

Santélla - une belle alternative au chocolat à tartiner industriel:

à la fois sain et énergétique,
riche en protéines, fibres et minéraux!

250 g de haricots cuits (rouges ou azukis - environ 100 g secs)

100 g de dattes Medjool

90 g de purée de noisettes

40 g de cacao en poudre nature

100 mL de lait végétal



Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser dans des pots propres et tenir au frais 3 à 4 jours.

Choc chips banana cookies

1/3 tasse de flocons d'avoine

3/4 tasse de farine (fécule) de manioc (= « fofou »)

1/2 càc de bicarbonate

2 càc de sésame

1 c à s de cannelle en poudre

1/3 tasse de pépites de chocolat

1 banane coupée en cubes 1 c à s sirop d'agave

3 cà s huile de sésame

1 oeuf (facultatif)



Mixer tous les ingrédients, former un boudin, couper en tranches d'un cm, et aplatir avec une fourchette;

Cuire 15min au four préchauffé à 180°.

C'est un vrai délice, qui allie le plaisir avec un apport nutritif intéressant. En gouter, comme un en cas (à la montagne, etc), ces cookies constituent un vrai repas, qui apporte de l'énergie de qualité, des minéraux, des vitamines, et même un peu de protéines, bien assimilables par notre corps.

Nutella maison (par Ruta Noel)

270 g de purée de noisette

100 g de sirop d'agave

150 g de chocolat au lait 40%

25g de poudre de lait

10g de cacao amer en poudre

5g d'huile de pépins de raisin

Fondre le chocolat. Mettre tous les ingrédients dans un mixer et mélanger pendant quelques sec. Ajouter le chocolat fondu et mélanger à nouveau.



Hummus aux pois chiches (par Ruta Noel)

une boîte de pois chiches de 540 ml

60 ml de jus de citron

60 ml d'huile d'olive

1 c. à café de tahin (purée de sésame)

2 gousses d'ail

Sel



Égoutter les pois chiches et mixez-les. Ajouter le jus de citron, les gousses d'ail écrasées, le tahin et le sel et mixer pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. On peut ajouter un petit peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée. Ajouter l'huile d'olive en filet dans l'appareil tout en mixant la préparation. Ajuster l'assaisonnement.