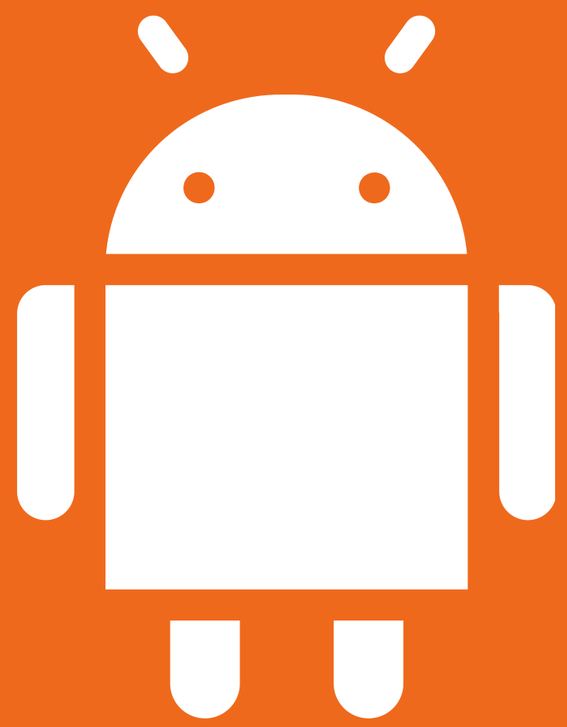
Partage Les Recettes

#4 ÉDITION SPECIAL PETIT DÉJEUNER

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.

REMERCIEMENT

(n'hésitez pas à cliquer sur le nom des personnes pour visiter leurs profils instagram et découvrir encore plus de recettes)

Merci @claire_mum_fit__

Merci @hs_squat

Merci @clemalauxdiet

Merci @slight_pearl

Merci @just_for_yum

Merci @naturellement.k

Merci @2000feuillesvertes

Merci @cuisinetonequilibre

Merci @lespetitsplatsdecyca

BOWLCAKE / FLAN

Merci @hs_squat

Ingrédients

- 200ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf entier
- 15g de stevia (ou autre sucrant)
- 25g de maïzena
- 10g de cacao (cliquez ici)

- Je met ce mélange dans une casserole et je laisse épaissir à feu moyen tout en continuant de mélanger (fouet ou spatule)
- Une fois la pâte épaissie (après 8/10min environ), je la verse dans un bol et je laisse un peu refroidir
- Je met ensuite le bol au frigo pour toute une nuit ! Le lendemain, je démoule sur une assiette et c'est prêt.
- En topping ici : framboises fraîches / noix de coco & caramel salé.

Cliquez ici pour regarder la vidéo

Cliquez ici pour regarder la vidéo

PANCAKES MOELLEUX

Merci @claire_mum_fit__

Ingrédients

- une banane écrasée (100g)
- 2 œufs
- 2 cas de farine de blé (30g)
- 1 cac de levure chimique

- Mélangez le tout
- Puis cuire dans une poêle anti adhésive avec une noisette d'huile de coco
- Topping aux choix

PANCAKES CÉRÉALES

Merci @clemalauxdiet

Ingrédients

(pour 1 personne)

- 50 g farine d'avoine Prozis (cliquez ici)
- 50 g fromage blanc
- 3 g cacao non sucré (cliquez ici)
- 1 œuf
- 2 g de levure chimique
- un peu de rhum ambré
- un peu de lait ou d'eau pour ajuster la pâte si elle est trop épaisse en fonction du fromage blanc utilisé

- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre chronologique, sauf le cacao non sucré.
- Disposer dans un autre petit bol, une louche de pâte à pancake et y ajouter le cacao non sucré. Bien mélanger.
- Dans une poêle bien chaude verser une petite cuillère à café de pâte et bien cuire jusqu'à apparition de petites bulles sur le dessus avant de retourner les pancakes. Faites la même chose avec les deux pâtes.
- Cuire environ 1 minutes de chaque côté jusqu'à épuisement des deux pâtes.
- Dans un bol, ajouter les minis pancakes et disposer vos rondelles de fraises par dessus.

Vous pouvez ajouter un topping chocolat pour plus de gourmandise😻

GÂTEAU INDIVIDUEL

Merci @cuisinetonequilibre

Ingrédients

- 1 banane
- 20 g de farine semi-complète
- 1 œuf
- 1 càc de levure chimique
- 20 g de coco râpée (cliquez ici)
- 5 g de sucre de coco (cliquez ici)
- Des fraises
- Quelques pépites de chocolat noir

- Commencez par écraser votre banane en purée.
- Ajoutez la farine, la coco râpée, l'œuf, le sucre de coco, la levure chimique, et mélangez bien.
- Versez la préparation dans un moule. Sur le dessus, ajoutez quelques fraises, des pépites de chocolat noir et enfournez 15 minutes à 180°.
- Régalez vous bien 😊

UNE SEMAINE DE MENU GRATUIT

- 14 recettes salées et 6 recettes sucrées
- Un menu sur une semaine
- Une liste de course (pour 1 personne)
- L'accès à notre groupe d'entraide
- Des documents additionnels pour vous guider

JE M'INSCRIS GRATUITEMENT

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

CONTACT :
CONTACT@ROMAIN-FITNESS.COM

BABY BRIOCHE EXPRESS HEALTHY

Merci @just_for_yum

Ingrédients

- 200g de farine
- 200 g de Skyr
- 1 sachet de levure chimique
- 3 CAS de cassonade
- Nocciolata ou carré de chocolat si vous préférez

- Préchauffez le four à 180°
- Mélangez la farine, la levure, le sucre et le fromage blanc
- Formez une boule et divisez la en 5
- Placez un carré de chocolat ou une cuillère à café de Nocciolata à l'intérieur de chaque boule
- Refermez
- Roulez les dans les pépites de chocolat
- Badigeonnez les briochettes avec du jaune d'œuf ou du lait
- Enfournez 15 min à 180°

AVOINE BANANE CHOCOLAT

Merci @naturellement.k

Ingrédients

- 50 g de flocon d'avoine mixé
- 1 œuf
- 1 pincée de levure chimique
- extrait de vanille
- quelques rondelles de bananes
- chocolat noir
- sucrant (rien pour moi)
- 100g de fromage blanc

- Mélangez tous les ingrédients sans ordre spécifique.
- Dans un four préchauffer, cuire 25 min à 180 degrés.

MUFFINS ANGLAIS

Merci @lespetitsplatsdecyca

Ingrédients

(pour 8 muffins)

- 240 ml de lait
- 1 CS de levure boulangère déshydratée
- 1 CS de miel
- 1 œuf
- 2 CS de beurre fondu
- 400 gr de farine (T55 de préférence)
- 1/2 cc de sel

- Faites tiédir le lait (40 degrés idéalement, pas plus sinon cela tuerait la levure) et versez dans la cuve de votre robot. Ajoutez la levure, le miel, mélangez et laissez reposer 5 min.
- Ajoutez l'œuf, le beurre fondu et fouettez.
- Versez la farine et le sel et pétrissez pendant 8 à 10 min (2 min 30 dans l'i-cook'in en mode pétrissage). La pâte est assez collante, c'est normal.
- Couvrez et laissez pousser sous un torchon ou silpat. La pâte doit doubler de volume.
- Farinez votre plan de travail ou roul'pat, étalez la pâte sur 2 cm environ. Détaillez 8 ronds avec votre emporte pièce. Déposez-les sur une silpat (ou plaque recouverte de papier cuisson) sur laquelle vous aurez préalablement parsemé de la semoule. Parsemez également de semoule le dessus des muffins anglais, couvrez d'un torchon et laissez pousser une seconde fois (45 min environ).
- Préchauffez votre crêpière, plancha ou poêle. Huilez-la légèrement et faites cuire les muffins 3 min de chaque côté (faible puissance). Une fois retournés, je les couvre d'un torchon ou couvercle pour bien les cuire à coeur.

PANCAKES NOISETTE

Merci à @coffeuillesvertes

Ingrédients

- 110g de yaourt végétal
- 1 oeuf
- 6g d'huile de noisette
- 50g de farine sans gluten
- 1 pincée de sel fin
- 36g de poudre de noisettes
- 7g de poudre à lever sans gluten
- 15g de boisson sans lactose (ici boisson amande SSA)
- Sucrant facultatif: sirop d'agave, miel, sucre, pépites de chocolat etc (20g je pense que c'est suffisant)
- Topping facultatif: miel, sirop d'érable, sirop d'agave, chocolat fondu, caramel, confiture etc

- Dans un bol, mettre le yaourt, l'œuf et l'huile puis mélanger à l'aide du foule manuel.
- Ajouter la farine, la poudre de noisette et la poudre à lever puis mélanger.
- Ajouter la boisson et mélanger une dernière fois pour obtenir une pâte épaisse.
- Chauffer une crêpière ou une poêle anti-adhésive et cuire les pancakes.
- Déguster avec ou sans accompagnement. (Sirop d'agave pour moi)

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX POUR ENCORE PLUS DE RECETTES !

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGES TES RECETTES

PARTAGES TES RECETTES

CLÉMENCE & ROMAIN

10% SUR TOUTE LA BOUTIQUE POUR LES 20 PROCHAINES COMMANDES

CODE : RENTREE

CLICK HERE

CHOCOLATE CHIP BANANA BREAD

Merci @slight_pearl

Ingrédients

(moule de 14 cm de long)

- 2 petites bananes bien mûres (160g)
- 1 oeuf + 1 blanc
- 80g de farine
- 20g de farine de coco
- 4g de poudre à lever
- 2 gouttes de yummy drop caramel @prozisfrance (cliquez ici)
- 60g de pépites de chocolat

- Préchauffez votre four à 180C
- Pelez et écrasez vos bananes bien mûres en purée.
- Ajoutez les œufs, la farine, la poudre à lever, le yummy drop et les pépites de chocolat et mélangez bien.
- Graissez un moule, versez la pâte.
- Enfournez pour 35 min.

PORRIDGE AU CHOCOLAT

Merci @clemalauxdiet

Ingrédients

Pour 1 personnes

- 40 gr flocons d'avoine Prozis (cliquez ici)
- 150 ml Lait demi-écrémé
- 5 gr sucralose
- 2 carreaux de chocolat noir (10g)
- 60g banane

- Dans une casserole, ajoutez tous les ingrédients et la banane coupée en rondelles (vous pouvez en garder un peu pour la décoration).

- Cuire à feu doux environ 5 min, dès que le mélange commence à épaissir, attendez 30 sec puis retirez du feu, le mélange doit rester crémeux (il continuera de cuire un peu dans le bol).

- Déposez le porridge dans le bol, ajoutez le reste de banane entières, et savourez.

À LA SEMAINE PROCHAINE POUR UN NOUVEAU MAGAZINE GRATUIT

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@PARTAGESTESRECETTES