



**Rencontrons-nous
autour de la cuisine!**

Atelier 6 - CUISINE
Goûters équilibrés fait maison

Livret de RECETTES

- Granola
- Gateau chocolat/pois chiche
- Pain aux lentilles
- Fondant au chocolat lentilles
- Barre de céréales
- Muesli maison
- Energie balls



**Diététicienne
Harielle Lèze**

Granola



Pour 750g de préparation :

375g de flocons d'avoine

125g d'amandes nature concassées

75g de graines de courges nature concassées

75g de graines de tournesol concassées

1 pincée de sel

75g de miel (6 cuillères à soupe environ)

30g d'huile de noix, noisette ou tournesol

Pour plus de gourmandise: 30g de noix de coco rapée, 30g de copeaux de chocolat noir ou de fruits secs.



"Alternative sans gluten :

remplacer les flocons d'avoine par des flocons de riz ou de sarrasin".

PREPARATION

Prenez une plaque de cuisson.

Préchauffez votre four à 150°C.

Protégez votre plaque avec du papier sulfurisé.

Dans un saladier, versez tous les ingrédients.

Mélangez jusqu'à ce que les flocons d'avoines, les fruits à coque et les graines s'agglomèrent sous l'effet du sucre.

Etalez sur votre plaque de cuisson et enfournez.

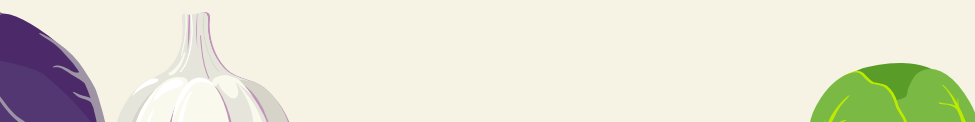
Toutes les 10 minutes, mélangez et vérifiez la cuisson.

Laissez colorer à votre convenance.

Enfin, laissez refroidir car c'est lors de cette étape que le granola devient croustillant.

Finalisez en ajoutant chocolat, noix de coco ou fruits secs à votre convenance.

Peut se conserver dans un bocal hermétique pendant 1 mois.



Gateau chocolat pois chiche



Ingrédients pour 6 personnes:

Pois chiche cuits: 200 g

Compote pommes : 1 cuillère à soupe

Oeuf : 1

Sucre vanillé: 1 sachet

Farine T 80 : 3 cuillères à soupe

Poudre d'amande: 1 cuillère à soupe

Levure chimique : 1/2 sachet

Pépites de chocolat : 1 poignée

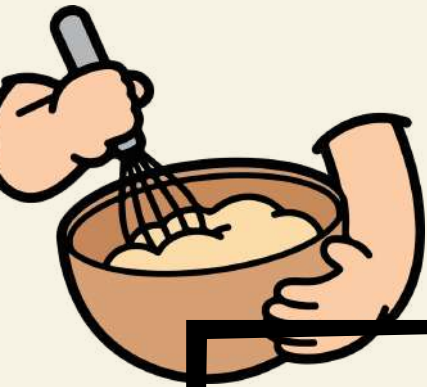


PREPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat pour obtenir une pâte lisse
3. Ajouter les pépites de chocolat et bien mélanger
4. Verser dans un moule à manquer, un moule à cake ou des moules à muffins
5. Cuire environ 30 à 35min à 200°C en surveillant la cuisson



Pain aux lentilles



Ingrédients pour 6 personnes:

Farine de blé: 150 gr

Farine lentilles vertes: 100 gr

Levure boulangère: 10 gr

Huile d'olive: 5 gr

sel: 1 pincée



PREPARATION

1. Préchauffer le four à 240°C et réhydrater la levure de boulangerie. Dans un bol, ajouter 10cl d'eau tiède, saupoudrer avec la levure et attendre quelques minutes qu'une mousse se forme.
2. Dans un grand saladier, mélanger la farine de blé et la farine de lentilles vertes, ajouter le sel.
3. Incorporer au mélange de farines la levure et l'huile d'olive. Malaxer pour que la pâte soit homogène.
4. Couvrir le mélange avec un torchon et laisser reposer au minimum 2 heures à température ambiante.
5. Disposer le mélange dans un moule de la forme du pain souhaité ou l'étaler sur une plaque. Faire cuire le pain 20 minutes environ à 240°C. Vérifier régulièrement la cuisson.



Fondant au chocolat lentilles vertes

Sans
Gluten



Ingrédients pour 6 personnes:

Chocolat noir: 200 gr

Lentilles vertes: 90 gr

Fécule de maïs: 50 gr

Lait: 200ml

Sucre: 60 gr

Sel: 2 pincées



PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Rincer les lentilles à l'eau froide.
2. Dans une casserole, faire cuire les lentilles dans environ 50 cl d'eau. Une fois l'eau portée à ébullition, laisser cuire à feu doux entre 15 et 20 minutes. Les lentilles doivent être fondantes. Remuez régulièrement. Ne pas hésiter à rajouter de l'eau si celle ci s'évapore trop vite
3. Faire fondre au bain marie le chocolat coupé en morceaux et faire chauffer le lait.
4. Mixer les lentilles cuites avec le lait. Ajouter ensuite la fécule de maïs, le sel et le sucre. Mélanger et mixer pour obtenir une pate homogène.
5. Incorporer doucement et progressivement le chocolat fondu tout en mélangeant.
6. Verser la préparation dans un moule préalablement huilé. Enfourner pendant 30 minutes. Surveiller la cuisson pour que le gâteau reste fondant.



Barre de céréales maison

Sans
Gluten



Ingrédients pour 15 barres:

Compote de pommes : 200 gr

Miel: 5 cuillères à soupe

Noisettes: 50gr

Flocons d'avoine: 250gr

Fruits secs: 20gr



Préparation

1. préchauffez votre four à 190°
2. dans un saladier, mélangez le miel et la compote, puis ajoutez les noisettes, les fruits séchés et les flocons d'avoine
3. étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez 20 minutes
4. à la sortie du four, découpez votre préparation en forme rectangulaire pour former vos barres de céréales
5. laissez refroidir à température ambiante pour que les barres durcissent



Muesli maison

Sans
Gluten



Ingrédients pour 15 portions:

Flocons d'avoine: 200 gr

Noisettes entières: 50 gr

Amandes entières: 50 gr

Graines de courge: une petite poignée

Graines de tournesol: Une petite poignée

Noix de coco rappée: 50 gr

Amandes effilées: 50 gr

Huile de coco: 80gr

Sirop d'agave : 80 gr



Préparation

1. Mixez les noisettes et les amandes.

Quelques coups de mixeur suffisent pour les garder concassées

2. Mélangez ensemble les flocons d'avoine, les noisettes et amandes concassées, la noix de coco, les amandes effilées et les graines de courge et de tournesol.

3. Dans une casserole, faire fondre l'huile de coco jusqu'à qu'elle soit fondue, pas plus.

4. Versez sur le mélange sec et ajoutez également le sirop d'agave.

5. Bien mélanger.

6. Préchauffez le four à 180 degrés.

7. Disposez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson. Puis enfournez pour 20 à 25 minutes. Surveillez bien. 8. Dès que le mélange obtient une bonne couleur sortez le du four et conservez dans une boîte hermétique pendant plusieurs jours.



Energy balls

Sans
Gluten



Ingrédients pour :

Dattes: 320gr

Noix de coco râpée: 145 gr

Amandes : 100 gr

Poudre chocolat amer: 3,5
cuillères à soupe



Préparation

1. Mixez les ingrédients.
2. Ajouter le chocolat avant la fin du mixage
3. Ajoutez un tout petit peu d'eau si texture pas suffisamment humide.
5. Mouler les boules dans le creux de la main.
6. Les roules dans la noix de coco râpée restante.

Se conserve 2 à 3 semaines au frigo



