

IDÉES RECETTES

Granola

Pour une semaine en petit déjeuner

- 200g de flocons d'avoine
- mélanges de noix, amandes, graines
- 80g d'huile goût neutre
- 80g de miel ou sirop d'agave ou d'érable

A ajouter après cuisson :

- fruits secs ou pépites de chocolat noir



Mélanger les ingrédients sauf les fruits secs (raisins, chocolat... à mettre après cuisson) du granola pour lier, étaler sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, tasser, et mettre au four à 180° pendant 20-25min, surveiller pour que cela ne brûle pas. Laisser refroidir un peu à la sortie du four puis concasser des morceaux de granola et conserver dans un bocal hermétique.

Porridge

Pour un bol :

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 fruit frais ou un bol de fruits surgelés (framboises, mangues...)
- 250 ml de lait d'avoine
- 1 c. à s. de sirop d'érable, de sucre ou de miel
- Quelques amandes (ou autres noix)

Faire chauffer le porridge dans le lait avec le sirop d'érable.

Pendant ce temps couper le fruit en morceaux.

Laisser reposer le porridge jusqu'à ce que les flocons d'avoine aient absorbé le lait.

Verser dans un bol ou une assiette creuse. Recouvrir de morceaux de fruits et ajouter une petite poignée d'amandes.

Emeline Demouveaux - Diététicienne Nutritionniste

2 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix

emeline.demouveaux@gmail.com

www.dieteticienneaz-nord.fr

IDÉES RECETTES

Beurre de cacahuètes maison

Pour un pot

- 250 g de cacahuètes non salées
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel



Mixer tous les ingrédients ensemble et mettre dans un pot à confiture. Mixer en plusieurs fois pour que la poudre se transforme peu à peu en pâte.

Conserver au frais.

Utiliser en tartine au moment du petit déjeuner ou du goûter avec un fruit ou un laitage.

Chips de légumes et de fruits

- 1 pomme
- 1 pomme de terre
- 1 patate douce
- 1 carotte
- Huile d'olive en spray
- Sel

Préchauffer le four à 180°C (TH.6)

Laver les pommes, éplucher les pommes de terre et les patates douces et les laver.

Détailler les légumes et les fruits en fines lamelles à la mandoline.

Les disposer sans les superposer sur des plaques de cuisson recouvertes de papier cuisson.

Asperger d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un spray.

Enfourner pendant environ 30 minutes.

A la sortie du four, saler les pommes de terre et les patates douces et laisser refroidir avant de déguster.

Emeline Demouveaux - Diététicienne Nutritionniste

2 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix

emeline.demouveaux@gmail.com

www.dieteticienneaaz-nord.fr

IDÉES RECETTES

Chia pudding

- 25 cl de lait de soja frais
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- Une poignée de mélanges de fruits secs et/ou d'oléagineux au choix (amandes, noix, raisins secs...)
- Une poignée de fruits frais au choix (fraises, bananes, framboises, pommes...)
- Du miel ou du sirop d'agave ou sirop d'érable (en option)

Dans un bol, mélanger le lait de soja et les graines de chia.

Laisser reposer le mélange au frais une trentaine de minutes pour laisser gonfler.

Laver et découper les fruits choisis en petits morceaux et les poser sur le pudding de chia.

Concasser les fruits secs et les saupoudrer sur la préparation.

Ajouter éventuellement un filet de miel ou sirop d'érable ou d'agave pour sucrer.

Pudding de chia banane, matcha et framboise

Une ou deux portions :

- 25 cl + 15 cl de lait d'amande
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café d'essence de vanille
- 1 cuillère à café de matcha en poudre
- Une petite banane
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'agave
- Une poignée de framboises



Dans un bol, mélanger 25 cl de lait d'amande, la cuillère à café d'essence de vanille, le miel ou sirop et les graines de chia.

Laisser reposer le mélange une trentaine de minutes au frais pour le laisser gonfler.

Mixer les 15 cl de lait d'amande, la poudre de thé matcha, la banane ensemble jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

Verser le mélange thé matcha et banane sur le pudding de chia.

Garnir de petites framboises. Mélanger avant de déguster.

Emeline Demouveaux - Diététicienne Nutritionniste

2 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix

emeline.demouveaux@gmail.com

www.dieteticienneaaz-nord.fr

IDÉES RECETTES

Barres de céréales

Pour 6 barres :

- 120 gr de flocons d'avoine
- 80 gr d'amandes
- 30 gr de pépites de chocolat
- 60 gr de beurre de cacahuètes
- 60 gr de sirop d'agave



Concasser les amandes. Dans un bol mélanger tous les ingrédients. Verser le mélange dans un moule type moule à brownies. Tasser avec le dos d'une cuillère. Enfourner 10 à 12 minutes à 180°C (TH.6).

A la fin de la cuisson découper en 6 barres et laisser refroidir avant de démouler.

Banana pancakes

Pour 4 pancakes :

- 1 banane
- 1 œuf
- 70 g de farine complète ou demi-complète
- 4 g de levure chimique
- 30 g de lait végétal ou non
- 1 pincée de sel fin



Réduire la banane en purée à la fourchette et y ajouter l'œuf battu.

Chauffer la poêle huilée à feu moyen. Ajouter la farine au mélange banane-œuf ainsi que la levure, le sel et le lait. Mélanger pour obtenir une pâte lisse. Déposer une louche de pâte dans la poêle bien chaude. Cuire une minute environ et retourner le pancake. Faire de même avec le reste de la pâte.

Emeline Demouveaux - Diététicienne Nutritionniste

2 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix

emeline.demouveaux@gmail.com

www.dieteticienneaaz-nord.fr

IDÉES RECETTES

Cookies surprise

Pour 12 cookies :

- 180g de haricots noirs cuisinés et rincés (ou haricots rouges ou blancs)
- 60g de sucre muscovado
- 30g de beurre fondu
- 2 c à s de purée d'amandes
- 20g de poudre de cacao
- 1 c à s de graines de chia
- 1 c à s de poudre à lever
- 1 pincée de sel marin
- 1 pincée de vanille en poudre



Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte homogène (on peut utiliser un robot mixer). Laisser durcir la pâte au réfrigérateur 30 minutes.

Déposer la pâte par petites cuillères ou avec vos mains sur une plaque allant au four préalablement beurrée ou recouverte de papier cuisson.

Enfourner à 180°C pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés sur les deux faces.



Emeline Demouveaux - Diététicienne Nutritionniste

2 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix

emeline.demouveaux@gmail.com

www.dieteticienneaaz-nord.fr