Partage Tes Recettes

#1

BI-MENSUEL

DÉCOUVREZ NOTRE APPLICATION MOBILE POUR ENCORE PLUS DE RECETTES :

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.”

MERCI AUX PARTICIPANTS POUR L'ÉLABORATION DE CE MAGAZINE.

POUR VOUS AUSSI TENTER D'ÊTRE PRÉSENT DANS LE PROCHAIN, IDENTIFIEZ NOUS AVEC LE

#BOOKPARTAGESTESRECETTES

Merci @maymayinthekitchen

Merci @staywild.blog

Merci @yummyfood.4u/

Merci @roxgbt_fitfood

Merci @tiny.swallow

Merci @karenn_life

Merci @greenandpositive

BROWNIE FONDANT AU MIEL ET AUX NOIX

Merci @yummyfood.4u/

Ingrédients

- 200g de chocolat dessert au lait
- 50g de beurre fondu
- 150g de yaourt à la grecque
- 80g de miel
- 3 œufs
- 80g de farine T45
- 1 pincée de fleur de sel
- 120g cerneaux de noix

Réalisation

- Faire fondre le chocolat puis ajouter les autres ingrédients en mélangeant entre chaque ajout.
- Verser dans le moule, ici tablette @guydemarle, ajouter quelques pépites sur le dessus et enfourner 15mn à 180°C (ici en mode "bake" au four @ninjakitchenfr).
- Laisser refroidir, démouler et déguster !!!

COMPACT'CAKE

Merci @roxgbt_fitfood

Ingrédients (moule de 12 à 15cm de diamètre)

- 30g de farine d'avoine nature
- 10g de farine de coco @koro_fr
- 10g de protéines végétales vanille @koro_fr
- 1 oeuf ou 2 blancs d'œufs
- 200g de fromage blanc
- 50g de fruits rouges surgelés

Réalisation

- On mélange tous les ingrédients ensemble. On dispose les fruits rouges sur le dessus. On enfourne environ 25 min à 180 degrés.
- On laisse refroidir et on place au frigo plusieurs heures avant dégustation.

CLAFOUTIS AUX FRAISES

Merci @tiny.swallow

Ingrédients (pour 6 parts)

- 3 œufs
- 250ml de lait
- 40g de sucre
- 70g de farine
- 200g de fraises
- Arôme vanille

Réalisation

- Dans un récipient, mélangez les œufs avec le sucre, la farine, le lait et l'arôme vanille.
- Ajoutez ensuite vos fraises coupées en morceaux et mettre votre mélange dans un plat allant au four.
- Enfournez environ 35min à 180°C.
- Degustez bien frais

PARTENAIRES ● PUBLICITÉS & PROMOTIONS

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

CONTACT :
PARTAGESTESRECETTES@GMAIL.COM

UN MENU SUR MESURE

500 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

1 SEMAINE D'ESSAI AVEC LE CODE : TEST

CLIQUEZ ICI POUR ESSAYER

BANANA CAKE MARBRÉ

Merci @karenn_life

Ingrédients

- 1 banane écrasée
- 1 oeuf
- 300g fromage blanc
- 150g farine de blé (ou autre)
- 1 cac de levure
- 20g de cacao @prozis

Réalisation

- Mélanger les ingrédients(sauf le cacao) dans l'ordre
- Diviser la pâte en 2
- Ajouter le cacao dans une des parties et mélanger
- Dans un moule sulfurisé (20cm max) verser alternativement une couche de pâte classique puis une couche de pâte au chocolat jusqu'à épuisement des pâtes
- Enfourner 35mn à 180 degrés

GRATIN D'AUBERGINES FAÇON PARMIGIANA

Merci @greenandpositive

Ingrédients

- 1kg d'aubergines
- 800g de Tomates concassées en conserves (ou tomates fraîches coupées en 8)
- 2 C.S de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 Oignon
- 150g de parmesan
- 150g de mozzarella
- 1 Branche de thym
- 4-5 feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel, Gros sel, Poivre

Réalisation

- A la mandoline, couper les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur et faire dégorger 15/20mn dans le gros sel

- Pendant ce temps, dans une casserole faire revenir 2C.S d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée et l'oignon. Ajouter les tomates et le concentré. Assaisonner et laissez mijoter 45 minutes à feux doux.

- Quand les aubergines ont bien dégorgé, faire dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

- Disposer dans un plat à gratin les tranches d'aubergines en alternance avec la sauce tomate et le parmesan râpé jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche d'aubergines, la sauce tomate et du parmesan. Disposer des tranches de mozzarella sur le dessus et mettre au four à 210°C pendant 20mn.

GALETTES DE COURGETTE

Merci @staywild.blog

Ingrédients

- 500g de courgettes
- 1 c à café de sel
- 1 œuf
- 1 échalote
- 70g de farine
- Sel & poivre
- 2 c à café d'huile d'olive

Réalisation

- Râpez la courgette et disposez le tout dans un saladier. Ajoutez une cuillère à café de sel, mélangez et laissez reposer 15 min. Le sel va absorber une partie de l'eau présente naturellement dans la courgette.

- Après 15 min, pressez bien la courgette râpée pour extraire un maximum d'eau. Vous pouvez vous aider d'un linge propre pour essorer.

- Coupez finement l'échalote. Mélangez bien dans un saladier la courgette râpée, l'échalote, l'œuf, la farine, le sel et le poivre.

- Faites chauffer de l'huile sur une poêle à feu moyen. Prenez l'équivalent d'une grande cuillère à soupe de la pâte et disposes-la sur la poêle. Aplatissez avec le dos de la cuillère et faites cuire 2 à 3 min par côté.

- Placez les galettes sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Pour la sauce à **l'ail**, mélangez :
- 80g de yaourt nature
- 1 c à café de jus de citron
- 1 housse d'ail écrasée
- 1 pincée de sel
- poivre
- ciboulette

PARTENAIRES ● PUBLICITÉS & PROMOTIONS

CLIQUEZ ICI POUR
en profiter

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX POUR ENCORE PLUS DE RECETTES !

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGESTESRECETTES

PARTAGES TES RECETTES

PARTAGES TES RECETTES

BRUSCHETTA

Merci @maymayinthekitchen

Réalisation

- Pour la recette, je badigeonne mes tartines de pain avec un mélange sirop d'érable/huile d'olive avant de les faire griller au four une dizaine de minutes à 180°C.
-
- Je les ressors puis je les frotte à l'ail. Je dispose ensuite sur le pain des tomates cerises revenues pendant 10min dans des aromates, un filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Et c'est prêt 😄

RENDEZ VOUS DANS 15 JOURS POUR UN NOUVEAU MAGAZINE

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM
@PARTAGESTESRECETTES