RECETTES EN-CAS ÉNERGÉTIQUES

Muffin Amande Banane chocolat (https://www.federationdesdiabetiques.org/)

<u>Ingrédients</u> *(pour 8 parts)*

- 70 g de poudre d'amande
- 1 gros œuf entier plein air
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 grosse banane de 250 g
- 4 carrés de chocolat noir à 80 % minimum
- 1/2 cuillère à café de cacao amer

- Préchauffez le four Thermostat 6 (180°).
- Dans une jatte, mélangez la poudre d'amande, le sucre vanillé, la poudre de cacao.
- Écrasez la banane dans un saladier, ajouter l'œuf et bien mélanger. Incorporez cette préparation aux ingrédients secs puis bien mêler.
- Concassez les carrés de chocolat puis les ajouter à la pâte.
- Versez celle-ci dans 8 moules en silicone puis faire cuire 10 minutes.
- Laissez tiédir avant de déguster.

Muffin Noisette Poire chocolat (https://www.federationdesdiabetiques.org/)

<u>Ingrédients</u> *(pour 6 parts)*

- 30g de farine de poudre de noisettes
- 70g de farine de blé
- 2 œufs
- 20 ml d'huile de noisette (ou colza)
- 1 yaourt nature
- 10g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 6 carrés de chocolat noir à 70% (de 10g chacun)
- 2 petites poires Williams (300g au total)

- Préchauffez le four Thermostat 5 (160°).
- Dans un saladier, tamisez la farine et mélangez-la avec la levure puis ajoutez la poudre de noisettes et le sucre roux, mêlez bien l'ensemble.
- Ajoutez-y les jaunes d'œufs (réservez les blancs au réfrigérateur) puis le yaourt nature et l'huile de noisette. Réservez.
- Épluchez les poires, épépinez-les puis découpez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le sucre vanillé puis disposez-les dans 6 moules à muffins en silicone (que vous aurez disposez sur la plaque du four).
- Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel puis ajoutez-les au mélange farine-jaunes d'œufs-sucre délicatement. Répartissez dans les moules en silicone.
- Ajoutez, dans chaque moule à muffin, un carré de chocolat noir puis faites cuire 10 min à 160°C puis 10 min à 180°C.

Muffin fruits rouges façon gâteau au yaourt (Marie CHIOCA – Gâteaux et douceurs à IG bas)

Ingrédients *(pour 4 parts)*

- 1 yaourt de lait ou de soja
- 3 pots de farine T110 de blé ou grand épeautre
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pot de son d'avoine
- 1 pot d'huile végétale neutre
- 1 pot de sirop d'agave
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 150 g de mûres/myrtilles/framboises
- Une poignée d'amandes effilées ou concassées

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mettez la farine et la poudre à lever dans un bol, mélangez. Faites un puits, ajoutez tous les autres ingrédients sauf les fruits rouges et les amandes. Mélangez au fouet. Incorporez ensuite les fruits rouges en mélangeant à la cuillère pour ne pas les écraser.
- Versez la pâte dans 6 à 8 moules à muffins (tout dépend de leur taille) sans dépasser les deux tiers de leur hauteur (sinon la pâte risque de déborder en cuisant), saupoudrez d'amandes puis enfourner pour 20 minutes.
- Avant de sortir les muffins du four, les piquer au centre avec une pique, qui doit ressortir parfaitement sèche. Sinon, ajouter quelques minutes de cuisson.

Gâteaux à l'avoine et aux fruits secs (Cléacuisine)

Ingrédients *(pour 8 gâteaux)*

- 100g farine avoine
- 80g de flocons d'avoine
- 50g sucre complet
- 3 CS d'huile d'olive
- 2 œufs
- 50g de fruits secs (raisins, dattes, figues ou cranberries)
- 50g de noisettes, de noix ou amandes

- Préchauffer le four à 180°C (Th 6)
- Huiler 8 moules à tartelettes
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, les flocons d'avoine et une pincée de sel
- Incorporez l'huile et les œufs battus
- Bien mélanger, puis ajouter les fruits secs et les noisettes concassées
- Répartir la pâte dans les moules à tartelettes
- Enfourner pour 30min et laisser refroidir

Cookies banane chocolat noix de pécan (Cléacuisine)

Ingrédients *(pour 12 cookies)*

- 2 bananes mûres
- 50g flocons de riz
- 40g de flocons de quinoa
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 50g de pépites de chocolat noir
- 30g de cerneaux de noix de pécan

- Préchauffer le four à 180°C (Th 6)
- Écrasez la chair des bananes dans un saladier, puis ajouter les flocons, la cannelle, une pincée de sel, les pépites de chocolat et les cerneaux de noix de pécan hachés
- Déposer 12 petits tas de pâte sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et donner une jolie forme, sur une épaisseur de 5mm
- Enfournez pour 10-12min. Laissez refroidir sur une grille

Barres au citron (Cléacuisine)

Ingrédients *(pour 16 barres)*

pour la pâte

- 100g de farine de riz semi-complet
- 50g de sucre de canne
- 30g de poudre d'amande
- 60g de purée d'amande
- 1 pincée de sel

pour la garniture

- 2 citrons
- 2 œufs
- 100g de sucre de canne

- Préchauffez le four à 180°C (Th 6)
- Huilez un moule carré de 20cm de côté
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte du bout des doigts
- Ajoutez un tout petit peu d'eau, juste assez pour avoir une consistance sablée un peu humide
- Tassez ce mélange dans le fond du moule
- Enfournez pour 20min
- Pendant ce temps, lavez les citrons. Râpez finement le zeste et le jus dans le saladier et ajoutez les autres ingrédients de la garniture
- Battez au fouet pour obtenir un mélange mousseux
- Lorsque les 20min de cuisson à blanc de la pâte sont écoulées, versez la garniture dessus et enfournez à nouveau pour 20min
- Laissez refroidir. Coupez en barres. Conservez dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Variantes : ajoutez des framboises dans la crème au citron / ajoutez des graines de pavot ou de chia dans la pâte / ajoutez 1CS de noix de coco râpée dans la pâte et 1CS d'huile de coco dans la crème au citron

Barres aux céréales, oléagineux et graines (Virginie PICHOT Diététicienne)

Ingrédients *(pour 10 barres-)*

- 200g flocon avoine (ou autres mélange de céréales)
- 90g d'huile de coco
- 40g de sucre complet
- 40g de miel
- 40g de cranberries ou raisins secs ou pépites de chocolat
- 30g d'oléagineux (amandes, noix, noisette) ou poudre de coco
- 20g de graines au choix (sésame, courge, tournesol..)

- Préchauffez le four à 150°C (Th- 5)
- Placez l'huile, le sucre et le miel dans une casserole et faire chauffer jusqu'à obtenir un liquide homogène.
- Mixez grossièrement les oléagineux et les graines, puis l'ajouter à la casserole de liquide sucrée.
- Ajoutez dans la casserole les céréales. Mélangez bien pour tout enrober. Faire chauffer encore 1 -2min
- Tapissez d'un papier sulfurisé un moule rectangulaire d'environ 18x25cm. Y Mettre le mélange et le tassez
- Mettre au four 20min, jusqu'à obtention d'une couleur dorée
- A la fin de la cuisson, laissez refroidir dans le moule.
- Sortez le bloc refroidi et découpez des barres sur une planche.

Conservation une semaine environ dans une boîte en fer

Balles énergétiques (Cléacuisine)

Ingrédients *(pour 8-10 balles)*

pour la base

- 60g flocons de sarrasin ou de riz
- 10-12 dattes
- 50g de purée d'oléagineux (amande, cacahuète ou noix de cajou)

pour la garniture, au choix

- 1 cc noix coco râpée / farine coco/ cacao poudre/ café moulu/ chicorée/ thé matcha/ caroube
- 1 pincée de vanille/ cannelle/ gingembre poudre
- 1 cc zeste orange ou citron + quelques gouttes de jus
- 1 cc de graines de sésame/chanvre/ tournesol/ pavot

etc

- Placez les flocons dans un blender et les réduire en poudre grossière
- Ajoutez les dattes dénoyautées et coupées en morceaux (les faire tremper quelques minutes dans de l'eau tiède si elles sont très sèches) et mixez à nouveau.
- Ajoutez la pure d'oléagineux et mixez longuement
- Placez le mélange dans un plat creux et le malaxer jusqu'à obtention d'une pâte semblable à de la pâte à modeler. La diviser en 8-1 portions.
- Incorporez la garniture choisie à chaque boulette. (ne pas hésiter à mélanger les garnitures)

Conservez au congélateur (jusqu' à 1 mois) ou au réfrigérateur (1 semaine) dans une boite hermétique

Pain aux fruits secs (Émilie PAGES Diététicienne)

Ingrédients *(pour 8 personnes-)*

- 3 yaourts
- 250g de farine
- 80g de flocons d'avoine
- 200g de fruits secs
- 3cc de bicarbonate
- 100ml de miel
- cannelle
- 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 170°C (Th6)
- Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la cannelle, le sel, le bicarbonate
- Ajoutez les yaourts, le miel, les fruits secs
- Faire cuire au four pendant 50min