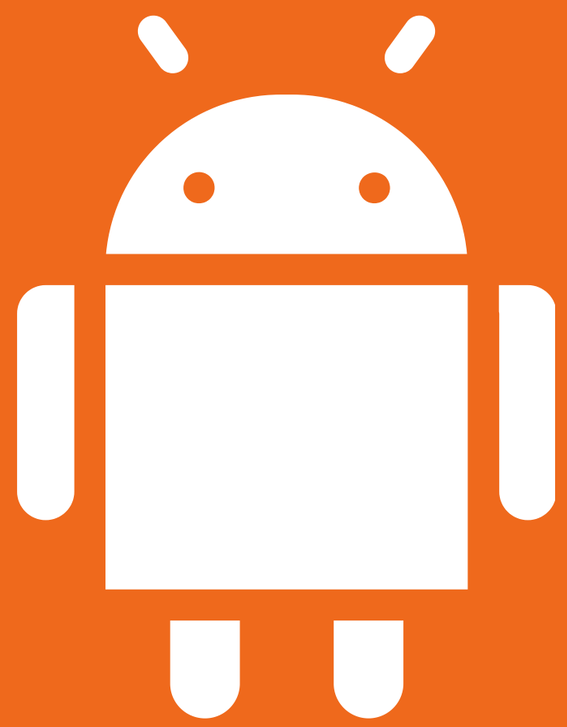
Partage Les Recettes

#7

L'HEBDOMADAIRE

APPLICATION GRATUITE DISPONIBLE



CLIQUEZ ICI

CLIQUEZ ICI

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.

BRIOCHE POTIMARRON

Merci @claire_mum_fit__

Ingrédients

- 10 cl de lait végétal ou non
- 500 g de farine de blé
- 200 g de potimarron en purée
- 50 g de sucre roux
- 1 oeuf
- un sachet de levure de boulanger
- 30 g de noix
- 1 cac de cannelle
- 1 cac de muscade
- une pincée de sel

- Dans un bol séparé, mettre le lait et un sachet de levure de boulanger, laissez trempé quelques minutes
- Mélangez la farine, la muscade, la cannelle et le sel
- ajoutez la purée de potimarron, le mélange lait et levure, le sucre , l'œuf et les noix
- pétrir la pâte manuellement ou avec un robot, j'ai laissé pétrir le robot environ 15 minutes
- laissez ensuite reposer la pâte 1 heure à température ambiante puis dégazer la pâte
- Façonner la brioche en tresse sur une plaque allant au four recouverte du papier sulfurisé Laissez monter la pâte 1h15 à 1h30
- Dorez à l'aide d'un jaune d'oeuf ~ enfournez à 180 °C pendant 35 minutes
- Option : vous pouvez ajouter des graines sur le dessus avant de placer la brioche au four
- Régalez vous
- Vous pouvez la déguster avec du salé comme du sucré

PANNA COTTA

Merci @tinyswallows

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 200ml de crème 4%
- 150ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20g de sucre
- 3 feuilles de gélatine
- 100g de fruits rouges (Surgelés)

- Faire tremper la gélatine dans l'eau froide pour l'a faire ramollir.
- Pendant ce temps, mettre dans une casserole la crème, le lait et le sucre et faire chauffer en remuant.
- Une fois le mélange chaud, ajoutez la gélatine et remuer. Mettre ensuite dans des verrines et laissez au frigo au moins 6h.
- Pour le coulis, mixez vos fruits (avec un peu de sucre si vous le souhaitez) et placez le sur vos panna Cotta au moment de servir.

GIANT PANCAKE

Merci @monde_sucree_

Ingrédients

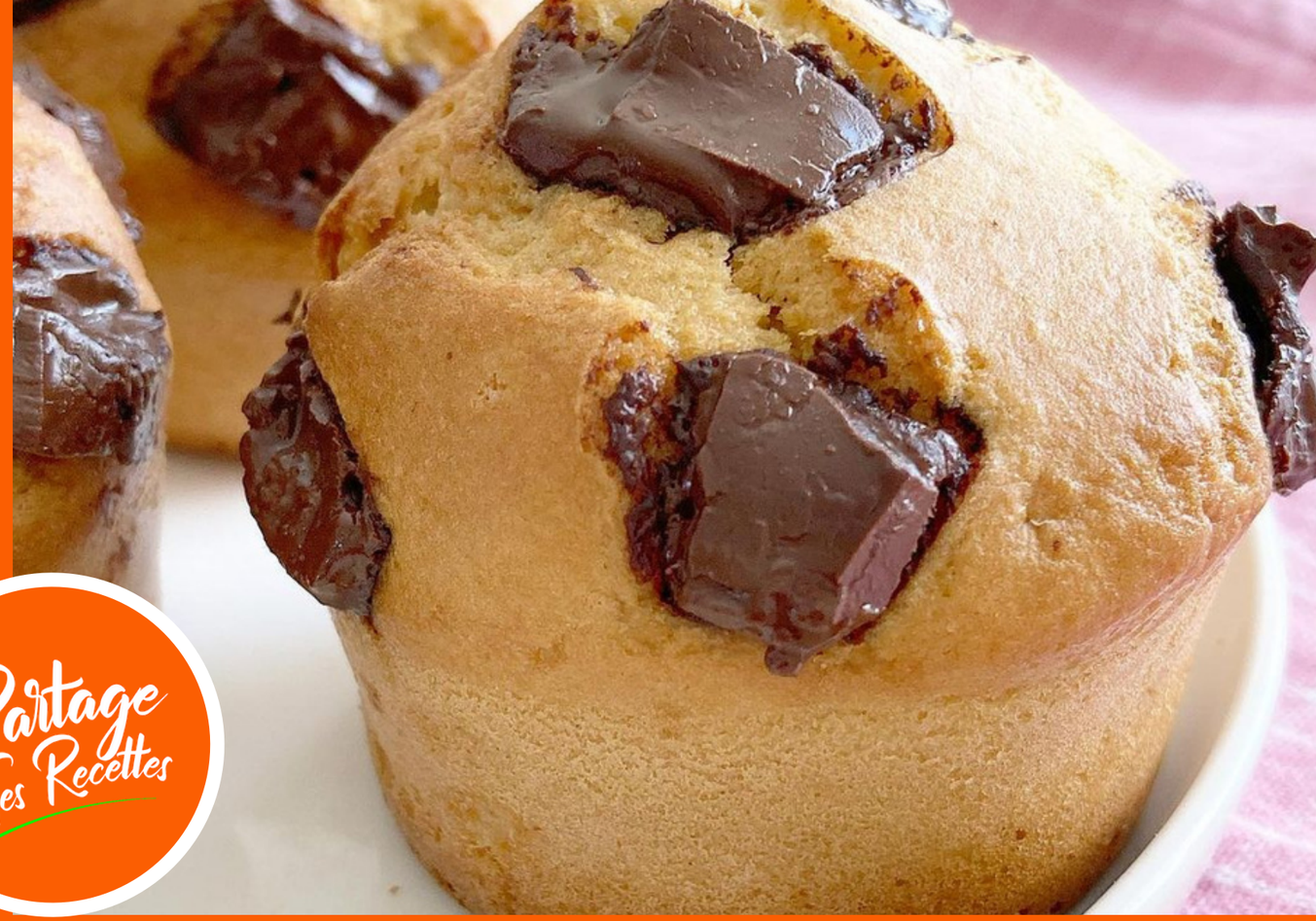
(pour 1 personne)

- 30g de farine de blé t65+ 10g de fécule de maïs.
- 1 œuf.
- 50g de fromage blanc.
- 30g de lait (ou boisson végétale) à ajuster si besoin.
- 1 cac de levure chimique @alsa

- Mélanger tous les ingrédients (ici avec le blender optimum G2.6 @froothie code LYDIE15: -15e de reduc cf story permanente)
- Faire chauffer la poêle, déposer la pâte, faire cuire à couvert (attendre que ça gonfle et changer de face)
- Vous n'avez plus qu'à vous régaler avec le topping de votre choix: ici c'était banane & pâte à tartiner proteinée/ fromage blanc &framboise / myrtilles & fromage blanc/ PB &jelly
- Si un miracle se produisait et qu'il vous en reste, il peut se congeler (décongélation quelques secondes au micro-ondes)

MUFFIN

Merci @naturellement.k



Ingrédients

- 250g de farine
- 200g de compote de pomme
- 60g de sucre de coco (plus si vous êtes très sucré)
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- pépite de chocolat

- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Une fois la préparation dans le moule on dépose quelques pépites de chocolat dessus.
- Dans un four préalablement préchauffer cuire à 180 degrés pendant 25 min

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

CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR

20% AVEC LE CODE : PARTAGES

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

CONTACT :
CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

MUFFINS HEALTHY CHOCO

Merci @saindelicieux

Ingrédients

(pour 7-8 muffins)

- 1 œuf
- 100g de compote de pomme
- 130g de farine de blé (semi-complète pour moi)
- 1 càs de poudre d'amande
- 1 càs de cacao en poudre, tamisé
- 50g de pépites de chocolat
- 1 càc de levure chimique
- 130ml de lait (soja pour moi)

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Répartissez la pâte dans des moules à muffins (huilés si nécessaire, moi j'utilise des caissettes en silicone et ça change la vie) puis enfournez pour 16 minutes de cuisson.
- Laissez tiédir avant de démouler. Servez tiède ou froid selon vos préférences. Bon appétit !

CAKE POMME NOISETTE

Merci @roxgbt_fitfood

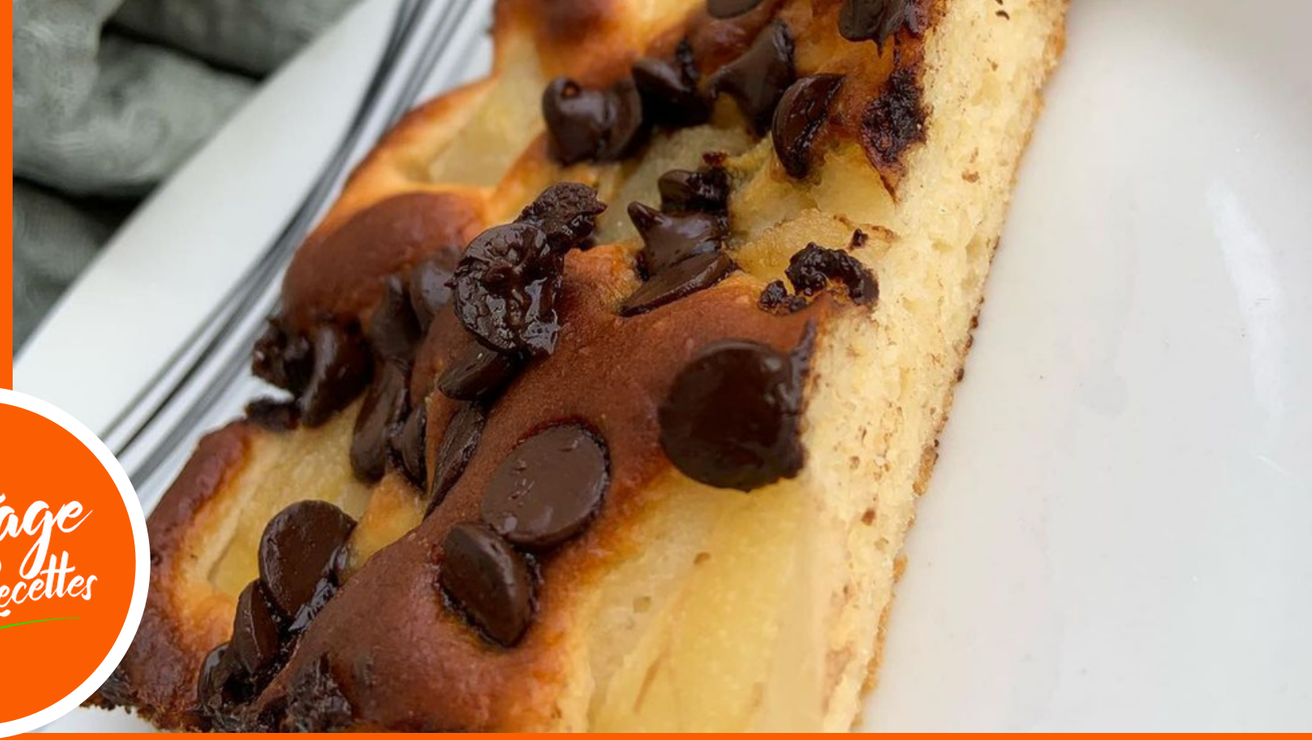
Ingrédients

- 70g de farine d'avoine enrichie en protéines végétale goût speculoos @prozis (ou farine de blé ou avoine nature + environ 30 à 50g de sucrant et cannelle)
- 20g de noisettes en poudre
- 1 oeuf entier + 80ml de blanc d'œuf liquide prozis (ou 2 gros ou 3 petits œufs)
- 1 grosse pomme épluchée (environ 110g)
- - 100g de fromage blanc (ou yaourt de ton choix)
- - 1/2 sachet de levure chimique

- 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.

GÂTEAU MOELLEUX POIRE CHOCOLAT

Merci @isa_brdx_recette_facile



Ingrédients

(pour 8 parts)

- 100g de farine
- 50g de poudre d'amande
- 200g de skyr
- 2 œufs
- 40g de stevia
- 1 sachet de levure
- 30g pépites de chocolat noir
- 1 grosse poire

- Dans un récipient mélanger œufs et stevia puis y ajouter la farine, la poudre d'amande, le skyr, la levure.
- Quand ce mélange est bien lisse verser dans un moule pas très haut recouvert d'une feuille de cuisson.
- Déposer dessus les morceaux de poire aussi que les pépites.
- Enfin enfourner dans un four déjà chaud 30 mn à 180 degrés

PANCAKES AU CHOCOLAT

Merci @staywild.blog

Ingrédients

- 250g de farine
- 2 càs de sucre
- 2 œufs
- 500ml de lait
- 3 càs de beurre fondu ou margarine fondue
- 1 càs de poudre à lever
- 1 càc de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 40g de cacao (sans sucre ajouté)

- Mélangez la farine, la poudre à lever, le bicarbonate et le sel dans un grand récipient.
- Dans un autre bol, mélangez le sucre avec les œufs, puis ajoutez le beurre fondu et le lait. Mélangez bien.
- Incorporez ce mélange à la farine. Puis ajoutez le cacao. Mélangez doucement.
- Chauffez une poêle à feu moyen. La mienne est anti adhésive donc je n'ai pas besoin de mettre de matière grasse. Versez un peu de pâtes et cuisez vos pancakes 1 à 2 min de chaque côté.
- Pour la sauce chocolat : mélangez environ 1/2 tasse de chocolat avec 1/2 tasse de crème liquide. Faite chauffer à feu doux, Ajoutez un peu d'eau si votre sauce est trop solide.

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX POUR ENCORE PLUS DE RECETTES !

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGES TES RECETTES

PARTAGES TES RECETTES

CLIQUEZ ICI POUR
en profiter

MUFFINS AU FROMAGE BLANC ET PÉPITES DE CHOCO

Merci @foodieinspi

Ingrédients

(pour 3-4 muffins)

- 40g de farine de blé
- 1 pincée de sel
- 3g de levure chimique
- 1 œuf
- 75g de fromage blanc 0%
- 10g de sirop d'agave
- 15g de pépites de choco

- Dans un récipient, ajouter les ingrédients secs (farine, levure et sel). Mélanger
- Ajouter les ingrédients liquides (œuf, fromage blanc et sirop d'agave). Mélanger
- Ajouter les pépites de chocolat. Mélanger
- Verser la préparation dans des moules à muffins. Attention à ne pas trop remplir sinon ça déborde ! Je parle avec du vécu
- Enfourner dans un four préchauffé à 180 degrés pendant 15 à 20 minutes

MOELLEUX PISTACHE & FRAMBOISES

Merci @ketchoupie_fitness

Ingrédients

(pour 2 parts)

- 30g de farine
- 20g de caséine @theproteinworks (ou 20g de farine)
- Une pincée de levure chimique
- 1 oeuf
- 20g de purée de pistache @nutandme_fr
- 80g de compote de pommes
- 20ml de lait (ici lait demi écrémé)
- Sucrant liquide (ou autre sucre en grain)
- 10g de framboises lyophlisées @koro_fr (ou 20g de framboises)

- Préchauffez votre four à 180°C. Mélangez l'œuf et le sucre, mélangez et ajoutez la farine et la purée de pistache.
- Ajoutez la compote, la farine, la levure et mélangez de nouveau. Ajoutez enfin le lait.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et ajoutez enfin les framboises.
- Versez dans un moule (de 12 cm) recouvert de papier cuisson et enfournez 25min en surveillant la cuisson. Laissez tiédir avant de démouler.

À MERCREDI PROCHAIN 18H POUR UN NOUVEAU MAGAZINE GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@PARTAGESTESRECETTES