

Les recettes sucrées

Il n'y a pas de dessert prévu dans le menu

Cela ne veut pas dire que vous n'avez jamais le droit à un dessert, au contraire !

Vous pouvez de temps en temps préparer un dessert maison (mais pas tous les jours ;)

Voici quelques idées pour vous faire plaisir :

Pudding chia - myrtille

- 20cl de lait végétal (coco, soja, avoine, amande...)
- 2 c. à s. bombées de graines de chia
- 1 c.a.s. de sirop d'érable
- 80g de myrtilles

- Dans un verre ou bol, verser le lait, le sirop d'érable et les graines de chia
- Mélanger, puis réserver au frigo quelques heures (ou toute la nuit pour le lendemain matin)
- Sortir la préparation, et ajouter sur le dessus les myrtilles



Omelette sucrée banane chocolat

- 3 Oeufs
 - 2 bananes
 - 30 g de chocolat noir
 - 10 cl de lait d'amande
 - 1 cac de miel ou sirop d'érable
 - Huile de coco pour la poêle
- Battre les oeufs dans un petit saladier avec le miel et le lait d'amande
 - Ajouter le chocolat coupé en petits morceaux et la banane coupée en rondelles
 - Chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco
 - Faire cuire l'omelette à feu doux

Pancakes rapides

- 3 Oeufs
 - 2 bananes
 - 70g de poudre d'amandes ou 50g de farine de riz
 - lait végétal ou eau
 - Huile de coco pour la poêle
- Mélanger tous les ingrédients.
 - Si c'est trop épais, ajouter un peu de lait végétal ou de l'eau
 - Huiler une poêle avec l'huile de coco et verser la pâte pour faire des pancakes (pas trop gros)
 - Cuire chaque côté en surveillant la cuisson (c'est rapide)



Moelleux chocolat / patate douce

- 300 Gr de purée de patate douce (faire cuire à la vapeur la patate douce en avance, puis l'écraser en purée)
 - 4 œufs
 - 80 Gr de farine de sarrasin
 - 60 gr de poudre d'amande
 - 20 gr de poudre de 100% cacao
 - 1 cac de bicarbonate .
- Préchauffer le four à 190 degrés
 - Dans un saladier, mélanger la purée et les œufs.
 - Ajouter la farine, le bicarbonate et la poudre d'amande. Et pour finir le cacao.
 - Verser la pâte dans un moule.
 - Faire cuire 20 min à 190 degrés
 - Pour vérifier la cuisson, planter le couteau au centre du gâteau et s'il ressort sans pâte, le gâteau est cuit.

Muffins chocolat

Ingrédients :

- 3 oeufs
- 200g chocolat noir 70%
- 200g de compote 100% pomme
- 50g de farine sans gluten (riz, coco, quinoa)
- 30g de sucre de coco (facultatif)
- 1/2 c.a.c. de bicarbonate de soude
- 1/2 c.a.c. de jus de citron

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C
- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Séparer le blanc des jaunes d'oeufs
- Monter les blancs en neige
- Mélanger le chocolat fondu avec tous les autres ingrédients, sauf les blancs en neige
- Incorporer délicatement les blancs en neige avec le reste de la pâte
- Répartir dans des moules à muffins
- Faire cuire 12' à 200°C

