

# Recettes



## Galettes avoine et chia

### Ingrédients :

- 2 bananes mûres
- 1/4 de tasse de lait (vache, avoine, soya)
- 3/4 de tasse d'avoine
- 1/4 de tasse de purée de dattes
- 1 1/2 c.soupe de graines de chia
- 1/4 de tasse de pépites de chocolat ou fruits séchés

### Étapes :

- Préchauffer le four à 350°F
- Dans un bol, mélanger les graines de chia, le lait et attendre 5-10 min. ou jusqu'à ce que le tout forme un gel.
- Ensuite, ajouter les bananes pilées, l'avoine, la purée de dattes, Mélanger le tout.
- Ajouter les pépites de chocolat ou les fruits séchés.
- Prendre 1 c.soupe pour former les galettes sur la plaque.
- Cette recette fera enviro 15 galettes.
- Chauffer au four de 15-17 minutes.



## Galettes aux légumes

### Ingrédients :

- 1/4 de tasse de zucchini râpé
- 1/4 de tasse de carottes râpé
- 2 c.soupe de fines herbes (persil, ciboulette, coriandre etc.)
- 1/4 de tasse de lait
- 1 oeuf
- 1/2 tasse de farine
- 1 pincé de sel

### Étapes :

- Préchauffer le four à 350°F
- Râpé le zucchini et les carottes
- Dans un bol mélangé le lait et l'oeuf et ajouter les légumes râpés. Mélanger bien.
- Ensuite, ajouter la farine et la pincer de sel.
- Mélanger le tout.
- Prendre 1 c.soupe pour former les galettes sur la plaque.
- Cette recette fera environ 8 galettes. (doubler ou tripler pour plus)
- Chauffer au four de 12-15 minutes.



## Gruau sur-mesure

### Ingrédients :

- De base*
- 1/2 tasse d'avoine
- 1/2 tasse de lait (vache, avoine ou soya)
- 1c. soupe de graines (lin, chia ou chanvre)
- Fruits frais ou séchés
- Sirop d'érable et/ou vanille au goût.

### Étapes :

- Dans un pot, mélanger tout les ingrédients
- Brasser le pot et placer au réfrigérateur
- Laisser le pour la nuit.
- Le matin, brasser le pot et ajouter du lait si besoin.
- Ajouter des fruits sur le dessus pour compléter.

# Recettes



## Houmous au chocolat

### Ingrédients :

- 1 boîte de conserve de pois chiches rincer (540 ml)
- 1/3 de tasse de lait chaud (vache, avoine, soya)
- 1/3 de tasse de cacao
- 1/4 de tasse de tahini
- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- 1 c.thé de vanille

### Étapes :

- Préchauffer le four à 350°F
- Faire chauffer le lait et le mélangeur au cacao dans un bol. Réserver.
- Au mélangeur, ajouter les pois chiches, le tahini, le sirop d'érable, la vanille et le mélange de cacao.
- Mélanger le tout jusqu'à une texture homogène.
- Servir avec des fruits ou même des pretzels!



## Smoothie sur-mesure

### Ingrédients :

- 1 banane congelée
- 2 parts de lait ou d'eau
- 2 parts de fruits
- 1 part de légumes
- 2 c.soupe d'ajout\*

### Étapes :

- Ajouter tous les ingrédients au mélangeur.
- Mélanger le tout.
- Dégustez!

Astuces: Préparer à l'avance tous les ingrédients solides dans un sac à congeler. En faire plusieurs pour les semaines à venir!

Ajouts intéressants: Yogourt, beurres de noix, graines de lin, cacao, avocat, dattes.



## Pudding de chia

### Ingrédients :

- 2 c.table de graines de chia
- pour 1/2 tasse de lait (vache, avoine, soya)
- Sirop d'érable ou miel au goût

Ajouts intéressants: Cacao, fruits frais, purée de fruits, morceaux de fruits séchés, épices comme la cannelle.

### Étapes :

- Portions individuelles. Pour une plus grosse portion, multiplier cette recette.
- Dans un pot, mélanger tous les ingrédients.
- Fermer le pot puis brasser.
- Laisser reposer jusqu'au lendemain pour que les graines de chia soit en gel.
- Dégustez!

# Recettes



## Muffins aux légumes

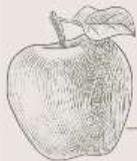
### Ingrédients :

1 tasse de carottes râpée  
1 tasse de brocolis finement coupés  
1 tasse de fromage cheddar râpé  
1 1/2 de lait (vache ou soya)  
1/4 de tasse de beurre ou huile  
2 oeufs  
1 tasse de semoule de maïs  
1 tasse de farine  
1 c.thé de poudre à pâte  
1 c.thé de bicarbonate de soude

### Étapes :

Préchauffer le four à 375°F  
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.  
Ensuite, diviser le mélange dans 12 moules à muffins.  
Remplir jusqu'au 3/4.  
Faire cuire au four de 18-20 minutes.

Astuce: En préparer à l'avance et les congelés.



## Bouchées de yogourt

### Ingrédients :

Yogourt (Grec contient plus de protéines)  
Fruits  
Céréales ou granola

Ajouts intéressants: Beurre de noix, purée de fruits.

### Étapes :

Options: Faire congeler sur une plaque dans un papier parchemin, dans des moules à muffins en silicone ou dans un moule à glaçons.

Étendre ou remplir le récipient choisi de yogourt, fruits et granola ou céréales.

Faire congeler.

Sortir juste avant de déguster!

