

Livret de recettes saines et faciles (et rapides)

Proposées par les BiblioTAKECARE



Légende des pictogrammes



Végétarien (veggie)



Sans gluten



Végétalien (vegan)



Local



Faible indice glycémique

Pancakes healthy à la banane et aux flocons d'avoine

(3 personnes)



Ingrédients :

- 90g de flocons d'avoine (sans gluten)
- 2 grosses bananes bien mûres, coupées en rondelles
- 1 gros oeuf
- ½ c. à café de cannelle
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation :

1. Dans votre blender, mettez les flocons d'avoine et mixez-les. Ajoutez ensuite les bananes, l'œuf, la cannelle et le miel. Recommencez à mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Faites chauffer votre poêle et huilez-la. Ajoutez une louche de pâte à pancake et laissez cuire 1 minute. Retournez votre pancake et laissez cuire encore 1 minute. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



Banana bread

(3 personnes)

Ingrédients :

- 3 bananes
- 80g de purée d'oléagineux (cacahuètes, amandes complètes, cajou)
- 2 œufs entiers battus
- 3 c. à soupe de lait végétal
- 60g de farine de sarrasin (sans gluten)
- 20g de flocons de quinoa (sans gluten)
- ½ c. à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 60 gr de chocolat noir min 70% de cacao concassé en pépites
- 40g de noix concassées
- Quelques noisettes concassées pour la décoration



Préparation :

1. Écraser 2 bananes et demi et mélanger avec la purée d'oléagineux, les œufs, et le lait végétal.
2. Ajouter la farine, les flocons, le bicarbonate, et la cannelle.
3. Terminer avec le chocolat et les noix concassées.
4. Verser la préparation dans un moule à cake, couper la demi banane restante en 3 dans le sens de la longueur et disposer les morceaux à la surface de la pâte. Terminer avec les morceaux de noisette.
5. Cuire 40 min dans un four préchauffé à 180°C.



English Porridge

(1 personne)

Ingédients :



- 40g de flocons d'avoine (sans gluten)
- 150ml de lait (végétal ou animal)
- "Extra" selon les goûts : exemples :
banane en rondelle, pépites de chocolat, cannelle / Pommes coupées, sirop d'érable, noix de pécan / Myrtille, sirop d'érable / Lait de coco (en plus ou à la place du lait), coco déshydratée, graines de chia / Poires coupées, cannelle, miel, noisettes ou noix / Framboises, bananes, amandes effilées

Préparation :

Il existe deux façons de le préparer :

1. En le cuisant : mettre le flocon d'avoine et le lait dans une casserole et faire bouillir à feu doux pendant 4-5 minutes jusqu'à obtenir la consistance voulue. Le secret : le laisser relativement liquide et crémeux en le servant car il va durcir dans votre bol.
2. Overnight : mettre dans un bocal en verre le flocon d'avoine et le lait ainsi que tous les extras que vous souhaitez. Laisser le mélange au frigo toute la nuit. Le lendemain matin, c'est prêt.



Tarte crue aux fruits

(6 personnes)



Ingrédients :

Pour la croûte :

- 1 tasse et 1/4 de poudre d'amandes complètes mixées
- 1 c. à soupe de graine de chia
- 2 c. à soupe de purée d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- zeste d'un citron

Pour la crème pâtissière végétale :

- 1 tasse et 1/4 de noix de cajou crues trempées de 3 à 6h dans de l'eau fraîche
- 65ml de jus de citron
- 65ml de sirop d'érable
- 1/2 gousse de vanille ou 1/4 de c. à café de vanille
- garnitures : fruits de saison, pulpe de noix de coco, cannelle, zeste de citron

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger (à la main ou à la fourchette) tous les ingrédients de la croûte. La pâte sera un peu friable, il faudra bien la compacter.
2. Déposer cette pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Laisser reposer au frigo le temps de préparer la crème.
3. Bien rincer et égoutter les noix de cajou trempées et les mixer avec tous les autres ingrédients de la crème pâtissière jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse. Il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau.
4. Étendre cette crème uniformément sur la croûte.
5. Laisser reposer 1 ou 2 heures au frigo avant de servir et garnir la tarte.



Omelette espagnole

(1 personne)

Ingédients :

- 1 poivron vert
- 1/2 oignon
- quelques tranches de chorizo (ou de saucisson)
- 2 oeufs
- herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre



Préparation :

1. Epluchez et coupez en lanières de 1 cm les poivrons, émincez l'oignon.
2. Faites dorer l'oignon, puis ajoutez les poivrons, salez, poivrez, saupoudrez d'herbes de Provence selon votre goût. Laissez cuire à feu très doux environ 1/2 heure à couvert... pas plus fort pour aller plus vite, ils seraient brûlés alors qu'ils doivent être fondus.
3. Ajoutez le chorizo en rondelles épaisses. Si vous voulez que le plat soit plus léger, après 1/4 d'heure videz la graisse du chorizo qui a fondu.
4. Battez les oeufs en omelette avec un peu de lait, du sel et du poivre, et versez dans la poêle. Laissez cuire entre 5 et 10 mn selon votre goût.
5. Servez avec une salade verte ... c'est un vrai délice.



Soupe Miso express

(1 personne)



Ingrédients :

- Tout ce qui ressemble de loin ou de près à un légume
- Des nouilles de riz
- De l'eau
- Sauce soja ou Miso
- Tofu

Préparation :

1. Tu coupes tout tes légumes rondelles et ton tofu en cubes.
2. Tu chauffes le tout en remuant bien.
3. Tu inondes le tout.
4. Tu ajoutes la sauce soja ou Miso.
5. Tu goutes, si tes légumes sont cuits, tu ajoutes les nouilles.
6. Quelques minutes plus tard (8-10 grand max), c'est prêt.



Taboulé de quinoa

(4 personnes)



Ingrédients :

- 200g de quinoa de Graines de Curieux
- Feta
- Jus d'1 citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon rouge haché
- Une botte de radis coupés en rondelles
- Une poignée de pourpier, de cresson ou de roquette
- Persil haché
- Jeunes oignons ou ciboulette

Préparation :

1. Faites tremper les grains de quinoa pendant 4 heures dans de l'eau. Rincez-les deux fois.
2. Cuisez-les à feu doux dans 2 fois leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes. Couvrez et laissez gonfler hors du feu.
3. Lorsqu'il a refroidi, ajoutez les crudités et assaisonnez suivant votre goût.



Upma

(4 personnes)

Ingédients :



- 175g de semoule (gros grains)
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de graines de moutarde noires
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 piment rouge séché, haché
- 10 à 12 feuilles de curry
- 1 oignon rouge émincé
- 1 piment vert épépiné et haché
- 50g de raisins secs
- 2 c. à soupe de noix de cajou grillées
- 50g de petits pois surgelés
- 600ml d'eau chaude
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- sel et poivre

Préparation :

1. A feu moyen, faites chauffer une à fond épais, puis, en remuant souvent, faites dorer la semoule pendant (0 minutes,
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive et ajoutez les graines de moutarde et de cumin, le piment séché et les feuilles de curry. Faites revenir les ingrédients 30 secondes, puis ajoutez l'oignon et le piment vert et laissez cuire le tout en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre
3. Ajoutez les raisins secs, les noix de cajou, les petits pois, la semoule et l'eau chaude. Salez et poivrez. En remuant, laissez cuire la semoule à feu doux jusqu'à ce qu'elle ait absorbé toute l'eau. Ensuite, incorporez le jus de citron, la noix de coco et la coriandre fraîche. Servez chaud, accompagné de yaourt nature, de concombre et de noix de coco râpée.



Bon appétit !

