

DES RECETTES ÉQUILBRÉES AVEC GENERALI VITALITY



Generali
Vitality

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN



ENTRÉES

CHOU-FLEUR FAÇON TANDOORI



**LE BIEN-ÊTRE SE
GAGNE AU QUOTIDIEN**

INGRÉDIENTS

1 gros chou-fleur entier
1 tasse de yaourt allégé
2 cuillères à café de garam
masala
2 cuillères à café de
paprika
1 cuillère à café de poudre de
piment
1 cuillère à café de cumin
moulu
½ cuillère à café de curcuma
moulu
Jus de ½ citron
2 cuillères à soupe
d'huile de colza
10 g de concentré de
tomates
10 g de gousses d'ail finement hachées
ou pilées
3 cm de gingembre frais finement râpé
½ cuillère à café de sel



PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients, sauf le chou-fleur, dans un saladier. Vérifiez l'assaisonnement. Pour une saveur plus épicée, ajoutez du piment. Retirez les feuilles et coupez la base du chou-fleur, mais gardez-le entier.

Badigeonnez généreusement le chou-fleur de marinade. Réservez environ deux cuillères à soupe de marinade pour arroser le chou-fleur pendant la cuisson.

Laissez le chou-fleur s'imprégner de la marinade pendant que vous préchauffez le four à 200 °C.

Couvrez votre préparation de papier aluminium et enfournez pendant 45 minutes. Retirez ensuite le papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes, en l'arrosant du reste de la marinade. Le temps de cuisson dépend de la taille du chou-fleur. Il doit être tendre, mais ne doit pas se décomposer.

Présentez le chou-fleur entier et coupez-le en quartier.

Servez accompagné de pain pita complet ou de riz complet cuit à la vapeur, de sauce au yaourt et au concombre, d'une salade orientale ou de sambal.





SALADE AUX HERBES AROMATIQUES, ŒUF POCHÉ ET PARMESAN

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

30 g de persil plat
 30 g de basilic
 20 g de ciboulette
 20 g d'aneth
 20 g de menthe
 30 g de roquette
 50 g de pousses d'épinard
 4 œufs pochés
 15 g de parmesan finement râpé
 60 ml d'huile d'olive au citron
 20 ml de jus et zeste de citron
 1 pincée de sel de Maldon
 1 pincée de poivre noir

PRÉPARATION

Pour réaliser la vinaigrette, mélangez l'huile, le zeste et le jus de citron. Ajoutez une pincée de sel et réservez.

Retirez les feuilles des tiges et conservez les.

Déchirez les feuilles les plus grosses en petits morceaux. Lavez et égouttez les feuilles dans une essoreuse à salade.

Pochez les œufs et réservez-les au chaud.

Si vous voulez servir les salades dans des assiettes individuelles en entrée, versez un peu de vinaigrette sur les herbes, saupoudrez de parmesan râpé et répartissez dans quatre assiettes.

Répartissez les copeaux de parmesan dans les assiettes, entre les feuilles de salade.

Faites un puits au milieu des feuilles et placez-y l'œuf poché.

Versez le reste de la vinaigrette et saupoudrez l'œuf poché de poivre noir concassé et de sel de Maldon.

Servez avec les œufs encore chauds.

 **4**
personnes

 **30 min**
de préparation

 **5 min**
de cuisson

SOUPE DE QUINOA ET DE LÉGUMES À L'ITALIENNE



**LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN**

INGRÉDIENTS

60 ml d'huile d'olive
 1 oignon coupé en petits dés
 150 g de céleri coupé en tronçons de même taille
 150 g de carottes pelées et coupées en morceaux de même taille
 150 g de jeunes courgettes coupées en morceaux de même taille
 4 gousses d'ail hachées
 2 petits choux pommés frisés râpés
 500 g de tomates italiennes mûres pelées et concassées
 1,5 l de bouillon de légumes maison ou frais
 40 g de quinoa
 ½ boîte de haricots cannellini
 5 g de feuilles de basilic
 1 grosse pincée de sel
 1 grosse pincée de poivre noir
 10 g de Grana Padano ou de Parmesan fraîchement râpé pour servir

PRÉPARATION

Faites revenir les oignons, le céleri, les carottes, le chou et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajoutez le bouillon, le quinoa et les tomates, et laissez mijoter pendant 25 minutes. Les carottes doivent être presque tendres.

Ajoutez les jeunes courgettes et les haricots, et laissez mijoter 20 minutes.

Vérifiez l'assaisonnement.

Juste avant de servir, ajoutez les feuilles de basilic.

Saupoudrez de poivre noir et de Parmesan. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

 **6**
personnes

 **35 min**
de préparation

 **40 min**
de cuisson

COURGETTES ROULÉES TOMATE BASILIC



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

3 jeunes courgettes
de bonne taille
1 grosse pincée de sel
8 tomates séchées
16 feuilles de basilic (ou de
menthe)
60 de Féta
2 gousses d'ail pilées
20 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

Coupez les jeunes courgettes dans le sens de la longueur en tranches de 3 mm d'épaisseur et saupoudrez-les de sel.

Réservez pendant une trentaine de minutes.

Mélangez l'ail pilé et l'huile d'olive. Réservez.

Émiettez la Féta et coupez les tomates séchées en lanières.

Au bout de 30 minutes, épongez l'eau rendue par les courgettes et placez-les sur une plaque de cuisson.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les tranches de courgette d'huile et d'ail des deux côtés.

Préchauffez le gril du four et faites cuire les courgettes pendant 3 minutes de chaque côté.

Laissez refroidir, puis ajoutez 3 feuilles de basilic et un morceau de tomate séchée sur chaque tranches de courgette. Parsemez de Féta et de poivre noir, puis roulez les courgettes.

Servez à température ambiante.

 **20**
personnes

 **30 min**
de préparation

 **10 min**
de cuisson

SALADE DE POTIRON RÔTI AU PIMENT ET AU YAOURT



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

1 kg de potiron ou de courge musquée
 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 3 gousses de cardamome
 ½ cuillère à café de cannelle
 ½ cuillère à café de quatre épices
 1 grosse pincée de sel
 10 brins de coriandre
 ½ cuillère à soupe de graines de sésame grillées
 ½ gros piment rouge émincé
 150 ml de yaourt allégé
 3 gousses d'ail écrasées avec le plat du couteau

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C.

À l'aide d'un pilon et d'un mortier, écrasez les gousses de cardamome et récupérez les graines. Jetez les gousses. Broyez finement les graines et ajoutez la cannelle, le sel, les quatre épices et l'huile d'olive.

Badigeonnez les morceaux de potiron avec le mélange d'épices, puis placez-les sur une plaque de cuisson. Ajoutez les gousses d'ail écrasées et couvrez de papier aluminium.

Faites cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le potiron commence à ramollir, puis retirez le papier aluminium.

Faites cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre. Les bords doivent commencer à caraméliser.

Sortez le potiron du four et laissez reposer à température ambiante. Retirez l'ail.

Pour servir, placez les morceaux de potiron sur un grand plat. Ajoutez par-dessus les rondelles de piment, les brins de coriandre (sans les tiges) et les graines de sésame.

Ajoutez quelques cuillerées de yaourt en guise de sauce.

Servez à température ambiante.

 **4**
personnes

 **20 min**
de préparation

 **30 min**
de cuisson



PLATS

A top-down view of a white rectangular plate featuring a sliced roast beef. The meat is cut into several thick, overlapping slices, showing a pinkish-red interior and a browned, herb-crusted exterior. The slices are arranged in a slightly curved line. To the left and below the meat, there is a vibrant green sauce garnish composed of finely chopped red and yellow bell peppers, white onions, and fresh green herbs. A golden-brown, herb-infused sauce is drizzled around the meat and the green garnish. The plate is set against a light grey background.

FILET DE BŒUF RÔTI AUX HERBES ET SA SAUCE VERTE

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

1 kg de filet de bœuf paré
 4 branches de romarin entières
 4 branches de sauge entières
 1 grosse pincée de sel et de poivre
 2 cuillères à soupe d'huile de colza

Sauce verte

10 g de câpres rincés et égouttés
 2 filets d'anchois égouttés
 1 gousse d'ail
 2 cuillères à café de
 moutarde de Dijon Jus d'un
 citron
 100 ml d'huile d'olive vierge extra
 60 g de persil plat
 30 g de menthe

PRÉPARATION

FILET DE BŒUF AUX HERBES

Placez le filet de bœuf à température ambiante et assaisonnez-le.

Enduisez-le d'huile de colza.

Faites chauffer une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, faites saisir le filet de bœuf.

Placez le filet sur une grille, dans un plat de cuisson. Écrasez les herbes et placez les brins sur le filet. Placez le filet dans un four préchauffé à 230 °C pendant 5 minutes, puis poursuivez la cuisson à 200 °C pendant 5 à 10 minutes.

Vérifiez la cuisson de la viande : elle doit être servie à point. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du filet.

Laissez la viande reposer pendant au moins 15 minutes, puis découpez-la. Servez avec la sauce verte.

SAUCE VERTE

Mixez finement l'ail, les câpres, les herbes et les anchois.

Ajoutez la moutarde de Dijon et le jus de citron, puis ajoutez lentement l'huile d'olive et mixez grossièrement pour obtenir une sauce avec des morceaux.

Vérifiez l'assaisonnement et l'acidité.



6-8
personnes



35 min
de préparation



15 - 20 min
de cuisson

ENCORNETS GRILLÉS ET SAMBAL ÉPICÉ TOMATE CORIANDRE



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

500 g de tubes d'encornets
15 ml d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel de mer Zeste d'un citron
1 piment épépiné et émincé

Sambal

2 tomates
1 petit bouquet de coriandre
1 piment épépiné et émincé
2 oignons nouveaux
15 ml d'huile d'olive
10 ml de jus de citron
1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Épépinez les tomates et coupez-les en petits dés.

Coupez finement les oignons nouveaux en biseau. Placez-les dans un bol avec les tomates et le piments épépiné et émincé.

Hachez grossièrement la coriandre et placez-la dans le bol. Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron, et mélangez. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Coupez les tubes d'encornet en deux et entaillez l'intérieur pour qu'ils se recroquevillent pendant la cuisson.

Dans un bol, mélangez le zeste de citron, le piment épépiné et émincé, les encornets, l'huile d'olive et le poivre noir. Laissez mariner pendant une vingtaine de minutes.

Faites chauffer une poêle et ajoutez les encornets assaisonnés en une seule couche.

Faites cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Les encornets doivent se recroqueviller et être légèrement colorés, mais ils ne doivent pas brunir et devenir durs.

Servez chaud avec le sambal de tomate.

 **6**
personnes

 **45 min**
de préparation

 **10 min**
de cuisson

**SALADE D'ASPERGES, DE
MAQUEREAU POIVRÉ,
DE PAMPLEMOUSSE ET
D'AVOCAT**



INGRÉDIENTS

90 g de concombre
2 petits oignons nouveaux
¼ de gros poivron vert
1 branche de céleri
½ avocat de petite taille
5 brins de coriandre fraîche
1 poignée de pousses d'épinard
40 g de petits pois surgelés
Jus d'un gros citron vert
1 pincée de sel
150 ml d'eau glacée
3 cuillères à soupe de yaourt allégé Ayrshire

Garniture :

2 cuillères à soupe de yaourt allégé Ayrshire
2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées
5 feuilles de coriandre ou pousses de pois mange-tout



PRÉPARATION

Lavez soigneusement les asperges et ôtez les parties ligneuses. Coupez-les ensuite en tronçons de 3 à 4 cm de long.

Faites cuire les asperges à la vapeur pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis plongez-les dans l'eau glacée.

À l'aide d'un couteau dentelé, coupez le pamplemousse au-dessus d'un bol pour récupérer le jus.

Coupez l'avocat en fines tranches. Versez un peu de jus de pamplemousse dessus pour éviter qu'elles noircissent.

Détaillez les mini concombres en lanières à l'aide d'un économe.

Retirez la peau du maquereau et coupez-le en gros morceaux.

Présentez la salade dans un grand plat de service. Disposez tous les ingrédients préparés (asperges, pamplemousse, avocat, concombre et maquereau) en créant du volume.

Disposez les jeunes pousses et les feuilles de cresson sur la salade. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron réservé..



4
personnes



30 min
de préparation



5 min
de cuisson

FRITES DE PATATES DOUCES CROUSTILLANTES



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

600 g de grosses patates douces

40 ml d'huile d'olive

1 grosse pincée de sel

1 grosse pincée de poivre

¼ cuillère à café de paprika

PRÉPARATION

Coupez les patates douces en frites de 2 cm d'épaisseur et de 5 cm de long.

Placez les frites dans une casserole remplie d'eau. Ajoutez une grosse pincée de sel et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 8 minutes.

Égouttez les patates douces et laissez l'eau s'évaporer.

Placez-les dans un plat de cuisson en une seule couche et ajoutez l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.

Enfournez dans un four préchauffé à 200 °C pendant une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les frites soient dorées et croustillantes.

Servez avec du guacamole sur un plat de service.



CURRY VERT DE POISSON À LA THAÏLANDAISE

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

Pour la pâte de curry :

6 piments verts de taille moyenne émincés (retirez les graines pour un curry moins épicé)
½ oignon finement émincé
2 cm de gingembre pelé et finement haché
3-4 gousses d'ail finement hachées
40 g de feuilles de coriandre grossièrement hachées
40 g de feuilles de basilic grossièrement hachées
1 tige de citronnelle finement hachée
8 feuilles de citron kaffir
Jus et zeste d'un citron vert
1 cuillère à café de graines de coriandre grillées et pilées
1½ cuillère à café de graines de cumin grillées et pilées
1 cuillère à café de sauce de poisson ou de sauce soja à faible teneur en sodium
30 ml d'huile de colza • 1 pincée de sucre
1 pincée de sel et de poivre noir

Pour le curry de poisson :

800 g de poisson blanc
3 à 4 cuillères à soupe bombées de pâte de curry vert
400 ml de lait de coco allégé • 1 pincée de sel

Garniture :

4 quartiers de citron vert
4 brins de coriandre



PRÉPARATION

POUR LA PÂTE DE CURRY :

Mixez tous les ingrédients dans un robot jusqu'à l'obtention d'une fine purée.

Filmez au contact et stockez dans un contenant hermétique.

Stockée au réfrigérateur dans un contenant fermé, la pâte de curry se conserve au moins deux semaines.

** La pâte de curry peut être utilisée pour cuisiner des currys de poisson, de légumes et de poulet, ou servir de marinade.*

POUR LE CURRY DE POISSON :

Faites chauffer une poêle à feu moyen et ajoutez la pâte de curry. Faites revenir la pâte

pendant une minute, jusqu'à ce qu'elle commence à libérer ses arômes.

Ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Le lait de coco doit réduire et épaissir légèrement.

Coupez le poisson en dés de 2 à 3 cm.

Faites cuire le poisson dans la sauce curry pendant 5 à 8 minutes, en fonction du type de poisson.

Servez avec du riz basmati complet cuit à la vapeur ou des spaghettis de jeunes courgettes. Décorez de quartiers de citron vert et de brins de coriandre.



4

personnes



30 min

de préparation



10 min

de cuisson



DESSERTS



**TARTE AU
CHOCOLAT ET AUX
NOIX**

**LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN**

INGRÉDIENTS

150 g d'amandes moulues
 150 g de dattes séchées
 450 g de chocolat noir à 70 %
 550 ml de lait écrémé
 3 œufs
 90 g de noix de macadamia non salées
 90 g de noix de pécan non salées
 30 ml de miel
 5 ml d'eau

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 160 °C.

Faites griller les amandes moulues jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez du four et laissez refroidir.

Mixez les amandes et les dattes dans un robot jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Foncez un moule à tarte de 20 cm de diamètre avec le mélange d'amandes moulues et de dattes. Appuyez pour obtenir une pâte fine, en remontant sur les bords. Placez au réfrigérateur.

Faites griller les noix de pécan et de macadamia au four jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leurs arômes.

Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Ajoutez le chocolat et fouettez jusqu'à ce qu'il ait entièrement fondu.

Laissez refroidir le mélange quelques instants avant d'ajouter les œufs légèrement battus.

Versez l'appareil sur le fond de tarte et parsemez de noix grillées. Enfournez la tarte pour 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Retirez du four.

Faites chauffer l'eau et le miel dans une tasse au micro-ondes.

Badigeonnez le dessus de la tarte avec ce glaçage.

 **4**
personnes

 **20 min**
de préparation

 **35 min**
de cuisson

The image features two poached nectarines, one in the upper left and one in the lower center, both glistening with a light-colored liquid. To the right, a small white bowl contains white yogurt with a decorative swirl of the same liquid. The background is a plain, light-colored surface.

PÊCHES PAVIE POCHÉES AU YAOURT

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

6 pêches Pavie
1 branche de romarin
5 ml de pâte de vanille
1 l de jus de pomme
250 g de yaourt allégé
5 brins de basilic

PRÉPARATION

Placez le jus de pomme, le romarin et la vanille dans une casserole. Portez le mélange à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux.

Placez les pêches dans le jus de pomme frémissant et couvrez d'un disque de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone. Pochez les pêches pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez les pêches du sirop et placez-les dans une assiette.

Épluchez les pêches et réservez-les jusqu'au moment de servir.

Le sirop de pomme doit réduire de moitié. Une fois le sirop réduit, retirez du feu et laissez refroidir avant de le verser sur les pêches.

Pour servir, retirez les pêches du jus de pomme et placez-les sur un plat de service. Décorez de feuilles de basilic.

Versez une cuillère à café de sirop de pomme sur chaque pêche.

Servez avec du yaourt allégé.



TARTES À LA CRÈME AUX ŒUFS À LA PORTUGAISE



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

Couppelles en pâte filo

25 g de farine de maïs
300 g de pâte filo

Appareil

25 g de farine à gâteaux
10 g de farine de maïs
300 ml de lait écrémé
4 jaunes d'œuf
1 œuf
5 ml de pâte de vanille
250 ml d'eau
1 bâton de cannelle
Zeste de ½ citron
125 g de sucre semoule

PRÉPARATION

POUR LES COUPELLES EN PÂTE FILO

Préchauffez le four à 165 °C.
Mélangez la farine de maïs avec 90 ml d'eau pour obtenir une pâte liquide.

Prenez une feuille de pâte filo et badigeonnez-la de liquide de maïs, puis recouvrez-la d'une autre pâte filo. Répétez cette étape si vous voulez obtenir une pâte plus croustillante.

Coupez la pâte filo en carrés suffisamment larges pour foncer un moule à mini muffins. Graissez le moule et foncez la pâte de façon à former des couppelles.

POUR L'APPAREIL

Placez l'eau, le bâton de cannelle, le zeste de citron et le sucre semoule dans une casserole. Portez le mélange à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter le mélange pendant 5 minutes. Laissez refroidir.

Dans un saladier, tamisez la farine à gâteaux et la farine de maïs. Ajoutez un peu de lait pour former une pâte.

Portez le lait à ébullition en mélangeant régulièrement, puis versez le lait chaud sur le mélange de farines. Mélangez bien pour éviter la formation de grumeaux.

Ajoutez le sirop de sucre, puis battez les œufs et la vanille jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène.

Versez la crème aux œufs dans les couppelles en pâte filo et enfournez pendant 15 à 20 minutes.

Retirez du four et laissez refroidir.



20
portions



40 min
de préparation



20 min
de cuisson

VERRINE À LA CRÈME ET AUX FRAISES



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

400 g de fraises
 300 g de yaourt nature allégé
 150 g de fromage frais nature allégé et onctueux
 ½ cuillère à café de pâte de vanille
 35 g de sucre semoule (première portion)
 6 feuilles de gélatine 20 g de sucre semoule (deuxième portion) 250 ml d'eau
 4 fraises pour décorer
 12 petites feuilles de menthe

PRÉPARATION

Lavez et équeutez les fraises. Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse. Passez-la au tamis fin pour retirer les pépins.

Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre semoule jusqu'à dissolution du sucre. Retirez du feu et laissez refroidir. Une fois le mélange refroidi, ajoutez la purée de fraises.

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 5 minutes. Faites ensuite fondre doucement au micro-ondes.

Battez la purée de fraises en ajoutant progressivement la gélatine fondue. Continuez de battre le mélange pendant 30 secondes après avoir ajouté la gélatine. Filtrez pour retirer les grumeaux.

Versez la purée de fraise dans de petits verres évasés, jusqu'à 2 cm du bord. Laissez le mélange prendre au réfrigérateur.

Pendant ce temps, placez le fromage frais, le yaourt, la pâte de vanille et la deuxième portion de sucre semoule dans un robot muni d'un fouet. Battez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème légère et onctueuse.

Lorsque la purée de fraises a pris, remplissez les verrines avec la crème au yaourt et au fromage frais. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Lavez les fraises mises de côté pour la décoration. Équeutez-les et coupez-les en quartiers.

Décorez les verrines de quartiers de fraise et de brins de menthe.



12
portions



20 min
de préparation



1 h
de cuisson

BANANES GLACÉES AU CHOCOLAT ET AUX ÉCLATS DE CACAHUÈTES



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

3 bananes
300 g de chocolat noir à 70 %
50 g de cacahuètes

PRÉPARATION

Pelez les bananes et coupez-les en tronçons de 3 cm. Placez-les sur une plaque au congélateur pendant 30 minutes.

Broyez finement les cacahuètes et réservez.

Placez le chocolat dans un récipient adapté au micro-ondes et faites fondre brièvement au micro-ondes.

Toutes les 20 secondes, arrêtez le micro-ondes pour mélanger le chocolat et vérifier qu'il ne se solidifie pas.

Plongez les bananes dans le chocolat fondu, puis disposez-les sur une plaque. Parsemez de cacahuètes concassées. Conservez au congélateur jusqu'au moment de servir. Servez glacé.



EN-CAS

MUFFINS AU SON ET AUX FRUITS



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

2 œufs
125 ml d'huile de colza
220 g de sucre brun
500 ml de lait écrémé
150 g de farine de blé complet
210 g de farine à gâteaux
60 g de son
5 ml de sel
10 de bicarbonate de soude
150 g de fruits secs hachés (figes, abricots, pommes) ou de fruits frais comme des fruits rouges
150 g de dattes hachées
5 ml de pâte de vanille
5 ml de cannelle moulue

PRÉPARATION

Battez les œufs, l'huile et le sucre dans un saladier. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Stockez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Préchauffez le four à 180 °C.

Graissez les moules à muffins et remplissez-les de pâte jusqu'aux deux tiers.

Enfournez pendant 20 à 25 minutes.

Démoulez et laissez refroidir.

La pâte à muffins se conserve 30 jours au réfrigérateur. Vous pouvez faire une fournée tous les matins.

BISCOTTI À L'AVOINE ET AUX GRAINES



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

1 kg de farine auto-levante 60 g
de son
30 ml de bicarbonate de soude
10 ml de sel
4 tasses de flocons de son
2 tasses de flocons d'avoine
1 tasse de graines de tournesol
1 ½ tasse de graines mélangées
1 tasse d'abricots secs hachés
1 tasse de noix de coco râpée
95 g de beurre doux
150 g de sucre brun
4 œufs
540 ml de yaourt nature allégé
115 ml d'huile de colza
120 ml de lait écrémé

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.
Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Laissez refroidir quelques minutes. Ajoutez la préparation aux ingrédients secs. Battez le yaourt, les œufs et le lait, puis ajoutez-les au mélange. Mélangez bien.

Étalez la pâte sur une plaque de cuisson préalablement graissée (ou deux plaques si une seule ne suffit pas).

À l'aide d'un couteau, dessinez les biscotti en traçant des lignes de 5 cm de long et de 3 cm de large.

Enfournez pendant 1 heure, puis retirez du four et laissez refroidir.

Réglez la température du four sur 110 °C.

Coupez les biscottis en suivant les lignes préalablement tracées. Placez-les sur une plaque de cuisson en laissant un peu d'espace entre chaque biscuit.

Faites sécher les biscotti au four pendant 1 h 30 ou jusqu'à ce qu'ils soient très secs et croustillants.

Retirez du four et laissez refroidir.

Stockez dans un contenant hermétique.

 **16**
portions

 **20 min**
de préparation

 **2 h**
de cuisson



SMOOTHIES POUR LE PETIT-DÉJEUNER

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

1 pomme râpée
200 g de fraises (vous pouvez aussi utiliser de la mangue, des fruits rouges ou de l'ananas)
1 banane
1 cuillère à soupe de purée d'amandes ou de beurre de cacahuète sans sel ni sucre ajouté 3 cuillères à soupe de son d'avoine
1 tasse de yaourt nature allégé
½ tasse de lait écrémé
1 cuillère à café de miel

PRÉPARATION

Mixez le yaourt, le lait, les flocons de son et la purée d'amandes ou le beurre de cacahuète pendant environ 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.

Ajoutez les fruits et le miel, et mixez encore 3 minutes.

Servez dans des verres glacés.

Pour obtenir des smoothies frappés, utilisez des fruits rouges ou des bananes que vous aurez mis au congélateur la veille.

GRANOLA MAISON



LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

250 ml de flocons
d'avoine
100 ml de graines de
sésame
150 ml de graines de lin
100 ml de graines de tournesol
250 ml de noix mélangées hachées
cruës et non salées
200 ml de flocons de noix de coco
15 ml de miel
5 ml de cannelle moulue
60 ml de lait écrémé
30 ml d'huile de coco
200 g d'abricots secs hachés

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, sauf les abricots secs et les flocons d'avoine. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez à nouveau et répartissez la préparation sur une plaque de cuisson.

Faites griller le mélange en remuant régulièrement pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à l'obtention d'un granola doré.

Retirez du four, laissez refroidir et ajoutez les abricots secs.

Stockez dans un contenant hermétique.



EN-CAS DU SPORTIF

LE BIEN-ÊTRE SE GAGNE AU
QUOTIDIEN

INGRÉDIENTS

80 ml de graines de courge
80 ml d'amandes entières crues et non salées
80 ml de noix de cajou entières crues et non salées
80 ml de pommes séchées
80 ml d'abricots secs
80 ml de figues séchées hachées
80 ml de flocons de noix de coco

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites griller les amandes et les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir et hachez grossièrement.

Faites griller les graines de courge jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater, puis laissez-les refroidir à température ambiante.

Faites griller les flocons de noix de coco jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis laissez-les refroidir à température ambiante.

Coupez les abricots, les pommes et les figues en lanières de 5 mm de large et ajoutez-les au mélange de noix.

Mélangez bien tous les ingrédients et stockez dans un contenant hermétique.



Generali
Vitality