Cattage Recettes Les Recettes

#6

L'HEBDOMADAIRE

APPLICATION GRATUITE DISPONIBLE

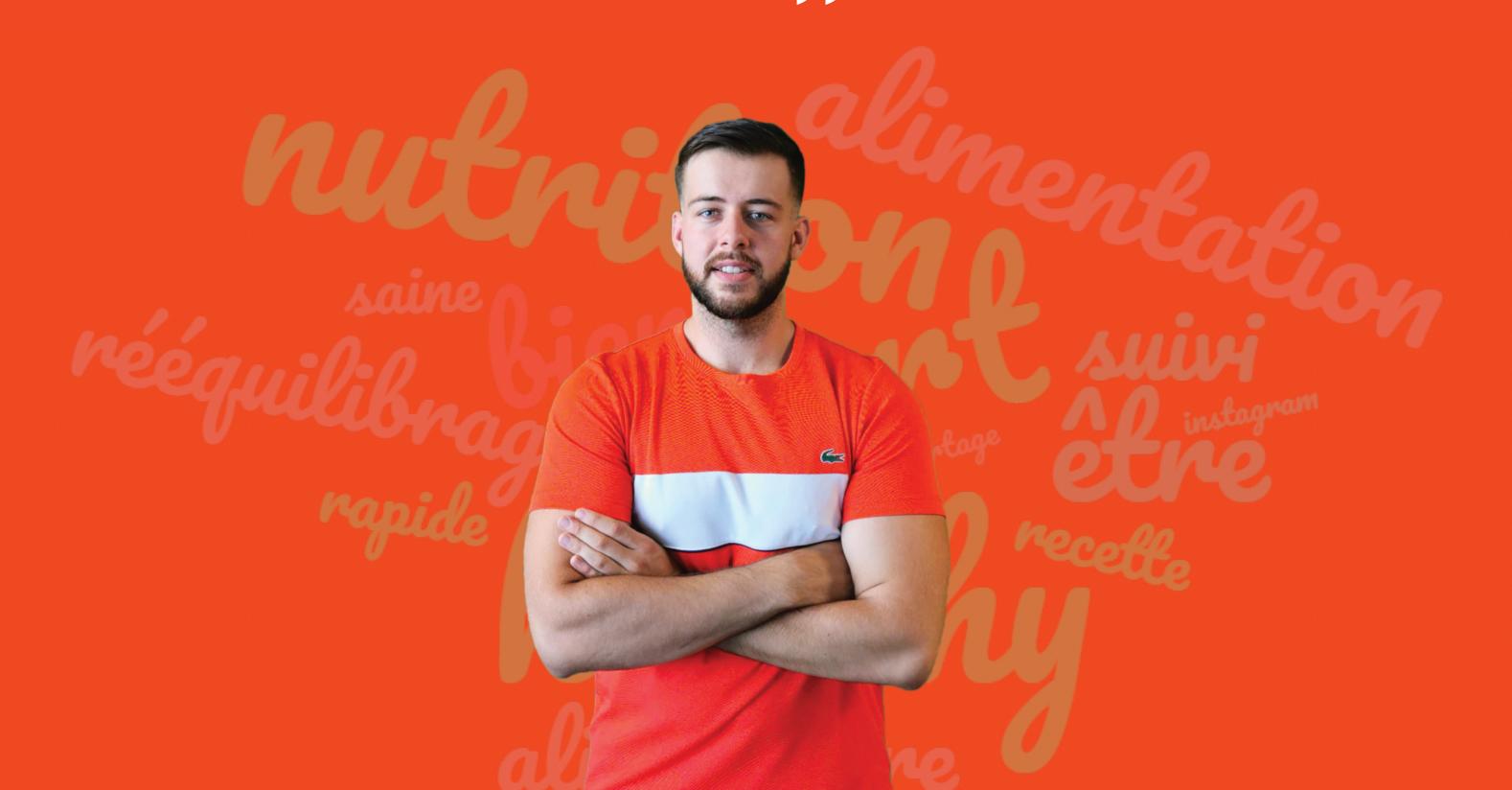




CLIQUEZ ICI

CLIQUEZ ICI

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.



GRATIN DE RAVIOLES AUX LÉGUMES

Merci <u>@anais_health</u>

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 plaques de ravioles
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 3 carottes
- 30cL de lait d'amande (ou autre lait ou crème)
- facultatif : parmesan ou emmental râpé
- sel, poivre



- Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle. Eplucher les légumes, les couper en tranches et les ajouter dans la poêle. Laisser cuire en remuant de temps en temps. Baisser le feu et ajouter le lait d'amande à la fin (garder un peu de lait d'amandes pour mettre à la fin, sur le dessus du gratin)
- Prendre un plat à gratin et mettre un peu de légumes au fond du plat. Ajouter 2 plaques de ravioles. Saler, poivrer.
- Refaire une deuxième couche de la même manière : légumes puis ravioles, Terminer par une couche de légumes, un peu de lait d'amandes et un peu de parmesan râpé sur le dessus si vous le souhaitez.
- Enfourner pour environ 30min à 180°C.

FLAN AUX POIREAUX & OIGNON

Merci <u>@lacuisinedecharline</u>_

Ingrédients

(pour 2 personnes)

- 2 poireaux
- 1 oignon
- 1 cs huile d'olive
- 4 oeufs
- 7 cs yaourt (végétal)
- 3 cs polenta crue
- 2 cs levure maltée
- 1 cc ail en poudre
- Sel/poivre



- Préchauffer le four à 190°C.
- Couper en morceaux les poireaux et oignons puis les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10min.
- Dans un saladier battre les œufs avec le yaourt et l'huile, ajouter la polenta, la levure maltée, l'ail, puis assaisonner de sel et poivre.
- Ajouter les légumes puis verser la préparation dans un plat avec papier sulfurisé et enfourner pour environ 30min.
- À manger chaud ou froid

GALETTES BUTTERNUT PARMESAN

Merci <u>aclaire mum fit</u>

Ingrédients

(pour 3/4 personnes)

- 800 g de butternut cuit
- 3 œufs
- 200 g de farine
- 50 g de parmesan
- sel/poivre
- une cac de cumin
- une cac de curry



- Écraser le butternut cuit en purée
- Ajouter les épices, les œufs puis mélanger
- Ajouter ensuite la farine et le parmesan, mélanger à nouveau
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis verser de la pâte pour former des petites galettes
- Laisser cuire de chaque côtés quelques minutes

TARTE AUBERGINE & PESTO

Merci <u>aketchoupie</u> fitness

Ingrédients

(pour 4 parts)

Pour l'appareil

- 3 œufs
- 100ml de crème (ici crème 4%)
- 100ml de lait (ici l'air écrémé)
- 40g de pesto @koro_fr
- 1 belle aubergine
- 50g d'emmental
- Sel, poivre

Pour la pâte

- 100g de farine
- 75g de fromage blanc
- 10ml d'eau
- Sel, poivre
- Thym



- Préparez la pâte. Mélangez tous les ingrédients et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte. Laissez reposer au frais 30min minimum.
- Coupez l'aubergine en petits morceaux et faites-les cuite 5min à la vapeur ou à la poêle.
- Préparez l'appareil. Mélangez les œufs, le lait, la crème et le pesto. Ajoutez l'aubergine, salez et poivrez.
- Préchauffez votre four à 180°C. Étalez la pâte et déposez-la dans un moule à tarte.
- Versez l'appareil et enfournez environ 40min en surveillant la cuisson. Laissez tiédir 10min avant de déguster.

PARTENAIRES — PUBLICITÉS & PROMOTIONS

UN MENU SUR MESURE

- 400 recettes saines et gourmandes
- Un menu par semaine personnalisable
- Votre liste de course
- L'accès à notre groupe d'entraide
- Des documents additionnels pour vous guider



20% AVEC LE CODE : PARTAGES

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

CONTACT : CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

CHEESENAANS

Merci <u>atsum_the_foodie</u>

- 250g de farine de blé
- 100g de fromage blanc
- 9cl d'eau
- 9g d'huile d'olive
- 1 cac de levure chimique
- Pincée de sel



- Mélanger tous les ingrédients et bien pétrir la pâte pendant 5 minutes puis laisser 15 minutes au frais avant de séparer la pâte en 5 bout.
- Étaler chaque morceau de pâte puis mettre le fromage que vous voulez au centre
- Gruyère, comté, chèvre...
- Puis faire cuire à la poêle.

FLAN LÉGER

Merci <u>acindy_rbeyr</u>

- 500ml de lait écrémé (ou non)
- 2 œufs
- 15g de sucrant (ici miel)
- 50g de maïzena
- 15g de fèves de cacao@koro_fr
- arôme vanille (ici @prozis)



- Dans une casserole, fais bouillir le lait.
- Pendant ce temps, dans un saladier mélange au fouet le miel, les œufs, la maïzena et la vanille.
- Lorsque le lait est prêt, verse-le sur ta préparation et fouette bien.
- Remet le tout dans la casserole laisse prolonger la cuisson sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe (mélange sans arrêt).
- Beurre un moule (ici un moule de 18cm de diamètre) et verse le mélange dedans.
- Enfourne 45min à 180C. Laisse refroidir ensuite au frais 3h minimum.

PANCAKE BANANA 2 INGRÉDIENTS

Merci <u>ahs squat</u>

- 1 banane écrasée
- 2 œufs entiers
- (Optionnel : arôme vanille / stevia / un peu de miel etc)



- Cuire le tout dans une petite poêle à feu doux (avec un peu d'huile de coco par exemple) avec couvercle pour que la cuisson soit homogène!
- Ajouter des pépites de chocolat si vous êtes gourmands comme quoi

FONDANT AU CHOCOLAT

Merci <u>amomo le cuistot</u>

Ingrédients

(moule de 14 cm pour 4 parts)

- 150 grs de compote de pommes SSA
- 150 grs de fromage blanc
- 30 grs de farine de riz compléte (mais une autre de type blé est ok)
- 20 grs de maïzena
- 15 grs de cacao en poudre non sucré
- sucrant : 20 grs liquide (coco, agave, miel) ici j'ai simplement mis 8 gouttes de flav'drop à la noisette de chez
 @jl_bro_nutrition



- Mélangez d'abord les ingrédients humides puis incorporez délicatement les ingrédients secs puis fouettez bien pour ne pas qu'il y ai de grumeaux
- Versez la préparation dans un moule puis mettre en cuisson pour 40/45 min dans un four préchauffé à 180°.
 A la sortie du four laisser refroidir à température ambiante puis mettre au frais minimum 4h
- Il se conserve parfaitement plusieurs jours dans une boîte hermétique au frais.

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX POUR ENCORE PLUS DE RECETTES!



PARTAGESTESRECETTES



PARTAGESTESRECETTES



PARTAGES TES RECETTES



PARTAGES TES RECETTES





GÂTEAU MINCEUR INVISIBLE AUX POMMES

Merci <u>@ally_gateau</u>

- 4 pommes
- 80g de farine
- 100ml de lait 1/2 écrémé
- 2 CS de sucre
- 2 oeufs
- Jus de citron
- 1/2 Cc de levure chimique



- Casser les œufs dans un récipient et mélanger avec le sucre. Ça doit monter et blanchir. Ajouter le lait.
- Ajouter la farine et la levure et bien mélanger pour avoir une pâte bien homogène.
- Éplucher et couper en fines lamelles les pommes. Verser le citron sur les pommes afin qu'elles ne noircissent pas. Les verser dans le récipient avec la pâte, mélanger délicatement afin de ne pas les casser.
- Beurrer léger et fariner un moule, verser la préparation.
- Enfourner dans un four chaud à 180 degrés pendant 45 minutes.
- Laisser refroidir avant de déguster

MUFFINS GOURMANDS BANANE NOISETTE CHOCOLAT

Merci <u>aeatwithflower</u>

Ingrédients

(pour 2 muffins)

- 1 banane bien mûre
- 1 oeuf
- 30g de farine (ici mix pâtisserie sans gluten Céliane)
- 1 belle càc de levure chimique
- 20g de poudre de noisette (ou poudre d'amande)
- 30g de pépites de chocolat (ou chocolat concassé comme ici)
- 10g de pépites de chocolat pour la déco
- noisettes @kazidomi_fr et pralin
 @vahinedesserts pour le dessus



- Préchauffer le four à 180 degrés
- Écraser la banane finement puis rajouter l'œuf et mélanger.
- Ajouter farine et poudre de noisette.
- Ajouter les 30g de pépites de chocolat.
- Dans des moules à muffins huilés verser la pâte.
- Rajouter sur le dessus quelques noisettes concassées, du pralin et les 10g de chocolat.
- Enfourner pour 20-25min à 180.

À MERCREDI PROCHAIN 18H POUR UN NOUVEAU MAGAZINE GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

@PARTAGESTESRECETTES