



MINIS CAKES

pommes vanille



PREP TIME
10 MIN



COOK TIME
20-25MIN



SERVINGS
**6-8
PORTIONS**

Ingredients

- 1 œuf
- 60 gr de flocons d'avoine
- 20 gr de farine d'amande ou de poudre d'amande
- 3gr d'arôme de vanille
- 100 gr de fromage blanc
- 100 gr de compote de pommes
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pomme
- 1 càc de cannelle

Instructions

1. Mélangez tous les ingrédients humides
2. Ajoutez ensuite tous les ingrédients secs
3. En dernier, rajoutez la pomme en petits morceaux
4. Enfourez 20/25min à 180
5. Surveillez la cuisson elle dépendra de la taille de vos moules

Notes :



GREEN SMOOTHIE

Boisson protéinée



PREP TIME
5 MIN



COOK TIME
0 MIN



SERVINGS
2
PORTIONS

Instructions

1. Mixez tous les ingrédients dans un blender
2. Servez cette boisson bien fraîche

Ingredients

- 250ml de lait d'amande
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 bouquet de persil
- 30gr de protéine en poudre
- 5gr d'ortie (facultatif)

Notes :

- Favorisez les aliments bio
- Surveillez la composition des protéines en poudre



GRATIN EXPRESS

Recette facile et complète



PREP TIME
10MIN



COOK TIME
25MIN



SERVINGS
4-6
PORTIONS

Ingredients

- 1 sachet de quinoa
- 1 boîte de pois chiches
- 500gr d'épinard
- 1 pot de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel et poivre
- crème végétale 20cl
- Chapelure
- Graines de courge
- Noisettes concassées

Instructions

1. Faites revenir l'oignon la gousse d'ail puis rajoutez les épinards (dans un peu d'huile d'olive)
2. Faites fondre le tout
3. Rincez les pois chiches
4. Mélangez le quinoa à la ricotta
5. Rajoutez l'assaisonnement à votre goût
6. Puis les pois chiches lavés et égouttés
7. Rajoutez l'oignon l'ail et les épinards
8. Disposez dans un gratin et versez votre crème végétal par dessus
9. Saupoudrez de chapelure (optionnel)
10. Enfouez 25min à 180 (jusqu'à ce que le gratin soi bien doré)
11. Avant de servir, parsemez le gratin de graines de courge et noisettes concassées

Notes :

- Favorisez les aliments bio
- Surveillez la cuisson elle peut dépendre de votre four