

RECETTE COLLATION

BILLES GOURMANDES DE CHOCOLAT AUX CACAHUETES

Après nous avoir donné la marche à suivre pour un bon petit-déj salé dans le précédent numéro, la nutrithérapeute Geneviève Mahin nous emmène cette fois à l'heure du goûter, pour une collation savoureuse, coupe-faim et gourmande.

(AVEC LÉA BORIE)

Les ingrédients :

- 150 g de beurre de cacahuète
- 75 g de dattes séchées
- 60 ml d'eau
- 25 g de graines de chia
- 100 g de chocolat noir
- une pincée de fleur de sel
- quelques cacahuètes salées

Préparation :

- 1 Mixez au blender le beurre de cacahuète, l'eau et les dattes.
- 2 Ajoutez les graines de chia, les cacahuètes et une pincée de fleur de sel.
- 3 Laissez reposer 15 minutes à température ambiante.
- 4 Faites fondre le chocolat.
- 5 Réalisez de petites billes.
- 6 Trempez les billes dans le chocolat fondu.
- 7 Laissez reposer 20 minutes au frigo et dégustez.



Le conseil prise de collation de notre cheffe du moment

J'ajoute à ma collation d'une ou deux billes de chocolat un fruit de saison pour apporter une touche de gourmandise à mon goûter mais sans exagérer.



EN CADEAU

Lectrices de Women Sports, soyez gâtées : en plus de votre commande de livre, recevez en cadeau un supplément de recettes avant, pendant, après le sport : bit.ly/livre-womensports



© Uthame/Moi

L'ÉCLAIRAGE DE GENEVIÈVE MAHIN

« Les graines de chia sont riches en oméga-3. Et les dattes sont une chouette alternative au sucre. Elles sont riches en nutriments et en fibres ! »

L'AVIS DE LÉA, DE WOMEN SPORTS :

Le beurre de cacahuète, on s'en fait tout une montagne et on aurait tendance à le bannir, comme la pâte à tartiner. Alors que bien utilisée, et consommée raisonnablement, la pâte de cacahuètes s'avère ne pas être le démon en personne finalement (à condition de s'être assuré au préalable de ne pas être allergique, évidemment !). Elle contient de « bons » gras, des protéines et des fibres, et reste moins sucrée que la pâte à tartiner.

En grand bec sucré que je suis, je raffole de ces petits goûters intempestifs, mais j'ai rarement l'idée de les faire moi-même et je me rue parfois sur des collations industrielles pas recommandables. Donc là, je sais ce que je mets dedans, ce qui me permet de « craquer » un peu plus en conscience.

On peut s'amuser à varier les goûts en sélectionnant de bons chocolats noirs bio 70, 80 voire 90 % et plus !

POUR ALLER PLUS LOIN



l'alimentation », 50 recettes sans lait et sans gluten, paru aux Editions Racine, 29,95 €

Pour plus de conseils food et plein d'autres recettes époustouflantes et inventives, c'est vers l'ouvrage de Geneviève Mahin qu'on vous guide ! « Mon assiette et moi, Comment apaiser ma relation à

© Sabine Alphonse