Partage Les Recettes

#1

L'HEBDOMADAIRE

Salut,
Je suis Romain, coach sportif dans la ville de Bayonne (64) et créateur de @partagestesrecettes, j'ai le plaisir de vous proposer à la lecture cet hebdomadaire que nous avons créé pour vous accompagner dans la réalisation de vos plats au quotidien.

CARRÉ AVOINE CHOCOLAT NOISETTES

Merci @clemalauxdiet

Ingrédients
(pour 1 personne)

- 25 gr flocons d'avoine
- 12 gr poudre d'amande
- 5g sucralose
- 12 gr huile de coco fondue
- 30g chocolat noir
- 7 noisettes

1. Mixer les noisettes afin de les réduire.
2. Faites fondre votre chocolat au bain marie, ajouter les éclats de noisettes et réservez.
3. Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre.
4. Pressez la moitié de la pâte au fond d'un petit moule carré (j'ai utilisé le dessous d'un verre pour bien aplatir la pâte).
5. Versez dans le plat le chocolat fondue puis recouvrir de l'autre moitié de la pâte.
6. Enfournez 25 minutes à 170 degrés.

MOELLEUX NOISETTE

Merci @karenn_life

Ingrédients
(pour 6 parts)

- 1 œuf
- 100g de fromage blanc
- 2 cas de sirop d'agave
- 50g de farine d'avoine @prozis goût vanille

(ou farine de blé)

- 1 cas de levure
- 20g de poudre de noisette
- 50 à 100ml de lait noisette @alpro (ou autre lait)
- 20g de pépites de chocolat

1. Mélanger tous les ingrédients liquides sauf le lait.
2. Ajouter le reste des ingrédients secs et mélanger puis ajouter le lait (quantité selon la texture souhaitée).
3. Verser dans un plat sulfurisé de 18cm (pas plus sinon il ne gonflera pas !!!).
4. Parsemer de quelques pépites et noisettes (optionnel).
5. Enfourner 25 à 35mn à 180°.

MINI-CAKE HEALTHY

Merci @just_for_yum

Ingrédients
(pour 6 mini-cakes)

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 150g de yaourt ou fromage blanc
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cac d'extrait de vanille @vahinedesserts
- 50g de pépites de chocolat
- 40g de sucre de coco

1. Mélangez le yaourt, le sucre et l'œuf.
2. Ajoutez la farine et la levure.
3. Bien mélangez.
4. Ajoutez ensuite les pépites.
5. Huilez légèrement vos moules à cake (huile végétale ou coco).
6. Enfournez 15 min à 180°.

BANANA BREAD MARBRÉ CHOCO COCO

Merci @just_for_yum

Ingrédients
(pour un petit moule)

- 1 petite banane en purée (environ 80g)
- 1 œuf
- 15g de sucre (sucralose en poudre pour ma part)
- 40g de farine
- 1 cac de levure chimique
- 10 gr de coco râpée
- 5 gr de cacao en poudre

1. Écraser la banane puis ajouter l'oeuf, le sucre, la farine et une cuillère à café de levure chimique.
2. Séparer la pâte en deux.
3. Dans une partie ajouter 10 gr de coco râpée et dans l'autre 5 gr de cacao en poudre.
4. Verser les 2 préparations en alternant les couches dans un petit moule à cake (ou n'importe quel moule individuel).
5. Ajouter quelques pépites de chocolat avant d'enfourner dans un four chaud 20min à 180 degrés.

QUICHE SANS PÂTE AUX COURGETTES

Merci @la_cuisine_de_nathy_

Ingrédients

- 4 courgettes
- 1/2 oignon
- 100 g de gruyère
- 50 g de parmesan
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 35 cl de lait
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Rincer les courgettes, les coupez en fines lamelles .Dans une poêle mettre l'huile de d'olive faites rissoler les lamelles de courgettes avec l'oignon.
2. Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la farine ensuite incorporer le lait petit à petit et bien mélanger.
3. Puis rajouter,les courgettes l'oignon rissolé, le gruyère ,le parmesan, le sel et poivre.
4. Mettre du papier sulfurisé dans le fond de votre moule. Verser la préparation .
5. Préchauffez votre four à 180°puis enfournez et laissez 35 minutes. Avant de la démouler il faut la laisser refroidir.

CAKE JAMBON CHÈVRE

Merci @meal_et_une_recettes

Ingrédients

- 4 œufs
- 200g de farine
- 200g de fromage blanc
- 10g de levure
- 200g d'allumettes de jambon
- 1 bûche de chèvre

1. Tout mélanger
2. Couper le chèvre en tranches et déposer dans la préparation
3. Enfourner 40 minutes à 180°C

MUFFINS MOELLEUX

Merci @maouiii.pasfit

Ingrédients
(pour 6 muffins)

- 90g de farine de riz complet
- 1 pot de yaourt, ici activia vanille
- 1 œuf entier
- 3g de levure chimique
- 1 càs de sucre (ici sucre roux)
- 50g de pépites de chocolat

1. Préchauffer le four à 180 degrés
2. Ajouter la farine, le sucre et la levure dans un saladier et remuer.
3. Dans un bol, ajouter le yaourt et l'œuf puis battre la préparation.
4. Ajouter cette préparation à la farine et remuer mais la pâte ne doit pas être lisse (faites juste quelques tours avec le fouet).
5. Ajouter les pépites, remuer une fois, mettre la pâte dans les moules et enfourner pendant 13 min!

INFLUENCEUR OU MARQUE ?
CET ESPACE EST DISPONIBLE À LA
LOCATION PUBLICITAIRE HEBDOMADAIRE

CONTACT :
CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

INFLUENCEUR OU MARQUE ?
CET ESPACE EST DISPONIBLE À LA
LOCATION PUBLICITAIRE HEBDOMADAIRE

CONTACT :
CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

À MERCREDI POUR UN NOUVEAU EBOOK

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@PARTAGESTESRECETTES