Barres de céréales
au miel et aux graines



Ingredients:

- 150 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de chanvre décortiquées
- 70 g de graines de tournesol
- 40 g d'amandes ou de noisettes concassées
- 30 g de noix de coco râpée
- 70 g de beurre de noix, d'amandes ou de cacahuètes
- 70 g de miel
- 1 pincée de sel
- 40 g de fruits secs coupés en petits morceaux (raisins secs, abricots, cranberries…)

Préparation :

1. Faire légèrement griller les flocons d'avoine, les graines de tournesol et les amandes/noisettes dans une poêle sèche pendant quelques minutes.
2. Dans une petite casserole, faire chauffer doucement le miel avec le beurre de noix jusqu'à obtenir un mélange homogène et légèrement liquide.
3. Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand saladier.
4. Verser le mélange miel/beurre de noix dessus et bien mélanger.
5. Répartir la préparation dans un moule recouvert de papier cuisson.
6. Bien tasser la préparation avec le dos d'une cuillère ou le fond d'un verre afin que les barres se tiennent bien.
7. Placer au réfrigérateur pendant environ 2 à 3 heures.
8. Une fois la préparation bien ferme, découper en barres.

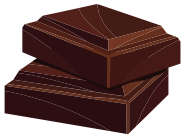
Conservation :
environ 1 semaine au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Roses des sables de Vincent

INGRÉDIENTS :



Une boite de corn flakes : 500 gr



400gr de chocolat noir



Beurre ou végétaline ou huile de coco : 300gr



Sucre glace : 200gr (si céréales non sucré)

USTENSILES



1 saladier



1 cuillère en bois



1 balance



1 casserole d'eau chaude

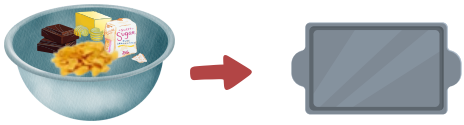


1 couteau



1 plaque recouvert de papier sulfurisé

PRÉPARATION

1		Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
2		Ajouter les corn flakes et le sucre glace (si besoin).
3		Bien enrobé le tout.
4		Déposer des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5		Puis laisser reposer au frigo quelques heures minimum avant de déguster.



Vous pouvez augmenter la quantité de matière grasse ou de chocolat suivant vos gouts.

Gâteau à la citrouille – 1 moule à cake (10–12 parts)

INGRÉDIENTS :



300 g de purée de potiron (Hokkaido ou butternut, cuit et mixé)



250 g de farine



150 g de sucre



150 ml d'huile neutre (tournesol ou colza)



3 oeufs entiers



10 g de levure chimique (≈ 2 c. à café)



1 pincée de sel (≈ 1 g)



5 g de cannelle moulue (≈ 2 c. à café rases)



2 g de gingembre moulu (≈ 1 c. à café rase)



1 g de muscade moulue (≈ ½ c. à café)

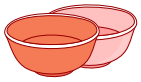


1 g de clou de girofle moulu (optionnel)



100 g de noix ou de noix de pécan hachées (optionnel)

USTENSILES :



2 saladiers



1 fouet



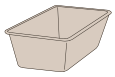
1 balance



1 planche à découper

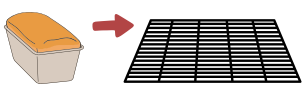


1 couteau



1 moule à cake

PRÉPARATION :

1		Préchauffer le four à 180 °C (chaleur statique).
2		Beurrer ou chemiser un moule à cake.
3		Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
4		Ajouter l'huile, puis la purée de potiron et bien mélanger.
5		Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure, le sel et les épices.
6		Incorporer ce mélange sec à la préparation humide sans trop travailler la pâte.
7		Ajouter les noix si désiré.
8		Verser la pâte dans le moule.
9		Cuire 45 à 50 minutes à 180 °C.
10		Vérifier la cuisson avec un couteau ou un cure-dent (il doit ressortir sec). Refroidir sur une grille avant de démouler.



Biscuits pain d'épice

INGRÉDIENTS



250gr de miel



175 gr de beurre



200 gr d e sucre



1 sachet de sucre vanillé



2 cuillères à soupe de farine



25 cl de lait

USTENSILES



1 saladier



1 cuillère en bois



1 verre doseur



1 cuillère à soupe



1 couteau



1 plat



1 four

PRÉPARATION

1



Dans le saladier, mélange les œufs, le sucre, le sucre vanillé et la farine.

2



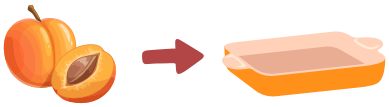
Ajoute le lait au mélange.

3



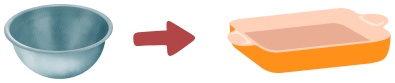
Beurre le plat.

4



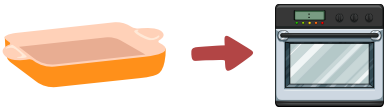
Coupe les abricots en deux, enlève les noyaux et dispose les moitiés d'abricots dans le fond du plat.

5



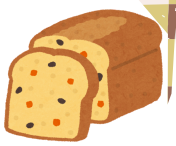
Verse le mélange dessus.

6



Fais cuire 45 minutes à 180°.
Sers le clafoutis tiède ou froid.

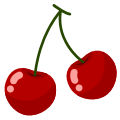
Cake aux fruits de Janika



INGRÉDIENTS :



1 pincée de sel



100gr de Bigarreaux



75gr de fruits confits



75gr de raisins secs



1 sachet de levure



175 gr de farine



2 oeufs entiers



Beurre : 125gr



Sucre glace : 125gr

USTENSILES



1 saladier



1 fouet



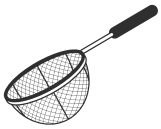
1 balance



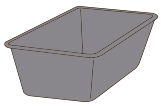
1 spatule



1 couteau

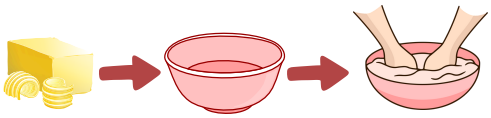
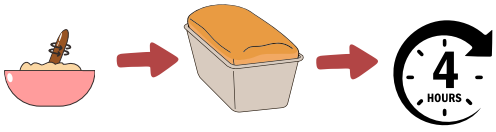


Un tamis ou une passoire



Un moule à cake

PRÉPARATION

1		Malaxer le beurre en pommade.
2		Puis ajouter le sucre et la pincée de sel, mélanger vigoureusement .
3		Incorporer progressivement les œufs.
4		Tamiser la farine avec la levure et incorporer au mélange a la spatule.
5		Ajouter délicatement les fruits sec et confits.
6		Garnir le moule a cake et laisser reposer 4 heures.
7		Cuire à four chaud à 170 °C pendant 45 min suivant la taille du moule. Laisser tiédir puis démouler.

Pâte à tartiner chocolat/noisettes maison

Ingrédients :



- 200g de noisettes
- 200g de chocolat pâtisserie
- 35g de sucre glace (facultatif)
- 30 g d'huile de noisettes (ou d'huile neutre en goût)

1. Torréfier les noisettes 10 minutes au four environ à 150°C pour enlever la peau
2. Faire fondre le chocolat au bain marie
3. Mixer les noisettes en purée
4. Ajouter le chocolat fondu, l'huile et le sucre
5. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène
6. Débarrasser dans un pot et conserver a température ambiante sinon elle va durcir au frais.

Granola maison



Ingrédients :

- 700 gr de flocon d'avoine
- 400 gr de noix et graines : amandes, noix pécan, cerneaux de noix, pistaches, graines de courges, ...
- 170 gr de fruits sec : cranberries, abricots, raisins secs, ...
- 250 ml huile de coco ou olive
- 200 ml sirop d'érable ou miel
- 1.5 cuillère a café de sel
- 1 cuillère à café d'épices : cannelle, gingembre, ...
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 100 gr de pépites de chocolat (facultatif)

1. Préchauffez le four à 190° et étalez du papier de cuisson sur une grande plaque.
2. Dans un grand bol mélangez les flocons d'avoine, les cerneaux de noix , les amandes , les graines de sésames et le sel.
3. Versez l'huile d'olive, le miel et la vanille. Mélangez jusqu'à ce que chaque flocon d'avoine et chaque noix soient légèrement enrobés. Versez le granola sur votre papier cuisson en veillant à l'étaler en une couche uniforme.
4. Faites cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré (un peu plus d'une 20aine de minutes), en remuant à mi-cuisson (pour faire un granola plus compact, écrasez le granola avec une spatule).
5. Laissez le granola refroidir complètement (au moins 45 minutes, le granola sera d'avantage croustillant en refroidissant). Saupoudrez avec les canneberges et les abricots sec coupé en morceaux (et de petites de chocolat).
6. Conservez le granola dans un récipient hermétique à température ambiante pendant 1 à 2 semaines, ou dans un sac de congélation au congélateur pendant 3 mois maximum. Les fruits secs peuvent geler, laissez-les se réchauffer à température ambiante pendant 5 à 10 minutes avant de les servir. Dégustez avec du lait, du yaourt, des fruits frais, ou sans rien. Vous pouvez également utiliser le granola en croutons dans des salades.

Boules d'énergie sans cuisson



Ingredients:

- 6 Abricots moelleux
- 6 dattes
- 30 gr d'amandes
- 50 gr de coco
- 20 gr de raisin
- 1 cuillère à soupe de baies de goji
- 1 cuillère à soupe de flocon d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 pincée de sel

- *Mixer tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte.*
- *Puis former des boules ou mettre la pâte entre deux feuilles de papier sulfuriser pour l'aplatir et couper des carrés ou des barres.*
- *Conserver au frais dans une boite hermétique.*

Banana Bread



Ingredients:

- 2 bananes
- 4 cl de lait
- 150 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 100 gr de sucre
- 5 gr de levure
- 2 œufs
- 100 gr de pépites de chocolat ou sésame/amandes

- *Écraser les bananes puis ajouter tous les ingrédients et bien mélanger pour avoir une pâte homogène.*
- *Mettre la pâte dans un moule beurré et fariné*
- *Mettre au four chaud a 170 degrés pendant 45 minutes environ.*
- *Laisser refroidir puis démouler.*

Stollen



Ingrédients :

- *Farine ; 500 gr*
- *Levure de boulanger sèche : 7 gr*
- *Lait : 200 ml*
- *Sucre : 60 gr*
- *Beurre : 125 gr*
- *Oeuf : 1*
- *Sel , zeste citron , épices (cannelle , muscade , ...)*
- *Raisins sec : 150 gr*
- *Amandes effilées 50 gr*
- *Écorces oranges ou citrons : 100 gr*
- *Jus d'orange (ou rhum) 50 ml*
- *Pâte d'amande*
- *Beurre 50 gr*
- *Sucre glace : 50gr*

Préparation :

La veille :

- faire macérer les raisins sec et les fruits confits dans le jus d'orange .
- Faire un levain avec la levure , un peu de lait tiède avec un peu de sucre et 3 cuillère a soupe de farine (ça doit faire une pâte molle)

Le lendemain :

Faire la pâte :

- Mélanger la farine , le sucre , le sel , les zestes de citron et les épices
- Ajouter le levain et le lait tiède puis l'œuf et le beurre en pommade
- Pétrir 10 minutes
- Incorporer les fruits macérer et les amandes
- Couvrez d'un torchon et laisser reposer 1h30 à 2h
- Diviser la pâte en deux
- Étaler et déposer un boudin de pâte d'amande au centre .
- Recouvrir de la deuxième partie et fermer .
- Déposer sur une plaque a pâtisserie et laisser reposer 45 min.
- Cuire 35 minutes a 180 degrés .
- Après cuisson , badigeonner de beurre fondue et saupoudrer de sucre glace

