

Ramadan Sain^{et} Gourmand

30 recettes saines



Recettes par @CookingWithAlia
Conseils santé par Dr. Ghita Iraqi



Ramadan Sain^{et} Gourmand

J'adore la nourriture. J'adore cuisiner et manger. Je ne peux pas imaginer l'idée de me priver de mes plats favoris ou de suivre un régime. Mais après la naissance de ma fille Maya, j'ai réalisé que je devais faire plus attention à ce que je mangeais. Au début, je voulais perdre le poids que j'avais pris au cours de ma grossesse, mais après je me suis rendu compte que je devais continuer à manger sainement afin de rester en bonne santé et de pouvoir être une maman active pour Maya. J'ai donc commencé à revoir mes recettes préférées et à modifier la façon de les cuisiner en ajustant les ingrédients. J'étais prête à changer mes méthodes, mais je refusais de compromettre le goût. Dr Ghita Iraqi, grâce à son expertise dans le domaine de la nutrition était donc la personne idéale pour m'aider à accomplir cela. Ensemble nous avons revu quelques-uns de nos plats favoris et avons créé des recettes 100% satisfaisantes que vous pouvez déguster sans remords ni culpabilité. Et maintenant, nous avons décidé de partager avec vous ces délicieuses recettes dans notre livre "Profitez Sans Regrets". Nous espérons vous inspirer vous aussi à cuisiner et à manger vos plats préférés tout en menant un mode de vie sain.

Alia Al Kasimi


Ramadan Sain^{et} Gourmand

Je considère que notre corps est précieux et que nous devons le protéger. Je suis contre les régimes, mais je suis catégoriquement pour l'idée de faire des choix sains et durables au quotidien et vous pouvez certainement faire de même. Je crois fermement qu'il faut apprendre à connaître les besoins de notre corps et contribuer à le nourrir sans le priver. Vous n'êtes pas obligés de compter les calories ou de cesser de manger certains aliments, vous pouvez manger intelligemment les repas qui vous rendent heureux tout en restant en bonne santé. La clé magique c'est l'équilibre ! choisissez les bons ingrédients, faites des changements faciles et donnez à votre famille et à vous même des aliments délicieux qui nourriront votre corps de la meilleure façon. Alia et moi, partageons cette philosophie et ce livre reflète notre conviction qu'une alimentation saine contribue à créer un corps sain. Nous avons écrit ce livre dans l'espoir qu'il vous inspire à faire des choix alimentaires sains et à mener une vie heureuse, équilibrée et épanouie.

Dr. Ghita Iraqi



Table des matières

Soupe aux Crevettes et Vermicelle	5
Soupe de Citrouille	9
Chorba d'Avoine et de Poulet	13
Baghrir à la Farine Complète	17
Crêpes à la Farine Complète	21
Crêpes à la Farine Complète au Saumon et Poireaux	25
Batbout à la Farine Complète	29
Batbout à la Farine Complète Farci de Poulet	33
Pâte à Pizza à la Farine Complète	36
Mini Pizzas au thon	39
Harcha à l'Orge et au Thym	42
Petits Pains au Fromage et Aux Olives Noires	46
Gaufres aux Courgettes	50
Croquettes de Riz au Four	54
Frittata aux Epinards et Poivrons	58
Tapenade de Betteraves	62
Smoothie aux Dattes et Banane	66
Smoothie aux Myrtilles et Noix de Coco	69
Limonade au Gingembre	72
Smoothie de Mangue et Abricots Secs	75
Smoothie aux Fruits Secs Energy Booster	78
Confiture de Dattes	81
Confiture de Fraises et Chia	84
Overnight Oats Façon Carrot Cake	87
Mahalabia à la Sauce de Framboises	90
Brownie Muffins	94
Cupcakes à la Farine de Millet	98
Fekkas Salé (sans farine)	102
Healthy Sellou	105
Healthy Zammita	109

Soupe aux Crevettes et Vermicelle



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
20 minutes

Soupe aux Crevettes et Vermicelle



Ingrédients

- 100 grammes de crevettes, pelées
- 100 grammes de calamars, coupés en tranches
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, râpé
- 50 grammes de champignons noirs séchés, trempés dans l'eau chaude pendant 30 minutes puis coupés en morceaux
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sauce de poisson nuoc mam
- 1 litre d'eau chaude
- 50 grammes de vermicelles, trempées dans de l'eau chaude pendant 10 minutes
- 2 cuillères à soupe de coriandre finement hachée
- Sel et poivre, au goût





Préparation

- Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon râpé et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égouttez les champignons noirs et ajoutez-les avec du sel et du poivre. Faites cuire pendant 2 minutes.
- Ajoutez les calamars et la féculé de maïs. Continuez la cuisson pendant 2 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.

Conseil Santé

Cette soupe est riche en protéines (crevettes, calamars), en légumes (oignons, champignons) et en glucides (vermicelle.) Elle couvre une grande partie de vos besoins nutritifs quotidiens.

- Ajoutez les crevettes, l'eau chaude, la sauce soja et la sauce de poisson. Couvrez la casserole et portez à ébullition.



- Égouttez le vermicelle puis coupez-le avec des ciseaux en petits morceaux. Ajoutez les nouilles dans la casserole, couvrez à nouveau la casserole et faites cuire la soupe à feu moyen-vif pendant 10 minutes.
- En fin de cuisson, ajoutez le coriandre hachée et éteignez le feu. Servez chaud.



Soupe à la Citrouille



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
25 minutes

Soupe à la Citrouille



Ingrédients

- 250 grammes de citrouille, coupée en cubes moyens
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes moyens
- 2 carottes, pelées et coupées en petits cubes
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 gousses d'ail râpées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1 litre d'eau
- Feuilles de persil frais pour la décoration



Préparation



- Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

- Ajoutez les cubes de citrouille, la patate douce, les carottes, le sel et le poivre. Continuez la cuisson pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

- Couvrez les légumes d'eau. Couvrez la casserole et faites cuire à feu moyen-vif pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

- Une fois les légumes sont cuits, retirez la casserole du feu et laissez refroidir le mélange de soupe pendant quelques minutes avant de la mixer.

- Versez le mélange de soupe dans un mixeur et mélangez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez plus d'eau pour obtenir la consistance désirée.



Conseil Santé

Les carottes sont riches en vitamine A, ce qui est bon pour vos yeux et votre peau.

- Remettez la soupe dans la casserole, goûtez et rectifiez l'assaisonnement, puis réchauffez à nouveau avant de servir.
- Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de persil frais. Servez chaud.



Chorha d'Avoine et Poulet



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
25 minutes

Chorba d'Avoine et Poulet



Ingédients

- 1 petit oignon, haché finement
- 1 grande courgette râpée
- 1 grande carotte, pelée et râpée
- 100 grammes de blanc de poulet, coupée en petits cubes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- Sel et poivre, au goût
- 1/4 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 1 litre d'eau
- Feuilles de persil frais pour la décoration





Préparation

1. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et le romarin et faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2. Ajoutez les cubes de poulet, la courgette, la carotte, le concentré de tomate, le persil, le gingembre, le curcuma, le sel et le poivre. Continuez la cuisson pendant 8 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le poulet soit à moitié cuit.

3. Ajoutez l'eau puis couvrez la casserole et faites cuire tous les ingrédients à feu vif pendant 10 minutes.

4. Ajoutez l'avoine au mélange de chorba et mélangez avec une louche jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Conseil Santé

Cette soupe est une excellente alternative à la Harira. Elle est plus légère et plus riche en fibres en plus d'être sans gluten.



5. Couvrez à nouveau la casserole et continuez la cuisson de la chorba à feu moyen-vif, en remuant de temps en temps, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine soit tendre.

6. Garnissez la chorba de feuilles de persil frais et servez chaud avec du pain complet grillé.



Baghrir à La Farine Complète



Complexité
Facile

Personnes
11 baghrir

Temps
de préparation
30 minutes

Temps
de cuisson
4 minutes

Baghrir à La Farine Complète



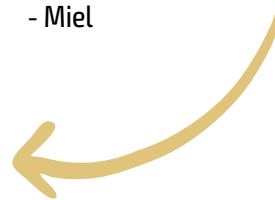
Ingédients

Pour baghrir à la farine complète:

- 200 grammes de farine complète
- 50 grammes de semoule fine
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre brun clair
- 1 cuillère à soupe de levure sèche
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 500 millilitres d'eau tiède (plus d'eau pour ajuster la consistance si nécessaire)

Pour servir:

- Beurre d'amande
- Huile d'olive
- Miel



Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, la semoule fine, le sucre brun, la levure sèche, la levure chimique et le sel. Mélangez le tout avec un fouet pour combiner.

Conseil Santé

L'utilisation de la farine complète au lieu de la farine blanche dans cette recette traditionnelle vous permet de consommer plus de fibres, ce qui a un effet bénéfique sur le transit intestinal.



- Ajoutez l'eau petit à petit en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte homogène et lisse. Si la farine utilisée a une absorption plus élevée, ajoutez plus d'eau pour ajuster la consistance de la pâte.

- Versez le mélange de baghrir dans un mixeur et mélangez pendant 3 minutes pour rendre la pâte plus douce.

- Versez le mélange de baghrir dans un grand bol, couvrez d'un film alimentaire et placez dans un endroit chaud. Laissez reposer pendant 25 minutes jusqu'à ce que la pâte se lève et se dilate.





- Chauffez une poêle plate antiadhésive à feu moyen-vif. Mélangez la pâte avec une louche. Réduisez le feu à moyen, versez de petites portions de pâte à baghrir dans la poêle et faites cuire d'un seul côté pendant 1 minute jusqu'à ce que de petits trous commencent à se former à la surface et que la pâte ne soit plus humide.
- Placez le baghrir cuit sur un chiffon propre, l'un à côté de l'autre. S'ils sont encore chauds et empilés, les baghrir colleront les uns aux autres.
- Servez le baghrir à la farine complète chaud avec du beurre d'amandes, du miel, de l'huile d'olive ou toute autre garniture de votre choix.



Crêpes à La Farine Complète



Complexité
Facile

Personnes
15 crêpes

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
4 minutes

Crêpes à La Farine Complète



Ingrédients

Pour les crêpes à la farine complète:

- 200 grammes de farine de blé entier
- 50 grammes de fécule de maïs
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 50 millilitres d'huile végétale
- 500 millilitres de lait

Pour servir:

- Fromage Frais
- Fraises



Préparation

1. Mettez le lait dans une casserole à feu moyen et faites-le chauffer jusqu'à ébullition légère.

2. Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, la fécule de maïs, le sel, les œufs et l'huile végétale. Mélangez avec un fouet jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Conseil Santé

L'huile de Colza et le sarrasin sont des alternatives très intéressantes à l'huile d'olive et au blé complet. La richesse en Oméga 3 du Colza et la supériorité nutritionnelle du sarrasin permettent à cette recette de répondre encore plus aux besoins journaliers en nutriments pour le corps.

3. Ajoutez progressivement le lait chaud en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.





4. Chauffez une poêle plate antiadhésive à feu moyen. Mélangez la pâte avec une louche. Versez une partie de la pâte, inclinez et faites tourner la poêle pour l'étendre aussi finement que possible. Faites cuire les crêpes pendant 2 minutes sur chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

5. Servez les crêpes à la farine complète tiède avec du fromage frais, des fraises, ou toute garniture de votre choix.



Crêpes à la Farine Complète au Saumon et Poireaux



Complexité
Facile

Personnes
6

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
10 minutes

Crêpes à la Farine Complète au Saumon et Poireaux



Ingédients

- 6 crêpes à la farine complète
- 200 grammes de saumon frais, coupé en cubes
- 4 poireaux, hachés finement
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Pour la décoration:

- Aneth frais, haché
- Zeste de citron





Préparation

- Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les poireaux hachés, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Faites cuire pendant 3 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez le saumon, l'aneth, le jus de citron et continuez la cuisson pendant 5 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
- Retirez la poêle du feu, ajoutez le zeste de citron au saumon et mélangez doucement avec une cuillère en bois pour combiner. Laissez refroidir.

Conseil Santé

Cette recette est une option saine qui améliorera votre santé cardiaque grâce au saumon qui est une excellente source d'oméga 3. Privilégiez la consommation de saumon et de sardines afin de varier les apports en acide-gras pendant le Ramadan.



- Déposez une crêpe sur une assiette de service, ajoutez une cuillère à café de moutarde à l'ancienne, garnissez une moitié de la crêpe avec la garniture au saumon et repliez l'autre côté sur la garniture.
- Garnissez la crêpe de quelques feuilles d'aneth fraîches et de zeste de citron. Servez immédiatement avec une salade.



Bathout à la Farine Complète



Complexité
Facile

Personnes
15

Temps
de préparation
1 heure

Temps
de cuisson
5 minutes

Bathout à la Farine Complète



Ingédients

- 300 grammes de farine complète
- 75 grammes de farine blanche
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de levure sèche
- 1 cuillère à café de sucre brun clair
- 300 millilitres d'eau tiède



Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, la farine blanche et le sel. Mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Conseil Santé

Le pain est un aliment essentiel grâce à son effet rassasiant. Toutefois, il est conseillé de privilégier le pain complet et d'en consommer avec modération vu sa très grande richesse en glucides.

- Dans un petit bol, mélangez l'eau, la cassonade et la levure sèche.
- Couvrez le bol d'un film alimentaire et laissez reposer le mélange pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la levure s'active et fasse des bulles.
- Ajoutez le mélange de levure au mélange de farines et mélangez le tout avec les mains jusqu'à formation d'une pâte lisse. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes.
- Couvrez la pâte d'un film alimentaire ou d'une serviette propre et sèche, puis placez dans un endroit chaud pendant 45 minutes jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Saupoudrez de la farine complète sur un plan de travail. Pétrissez doucement la pâte de batbout pendant 5 minutes. Coupez la pâte en 4 portions.





5



6

- Prenez une portion de pâte et étalez-la avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur moyenne.
- À l'aide d'un emporte-pièce rond de 8 cm, découpez des cercles de taille moyenne. Couvrez d'une serviette propre et laissez reposer pendant 15 minutes.
- Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Une fois que la poêle est chaude, commencez à cuire les batbouts pendant quelques minutes des deux côtés jusqu'à ce qu'ils gonflent et deviennent dorés.
- Servez le batbout chaud avec du fromage, de la tapenade d'olives ou toute autre garniture de votre choix.



7

Bathout à la Farine Complète Farci de Poulet



Complexité
Facile

Personnes
15

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
8 minutes

Bathout à la Farine Complète Farci de Poulet



Ingrédients

- 15 mini bathouts à la farine complète
- 250 grammes de blanc de poulet, coupé en cubes moyens
- 2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de poivre
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café d'ail en poudre (ou d'ail frais râpé)
- 5 cuillères à soupe de yaourt nature non sucré
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 tomate moyenne, coupée en fines tranches
- 5 feuilles de laitue, hachées



Préparation

Étape 1: Préparation de la garniture au poulet

- Dans un grand bol, ajoutez le poulet, le persil, le gingembre moulu, le poivre, la sauce soja, l'ail en poudre et le yaourt. Mélangez tous les ingrédients ensemble à l'aide

Conseil Santé

Le poulet, le yaourt nature sans sucre, la tomate et la laitue permettent aux simples batbout de devenir un dîner léger et équilibré.

d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

- Couvrez le poulet d'un film alimentaire, et placez-le au réfrigérateur pendant environ 25 minutes. Laissez mariner.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez le mélange de poulet et faites cuire pendant 8 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le poulet soit cuit et devienne doré.

Étape 2: Assemblage des petits pains batbout

- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, ouvrez les petits pains batbout pour former une poche.
- Étalez un peu de moutarde dans chaque pain, puis ajoutez une couche de tomate et de laitue. Ajoutez 1 cuillère à soupe de poulet cuit dans chaque batbout.
- Servez avec une sauce au yaourt ou toute sauce de votre choix.

Pâte à Pizza à La Farine Complète



Complexité
Facile

Personnes
1 grande
pâte à pizza

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
12 minutes

Pâte à Pizza à La Farine Complète



Ingrédients

- 250 grammes de farine de blé entier
- 200 grammes de yaourt nature, non sucré
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel





Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la farine, le yaourt nature, l'eau, la levure chimique et le sel.
- Mélangez tous les ingrédients ensemble à l'aide d'une cuillère en bois ou avec vos mains jusqu'à formation d'une pâte lisse. Cette pâte n'a pas besoin de reposer, vous pouvez l'utiliser immédiatement.

Conseil Santé

Le blé complet et le yaourt nature améliorent la santé intestinale et augmentent l'apport en protéines.

- Abaissez la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtention d'une épaisseur moyenne.
- Vous pouvez garder la pâte à pizza en grande forme circulaire ou la couper en mini cercles à l'aide d'un emporte-pièce rond.
- Placez la pâte façonnée sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Piquez la pâte de partout avec une fourchette. Enfin, badigeonnez légèrement la pâte avec de l'eau.
- Faites cuire la pâte à pizza dans un four préchauffé à 200°C pendant 12 minutes.
- Garnissez la pâte à pizza avec une garniture cuite de votre choix (oignons caramélisés, sauce tomate, fromage, etc.), faites cuire à nouveau pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit prise. Servez immédiatement.

Mini Pizzas au Thon



Complexité
Facile

Personnes
10 mini
pizzas

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
5 minutes

Mini Pizzas au Thon



Ingédients

10 mini pâtes à pizzas à la farine complète, cuites

Pour la sauce tomate:

6 cuillères à soupe de purée de tomates nature
1/2 cuillère à café de thym séché
1/2 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à soupe de persil fraîchement haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Pour garnir:

- 80 grammes de thon en conserve, égoutté
- 3 cuillères à soupe d'olives noires, tranchées
- 80 grammes de fromage Edam, râpé
- Feuilles de persil frais, pour la garniture





Préparation

Etape 1: Préparer la sauce tomate

- Dans une casserole, à feu moyen, ajoutez la sauce tomate, le thym séché, l'ail en poudre, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mélangez avec une cuillère en bois tous les ingrédients et faites cuire 3 minutes. Réservez et laissez refroidir.

Conseil Santé

Le thon est riche en protéines et en zinc, ce qui en fait un excellent aliment pour votre peau, vos ongles et vos cheveux. Cette pizza peut être accompagnée d'une salade pour un dîner complet et léger.



Etape 2: Préparation des mini pizzas

- Étalez 1 cuillère à café de sauce tomate sur la pâte à pizza.
- Garnissez de thon, d'olives noires et de fromage râpé.
- Placez les mini pizzas dans un four préchauffé à 180°C pendant 2 minutes pour faire fondre le fromage.
- Garnissez de feuilles de persil frais et servez immédiatement.



Harcha à l'Orge et au Thym



Complexité
Facile

Personnes
8

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
7 minutes

Harcha à l'Orge et au Thym



Ingrédients

- 100 grammes d'orge fine
- 100 grammes de farine complète
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 60 millilitres d'huile d'olive
- 240 millilitres de lait tiède



Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez l'orge, la farine complète, le thym, le sel et la levure chimique. Mélangez à la main tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
2. Ajoutez l'huile d'olive et continuez à mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés et que le mélange ait une texture sableuse.
3. Ajoutez le lait, petit à petit, en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.

Conseil Santé

L'orge est riche en fibres et a un faible indice glycémique, ce qui la rend rassasiant sans provoquer de pics de taux d'insuline. Cette recette est parfaite pour le Suhur ou rompre le jeûne.

4. Laissez reposer le mélange de harcha pendant 10 minutes.



5



6

5. Réchauffez une poêle antiadhésive à feu moyen. Saupoudrez la poêle de farine complète et d'orge, façonnez la pâte de harcha en mini-cercles de 8 cm d'épaisseur moyenne et saupoudrez à nouveau de farine.

6. Faites cuire la mini harcha des deux côtés pendant environ 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

7. Servez chaud, avec du miel, du fromage ou toute autre garniture de votre choix!



7

Petits Pains au Fromage et Aux Olives Noires



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
30 minutes

Temps
de cuisson
35 minutes

Petits Pains au Fromage et Aux Olives Noires



Ingrédients

- 125 grammes de farine complète
- 65 grammes de farine
- 65 grammes de semoule extra fine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'anis vert, moulu
- 2 cuillères à soupe de thym séché, moulu
- 1 cuillère à café de levure sèche
- 50 grammes d'olives noirs, coupé en tranches
- 2 cuillères à soupe de fromage Edam râpé
- 120 millilitres d'eau tiède
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 70 grammes de mélange de graines pour la décoration (graines de citrouille, graines de lin, etc..)





Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, la farine, la semoule extra fine, le sel, les graines de sésame, l'anis vert moulu, le thym et la levure sèche. Mélangez tous les ingrédients avec une spatule.
- Ajoutez peu à peu l'eau tiède et mélangez avec vos mains jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Conseil Santé

Les graines utilisées rend cette recette sont très saines. Les pains contiennent également de bonnes graisses et ont un faible indice glycémique.



- Ajoutez les olives noires et le fromage Edam râpé. Saupoudrez un peu de farine sur votre plan de travail, puis pétrissez doucement la pâte avec les mains pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte devienne molle.





- Mettez la pâte dans un bol, badigeonnez-la d'huile d'olive et recouvrez avec un film alimentaire ou une serviette propre. Placez la pâte dans un endroit chaud et laissez-la lever pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Commencez à façonner la pâte en boules moyennes, puis placez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Badigeonnez la surface du pain avec de l'eau et décorez du mélange de graines.
- Faites des incisions sur les pains avec un couteau bien aiguisé, couvrez avec une serviette propre et laissez reposer pendant 15 minutes.
- Faites cuire les mini boules de pain dans un four préchauffé à 180°C pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Retirez du four et servez chaud.



Gaufres aux Courgettes



Complexité
Facile

Personnes
10

Temps
de préparation
30 minutes

Temps
de cuisson
8 minutes

Gaufres aux Courgettes



Ingédients

- 3 petites courgettes râpées, bien pressées pour enlever l'excès d'eau
- 1 petit oignon, haché finement
- 200 grammes de farine complète
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 3 oeufs
- 300 millilitres de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- Sel et poivre, au goût



Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, la levure chimique, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Mélangez bien avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Dans un autre bol, ajoutez les œufs, le lait, l'huile d'olive et le persil. Mélangez avec un fouet jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.



Conseil Santé

L'utilisation de la farine complète au lieu de la farine blanche et l'ajout des légumes d'une façon créative vous donne des gauffres saines. Une bonne collation pour les enfants et les adultes.

- Ajoutez petit à petit le mélange d'œufs aux ingrédients secs en mélangeant au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse.





- Incorporez les courgettes et l'oignon râpé. Mélangez jusqu'à ce que les courgettes soient complètement recouvertes de la pâte à gaufres.
- Badigeonnez un gaufrier préchauffé d'huile d'olive et déposez-y la pâte à gaufres.
- Faites cuire les gaufres aux courgettes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant.
- Servez les gaufres aux courgettes chaudes, garnies de fromage à la crème, de guacamole ou de toute autre garniture de votre choix.



Croquettes de Riz au Four



Complexité
Facile

Personnes
8 croquettes
moyennes

Temps
de préparation
25 minutes

Temps
de cuisson
15 minutes

Croquettes de Riz au Four



Ingédients

Pour les croquettes de riz:

- 100 grammes de riz blanc
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de ketchup (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette séchée
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 80 grammes de fromage mozzarella, coupé en cubes

Pour la chapelure:

- 150 grammes de chapelure
- 100 grammes de farine
- 2 oeufs
- Sel et poivre, au goût

Pour la décoration:

- Zeste de citron





Préparation

- Dans une casserole à feu moyen, faites bouillir de l'eau avec une pincée de sel. Ajoutez le riz et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égouttez le riz de l'eau et placez-le dans un grand bol. Laissez refroidir complètement.

Conseil Santé

Faire cuire les croquettes au four est une excellente alternative saine. Cela permet aux croquettes d'être moins grasses tout en conservant tous leurs avantages nutritionnels.

- Ajoutez la moutarde, le ketchup, la ciboulette séchée, l'ail en poudre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien mélangé.





- Étalez légèrement une portion du mélange de riz dans votre main, placez 1 cube de mozzarella au centre, puis formez des boules de taille moyenne. Répétez le même processus avec le reste du mélange de riz.
- Placez la farine, les œufs battus et la chapelure dans 3 bols séparés.
- Roulez chaque boule de riz dans la farine, puis trempez-les dans les œufs et enfin roulez-les dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées.
- Placez les boulettes de riz sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Décorez les croquettes de riz avec du zeste de citron et servez-les tièdes, avec une sauce tomate et une salade fraîche.



Frittata aux Epinards et Poivrons



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
10 minutes

Temps
de cuisson
15 minutes

Frittata aux Epinards et Poivrons



Ingédients

- 8 oeufs
- 4 cuillères à soupe de lait
- 10 grammes de jeunes pousses d'épinards
- 1/2 oignon, haché
- 1/4 poivron rouge, coupé en petits cubes
- 1/4 poivron jaune, coupé en petits cubes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette séchée
- Sel et poivre, au goût





Préparation

1. Dans un grand bol, ajoutez les œufs, le lait, le sel et le poivre. Fouettez jusqu'à homogénéité. Mettez de côté.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les poivrons et faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les épinards, le poivre, l'ail en poudre et la ciboulette sé-



Conseil Santé

Cette recette sans gluten est riche en micronutriments (poivron, ail), en protéines (lait, œufs) et en fibres (épinards, ciboulette), ce qui en fait un parfait dîner léger.

chée. Continuez la cuisson pendant 3 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

4. Baissez le feu à doux, ajoutez le mélange d'œufs et remuez-le rapidement avec les légumes à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que tout soit uniformément réparti.





5. Faites cuire le mélange de frittata pendant 5 minutes jusqu'à ce que les bords soient pris.

6. Placez la frittata dans un four préchauffé à 180°C et faites cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et pris.

7. Sortez la frittata du four et laissez-la refroidir 10 minutes avant de la servir.



Tapenade de Betteraves



Complexité
Facile

Personnes
1 tasse
moyenne

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
5 minutes

Tapenade de betteraves



Ingrédients

- 1 grosse betterave
- 1 gousse d'ail
- 40 grammes de noix crues
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 60 millilitres d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de persil finement haché
- Sel et poivre, au goût





Préparation

1. Placez la betterave dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle devienne tendre.
2. Une fois cuit, retirez la betterave du pot et laissez-la refroidir complètement avant de l'éplucher et de la couper en cubes.
3. Dans un robot culinaire, ajoutez les cubes de betterave, l'ail, les noix, le parmesan, le jus de citron, le persil, le sel, le poivre et mixez plusieurs fois jusqu'à ce que tous les ingrédients soient écrasés.





4

Remarque La tapenade de betterave peut être conservée au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 6 jours.



5

Conseil Santé

La betterave est un délicieux légume qui se marie très bien avec le goût de l'ail. L'ail a des propriétés anti-inflammatoires très bénéfiques pour le corps. En revanche, les betteraves ne sont pas recommandées pour les diabétiques en raison de leur indice glycémique élevé.

4. Pendant que le robot culinaire est en marche, ajoutez petit à petit l'huile d'olive jusqu'à ce que le mélange de betteraves soit bien mélangé.

5. Ajoutez une petite quantité d'eau si la consistance est trop épaisse.

6. Servez la tapenade de betteraves dans un bocal en verre, garnissez de persil haché et de morceaux de noix. Servez avec des tranches de pain complet grillées ou du pain arabe.



6

Smoothie aux Dattes et Banane



Complexité
Facile

Personnes
2

Temps
de préparation
10 minutes

Temps
de cuisson
-

Smoothie aux Dattes et Banane



Ingrédients

- 360 millilitres de lait
- 2 bananes mûres, pelées et coupées en tranches
- 4 dattes medjool, dénoyautées
- Une petite poignée de noix crues non salées
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes crémeux non sucré





Préparation

• Dans un mixeur électrique, ajoutez les tranches de banane, les dattes medjoul, les noix, les graines de chia et le beurre de cacahuètes. Mélangez bien jusqu'à consistance lisse.

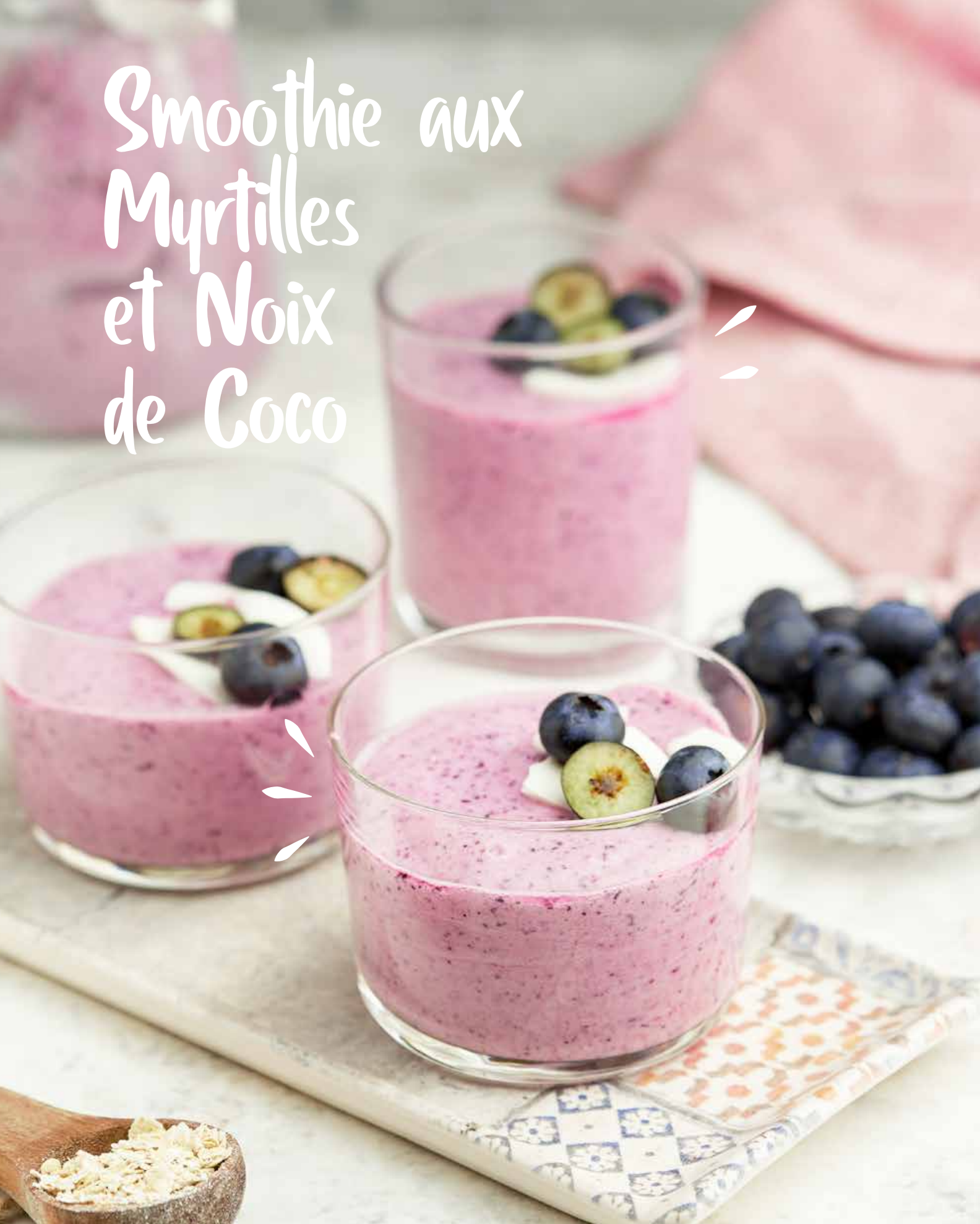
Conseil Santé

Cette recette est considérée comme une boisson énergisante par excellence, grâce à sa richesse en glucides sous forme de bananes et de dattes. Idéale pour récupérer après une journée de jeûne.

• Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant, jusqu'à obtention de la consistance de smoothie désirée.
• Versez le smoothie aux dattes et à la banane dans des coupes individuelles. Servez immédiatement.

Remarque Si vous préférez les smoothies froids épais comme les milkshakes, congelez les tranches de banane avant de les utiliser ou ajoutez des glaçons lors du mélange.

Smoothie aux Myrtilles et Noix de Coco



Complexité
Facile

Personnes
2

Temps
de préparation
10 minutes

Temps
de cuisson
10 minutes

Smoothie aux Myrtilles et Noix de Coco



Ingédients

Pour le smoothie:

- 200 grammes de myrtilles surgelées
- 35 grammes de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec nature
- 250 millilitres de lait de coco crémeux
- 1 cuillère à soupe de miel (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'eau, si nécessaire

Pour la décoration:

- 1 cuillère à soupe de noix de coco finement râpée séchée non sucrée
- 6 myrtilles fraîches
- Feuilles de menthe fraîche





Préparation

- Dans une petite poêle à feu moyen, ajoutez les flocons d'avoine et faites-les griller pendant environ 6 minutes, en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Laissez refroidir.
- Dans un mixeur, ajoutez les myrtilles surgelées, l'avoine grillée, le yaourt grec, le lait de coco et le miel. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance du smoothie si vous le souhaitez.

Conseil Santé

Riches en protéines et en antioxydants, cette boisson est idéale pour les sportifs visant à gagner de la masse musculaire.

- Garnissez le smoothie de noix de coco râpée, de myrtilles fraîches et de feuilles de menthe. Servez froid.

Limonade au Gingembre



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
10 minutes

Limonade au Gingembre



Ingrédients

Pour le sirop de gingembre:

- 250 millilitres d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1/3 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 morceau moyen de gingembre frais, pelé et coupé en fines tranches
- 1 brin de romarin frais

Pour la limonade:

- 3 citrons
- 1 litre d'eau froide
- Le sirop de gingembre
- Glaçons
- Tranches de citron, pour la garniture
- Brins de romarin frais, pour la décoration



Préparation

Étape 1: Préparation du sirop de gingembre

- Dans une petite casserole à feu moyen, ajoutez l'eau, le sucre de coco, le curcuma, les tranches de gingembre et le romarin. Portez à ébullition.
- Faites cuire le mélange de gingembre en remuant constamment pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il devienne légèrement épais.
- Retirez le sirop du feu, filtrez et laissez-le refroidir au réfrigérateur.



Conseil Santé

Une bonne alternative à la boisson gazeuse commerciale, l'utilisation du sucre de coco permet de diminuer l'index glycémique global de la limonade, en plus de l'effet protecteur pour les articulations grâce au curcuma et au gingembre.

Étape 2: Préparation de la limonade

- Pressez les citrons à l'aide d'un presse-agrumes.
- Ajoutez les tranches de citron et les brins de romarin dans le fond d'un grand pichet, puis ajoutez le jus de citron.
- Ajoutez le sirop de gingembre et remplissez le pichet d'eau froide. Mélangez le tout avec une cuillère.
- Ajoutez les glaçons à la limonade au gingembre et servez immédiatement.

Smoothie de Mangue et Abricots Secs



Complexité
Facile

Personnes
2

Temps
de préparation
10 minutes

Temps
de cuisson
-

Smoothie de Mangue et Abricots Secs



Ingédients

- 1 mangue mûre moyenne, pelée et coupée en tranches
- 1/2 banane, pelée, coupée en tranches et surgelée
- 4 abricots secs, hachés
- 5 noix de pécan
- 1 cuillère à café de zeste de citron
- 360 millilitres de lait d'amande
- Baies de goji séchées, pour garnir





Préparation

- Dans un mixeur électrique, ajoutez la mangue, la banane surgelée, les abricots séchés, les noix de pécan et le zeste de citron. Mélangez jusqu'à consistance lisse.
- Ajoutez petit à petit le lait d'amande en mélangeant, jusqu'à obtenir la consistance de smoothie désirée.

Conseil Santé

Il est généralement préférable de ne pas consommer trop de jus de fruits car l'excès de fructose favorise le développement de la graisse viscérale. Toutefois, si vous choisissez d'en boire, il est préférable d'en consommer avec des aliments comme les noix, le yaourt ou les fruits secs afin de diminuer l'index glycémique total du smoothie.

- Versez le smoothie dans des verres individuels, garnissez de baies de goji et servez immédiatement!



Smoothie aux fruits secs Energy Booster



Complexité
Facile

Personnes
2

Temps
de préparation
10 minutes

Temps
de cuisson
3 minutes

Smoothie aux Fruits Secs Energy Booster



Ingrédients

- 250 millilitres de lait
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 7 moitiés de noix
- 3 dattes medjool, dénoyautées
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- 1/3 cuillère à café de cannelle moulue





Préparation

- Dans une poêle à feu moyen, ajoutez les graines de sésame et les noix, et faites-les griller pendant 3 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Dans un mixeur électrique, mélangez bien les graines de sésame, les noix, les dattes, l'eau de fleur d'oranger, la cannelle et le lait.

Conseil Santé

Les noix et la cannelle sont réputées pour leur effet laxatif, majoritairement grâce à la richesse en fibres des noix. Cette boisson est un parfait laxatif en plus d'être idéale pour la diète.

- Filtrez le smoothie pour obtenir une texture plus lisse si désiré et servez immédiatement.

Confiture de Dattes



Complexité
Facile

Personnes
250
grammes

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
20 minutes

Confiture de Dattes



Ingrédients

- 250 grammes de dattes
- 120 millilitres de jus d'orange
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger





Préparation

- dénoyautez les dattes puis coupez-les en petits cubes.
- Dans une casserole, à feu moyen-vif, ajoutez les dattes, le jus d'orange, et la cannelle.
- Portez le tout à ébullition. Réduisez le feu à moyen-doux et faites cuire en écrasant les dattes avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles absorbent le liquide et que vous obteniez un mélange homogène.
- Une fois le mélange de dattes est cuit, retirez du feu, ajoutez l'eau de fleur d'orange et mélangez.

Conseil Santé

Une superbe alternative à la confiture traditionnelle, cette recette est délicieuse et naturellement sucrée grâce aux dattes et au jus d'orange.

- Placez la confiture de dattes dans un bocal en verre et laissez refroidir.
- Conservez la confiture de dattes au réfrigérateur jusqu'à 1 mois.



Confiture de Fraises et Chia



Complexité
Facile

Personnes
1 pot
moyen

Temps
de préparation
5 minutes

Temps
de cuisson
10 minutes

Confiture de Fraises et Chia



Ingrédients

- 200 grammes de fraises fraîches ou surgelées, coupées en tranches
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel (facultatif)





Préparation

- Dans une casserole à feu moyen, placez les fraises et faites-les cuire, en remuant de temps en temps, pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles se décomposent et ramollissent.
- Écrasez les fraises à l'aide d'une spatule ou d'un presse-purée jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- Incorporez les graines de chia et le zeste de citron jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Ajoutez le sirop d'érable si désiré, remuez pour combiner, puis retirez du feu.

Conseil Santé

Cette recette est parfaite pour remplacer la confiture de fraise classique. Elle est sucrée sans sucres ajoutés et pleine de protéines grâce aux graines de chia.

- Laissez refroidir la confiture pendant 10 minutes pour qu'elle épaississe.
- Remuez bien la confiture de fraises et chia et conservez-la dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

Overnight Oats Façon Carrot Cake



Complexité
Facile

Personnes
2

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
-

Overnight Oats Façon Carrot Cake



Ingédients

- 150 grammes de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de raisins secs, hachés grossièrement
- 2 cuillères à soupe de noix, hachées grossièrement
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- Une pincée de sel
- 360 millilitres de lait
- 4 cuillères à soupe de carotte, râpée
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Pour la décoration:

- Noix concassées
- Carotte rapée





Préparation

- Dans un petit bol, ajoutez l'avoine, les raisins secs, les noix, la cannelle et le sel. Remuez à l'aide d'une cuillère pour combiner.

Conseil Santé

Cette recette est riche en glucides qu'on trouve dans les noix, flocons d'avoine, carottes et sirop d'érable.

Ce plat vous tiendra rassasié toute la journée sans consommer des aliments avec un haut index glycémique. Très bonne recette à préparer pour le petit déjeuner.



- Ajoutez les carottes, le sirop d'érable, le lait et mélangez bien.
- Couvrez le bol d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant une nuit.
- Le lendemain, retirez le film alimentaire et mélangez avec une cuillère. Ajoutez plus de lait si nécessaire.
- Servez le pudding d'avoine façon carrot cake dans un bocal en verre, garnissez de carottes finement râpées et de noix concassées.

Remarque Le pudding d'avoine façon carrot cake peut être conservé au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 5 jours.

Mahalabia à La Sauce de Framboises



Complexité
Facile

Personnes
4

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
5 minutes

Mahalabia à La Sauce de Framboises



Ingrédients

Pour la mahalabia:

- 375 millilitres de lait
- 120 millilitres de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 50 grammes de sucre de coco
- 1 cuillère à café d'eau de rose
- 80 grammes de noix, rôties et hachées

Pour la sauce aux framboises:

- 200 grammes de framboises fraîches
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 4 feuilles de basilic frais
- 4 cuillères à soupe d'eau

Pour la décoration:

- Feuilles de menthe fraîche



Préparation

Étape 1: Préparation de la mahalabia

1. Dans une casserole, ajoutez le lait, le lait de coco, la fécule de maïs et le sucre de coco. Fouettez tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Assurez-vous que la fécule de maïs n'est pas collée au fond de la casserole.

Conseil Santé

Cette recette est la parfaite gourmandise sans culpabilité. En utilisant des ingrédients comme les framboises qui ont un indice glycémique bas, et en remplaçant le sucre par du sucre de coco, vous pouvez avoir un dessert à la fois délicieux et sain.

2. Mettez la casserole sur feu moyen et faites cuire le mélange de mahalabia en remuant constamment avec une spatule pendant environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir et que la texture soit crémeuse et lisse.

3. Retirez la crème de mahalabia du feu, ajoutez l'eau de rose et mélangez pour combiner. Réservez et laissez refroidir pendant 10 minutes.





Étape 2: Préparation de la sauce aux framboises

4. Dans une casserole à feu moyen, ajoutez les framboises, le sucre de coco, le basilic et l'eau.

5. Faites cuire les framboises pendant 10 minutes en remuant de temps en temps avec une spatule ou jusqu'à ce que la texture devienne épaisse comme de la confiture. Retirez du feu et laissez refroidir.



Étape 3: Assemblage des verrines mahalabia

6. Placez deux cuillères à soupe remplies de noix hachées au fond de chaque verrine ou de n'importe quel verre de service désiré. Ajoutez 4 cuillères à soupe de crème mahalabia.

7. Couvrez les verrines d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant 6 heures ou toute la nuit pour un résultat meilleur.

8. Garnissez la crème de mahalabia d'une fine couche de la sauce aux framboises. Décorez avec des feuilles de menthe fraîche et servez immédiatement.



Brownie Muffins



Complexité
Facile

Personnes
10

Temps
de préparation
15 minutes

Temps
de cuisson
15 minutes

Brownie Muffins



Ingédients

Pour les brownie muffins:

- 200 grammes de patates douces, pelées et coupées en cubes
- 150 grammes de chocolat noir 70%
- 100 millilitres de lait
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de miel
- 80 grammes de farine de noix de coco non sucrée
- 1 cuillère à café de levure chimique

Pour la décoration:

- 3 cuillères à soupe de noix de coco finement râpée non sucrée hachée
- 3 cuillères à soupe de noix hachées



Préparation

- Dans une casserole à feu moyen, faites bouillir de l'eau avec une pincée de sel. Ajoutez les patates douces et laissez cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.
- Égouttez les patates douces de l'eau, placez-les dans un grand bol, et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée jusqu'à obtention d'une purée. Mettez de côté pour refroidir.
- Dans une autre casserole à feu moyen, ajoutez le chocolat noir, le lait et chauffez jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus et bien mélangés. Laissez refroidir.

Conseil Santé

Les muffins sont une friandise parfois redoutée pour son très haut index glycémique à cause de la farine blanche et du sucre ajouté utilisés. L'utilisation de la patate douce, du miel et de la cannelle permet de garder le goût sucré tant aimé tout en rendant les muffins plus healthy. Parfaite pour un petit déjeuner avec un yaourt ou une collation saine pour les enfants.

- Dans un grand bol, ajoutez la purée de patates douces, la cannelle, les œufs, le miel et le chocolat fondu. Mélangez bien à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.





- Ajoutez la farine de noix de coco, la levure chimique et continuez à mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte à brownie homogène et lisse.
- Dans un moule à muffins, placez les caissettes à muffins et ajoutez la préparation de brownie dans chaque papier. Garnissez de noix hachées avant la cuisson.
- Dans un four préchauffé à 180°C, faites cuire les brownie muffins pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Insérez un cure-dent au centre d'un muffin, il doit ressortir sec.
- Sortez les brownie muffins du four et laissez refroidir complètement. Garnissez de noix de coco râpée et servez.



Cupcakes à la Farine de Millet



Complexité
Facile

Personnes
12

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
15 minutes

Cupcakes à la Farine de Millet



Ingrédients

- 2 oeufs
- 90 grammes de sucre de coco
- 2 bananes mûres, écrasées
- 60 millilitres de lait d'amande
- 50 grammes de poudre d'amande
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 125 grammes de farine de millet
- 50 grammes de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Une poignée de flocons d'avoine



Préparation

1. Dans un grand bol, fouettez ensemble le sucre de coco et les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance mousseuse et bien combinée.

2. Ajoutez la purée de bananes, le lait d'amande, la poudre d'amande et l'extrait de vanille. Continuez à mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.

3. Dans un bol moyen, ajoutez la farine de millet, les flocons d'avoine, la levure chimique et le sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Conseil Santé

Les graines de millet sont très populaires au Maroc. Riches en calcium, ils aident à lutter contre l'ostéoporose et les fractures. Le millet est surtout conseillé chez les diabétiques car il aide à maintenir des taux de sucre de sang stable.

4. Ajoutez petit à petit le mélange de farine de millet au mélange de banane et d'œufs, en mélangeant, jusqu'à ce que la pâte à cupcakes soit homogène.





5. Dans un moule à muffins, placez des caissettes à cupcake en papier et déposez-y la préparation jusqu'à ce que les 3/4 soient remplis. Garnissez de flocons d'avoine avant la cuisson.

6. Dans un four préchauffé à 180°C, faites cuire les cupcakes pendant 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Une fois vous insérez un cure-dent au centre d'un petit gâteau, il doit ressortir sec.

7. Sortez les cupcakes du four et laissez refroidir complètement avant de servir.



Fekkas Salé

(sans farine)



Complexité
Facile

Personnes
250
grammes

Temps
de préparation
20 minutes

Temps
de cuisson
15 minutes

Fekkas Salé (sans farine)



Ingédients

- 180 grammes de poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym séché, moulu
- 2 cuillères à soupe de graines de chia, moulues
- Sel et poivre, au goût
- 40 millilitres d'eau



Préparation

- Dans un grand bol, ajoutez la poudre d'amande, l'huile d'olive, le thym séché, les graines de chia, le sel et le poivre.
- Mélangez tous les ingrédients avec une spatule, puis ajoutez l'eau petit à petit tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Placez la pâte entre deux morceaux de papier sulfurisé et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur moyenne (1 cm).
- À l'aide d'un couteau, coupez la pâte en triangles ou carrés de taille moyenne ou selon la forme que vous préférez.

Conseil Santé

N'hésitez pas à ajouter des graines de tournesol, de courge ou de lin, afin d'obtenir des Fekkas multigraines, riches en fibres, protéines et Oméga 3, et parfaits pour protéger votre système cardiovasculaire.

- Placez les fekkas salées sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Laissez refroidir complètement le fekkas avant de servir. Notez que lorsque le fekkas se refroidisse, il devient croquant.



Healthy Sellou



Complexité
Facile

Personnes
500
grammes

Temps
de préparation
30 minutes

Temps
de cuisson
30 minutes

Healthy Sellou



Ingrédients

- 125 grammes de farine complète
- 100 grammes de graines de sésame
- 200 grammes d'amandes
- 60 grammes de graines de lin
- 1 cuillère à soupe d'anis vert moulu, rôti
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées grillées pour la décoration

Préparation

Étape 1: Préparation des ingrédients

- Dans une grande poêle à feu moyen-doux, ajoutez la farine complète et étalez-la. Commencez à torréfier la farine complète pendant 20 minutes, en remuant toutes les 5 minutes avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée (ne pas brûler). Mettez de côté.
- Dans la même poêle à feu moyen, ajoutez les graines de sésame et faites-les griller pendant 10 minutes en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez et laissez refroidir.
- Pareil pour les graines de lin, mettez-les dans la même poêle à feu moyen et faites-les griller pendant 10 minutes en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles soient croquantes. Réservez et laissez refroidir.
- Déposez les amandes sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et laissez-les rôtir au four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées. Réserver jusqu'à ce qu'ils refroidissent complètement avant de les utiliser.
- Dans un robot culinaire, placez 1/2 des graines de sésame et mixez-les jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Mettez les de côté.
- Dans le même robot culinaire, mettez la moitié des amandes grillées ainsi que les graines de lin grillées et mixez-les grossièrement. Mettez de côté.





- Dans le même robot culinaire, placez la moitié restante des amandes grillées et mixez-les jusqu'à ce qu'elles se transforment en beurre d'amande. Mettez de côté.

Étape 2: Mélange des ingrédients

- Dans un grand bol, ajoutez la farine complète, les amandes hachées, 1/2 des graines de sésame, les graines de lin, la pâte de sésame, le beurre d'amande, l'anis vert moulu, la cannelle, le miel, l'huile de sésame et le sel, puis mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que tous



Conseil Santé

Une autre façon de déguster du Sellou Healthy. La richesse en différentes graines et en anis vert donne à cette recette des vertus laxatives et antioxydantes.

les ingrédients soient bien mélangés.

- Pétrissez le mélange de sellou healthy avec vos mains pendant quelques minutes pour vous assurer que tous les ingrédients sont bien mélangés.
- Placez le sellou healthy dans un plat de service et décorez-le avec des amandes effilées grillées. Servez avec du thé.



Healthy Zammita



Complexité
Facile

Personnes
1 Kg

Temps
de préparation
30 minutes

Temps
de cuisson
30 minutes

Healthy Zammita



Ingédients

Pour la zammita:

- 350 grammes de farine d'orge (ou 200 grammes de farine complète + 150 grammes de flocons d'avoine)
- 150 grammes d'amandes crues entières
- 150 grammes de graines de sésame, grillées
- 2 cuillères à soupe de graines d'anis vert moulues
- 1/2 cuillère à soupe de cannelle moulue
- 1/4 cuillère à café de muscade moulue
- 1/4 cuillère à café de mastic moulu (gomme arabique)
- 1/2 cuillère à café de sel
- 150 millilitres d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de miel (ajoutez plus de miel si nécessaire)

Pour la décoration:

- 2 cuillères à soupe d'amandes frites
- Noix concassées





Préparation

1. Dans une grande poêle à feu doux, ajoutez la farine d'orge (ou la farine complète) et étalez-la uniformément. Faites cuire pendant 15 minutes en remuant toutes les 5 minutes avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée. Assurez-vous de ne pas trop cuire la farine et de la brûler. Réservez et laissez refroidir.

2. Dans la même poêle à feu moyen-doux, ajoutez les flocons d'avoine et faites-les griller pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants. Laissez refroidir puis transférer dans un mixeur électrique et mixez l'avoine en poudre. Mettez de côté.

3. Déposez les amandes sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et faites-les rôtir au four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées. Laissez refroidir complètement avant utilisation.

Conseil Santé

L'effet anti-inflammatoire de la gomme arabique et de la noix de muscade donne à la Zammita un côté encore plus healthy avec un goût unique.

4. Dans un mixeur électrique, placez les graines de sésame grillées et mélangez-les jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Mettez de côté.

5. Dans le même mixeur électrique, placez les amandes grillées et mixez-les jusqu'à ce qu'elles se transforment en beurre d'amande crémeux. Mettez de côté.



6. Dans un grand bol, mélangez la farine d'orge (ou la farine complète), la farine d'avoine, le sel, l'anis moulu, la cannelle moulue, la muscade moulue et le mastic moulu. Mélangez et tamisez.

7. Ajoutez la pâte de sésame, le beurre d'amande, l'huile d'olive et pétrissez à la main pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne compact et bien mélangé.

8. Ajoutez le miel petit à petit en pétrissant le mélange de zammita jusqu'à homogénéité.

9. Remplissez de petits bols de zammita et pressez-la bien avec une cuillère pour qu'elle garde la forme du bol. Retournez la zammita sur une assiette et décorez-la avec des amandes et de noix concassées. Servez avec du thé.





/CookingWithAlia
/doctor.ghita

These recipes and pictures are the property of CookingWithAlia
Copyright © 2021 All rights reserved

Designed by  OhDelices
CREATIVE