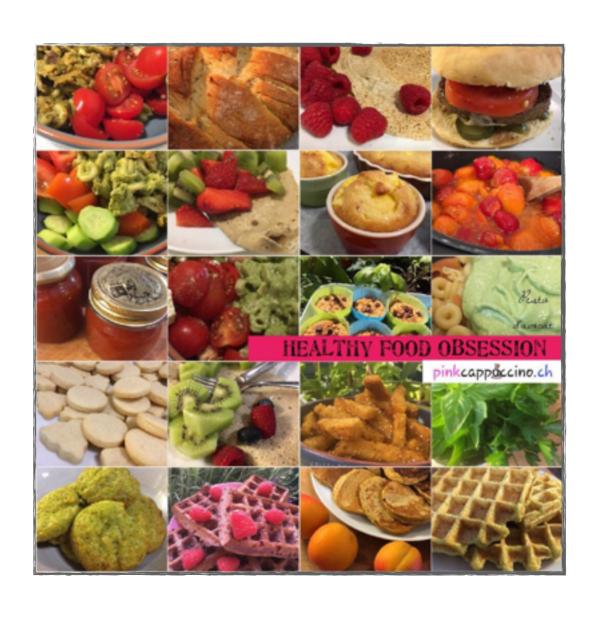
20 Recettes végétariennes et végétaliennes pour tous les jours



Petit déjeuner

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée et le repas le plus important.

J'ai toujours appris : «Il faut manger le matin comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un mendiant.»

A voir des élèves qui n'ont plus de concentration en milieu de matinée, on comprend vite lesquels ont bien déjeuné ou lesquels ont sauté cette étape.

J'ai donc cherché des recettes qui plaisent à la famille pour que ce repas ne soit pas sauté mais attendu et apprécié.

Une section végétalienne et une section végétarienne pour alterner.





Crêpes (végétaliennes, sans gluten)



Plus de pain pour le petit déjeuner ?

Envie de faire un régime sans gluten ? Vegan ?

Une bonne recette rapide pour le petit déjeuner ?

Voilà la recette que j'utilise TOUS les matins :

Ingrédients : (pour 4 crêpes à la poêle)

- 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin (80gr)
- 1 cuillère à soupe de farine de pois chiches (30 gr)
- 1 verre d'eau (ou lait végétal) (280 gr)



Marche à suivre :

- 1. Mettre les farines dans un bol et les mélanger
- 2. Ajouter l'eau (ou lait végétal) et mélanger.
- 3. Chauffer une poêle et y verser de la pâte. Ne pas mettre de graisse.
- 4. Lorsque le dessus n'a plus de liquide et que les bords se décollent, on peut retourner la crêpe.

5. Garnir avec:

- sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- · de la cannelle
- Pâte au chocolat (vegan)
- des fruits de saison

Variantes:

- utiliser du lait de noisettes à la place de l'eau.
- Ajouter une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

Remarques : Pour une plus grande quantité, on utilise un verre au lieu d'une cuillère à soupe et on ajuste l'eau en fonction de la quantité.

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/22/crepes-au-sarrasin-vegan-et-sans-gluten/

Pain sans pétrissage (végétalien) 🔨

Vite du pain pour demain! Mais sans robot ni mettre la main à la pâte!

Non, ce n'est ps trop demandé! Ça demande peu d'ingrédients et c'est végétalien!

Ingrédients:

- 4 gr de levure sèche pour boulanger
- 300 ml d'eau tiède
- 8 gr de sel
- 375 gr de Farine



Marche à suivre :

- 1) Diluer la levure dans l'eau tiède. Laisser la levure agir.
- 2) Ajouter le sel et la farine et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- 3) Laisser déposer 2h sous un torchon.
- 4) Déposer la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé pour une forme rectangulaire ou alors une casserole pour une forme ronde.
- 5) Cuire 45 min à 220°C.

Le pain est prêt lorsque l'on peut faire "toc toc" sur la croûte du pain.

Délicieux avec de la confiture de fraises et sirop d'érable.



http://pinkcappuccino.ch/2017/05/21/baguette-sans-petrissa ge-vegetalienne/

Végétarien

Gaufres à l'eau de fleur d'oranger

Si j'aime beaucoup les mélanges originaux, il parfois bon de faire des classiques de façon classique! Voila donc une recette de gaufres parfumées à l'eau de fleur d'oranger.

Ingrédients:

- 290 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique (15 gr)
- 80 gr de sucre de canne
- 2 œufs
- 1/2 litre de lait
- 100 gr de beurre fondu
- 1 pincée de sel



Marche à suivre :

- 1 Mélanger le lait et les œufs au fouet.
- 2 Ajouter le sucre, le beurre et le sel. Bien mélanger.
- 3 Ajouter peu à peu la farine et la levure. S'il restent des grumeaux, on peut passer un petit moment le mixeur plongeant pour lisser la pâte.
 - 4 Faire chauffer le four à gaufres et y verser la pâte.
- 5 Après 2 minutes, on vérifie la cuisson et on laisse ou pas la gaufre une minute supplémentaire.
- 6 À déguster avec du sucre glace, du sucre d'érable ou toute autre garniture!

http://pinkcappuccino.ch/2017/07/10/gaufres-a-leau-de-fleur-doranger/

Muffins au chocolat

Vite une bonne Recette qui a fait ses preuves!

Ingrédients:

- 300 gr de Farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cs de Cacao en poudre non sucré
- 200 gr de Chocolat noir
- 150 gr de beurre
- 140 gr de Sucre
- 125 ml de lait
- 3 oeufs



Marche à suivre :

- 1) Faire fondre le beurre et le chocolat.
- 2) Mélanger les ingrédients secs.
- 3) Ajouter les oeufs et le lait et commencer à mélanger.
- 4) Ajouter le beurre-chocolat et bien mélanger.
- 5) Verser dans des moules à muffins recouverts de cassettes en papier et cuire 15 minutes à 200°C
- 6) Laisser refroidir et dégustez.

Astuce:

Les matins où l'on veut se réveiller tranquillement, je prépare ces muffins et je les laisse sur la table de la cuisine. Les enfants se réveillent et découvrent leur petit déjeuner prêt. Lorsqu'ils ont fini d'en déguster un, ils viennent nous réveiller avec des bisous au lieu de «viiiiiiiiite! maman!!!!! j'ai faim!!!!»

http://pinkcappuccino.ch/2017/05/29/muffins-au-chocolat/

Apéritif

Qu'est-ce qu'un apéritif ? Un petit moment de grignotage avant le repas ?

Pourquoi certains appellent un repas «apéritif dinatoire» au lieu de «repas» ?

Certains plats qui passent pour des apéritifs pour les adultes peuvent constituer un repas en soi pour les enfants.

Mon fils de 2 ans est particulièrement amateur de pois chiches grillés. Lorsque je les prépare, je suis sûre qu'il ne mangera que cela et refusera tout autre plat!







Voilà l'apéritif qui met tout le monde d'accord : pas de gluten, pas de lactose, vegan !

Mon fils de 2 ans en rafole et j'en fais pratiquement chaque semaine!

Ingrédients:

- 1 boite de pois chiches cuits*
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 cc de curcuma
- 1 cc d'ail en poudre
- 1 cc de paprika doux
- 1 pincée de sel
- 1 cc de mélange d'épices (italiennes ou orientales)

*Attention: Ne jetez pas l'eau de la boite! Cela sera utile en section desserts...

Marche à suivre :

- 1. Egoutter la boite de pois chiches.
- 2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 4. Cuire 25 minutes à 180°C en remuant 1-2 fois durant la cuisson.
- 5. Déguster froids à l'apéro ou saupoudrer dans les salades.



Remarque : Il est aussi possible d'utiliser des pois chiches secs pour cette recette. Il faudra alors les faire tremper une nuit dans de l'eau. Changer l'eau pour la cuisson d'environ 1h30-2h. Lorsque l'eau commence à épaissir, elle est prête pour la pâtisserie.

http://pinkcappuccino.ch/2016/04/14/pois-chiches-grilles/

Guacamole et variantes

Vous connaissez bien le guacamole ? Mais connaissez-vous toutes les variantes que je vais vous proposer ? Elles ne sont pas exhaustives mais elles sont plutôt sympathiques.

Ingrédient (base):

- 1 avocat bien mûr
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- jus d'un citron
- 1 bouquet de coriandre (ou basilic)
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 3-4 gouttes de tabasco
- 1 pincée de sel
- 6 tomates cerises



Marche à suivre :

- 1. Laver et presser le citron.
- 2. Laver l'avocat, le couper en deux pour enlever le noyau et récupérer la chair à la cuillère à soupe. Mettre dans le récipient du citron pour éviter de brunir.
- 3. Laver la coriandre et détacher les feuilles de chaque tige. Ne garder que les feuilles.
- 4. Déposer les feuilles, l'avocat-citron, l'huile, les épices et les tomates lavées dans un blender. Mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée : lisse et sans morceaux ou alors avec quelques morceaux d'avocats apparents.
- 5. Deguster ce guacamole avec des légumes coupés en bâtonnets, avec des tomates, avec du pain frais, etc.

Variantes:

- (1) Ajouter des pois chiches grillés dans le guacamole. Cela donnera plus de texture et sera une sorte de guacamole-houmous
- (2) Ajouter des oignons frais pour plus de gout.
- (3) Faire cuire une aubergine coupée en deux durant 30 minutes à 180°C. Récupérer la chair et l'ajouter au guacamole une fois refroidie. Cela permet d'obtenir une sorte de guacamole-caviar d'aubergine.

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/11/guacamole-vegan/

Plat principal

Avec les enfants qui n'ont pas un grand appétit, il faut trouver des plats qui soient complets au niveau nutritionnels.

Pour composer un repas, je choisis un bol (ou assiette) et j'essaye de remplir avec le plus de couleurs et en variant les nutriments au maximum : légumineuses, crudités et décorations à saupoudrer (gomasio, pois chiches grillés, fruits secs, etc)

Le plat est souvent composé d'un féculent/légumineuse/céréale puis enrichit de légumes.

Comme pour chaque section je vous propose des idées végétariennes, végétaliennes (sans produits animaux) et sans gluten.







Que c'est bon une sauce au pesto... Mais difficile à digérer ?

Voilà une recette rapide, recette délicieuse qui plaira



sans ail et sans oignon ! Une à tous... Et aussi aux enfants !

Ingrédients:

- Un verre de noix de cajou
- 1/2 verre de jus de citron (jus de 2 citrons environ)
- Les feuilles d'un bouquet de basilic frais (1 verre)
- Un bouquet de coriandre frais (1 verre)
- 1/3-1/2 verre d'huile d'olive
- 1/4 de verre d'huile de pépins de courge
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2-1 avocat mûr (donne le côté crémeux)



Marche à suivre :

- 1. Dans un blender, mettre tous les ingrédients
- 2. Bien mixer.
- 3. Verser sur des pâtes chaudes et bien mélanger.
- 4. Couper des tomates cerises et des avocats et les déposer sur les pâtes pour décorer.

Bonne dégustation!

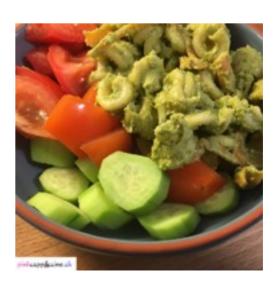
Conseils:

Utiliser des pâtes asiatiques de riz pour cette recette. Cela permet un plat sans gluten

Variante végétarienne :

Ajouter du parmesan râpé dans le blender.

http://pinkcappuccino.ch/2016/04/22/pesto/



Lentilles vertes aux carottes V



Voilà un classique que je fais chaque semaine. Il s'agit d'une recette de ma mère. Les ingrédients sont facilement stockables chez soi et ne nécessitent pas des courses de dernière minute. Il y a moyen de les épicer plus ou moins fort selon les gouts de la famille.

Ingrédients :

- 1 verre de lentilles vertes
- 1/3 de verre de riz
- 4 verres d'eau
- 2 carottes
- 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 feuille de laurier fraiche ou séchée
- 1 pincée de thym
- 1 verre de coulis de tomates
- persil haché (optionnel)





La marche à suivre de ma maman :

- 1 Mettre les lentilles et le riz dans une casserole.
- 2 Ajouter 4 verres d'eau.
- 3 Ajouter les carottes épluchées et émincées (ou en rondelles à la mandoline)
 - 4 Ajouter du bouillon de légumes en poudre ou cube.
- 5 Ajouter de la ciboulette ciselée, du thym et une feuille de laurier sèche.
- 6 Cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau en remuant de temps en temps.
 - 7 Ajouter du persil frais haché.

Servir chaud en plat principal.

Variante : On peu aussi utiliser des lentilles béluga qui restent plus croquantes après cuisson que les lentilles vertes.



http://pinkcappuccino.ch/2016/02/01/lentilles-aux-carottes/

Végétarien

Poêlée de quinoa



Lorsqu'on est végétarien, il est important de chercher des protéines. Le quinoa en contient beaucoup.

Cette recette contient des oeufs, elle n'est donc pas vegan.

Il n'y a pas de lait ou de fromage donc elle convient aux régimes sans lait. Il n'y a pas de blé, cela convient donc aux régimes sans gluten.

Ingrédients:

- 1/2 verre de quinoa (rouge, blanc, mélangé, selon gouts)
- 1/2 verre de millet
- 4 verres d'eau
- 1 cc de bouillon de légumes en poudre
- 2 carottes
- 2 oeufs (sauf version vegan)
- 1 verre de petits pois surgelés
- tamari (sauce soja)
- épices italiennes (ou orientales)



Marche à suivre :

- 1 Choisir un verre qui deviendra la mesure (grand verre pour une grande quantité, petit verre pour une petite quantité).
- 2 Remplir la moitié du verre avec du quinoa rouge et le compléter avec du millet.
- 3 Dans une casserole, verser le contenu du verre et ajouter 4 verres d'eau, un bouillion de légumes et 2 carottes émincées.
 - 4 Cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau.
- 5 Dans une poêle avec un peu d'huile (olive ou sésame), verser le mélange et chauffer.
- 6 Ajouter deux oeufs et mélanger pour les brouiller. (sauf version vegan)
- 7 Ajouter un verre de petits pois surgelés. Mélanger.
- 8 Assaisonner avec du tamari et des épices. (Mélange d'épices italiennes ou orientales pour moi)

Servir avec du jus de citron (ou lime) ou du parmesan.

Conseil: faire assez pour emporter en lunch box pour le lendemain! Cette recette est délicieuse froide!

Et vous ? Avec quoi allez-vous tester une poêlée ?

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/02/poelee-de-quinoa-rouge-et-mille t/

Lasagnes d'aubergines

Encore un grand classique de ma semaine : les lasagnes aubergines et fromage de chèvre. Je confesse que j'en emporte souvent au travail et que je suis habituée à les manger froides. Mais elles sont en général meilleures chaudes.

Ingrédients :

- 3-4 aubergines
- 1 paquet de fromages frais (Président)
- 1 paquet de corn hâché (ou protéines de soja)
- 1 I de coulis de tomates
- crème fraiche (optionnel)
- parmesan râpé (ou gruyère)
- sel, poivre, origan, ail en poudre, huile d'olive
- 9 feuilles de lasagne (complètes, blanches, vertes, sèches ou fraiches)



Marche à suivre :

- 1. Laver, peler et émincer les aubergines.
- 2. Dans une grande poêle, faire revenir les aubergines avec le corn et de l'huile d'olive. Remuer souvent.
- 3. Lorsque les aubergines sont cuites, ajouter le fromage de chèvre, le coulis de tomates et les épices. Laisser mijoter à feu doux.
- 4. Dans un plat à gratin, déposer 3 feuilles de lasagnes puis y verse un tiers de la sauce. Saupoudrer de parmesan. Recommencer avec les lasagnes, la sauce et le parmesan. Repéter une troisième fois mais verser un peu de crème avant de finir par le parmesan.
- 5. Enfourner 30 minutes à 180°C.



Variante : Le fromage de chèvre n'est pas obligatoire. Il est possible de faire un mélange courgettes et aubergines.

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/25/lasagnes-aubergine-et-courgette-vegetarien/

Sauces

Une sauce sucrée ou salée ?

Une sauce qui fait partie du plat ou qui se rajoute pour ceux qui veulent ? Epicée ou pas ?

Avec gluten ou pas?

Avec options légumes pour les enfants compliqués ?

Toutes les astuces sont bonnes pour faire manger sainement sa famille !

Les sauces sont partout de l'apéro au gouter en passant par le plat principal !





L'été est enfin la saison pour avoir de belles tomates! Et si on en profitait pour en transformer en keptchup?

Voila la touche personnelle à déguster aux piques-niques, barbecues ou offrir en visite!

Ingrédients:

- 3 kg de tomates charnues fraîches
- 1/2 verre de sucre blanc
- 1/2 verre de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe d'oignon en poudre
- 1 c. à soupe d'ail en poudre
- 2 gousses d'ail frais
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de sel de céleri
- 1/2 c. à soupe de moutarde en poudre
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de clous de girofle en poudre



Marche à suivre :

- 1 Laver et peler les tomates.
- 2 Déposer les tomates coupées en morceaux dans une grande marmite.
 - 3 Ajouter toutes les épices.
- 4 Allumer la plaque sur un feu doux (3/9) et mélanger avant de poser un couvercle pour laisser cuire.
- 5 Laisser cuire durant 8-10 heures pour réduire le liquide et infuser les épices. Au bout de deux heures de cuisson, on peut mixer au mixeur plongeant. Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
 - 6 Il faut ensuite le passer à la passoire pour enlever les graines.
 - 7 Ajuster l'assaisonnement en ajoutant sel, poivre et poivre de Cayenne selon les goûts.

http://pinkcappuccino.ch/2017/07/06/ketchup-maison/



Sauce salade à l'avoca

Une sauce délicieuse qui se marie aussi bien avec une salade verte qu'une salade de carottes ? Une sauce qui peut malgré tout varier selon les épices à disposition ?

Voilà une sauce délicieusement healthy qui est composée à partir d'un avocat bien mûr.

Ingrédients:

- 1 avocat bien mûr
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1-2 c. à soupe de levure maltée*
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'épices au choix (mélange du commecer «italien», «oriental» ou alors simplement un peu de paprika, curcuma et poivre)

* contient du gluten

Marche à suivre :

- 1. Laver, peler et couper l'avocat.
- 2. Ecraser l'avocat à la fourchette ou le glisser dans un blender avec le jus de citron, l'huile, le vinaigre et les épices.

3. Ajuster la consistance en ajoutant un peu d'eau (pour plus

liquide) vure malépais).



ou de la letée (pour plus

Variante : Si vous suivez un régime sans gluten, vous pouvez simplement enlever la levure de la liste des ingrédients. C'est un ingrédient qui amène du gout et de l'épaisseur mais qui n'est pas nécessaire.

http://pinkcappuccino.ch/2016/08/18/sauce-salade-a-lavocat/

Végétarien

Sauce pour fruits



Une envie de fruits mais en même temps envie d'un petit gouter bien sucré ?

Cette sauce n'est pas vegan mais elle reste «plant based» (basée sur des produits naturels)

Ingrédients:

- 1 c. à soupe de purée d'oléagineux (amande, etc)
- 2 c. à soupe de miel (lavande, etc.)



Marche à suivre :

- 1. Mélanger le miel et la purée d'amande dans un petit bol.
- 2. Laver, peler et couper des fruits.
- 3. Verser la sauce directement sur les fruits. On peut aussi se servir des fruits pour cuillère (comme d'un dip à tremper dans la sauce).

Variantes:

En prenant de la purée d'amande qui sort du frigo, elle sera plus compacte et il sera plus difficile de la mélanger avec du miel dur. Il serait alors judicieux de choisir du miel plus liquide.

Selon la saison, les pommes, fraises ou abricots sont délicieux avec cette sauce.

Pour une variante vegan :

Utiliser du sirop d'érable ou sirop d'agave à la place du miel.

Sauce aux légumes pour pâtes VX



Comment faites-vous manger des légumes aux enfants ? Certains légumes passent plus facilement que d'autres ! Une astuce bien connue de toutes les mères d'enfants difficiles : la sauce à à pâtes! Pour perpétuer la tradition, je vous en donne une version possible avec quelques idées de variantes.

Ingrédients:

- 1 courgette (ou autre légume)
- 1-2 oignon
- 2 c. à soupe d'huile (d'olive)
- 1/2 litre de coulis de tomates
- 1/2 bouquet de basilic frais
- sel, poivre, paprika
- parmesan râpé*

*sauf en version vegan



Marche à suivre :

- 1. Laver, éplucher et émincer la courgette et les oignons.
- 2. Faire revenir 5-10 minutes la courgette et les oignons avec l'huile.
- 3. Déposer la courgette, les oignons, le coulis de tomates et les épices dans un blender pour «cacher» les légumes.
- 4. Gouter pour ajuster l'assaisonnement (plus de sel, de poivre,etc.) et ajouter du parmesan râpé dans la sauce (sauf en version sans lactose).
- 5. Verser directement sur les pâtes cuites et servir chaud.



Les restes?

S'il vous reste des pâtes, je vous suggère l'option galettes : on rajoute un oeuf, du fromage râpé et on mixe! On dépose des petits tas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et on cuit 25-30 minutes à 180°C.

Goûters ou desserts

Pour les adultes, on appelle ça un dessert. Pour les enfants, un repas est déjà tellement grand que ça passe en gouter.

Est-ce que vous avez des invités qui ne supportent pas le lactose ou le gluten ? des invités au régime végétalien ?

Voilà des idées de recettes traditionnelles pour accompagner le café, la fin de repas ou alors pour le gouter d'anniversaire.





Panna cotta (sans gélatine)



Saviez-vous que la panna cotta habituelle est avec de la gélatine animale ? Il est si facile de la faire avec de l'agar agar en version vegan ou pas. Mais avec des fruits de saison, cela transforme ce simple dessert en un dessert rafraichissant!



Ingrédients:

- 1/2 litre de lait (végétal pour version vegan)
- 1 sachet d'agar agar
- 50-100 gr de sucre (blanc, canne ou érable)
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 cs de vanille liquide
- · des fruits de saison

Marche à suivre :

- 1. Dans une casserole, mettre le lait, le sucre, la vanille et l'agar agar. Mélanger avec un fouet
- 2. Allumer le feu et remuer jusqu'à ébullition.
- 3. Verser dans des bols immédiatement.
- 4. Répartir les fruits.
- 5. Laisser refroidir.
- 6. Mettre 2h (ou une nuit) au frigo pour servir froid.

Variante : Au lieu (ou en plus) des fruits, on peut mettre du cacao en poudre non sucré.



Croquants aux noisettes

Vous avez cuisiné des pois chiches ? Ne jettez pas l'eau de cuisson (ou l'eau de conservation du bocal), cela s'appelle «aquafaba» et cela se comporte comme des blancs d'oeufs en cuisine végétale!

Ingrédients:

- 100 gr d'aquafaba
- 100 gr de noisettes (ou amandes) moulues
- 100 gr de sucre glace
- 3-4 cs de cacao en poudre non sucré



Marche à suivre :

- 1. Monter l'aquafaba en neige avec un mixeur électrrique.
- 2. Incorporer le sucre glace à l'aquafaba.
- 3. Ajouter des noisettes moulues.
- 4. Ajouter le cacao en poudre (facultatif)
- 5. Verser sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 6. Mettre au four durant 20-30 minutes à 180°C.
- 7. Sortir du four et laisser durcir.

Si cela ne durcit pas au bout de 5 minutes, c'est que la cuisson n'est pas terminée.

Casser des morceaux (totalement irréguliers) et conserver dans une boite hermétique.

A déguster avec un bon café!

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/29/croquants-aux-noisettes/

Végétarien

Moelleux au chocolat sans farine



Je ne sais plus combien de fois j'ai fais ce moelleux ni à combien de personnes j'ai donné la recette mais c'est ce moelleux dont il ne faut pas du tout perdre la recette!

Ingrédients:

- 4 oeufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 100 gr de beurre (sans lactose)
- 500 gr de crème de marrons sucrée
- 200 gr de chocolat noir



Marche à suivre :

- 1. Casser le chocolat en morceaux et le déposer dans un bol avec le beurre pour les faire fondre au micro-onde (environ 1 minute et 30 secondes).
- 2. Dans un saladier, casser les oeufs et mélanger avec le sucre vanillé et la crème de marrons.
- 3. Mélanger les deux préparations et verser dans un moule à tarte recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.
- 4. Cuire 40 minutes à 180°C.
- 5. Laisser refroidir et couper des carrés (façon brownies) pour le déguster.

Doubler: Pour doubler la recette, on utilisera la plaque du four pour moule.

http://pinkcappuccino.ch/2016/02/21/moelleux-aux-marrons-et-chocolat-sa ns-gluten-et-sans-lactose/

Cake au thé:

Ingrédients:

- 120 ml de lait
- · 4 sachets de thé Earl Grey
- 100 gr de beurre
- 2 c. à soupe de miel
- 150 gr de sucre de canne
- 2 oeufs
- 190 gr de Farine
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- · Zeste d'un citron

Ingrédients sirop:

- 3 c. à soupe de Sucre
- 1 c. à soupe de miel
- 1 verre d'eau chaude
- 2 c. à soupe de jus de citron



Marche à suivre :

- 1. Chauffer le lait au micro-onde et y déposer les sachets de thé.
- 2. Dans un bol, mettre le beurre et le miel à fondre au micro-onde. Bien mélanger et ajouter le sucre.
- 3. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel.
- 4. Ajouter les oeufs et bien mélanger.
- 5. Mélanger les deux préparations au mixeur plongeant pour obtenir un mélange homogène.
- 6. Verser dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
- 7. Mettre au four durant 40-50 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau.
- 8. Mélanger tous les ingrédients du Sirop.
- 9. Faire des trous avec un couteau et verser le Sirop.
- 10. Attendre que le sirop traverse bien le cake et refroidisse avant de déguster.

Conservation: dans du papier transparent ou une boîte hermétique.

http://pinkcappuccino.ch/2017/06/04/cake-au-the-earl-grey/

Boissons

Quand boire ? Il faut boire principalement de l'eau mais l'eau parfois peut-être accompagnée...

je vous propose donc des recettes de boissons pour avoir des vitamines (smoothies) ou alors un peu de gout (milkshakes) ou alors rafraichir.







http://pinkcappuccino.ch/2017/05/01/5-jours-de-smoothies/

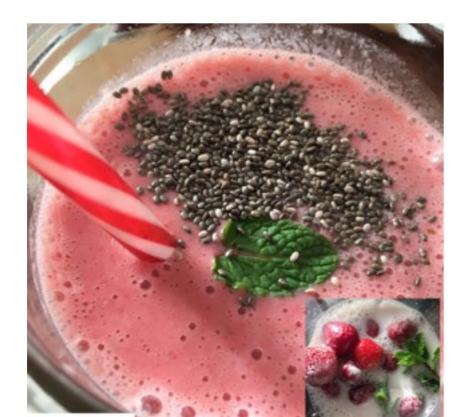
Smoothie fraise-menthe



Mais quelle combinaison rafraichissante! A consommer le matin, pour le goûter ou alors en guise de repas du soir!

Ingrédients:

- 1 verre de lait d'amandes
- 10 fraises
- 5-6 feuilles de menthe fraîche
- 1 cc de graines de chia



Marche à suivre :

- 1. Mixer les fraises avec le lait et la menthe.
- 2. Verser dans un verre et saupoudrer de graines de chia
- 3. Décorer avec une ou deux feuilles de menthe
- 4. Boire très frais

Variantes:

- N'importe quel lait végétal peut être utilisé.
- Il est possible d'ajouter du sirop d'érable pour sucrer un peu le smoothie (si les fraises trouvées ne sont pas très sucrées).
- Hors saison, on peut utiliser des fraises surgelées (ne pas décongeler avant de mixer, cela permettra de garder la boisson fraiche!)

Remarques

Légende:

: signifie que la recette est végétalienne (ne contient pas de produits animaux)

: signifie que la recette ne contient pas de gluten (pas de blé)

Certaines mesures semblent manquer de précisions ? C'est qu'elles provienne de recettes à faire **sans balance**, à adapter selon les goûts ! Il faut prendre une cuillère et vérifier que l'assaisonnement nous convient pour l'ajuster si nécessaire. Certains jours, on prend le verre qui était **un verre** à Nutella comme mesure (oui, j'en consomme occasionnellement, j'ai deux enfants à la maison.... pendant les vacances scolaires, je n'ai pas toujours mon blender ou une autre marque sous la main !)

Je ne consomme pas beaucoup de sel et on s'y habitue. Les quantités de sel sont sûrement à adapter si votre palais en a l'habitude.

Remerciements:

Je remercie *Laurence* pour sa relecture précieuse et ses commentaires!

N'hésitez pas à partager ce e-book si vous connaissez des personnes qui aimeraient diminuer leur consommation de viande.

Liens:

Connaissez-vous la chaîne Youtube du blog ? Elle a de plus en plus de recettes :

https://www.youtube.com/channel/UC8Rao0VMO6_RvggT2E WRBvw