

ALIMENTATION SAINES ET
ÉQUILIBRÉE

Collations saines et gourmandes



RECETTES ET
CONSEILS EN NUTRITION

Par Geneviève Mahin



COOKIES BANANE-NOIX DE COCO-CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

2 oeufs, 2 bananes
(200g sans peau),
120g de purée
d'amandes
100g de poudre de
coco
100ml de lait d'amande
150g de chocolat noir
Fleur de sel

RECETTE

Mixer les bananes, les oeufs, la purée d'amandes et le lait.

Ajouter la poudre de coco, le chocolat concassé et la fleur de sel.

Façonner les cookies à votre goût et les cuire 20 minutes au four préchauffé à 150°.

Laisser refroidir et déguster.



TRUFFES AUX FRUITS SECS ET FLEUR DE SEL

INGRÉDIENTS

80gr dattes
dénoyautées
40gr raisins secs
100gr noix (pécan,
noisettes, cajou...)
Cacao brut
Fleur de sel

RECETTE

Mouliner les dattes, raisins et noix au jazzmax. Ajouter un peu de cacao brut. Ajouter quelques graines de sel.

Faire de petites boules et mettre 2h au frigo, jusqu'à ce qu'elles soient fermes.

Rouler les truffles dans du cacao et déguster.

VARIANTE

A la place de la fleur de sel, vous pouvez mettre des zestes de citron ou d'orange ou encore une autre épice comme du poivre noir ou du curry.



HALVA CHIC ET SANTÉ

INGRÉDIENTS

35g d'amandes, 20g de sésame noir, 20g de noix de cajou, 20g de miel, zestes de pamplemousse, fleur de sel

RECETTE

Réduire en poudre grossière (pas trop fine) les amandes et les noix de cajou. Mélanger avec le sésame légèrement torréfié, la fleur de sel et le zeste de pamplemousse.

Ajouter le miel et mélanger avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit homogène et forme une boule de pâte qui ne colle plus aux doigts.

Faire des petites billes et réserver au frais entre trente minutes et une heure.

POUR PLUS DE RECETTES GOURMANDES



Commande Mon Journal et moi
un agenda annuel avec
50 préparations saines,
savoureuses et de saison
sans lait et sans gluten

Découvrez-le ici !