

Recettes de notre communauté

Ce mois-ci, nous sommes ravis de partager une sélection de recettes proposées par les membres de notre communauté lors de notre événement festif. Chaque plat a été soumis avec soin, créativité et dans un esprit de vie plus saine. Nous espérons que vous prendrez plaisir à les essayer chez vous !

1. JunTV Crêpes aux pommes, aux bananes et à la farine d'avoine (3 à 4 portions)

De : Yujung Im

Ingrédients — Pâte à crêpes

- Bananes mûres – 400 g (2 grosses ou 4 petites)
- Pomme – 1/2
- Flocons d'avoine – 1,5 tasse
- Œufs – 2
- Huile de coco – 1 cuillère à soupe (peut être remplacée par du beurre ou de l'huile d'olive extra vierge)
- Sel – 2 pincées



Facultatif : sirop à la cannelle

- Miel – 1 cuillère à soupe
- Eau – 2 cuillères à soupe
- Cannelle en poudre – 1/2 cuillère à café

Instructions

1. Mélangez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une poudre fine.
2. Râpez ou broyez la pomme.
3. Écrasez bien les bananes.
4. Mélangez les ingrédients secs (flocons d'avoine moulus et sel).
5. Ajoutez les ingrédients humides (bananes écrasées, pomme râpée ou broyée, œufs et huile de coco) et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Faites cuire la pâte dans une poêle légèrement huilée à feu moyen jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
7. (Facultatif) Faites chauffer le miel, l'eau et la cannelle ensemble pour obtenir le sirop à la cannelle.

Pour voir une vidéo de démonstration (disponible en anglais, français, etc.), cliquez sur ce lien: <https://youtu.be/YMv8XfmYL7o?si=lk8-alrJYrAytLDl>

2. Brownies au chocolat plus sains (à adapter en fonction des sensibilités/allergies si nécessaire) (pour environ 7 à 9 petits brownies)

Recette de Melissa Maurer

Ingrédients :

- 1 tasse de purée de patate douce cuite à la vapeur - environ 240-250 g (vous pouvez essayer la courge musquée ou un autre légume sucré comme la citrouille, mais il doit être sucré)
- 2 œufs moyens à gros
- 1/4 tasse de n'importe quel beurre de noix (croquant pour une texture agréable)



- 1/2 tasse d'édulcorant (sirop d'érable, sirop de riz, sucre de coco, sucre, etc. Je n'ai pas essayé avec un édulcorant granulé, mais j'ai trouvé que le sirop d'érable était parfait. Le sirop de riz n'est peut-être pas aussi sucré)
- Ajoutez un peu plus de sirop d'érable, etc. si vous aimez les desserts sucrés (miam)
- 2/3 tasse de farine de noix ou de farine sans gluten ou de poudre de protéines de chocolat (pour un apport en protéines) (la farine sans gluten peut rendre la texture un peu moins fondante, alors ajustez les ingrédients si nécessaire, c'est-à-dire ajoutez plus de beurre de noix, un œuf plus petit, plus de patate douce)
- 1/3 tasse de cocoa en poudre (ou cacao/caroube, selon ce que vous tolérez. D'après mon expérience, vous devrez utiliser plus d'édulcorant si vous utilisez de la poudre de caroube. Ajoutez-en moins si le cacao vous affecte. Je n'utilise que 1/6 tasse ou moins).
- 1/2 cuillère à café de levure chimique.
- 1 cuillère à café de vanille (ou aucune si vous ne la tolérez pas).
- Une pincée de sel.

Méthode

- Préchauffez le four à 180 °C et tapissez un moule à gâteau.
- Écrasez ou réduisez en purée la patate douce (ou la courge musquée, etc.).
- Transférez la purée de patate douce dans un grand bol.
- Incorporez les œufs (ou battez-les au préalable puis ajoutez-les), le beurre de noix, l'édulcorant et la vanille jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez la farine de noix, la farine sans gluten ou la poudre de protéines.
- Ajoutez le cocoa (ou la poudre de cacao ou de caroube), la levure chimique et le sel.
- Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Versez le mélange dans le moule.

- Vous pouvez éventuellement saupoudrer de pépites de chocolat, de noix, ajouter un peu de beurre de noix ou tout autre ingrédient de votre choix.
- Faites cuire au four pendant environ 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ressort propre.
- N'hésitez pas à déguster chaud avec de la crème ou de la crème glacée. (ou avec un peu de boisson à la crème si vous le souhaitez, ou tout cela à la fois).
- Ils deviendront plus fondants une fois refroidis.

3. Pudding au chocolat et aux baies

Recette de Rosa Iacono

Pour 4 portions (½ tasse)

Ingrédients

- ½ avocat Hass mûr, coupé en deux et dénoyauté
- 1¼ tasse de fraises, de bleuets ou d'autres baies au choix
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande
- ½ tasse de sirop de dattes
- 1½ tasse de lait d'amande
- ¼ tasse de graines de chia



Garnitures facultatives :

Baies fraîches, amandes tranchées minces crues, éclats de cacao

Instructions

Retirez la chair de l'avocat et placez-la dans un mélangeur à grande vitesse ou dans un robot culinaire. Ajoutez les baies, la poudre de cacao, le beurre d'amande, le sirop de dattes et le lait d'amande. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis versez le mélange dans un bol. Incorporer les graines de chia jusqu'à ce qu'elles soient réparties uniformément. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 8 heures. Répartir le pudding dans quatre petits bols à dessert, garnir selon vos envies et réfrigérer pendant environ 20 minutes avant de servir.

Sirop de dattes

Donne environ 1½ tasse

Ingrédients

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 cuillère à thé de citron pelé broyé

Instructions

Mélangez les dattes et l'eau chaude dans un bol résistant à la chaleur et laissez reposer pendant 1 heure pour ramollir les dattes. Transférez les dattes et l'eau de trempage dans un mélangeur à grande vitesse. Ajoutez le citron broyé et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Transférez le mélange dans un bocal en verre ou un récipient hermétique muni d'un couvercle bien ajusté. Conservez au réfrigérateur pendant 2 à 3 semaines maximum.

Conseil : utiliser des citrons et des limettes verts entiers mixés



ECO-JOURNAL

Janvier 2025



Au lieu de cuisiner avec du jus de citron ou de limette, utilisez les fruits entiers mixés pour obtenir davantage de bienfaits nutritionnels. Lorsque vous n'utilisez que le jus, vous perdez les fibres et de nombreux nutriments qui y sont associés. Pour gagner du temps, épluchez et mélangez un citron ou une limette entier, puis congelez-le en portions d'une cuillère à thé. Un petit bac à glaçons en silicone convient parfaitement. Prenez un cube dans le congélateur chaque fois que vous en avez besoin.