

Tartines de fruits

RECETTE PROPOSÉE PAR LES INSATIABLES



INGRÉDIENTS



- Tranches de pain
- Tartinable : pâte d'oléagineux (purée d'amande, noisette...), beurre de cacahuète,, fromage blanc, fromage frais...
- Décoration : fruits frais de saison, amandes, noisettes, graines de courge...

MISE EN ŒUVRE

- Faire griller les tranches de pain.
- Tartiner les toasts avec la préparation de votre choix.
- Couper les fruits frais.
- Disposer les ingrédients sur les toasts et laisser votre imagination s'exprimer !

Quand consommer cette recette ?

Toute l'année en choisissant des fruits ou légumes de saison !

Pour une alimentation durable



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

Mini pancake à la banane

RECETTE PROPOSÉE PAR LES INSATIABLES



INGRÉDIENTS



- 2 bananes bien mûres
- 125g de farine
- 100mL de lait (de vache ou végétal enrichi en calcium)
- 1 c. à café d'huile végétale (neutre comme tournesol ou isio 4)
- Cannelle moulue

MISE EN ŒUVRE

- Mixer les bananes épluchées.
- Ajouter la farine, le lait et l'huile.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et lisse. Ajouter une cuillère à café de cannelle.
- Faire chauffer une poêle anti adhésive à feu moyen.
- Lorsqu'elle est chaude, verser 2 cuillères à soupe de pâte pour former une mini crêpe.
- Laisser cuire quelques minutes sur chaque face, retourner quand des bulles commencent à se former sur la pâte.

Rouleaux de printemps aux fruits

RECETTE PROPOSÉE PAR AUREOLE GRÉAU, CHEFFE



INGRÉDIENTS

- Fruits de saison au choix
- Feuilles de riz (autant que de rouleaux souhaités)
- quelques feuilles de menthe

Sauce au chocolat :

- 60 g chocolat noir
- 90 ml d'eau
- 30 ml de crème amande cuisinée
- 15 g sirop agave
- 1 pincée de sel



MISE EN ŒUVRE

- Préparez tous vos fruits en rondelles, bâtonnets, râpés.
- Trempez une feuille de riz dans une assiette creuse remplie d'eau. Une fois molle, déposez-la délicatement sur votre planche à découper. Commencez par mettre des feuilles de menthe face visible puis les fruits de votre choix préalablement découpés ou râpés au centre en formant une ligne. Rabattez le côté droit puis le côté gauche de la feuille sur la garniture et roulez-les en partant du bas.
- Procédez ainsi pour tous les rouleaux, coupez-les en 2, réservez-les sur une assiette et gardez-les au frais jusqu'à la dégustation.
- Pour la sauce chocolat, faites fondre tous les ingrédients à feu très doux et réservez pour pouvoir y tremper chaque rouleau au moment de la dégustation

Quand consommer cette recette ?

Toute l'année en choisissant des fruits de saison !

Pour une alimentation durable



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

Biscuits facile en 2 ingrédients

RECETTE PROPOSÉE PAR PASCALE COLIN
INFIRMIÈRE NUTRITIONNISTE



INGRÉDIENTS



- 150 gr de poudre d'amande
- 100 gr de compote de pommes
- Facultatif : pépites de chocolat noir 80 %, épices (cannelle, cardamome...)

MISE EN ŒUVRE

- Préchauffer le four à 180°C,
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande et la compote de pommes,
- Former des petites boules de pâte à disposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé,
- Écraser délicatement les boules avec 1 fourchette,
- Faire cuire 15 à 20 min.

Quand consommer cette recette ?



Pour une alimentation durable



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.



Energy Balls

RECETTE PROPOSÉE PAR LES INSATIABLES



INGRÉDIENTS

- 100g de fruits secs au choix (cranberries, dattes, figues, abricot)
- 50g de fruits oléagineux non salés (noix de cajou, cacahuète, noix de pécan, pistaches, noisettes)
- 50g de noix de coco râpée
- 2 càs de cacao en poudre non sucré



MISE EN ŒUVRE

- Mixez les fruits oléagineux dans un robot électrique afin de les réduire en poudre.
- Ajoutez les fruits secs et la poudre de cacao dans la poudre de fruits oléagineux.
- Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- A la main, formez des boules avec cette pâte moelleuse.
- Roulez les boules dans la poudre de noix de coco et disposez les sur une assiette propre.
- Filmez l'assiette et entreposez le tout au réfrigérateur pendant au moins 1h de préférence et ce jusqu'à la dégustation officielle.
- Vous pouvez conserver les energy balls dans une boîte hermétique, au réfrigérateur, pendant 3 jours au maximum.

Pour une alimentation durable

N'hésitez pas à remplacer la viande par une source protéines végétales (légumineuses, pois chiche, tofu...) afin de varier les saveurs et équilibrer vos apports nutritionnels !



Financé par



Les
INSATIABLES
GroupeSOS



Crackers de sésame

RECETTE PROPOSÉE PAR MATHILDE LEHUGER-BELLEÇ,
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE



INGRÉDIENTS



- 200g de farine seule ou en mélange (100g blé T80 + 100g sarrasin)
- 50g de beurre
- 6 c. à soupe de sésame (complet et/ou noir) ou autre
- 1 c. à café de sel fin
- 90g d'eau

MISE EN ŒUVRE

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger à la main la farine et le beurre coupé en morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Ajouter les graines et le sel, mélanger.
- Ajouter l'eau peu à peu et pétrir quelques minutes
- Étaler sur 2 mm d'épaisseur
- Découper en carré puis en triangles
- Faire cuire sur une plaque pendant 10 à 15 min
- Conserver dans une boîte hermétique.

Quand consommer cette recette ?



Pour une alimentation durable

Utilisez plusieurs parties d'un produit pour réaliser plusieurs recettes différentes (une salade radis avec sa soupe de fanes, une compote de pomme avec ses chips d'épluchure)

