez le plat du four, ajoutez les jaunes d'oeufs et enfournez à nouveau pendant 3 minutes.



A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a rice dish. The rice is mixed with green leafy vegetables, sliced mushrooms, and small pieces of red onion. A perfectly poached egg sits in the center, with its yolk broken and the orange-yellow liquid running down the side of the rice. The bowl is garnished with fresh green herbs. A gold-colored spoon rests on the right side of the bowl. The bowl is placed on a light blue-grey textured surface, with an orange cloth napkin folded to the right. In the bottom left corner, there is a small sprig of fresh green parsley. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the upper half of the image, containing the title and subtitle text.

# ONE POT RIZ

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*

# One pot riz

aux champignons de Paris

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 10 à 12 minutes

 **Total:** 15 minutes

## Ingrédients **pour 4 personnes**

- 200 g riz basmati *rincé*
- 250 g champignons de Paris *émincés*
- 200 g épinards *frais (option)*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- 1 échalote *émincée*
- 1 cc bouillon de légumes
- 6 dl eau
- Poivre, huile d'olive



## Préparation

1. Dans une casserole, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir 2 à 3 minutes tous les ingrédients jusqu'à l'échalote comprise (riz compris)
2. Ajoutez l'eau et le bouillon
3. Baissez le feu et faites cuire à couvert pendant 12 minutes (ou jusqu'à ce que le riz soit cuit) **en remuant régulièrement**
4. Et c'est prêt!

## Trucs et astuces

Vous pouvez servir ce plat seul ou accompagné d'un oeuf poché. Versez un filet d'huile d'olive sur votre oeuf, c'est un vrai délice!





# SAUCE BOLOGNAISE

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Sauce bolognaise

aux haricots rouges

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 6 personnes**

- 200 g haricots rouges ou noirs *trempés la veille*
- 1 oignon rouge *émincé*
- 1 gousse d'ail *pressée*
- 1 bouquet persil *ciselé*
- 1 cc cacao en poudre (option)
- 1 cs flocons d'avoine
- ½ cc piment
- Sel, poivre

### Pour la sauce tomate

- 3 tomates *coupées en dés*
- 1 bocal sauce tomate env. 700g
- 1 gousse ail *pressée*
- 1 oignon *émincé*
- herbes aromatiques
- 1 poignée basilic frais



## Préparation

1. Rincez les haricots et faites-les cuire selon le temps de cuisson indiqué. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante. Dans une poêle, faites revenir les oignons et l'ail avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
2. Dans un bol, mixez brièvement les haricots et la poêlée d'oignons. Puis ajoutez tous les ingrédients jusqu'au poivre compris et mélangez
3. Formez des boulettes de la taille d'une noix et déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé
4. Enfournez-les 20 minutes en les retournant à mi-cuisson

### Pour la sauce tomate

1. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive, ajoutez la gousse d'ail pressée et l'oignon émincé. Faites revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez les dés de tomate et le bocal de sauce tomate avec le basilic frais. Laisser mijoter sur feu doux puis assaisonnez.
2. Une fois les boulettes cuites, servez-les avec la sauce tomate et l'accompagnement de votre choix

## Trucs et astuces

Si vous souhaitez relever le goût des épices, vous pouvez ajouter 1cc de cacao en poudre sans sucre ajouté. Vous pouvez également utiliser cette astuce dans d'autres recettes.





# TARTE AU THON

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*





# Tarte au thon

avec une pâte brisée à l'huile d'olive

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 45 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

### Pour la pâte brisée à l'huile d'olive

- 200 g farine bise (T110)
- 2 cs huile d'olive
- 1 cc Herbes aromatiques et/ou épices
- 1 à 2 dl eau
- Un peu de sel

- 2 boîtes de thon env. 300g
- 1 boîte sauce tomate env. 350g
- 2 oignons *émincés*
- 2 gousses d'ail *pressées*
- 1 poireau *émincé*
- 3 feuilles de chou kale *émincés* (option)
- Persil *ciselé*
- Parmesan *râpé*
- Sel et poivre
- Roquette



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Préparez la pâte brisée. Mélangez tous les ingrédients dans un bol et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple. Rajoutez de l'eau au besoin
3. Foncez un moule à tarte (moule de 26cm)
4. Piquez le fond avec une fourchette
5. Dans une poêle, faites revenir les oignons, les gousses d'ails, le poireau, le chou kale, pendant 2 à 3 minutes
6. Ajoutez le thon et la sauce tomate et prolongez 2 minutes
7. Versez la poêlée dans le moule à tarte et parsemez de parmesan
8. Enfouez 30 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite. Ajoutez un peu de roquette par-dessus
9. Servez avec une belle salade

## Trucs et astuces

Sentez-vous libre d'utiliser les farines qui vous conviennent.

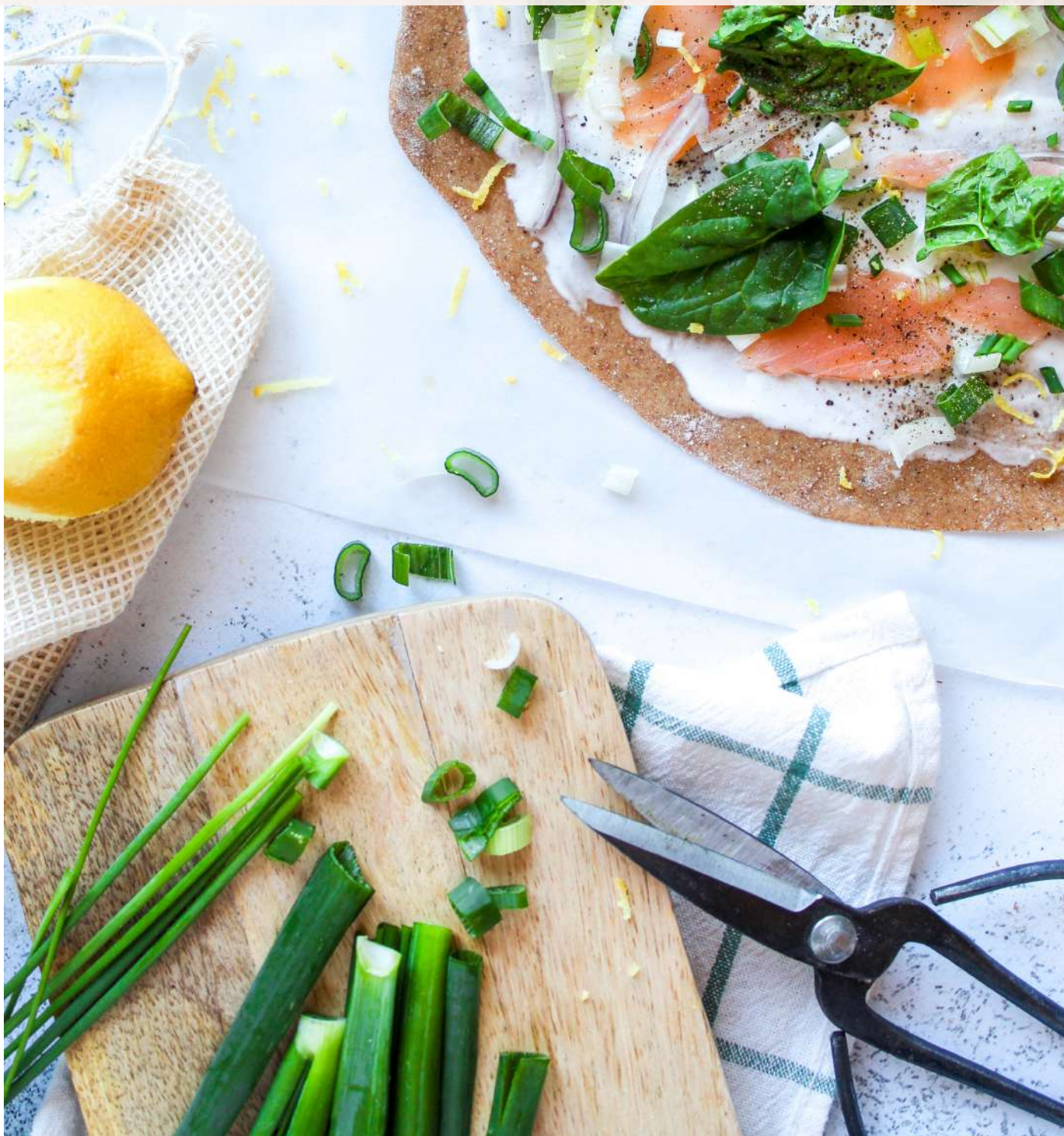




# TARTES FLAMBÉES

## Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Tartes flambées

à la norvégienne

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 8 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 5 tartes**

### Pour la pâte

- 160 g farine bise (T110)
- 90 g farine complète (T150)
- 1 pincée de sel
- 4 cs huile d'olive
- 1.5 à 2 dl eau
- Séré (fromage blanc) ou crème acidulée
- Epinards
- Tranche de saumon fumé
- 1 oignon de printemps *émincé*
- Ciboulette *ciselé*
- Zeste de citron
- Sel et poivre



## Préparation

1. Préchauffez le four à 250°C
2. Préparez la pâte. dans un bol, versez les farines et le sel. Mélangez et formez un puit
3. Mélangez l'eau et l'huile d'olive puis versez dans le bol
4. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple. Si elle colle trop vous pouvez ajouter un peu de farine à et l'inverse un peu d'eau
5. Divisez la pâte en 5 morceaux. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez-les en forme de disque très finement
6. Garnissez avec une couche de séré ou crème acidulée, des tranches de saumon, des feuilles d'épinard, des oignons de printemps avec un peu de ciboulette puis assaisonnez
7. Enfournez 8 minutes ou jusqu'à ce que la tarte flambée soit cuite

## Trucs et astuces

Si vous n'avez pas de rouleau à pâtisserie, une bouteille en verre fera l'affaire.

Vous pouvez en préparer à l'avance, les précuire et les mettre au congélateur.





# TOFU AU SÉSAME

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Tofu au sésame

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

 **Total:** 1h05 minutes

## Ingrédients **pour 4 personnes**

- 150 g riz basmati
- 200 g tofu nature *coupé en dés*
- 2 pak choi
- 3 gousses d'ail *pressées*
- 1 cc huile de coco bio ou autre MG
- 1 dl lait de coco
- 1 dl eau

- 1 cs jus de lime ou citron
- Coriandre *ciselée*

### **Pour la marinade**

- 3 cs sauce soja
- 2 cs vinaigre de riz blanc
- 1 cc sambal oelek piment
- 1 cc beurre de cacahuète
- 1 cs graines de sésame



## Préparation

1. Commencez par faire mariner le tofu. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, ajoutez le tofu et laissez reposer 30 minutes au frigo
2. Rincez le riz basmati et faites-le cuire pendant 10 minutes
3. Chauffez une poêle avec l'huile de coco, ajoutez les gousses d'ail et remuez
4. Enlevez le tronc des pak choi et coupez les feuilles par la moitié. Ajoutez-les à la poêlée et faites revenir 2 minutes
5. Ajoutez le tofu avec la marinade, le lait de coco, l'eau, la cuillère à café de sambal oelek et le jus de lime. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 8 minutes
6. Servez avec le riz et un peu de coriandre

## Trucs et astuces

Vous pouvez remplacer le tofu avec du poulet.





# WRAPS MAISON

Au quotidien

*Soyez heureux et gourmands*



# Wraps maison

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 20 minutes

## Ingrédients **pour 6 wraps**

- 250 g farine bise (T110)
- 4 cs huile d'olive env. 45-50g
- 1 à 1.5 dl eau
- 50 g épinards frais (option)
- 1 pincée sel



## Préparation

1. Mixez l'eau et l'épinard jusqu'à obtenir une purée. Ajoutez la farine, le sel et l'huile d'olive
2. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple, ajoutez de l'eau si nécessaire
3. Formez un boudin et découpez 6 morceaux (75g chacun)
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez chaque morceau en forme de rond (le plus fin possible)
5. Chauffez une poêle (sans MG) et faites cuire les wraps sur feu doux de chaque côté jusqu'à ce que de minis bulles apparaissent
6. Mettez-les entre 2 assiettes ou dans un sac plastique pour garder l'humidité, sinon ils deviendront cassants

## Trucs et astuces

Vous pouvez les congeler ou les garder plusieurs jours au frigo.

MG= matière grasse





# L'univers des enfants

Biscuits ballon de foot

Biscuits aux noisettes

Biscuits poisson d'avril

Biscuits Ptit Prince

Bounty maison

Pavés au chocolat



# BISCUITS BALLON DE FOOT

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*





# Biscuits ballon de foot

sans gluten et sans lactose

Préparation: 45 minutes

Réfrigération: 1 heure

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 2 heures

## Ingrédients **pour 8 biscuits**

- 60 g purée de cajou ou autre purée d'oléagineux
- 2 cs lait végétal
- 40 g farine de riz complet
- 25 g farine de châtaigne
- 40 g fécule de maïs type maïzena
- 1 oeuf
- 1 cc vanille en poudre
- 2.5 cs sucre complet
- 1 cc cacao en poudre sans sucre ajouté



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez la purée de cajou et le lait
2. Ajoutez les ingrédients jusqu'au sucre compris
3. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène (si elle colle c'est normal)
4. Pour le chocolat: prélevez une grosse cuillère à soupe de la pâte et ajoutez 1cc de cacao. Formez une boule
5. Pour la vanille: ajoutez 1cs de farine (15g). Formez une boule et placez les deux pâtes au frais pendant 1 heure
6. Préchauffez le four à 180°C
7. Pour chaque biscuit, formez 10 boules avec la pâte vanille et 6 boules avec celle au chocolat de la grandeur d'une noisette
8. Placez-les comme sur la photo ci-dessus
9. À l'aide de votre paume de main, appuyez légèrement
10. Découpez avec un emporte-pièce (8cm)
11. Répétez l'opération jusqu'à ne plus avoir de pâte
12. Déposez-les sur une plaque allant au four et enfournez 15 minutes

## Trucs et astuces

Vous pouvez remplacer les farines sans gluten avec de la farine bise ou celle que vous avez chez vous.

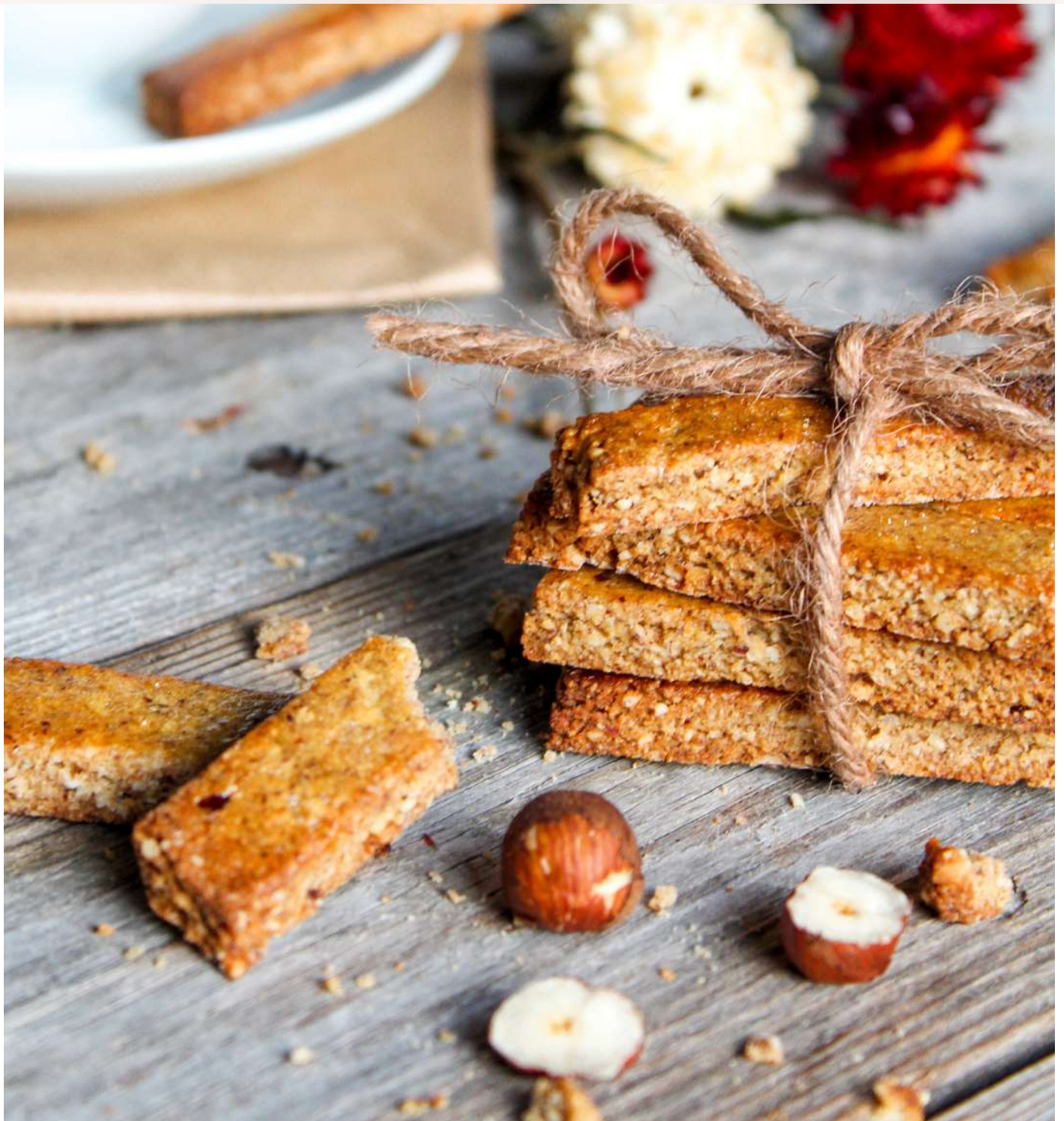
Ces biscuits se conservent 5 à 6 jours dans une boîte hermétique.



# BISCUITS AUX NOISETTES

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*





# Biscuits aux noisettes

sans lactose

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: 1 heure

Cuisson: 8 minutes

 **Total:** 1h30 minutes

## Ingrédients **pour 40 biscuits**

- 60 g purée d'oléagineux
- 50 g sucre complet
- 1 oeuf
- 100 g noisettes en poudre
- 1 pincée sel
- 70 g farine complète (T150)
- 30 g farine bise (T110)
- 1 jaune d'oeuf
- 2 cs lait végétal



## Préparation

1. Dans un bol, travaillez la purée d'amande blanche avec le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux
2. Ajoutez la poudre de noisettes, les farines et le sel et mélangez brièvement avec les mains
3. Rassemblez en une pâte. Emballez-la dans un film alimentaire et réservez 1 heure au frigo
4. Préchauffez le four à 200°C
5. Abaissez la pâte à 7mm d'épaisseur (à l'aide de réglettes à pâtisserie) sur un plan de travail fariné. Coupez ensuite des bâtonnets de 6x1cm et déposez-les sur une plaque allant au four
6. Mélangez le jaune d'œuf avec le lait et badigeonnez les biscuits
7. Enfournez 8 minutes. Une fois cuits, laissez-les bien refroidir sur une grille pour éviter qu'ils deviennent mous

## Trucs et astuces

Ces biscuits se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.





# BISCUITS POISSON D'AVRIL

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*



# Biscuits poisson d'avril

sans gluten et sans lactose

Préparation: 50 minutes

Réfrigération: 1 heure

Cuisson: 10 minutes

 **Total:** 2 heures

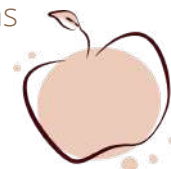
## Ingrédients **pour 12 biscuits**

- 60 g purée de cajou ou autre purée d'oléagineux
- 2 cs lait végétal
- 65 g farine de riz
- 25 g farine châtaigne
- 40 g fécule de maïs type maïzena
- 1 oeuf
- 1 cc vanille en poudre
- Le zeste d'un citron vbio
- 2.5 cs sucre complet ou autre sucre
- Amandes effilées



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez la purée de cajou et le lait
2. Ajoutez les ingrédients jusqu'au sucre complet compris
3. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
4. Formez une boule et placez au frais pendant 1 heure
5. Préchauffez le four à 180°C
6. Abaissez la pâte (env. 4-5mm) sur un plan de travail légèrement fariné
7. Déposez votre
8. poisson ou emporte-pièce et découpez vos biscuits. Répétez jusqu'à ne plus avoir de pâteDéposez-les sur une plaque allant au four
9. Badigeonnez-les avec un oeuf, parsemez d'amandes effilées et à l'aide d'un cure-dent, venez faire un oeil
10. Enfournez 10 minutes
11. Une fois cuits, déposez-les sur une grille et en attendant qu'ils refroidissent, préparez les morceaux de ficelles avec les petits mots que vous viendrez accrocher à vos poissons



## Trucs et astuces

Vous pouvez remplacer les farines sans gluten avec de la farine bise ou celle que vous avez chez vous.

Ces biscuits se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.

# BISCUITS PTIT PRINCE

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*





# Biscuits Ptit prince

sans lactose

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 35 minutes

## Ingrédients **pour 6 biscuits**

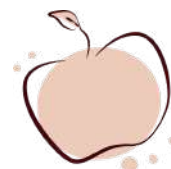
- 75 g farine complète (T150)
- 75 g farine bise (T110)
- 2 pincée sel
- 40 g huile de coco désodorisée ou 40g purée de noisette
- 30 g miel ou autre sucre naturel
- 2 cs eau
- 2 cs lait végétal
- 1 cc vanille en poudre
- 50 g chocolat noir



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Dans un bol, mélangez les farines et le sel. Ajoutez l'huile de coco molle ou la purée de noisette, le miel, l'eau et l'arôme vanille
3. Mélangez le tout et sablez du bout des doigts, formez une boule (si elle est friable c'est normal)
4. Etalez votre pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur d'environ 4 mm
5. Découpez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce et procédez jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pâte
6. Déposez les biscuits sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 10 minutes puis laissez-les refroidir sur une grille
7. Faites fondre le chocolat au bain marie
8. Une fois les biscuits refroidis, étalez une cuillère à café de chocolat sur le dos du biscuit puis apposez délicatement un autre biscuit par-dessus. Faites de même pour les autres
9. Posez-les sur une grille jusqu'à ce que le chocolat durcisse ou mettez-les au frais si vous voulez que ça aille plus vite

## Trucs et astuces



Conservez-les dans une boîte hermétique jusqu'à 7 jours.

Huile de coco : privilégiez-la toujours BIO, pressée à FROID et désodorisée pour éviter que vos pâtisseries sentent une odeur de noix de coco.

Purée de noisette : vous pouvez la faire maison, retrouvez un article complet sur mon site.



# BOUNTY MAISON

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*



# Bounty maison

sans lactose

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: 1h30 minutes

Cuisson: -

 **Total:** 2 heures

## Ingrédients **pour 10 bounty**

- 50 g noix de coco râpée
- 20 g huile de coco bio
- 2 cs sucre de coco
- 3 cs lait de coco
- 50 g chocolat noir



## Préparation

1. Dans un bol, versez la noix de coco et le sucre
2. Faites fondre l'huile de coco
3. Ajoutez à la préparation avec le lait et mélangez
4. Versez la préparation sur du papier sulfurisé et formez un rectangle, tassez légèrement
5. Placez 1 heure au congélateur
6. Faites fondre le chocolat au bain marie
7. Une fois la préparation bien congelée, découpez 10 morceaux (vous pouvez arrondir les bouts) et à l'aide de deux fourchettes trempez les morceaux dans le chocolat fondu
8. Placez au frigo pendant 30 minutes

## Trucs et astuces

Pour cette recette, j'ai utilisé du chocolat 70% mais vous pouvez très bien utiliser du chocolat au lait si vos enfants n'aiment pas l'amertume du chocolat noir.



# PAVÉS AU CHOCOLAT

L'univers des enfants

*Soyez heureux et gourmands*





# Pavés au chocolat

sans lactose

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 40 minutes

## Ingrédients **pour 25 pavés**

- 250 g farine bise (T110)
- 50 g fécule de maïs type maïzena
- 40 g sucre complet
- 20 g sucre de coco
- 1.5 cc vanille en poudre
- 3 cs cacao en poudre
- 2 cc poudre à lever
- 150 g compote de pomme sans sucre ajouté
- 3 oeufs
- 3 dl lait végétal

### Pour le glaçage

- 25 g ghee beurre clarifié
- 2 cs cacao en poudre
- 60 g sucre glace
- 1-2 cs Espresso fort *refroidi*



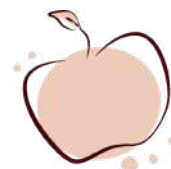
## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte lisse
3. Versez la préparation dans un moule rectangulaire (graissez avec un peu de ghee ou huile de coco désodorisée)
4. Enfournez 30 minutes. Vérifiez la cuisson, piquez avec la pointe d'un couteau, la lame doit ressortir sèche. Sinon, prolongez la cuisson

### Pour la finition

1. Dans une casserole, faites fondre le ghee
2. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez l'espresso jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (environ 1 à 1.5 cs)
3. Versez le glaçage par-dessus le gâteau et parsemez de noix de coco râpée
4. Laissez refroidir puis découpez des cubes

## Trucs et astuces



La compote de pomme vient remplacer le beurre.

Le ghee est un beurre clarifié qui ne contient pas de lactose.

# Gourmandises

Babka au chocolat

Brownies à l'okara

Cake chocolat aux poires entières

Cake noisettes et café

Cookies à l'okara

Escargots à la cannelle

Gâteau express au chocolat

Moelleux au chocolat et à la courgette

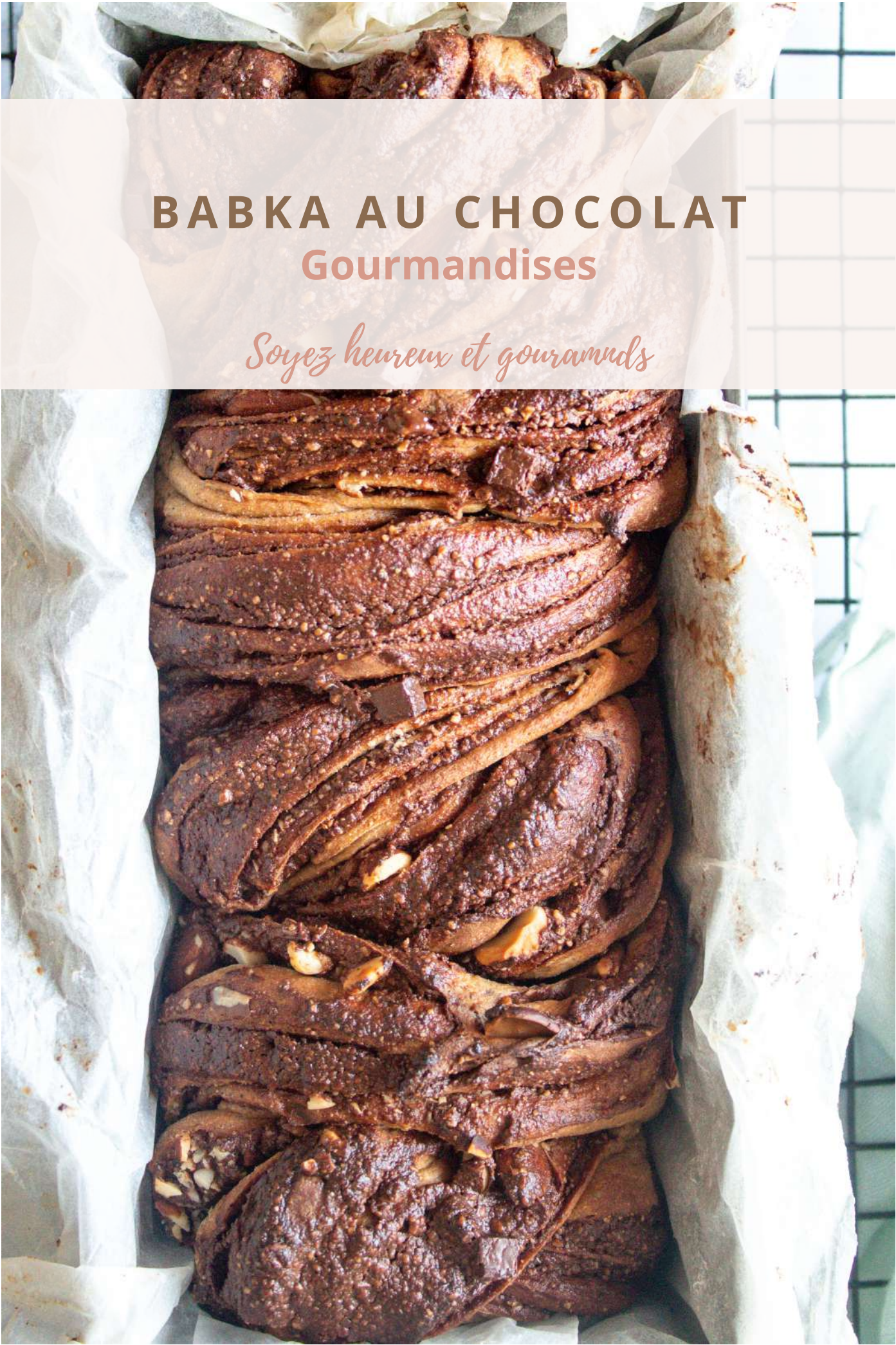
Muffins aux abricots

Muffins crumble à la rhubarbe

Tarte aux fruits

Tourte aux pommes de Thurgovie





# BABKA AU CHOCOLAT

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*

# Babka au chocolat

**sans lactose**

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 2h45 minutes

## Ingrédients **pour 8 personnes**

- 250 g farine bise (T110)
- 1 cc sel
- 12 g levure fraîche
- 2 cs sucre complet
- 2 à 2.5 dl lait végétal
- 45 g purée amande blanche ou autre purée oléagineux
- Pâte à tartiner
- 1 poignée noisettes *concassées*
- 1 poignée pépites de chocolat



## Préparation

1. Dans un bol, versez la farine et le sel. Formez un puit
2. Faites chauffer la moitié du lait, diluez la purée d'amande blanche et le sucre. Ajoutez le reste du lait et la levure (le lait ne doit pas être bouillant). Mélangez et versez dans le bol
3. Pétrissez à la main 15 minutes ou 8 minutes au robot. Vous devez obtenir une pâte souple et légèrement collante. Si elle colle trop, rajoutez un peu de farine et à l'inverse un peu de lait
4. Couvrez avec un linge et laissez doubler de volume (1h30)
5. Dégazez la pâte, abaissez-la en un rectangle d'environ 4 à 5mm
6. Tartinez de pâte à tartiner, ajoutez les noisettes concassées et la poignée de pépites de chocolat
7. Roulez dans la longueur. Coupez par la moitié (également dans la longueur) et torsadez les deux boudins, faces ouvertes vers le haut. Placez dans un moule à cake recouvert de papier cuisson.
8. Couvrez et laissez reposer 30 minutes
9. Préchauffez le four à 180°C
10. Enfournez 20 à 25 minutes. Une fois cuit, démoulez-le et laissez-le refroidir sur une grille

## Trucs et astuces

Vous pouvez également varier les plaisirs en y mettant autre chose que de la pâte à tartiner, comme de la confiture ou autre.

Sentez-vous libre de remplacer les ingrédients avec ce que vous avez chez vous!





# BROWNIES À L'OKARA

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Brownies à l'okara

sans gluten et sans lactose

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 20 minutes

 **Total:** 25 minutes

## Ingrédients **pour 9 brownies**

- 100 g okara
- 100 g chocolat noir
- 0.5 dl lait végétal
- 50 g purée d'oléagineux noisette, amande, cajou, etc.
- 30 g sucre de coco
- 1 oeuf
- ½ cc vanille en poudre
- 1 poignée fruits à coque



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Faites fondre le chocolat au bain marie
3. Une fois le chocolat fondu, ajoutez la purée d'oléagineux et l'œuf puis mélangez. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients. Si votre préparation est trop sèche, rajoutez un peu de lait
4. Versez dans un moule (ici 17x20cm)
5. Parsemez du fruits à coque de votre choix
6. Enfournez 20 minutes (il faut que l'intérieur soit encore humide) Sortez du four, démoulez et posez sur une grille
7. Servez tiède ou froid

## Trucs et astuces



L'okara est le résidu que l'on obtient lorsqu'on fait ses laits végétaux. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer avec 80g de poudre de noisette ou amande et 2-3cs de lait végétal.

Ces brownies se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.



# CAKE CHOCOLAT AUX POIRES ENTIÈRES

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Cake au chocolat

aux poires entières / sans lactose

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 1h10 minutes

## Ingrédients **pour 8 personnes**

- 50 g miel
- 3 oeufs
- 150 g compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 dl lait végétal
- 150 g farine bise (T110)
- 50 g noisettes en poudre
- 10 g poudre à lever
- 3 cs cacao en poudre sans sucre ajouté
- 50 g pépites de chocolat
- 4 poires bien mûres



## Préparation

1. Préchauffez le four à 165°C, chaleur tournante
2. Fouettez le miel et les oeufs ensemble jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le reste des ingrédients jusqu'aux pépites de chocolat comprises
3. Pelez les poires, coupez le fond pour qu'elles tiennent bien droites et équeutez-les
4. Dans un moule à cake (27cm), versez la moitié de la préparation, déposez-y les poires, enfoncez-les légèrement et versez le reste de la préparation
5. Enfournez le cake environ 50 minutes
6. Une fois cuit, laissez-le refroidir 5 minutes dans le moule puis démoulez-le et mettez-le sur une grille
7. Versez un filet de miel (option)

## Trucs et astuces

Si vos poires ne sont pas assez mûres, vous pouvez les blanchir 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante avec un peu de jus de citron. Si vous remplacez le miel avec un autre sucre naturel, pensez à augmenter de 15°C la chaleur de votre four.







# CAKE NOISETTES ET CAFÉ

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*

# Cake noisettes et café

**sans lactose**

Préparation: 15 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 45 à 50 minutes

 **Total:** 1 heure

## Ingrédients **pour 8 personnes**

- 135 g farine bise (T110)
- 200 g noisettes *moulues*
- 100 g noisettes *concassées*
- 1 cc vanille en poudre
- 7 g poudre à lever
- 3 cs cacao en poudre sans sucre ajouté
- 2 cc cannelle
- 60 g sucre complet
- 1 dl lait végétal
- 150 g compote de pomme sans sucre ajouté
- 3 oeufs
- 1 dl café fort *tiède ou froid*

### Pour le glaçage

- 2 cs café fort
- 40 g sucre glace
- Noisettes coupées grossièrement



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients dans l'ordre puis répartissez dans un moule à cake préparé
3. Enfournez 45 à 50 minutes. Une fois cuit, laissez-le tiédir
4. Préparez le glaçage, mélangez tous les ingrédients puis versez par-dessus votre cake
5. Parsemez de noisettes et laissez-le sécher

## Trucs et astuces

Vous pouvez faire votre propre réserve de noisettes moulues maison. Il vous suffit de les mixer avec un bon blender jusqu'à obtenir une poudre.







# COOKIES À L'OKARA

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*

# Cookies à l'okara

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 20 minutes

## Ingrédients **pour 8 cookies**

- 115 g okara
- 2 cs sucre complet
- 1 cc poudre à lever
- 60 g chocolat noir *coupé grossièrement*
- 2 cs purée de noisette ou autre purée d'oléagineux
- 3 cs lait végétal
- 1 cs farine bise (T110)



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Récupérez le reste de votre boisson végétale (okara)
3. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène (il faut qu'elle soit encore un peu humide)
4. Formez des boules et aplanissez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier en silicone pour cuisson
5. Enfournez 15 minutes. Sortez du four et laissez-les refroidir
6. Conservez-les dans une boîte hermétique

## Trucs et astuces



L'okara est le résidu que l'on obtient après avoir fait ses propres lait végétaux. Si vous n'en avez pas, vous pouvez remplacer avec 95g de poudre de noisettes et 2 cs de lait végétal. Et si vous êtes intolérants aux fruits à coques, remplacez-les avec 80g de noix de coco et 3 à 4 cs de lait végétal.



# ESCARGOTS À LA CANNELLE

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Escargots à la cannelle

Préparation: 40 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 2h30 minutes

## Ingrédients **pour 16 escargots**

### Pour la pâte levée sucrée

- 500 g farine complète (T110)
- 1 cs cannelle
- 1 cc sel
- 1.5 cs sucre complet
- 50 g purée d'oléagineux
- 20 g levure fraîche

### Pour la farce

- 3 cs cannelle
- 2 cs sucre complet
- 2 cs noisettes en poudre
- Purée d'oléagineux



## Préparation

1. Dans un bol, mélangez la farine, la cannelle et le sel puis formez un puit. Dans le lait tiède, délayez la levure, la purée d'oléagineux et le sucre
2. Versez le liquide dans le bol puis pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrez et laissez lever 1h30
3. Abaissez la pâte sur un peu de farine en un rectangle d'environ 40x50cm. Tartinez d'une couche de purée d'oléagineux puis parsemez le mélange cannelle-sucre-noisettes en laissant 1cm de bords
4. Enroulez la pâte sur elle-même (côté le plus large)
5. Coupez en rondelles de 3 cm et déposez-les sur une plaque allant au four. Couvrez avec un linge et laissez à nouveau lever 30 minutes
6. Préchauffez le four à 220°C
7. Enfournez-les 12 à 15 minutes. Une fois cuits, laissez-les refroidir et badigeonnez-les avec un peu de sucre glace

## Trucs et astuces



Quand vous faites une pâte levée, au moment de la laisser lever, pensez à toujours mettre une planche en bois en dessous de votre récipient si vous avez un plan de travail en granit. Le froid du granit pourrait ralentir la levée de votre pâte.

Pour le sucre glace, j'ai simplement mélangé un peu de sucre glace avec du jus de citron.





# GÂTEAU EXPRESS AU CHOCOLAT

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*

# Gâteau express au chocolat

sans gluten et sans lactose

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 40 minutes

## Ingrédients **pour 8 personnes**

- 3 oeufs
- 200 g chocolat noir
- 80 g fécule de maïs type maïzena
- 3 dl lait végétal
- 80 g poudre de noisettes
- 10 g poudre à lever
- 2 cs sucre complet ou 1 cs de miel



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Faites fondre le chocolat au bain marie
3. Séparez les blancs des jaunes
4. Montez les blancs en neige
5. Dans un autre bol, mettez les jaunes d'oeufs, la fécule de maïs, le lait végétal, la poudre de noisette, la poudre à lever et le sucre complet ou miel. Ajoutez le chocolat fondu, mélangez
6. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs
7. Versez la préparation dans un moule rond (24cm diam.) et enfournez 30 minutes
8. Laissez refroidir sur une grille et démoulez-le

## Trucs et astuces



Allergie aux fruits à coque: vous pouvez remplacer avec de la noix de coco râpée à quantité égale ou par 60g de farine.



# MOELLEUX AU CHOCOLAT ET À LA COURGETTE

Gourmandises  
*Soyez heureux et gourmands*



# Moelleux au chocolat

à la courgette

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 40 minutes

## Ingrédients **pour 10 parts**

- 400 g courgettes *râpées*
- 4 oeufs
- 75 g sucre complet
- 50 g farine bise (T110)
- 50 g amandes en poudre
- 1 cc poudre à lever
- 1 pincée sel
- 2 cs cacao en poudre sans sucre ajouté
- 200 g chocolat noir



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Râpez les courgettes et les mettre dans une passoire pour les dégorger
3. Faites fondre le chocolat au bain marie
4. Dans un bol, fouettez le sucre et les œufs
5. Ajoutez la farine, les amandes en poudre, la poudre à lever, le sel et le cacao puis mélangez
6. Ajoutez les courgettes et le chocolat et mélangez à nouveau
7. Versez dans un moule à manqué et cuire 30 minutes

## Trucs et astuces

Dans cette recette, les courgettes viennent remplacer le beurre et on ne les sent pas du tout!





# MUFFINS AUX ABRICOTS

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Muffins aux abricots

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 30 minutes

## Ingrédients **pour 8 muffins**

- 140g farine bise (T110)
- 40 g amandes en poudre
- 2 oeufs
- 1 dl lait végétal
- 70 g purée d'oléagineux
- 2 cs sucre complet
- 250 g abricot *coupé en dés*
- 6 g poudre à lever
- Amandes effilées



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante
2. Mélangez les farines, le sucre complet et la levure chimique dans un bol
3. Mélangez les œufs, le lait végétal et la purée de cajou dans un autre bol
4. Rassemblez et mélangez les deux préparations. Ajoutez les fruits
5. Répartissez la préparation dans des moules à muffins
6. Parsemez quelques amandes effilées
7. Enfournez 20 minutes ou jusqu'à ce que vos muffins soient cuits

## Trucs et astuces

Ces muffins se conservent plusieurs jours.





# MUFFINS CRUMBLE À LA RHUBARBE

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Muffins crumble

à la rhubarbe

Préparation: 20 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 50 minutes

## Ingrédients **pour 20 muffins**

- 120 g farine bise (T110)
- 2 cs sucre complet
- 40 poudre d'amandes
- 10 g poudre à lever
- 2 oeufs
- 0.8 à 1 dl lait végétal

- 80 g compote de pomme sans sucre ajouté
- 1 cs purée d'oléagineux amande ou autre
- 130 g rhubarbe *coupée en dés*

### Pour le crumble

- 50 g flocons d'avoine
- 1 cs lait végétal
- 1 cs purée oléagineux amande ou autre
- 1 cs sucre complet



## Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Dans un bol mélangez les ingrédients secs puis ajoutez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène
3. Répartissez la préparation dans des moules à muffins

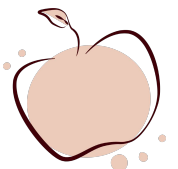
### Préparez le crumble

1. Versez tous les ingrédients dans un bol et sablez avec le bout des doigts
2. Parsemez sur les muffins
3. Enfournez 20 minutes dans le four préchauffé à 180°C, puis baissez la température du four à 160°C et poursuivez 5 à 7 minutes
4. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Piquez le muffins, si la pointe ressort sèche c'est cuit!
5. Laissez-les refroidir sur une grille avant de les déguster

## Trucs et astuces

Ces muffins se gardent plusieurs jours au frais dans une boîte hermétique.

Si votre pâte est trop liquide, pensez à rajouter un peu de farine et à l'inverse un peu de lait.





# TARTE AUX FRUITS

## Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Tarte aux fruits

avec une pâte brisée au séré (fromage blanc)

Préparation: 5 minutes

Réfrigération: 30 minutes (option)

Cuisson: 30 minutes

 **Total:** 1 heure

## Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g farine bise (T110)
- 50 g séré (fromage blanc)
- 1 oeuf
- 1 cc miel
- Eau si besoin
- Les fruits de votre choix

### Pour la liaison

- 1 oeuf
- 2 dl lait végétal
- 1 cs sucre complet

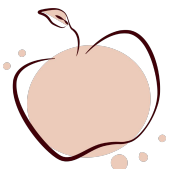


## Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'au miel compris. Rajoutez de l'eau si besoin
3. Formez une boule et laissez reposer 30 minutes au frais (pour les plus pressés, vous pouvez zapper cette étape)
4. Abaissez la pâte, déposez-la dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette
5. Préparez la liaison en mélangeant tous les ingrédients
6. Répartissez les fruits de votre choix sur la pâte et versez la liaison par-dessus
7. Enfournez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit cuite

## Trucs et astuces

Si votre pâte est trop collante, n'hésitez pas à rajouter un peu de farine. Dans le cas contraire, si elle est trop friable, rajoutez un peu d'eau (cela dépend toujours du taux d'absorption de la farine utilisée).







# TOURTE AUX POMMES

Gourmandises

*Soyez heureux et gourmands*



# Tourte aux pommes

## de Thurgovie

Préparation: 10 minutes

Réfrigération: -

Cuisson: 15 minutes

 **Total:** 45 minutes

### Ingrédients **pour 8 personnes**

- 150 g yaourt végétal
- 70 g sucre complet
- ½ cc vanille en poudre
- Le zeste et le jus d'un citron bio
- 3 oeufs
- 150 g farine bise (T110)
- 10 g poudre à lever
- 3 pommes *épépinées et coupée en 2*
- Miel
- Amandes effilées

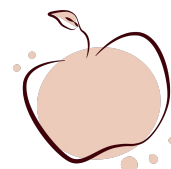


### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante
2. Dans un bol, mettez le yaourt végétal, la vanille, le sucre et le zeste + jus du citron. Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez un jaune d'œuf après l'autre et mélangez avec un batteur électrique
3. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel
4. Mélangez les farines et la poudre à lever puis versez sur la masse en **ALTERNANT** délicatement avec les blancs en neige à l'aide d'une spatule
5. Versez la préparation dans un moule rond (20cm)
6. Coupez de très fines entailles dans les demi-pommes (ne pas les fendre complètement) puis répartissez-les sur la préparation
7. Enfournes 30 à 35 minutes
8. Dans une poêle, faites torréfier une poignée d'amandes effilées (attention ça brûle vite)
9. À la sortie du four, démoulez le gâteau, laissez-le un peu tiédir et badigeonnez-le avec du miel et parsemez les amandes

### Trucs et astuces

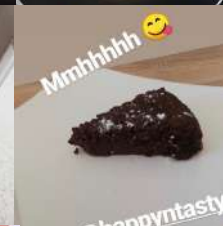
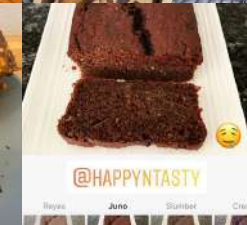
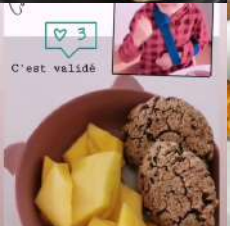
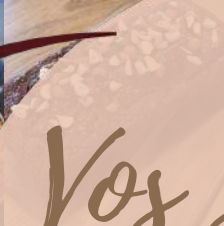
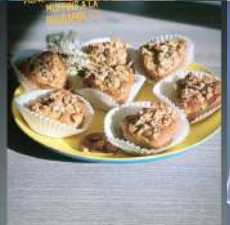
Pour remplacer le sucre complet par du miel: 3 cs de miel mais attention à diminuer de 15°C la chaleur de votre four.







Vos superbes  
chef-d'oeuvres





Cet ebook a été spécialement conçu pour les un an de Happy n'Tasty. Je le dédie à tous les gourmands qui me suivent au quotidien et à qui je dois énormément.

## Un grand **MERCI!**



*Faites un vœux et ensemble soufflons cette bougie!*

*des becs, Angélique* 



*Soyez heureux et gourmands*

Angélique

Nutri thérapeute et créatrice culinaire

Retrouvez des idées de recettes saines et gourmandes sur  
mes réseaux sociaux



@happyntasty  
#happyntasty

© Happy n'Tasty 2020 - tous droits réservés

