

Ôdélices

VOTRE MAGAZINE GOURMAND BIO

Numéro 60 // Été 2025

J'INVITE

4 BRUSCHETTAS
POUR L'APÉRO

Zoom sur le kéfir

AU QUOTIDIEN

Petit déjeuner coup de boost

Cuisine enfant : 4 plats italiens



BIEN-ÊTRE

Petit déj : les superaliments
pour donner du pep's

Sauce salade : quelles huiles
pour mes vinaigrettes ?

29 RECETTES

INDISPENSABLES POUR VOTRE ÉTÉ

www.biodelices.fr
odelices.ouest-france.fr

CLIC





LES CÉRÉALES POUR LE MATIN... ET POUR DEMAIN !

**Grillon
d'Or**

Cultivons le goût de la Bio

Avec Grillon d'Or, choisissez des céréales bio, cultivées dans le respect de l'environnement et préparées en France, pour un petit déjeuner engagé, savoureux et plein de sens !



**+35
ANS
D'EXPÉRIENCE
DU RÉSEAU BIO**

**EMBALLAGE
RECYCLABLE**

**FABRIQUÉ
EN FRANCE**



RCS : CERECO SAS au capital social de 40 000 € - 11, ZA La Fontenelle - 35113 DOMAGNE - SIREN 381 364 959 RCS RENNES



Marie-Laure Tombini

Un vent d'Italie souffle sur ce nouvel e-magazine estival avec des bruschettas gourmandes pour l'apéro et des plats italiens spécial pour vos enfants ! Cet été, prenez soin de vous dès le matin grâce à des petits déjeuners enrichis en super-aliments. On vous apprend même à faire votre kéfir maison ! De quoi prendre soin de vous avec des recettes healthy et savoureuses.

- 4** *On a testé*
LA PÂTE À TARTINER
CACAHUËTE SENFAS
- 6** *Menu enfant*
UN PEU D'ITALIE
- 10** *Dans mon placard*
LES FEUILLES
DE BRICK BIOBLEUD
- 12** *Conseil nutrition*
QUELS SUPERALIMENTS
POUR DONNER DU PEP'S
DÈS LE MATIN ?
- 14** *On a testé*
LA PURÉE D'AMANDE COCO
DATTES RAPUNZEL
- 16** *Cuisine santé*
PETIT DÉJEUNER
COUP DE BOOST
- 24** *On a testé*
LES FLAKES
DE SORGHO
GRILLON D'OR
- 30** *On a testé*
LES MINI CRACKERS AVOINE PURAL
- 32** *Zoom sur*
LE KÉFIR
- 34** *Le conseil de Marie-Laure :*
QUELLE EST LA MEILLEURE HUILE
POUR VOS SAUCES SALADES

SASU Odélices
3 boulevard Thomas Gobert
91120 Palaiseau
odelices.mag@gmail.com

Directrice de la publication et
Rédactrice en chef :
Marie-Laure Tombini
Assistante de la rédaction :
Mélanie Philippo
Conception artistique :
Devisocom

Régie publicitaire :
Nathalie Bourdon
Wellness Regiecom
5 allée de Genêts
83400 GIENS
Tél. : 07 86 22 64 81
contact@wellnessregiecom.fr

Toute reproduction totale
ou partielle du magazine
est strictement interdite.
Le libellé des annonces
publicitaires n'engage que
la responsabilité de leurs
auteurs. Odélices.com est une
marque déposée.

N°ISSN : 2260-4042



NOUVEAU



LA PÂTE À TARTINER CACAHUÈTES OH MY PEANUTS SENFAS

La pâte à tartiner cacahuètes Oh my peanuts est une délicieuse alternative bio aux pâtes à tartiner traditionnelles chocolatées. Sans huile de palme et peu sucrée, elle vous accompagnera du petit-déjeuner au dessert. Choisissez la « creamy » pour sa texture veloutée ou la « crunchy » pour une touche croquante et gourmande.



BRIOCHE PERDUE FRAISE CACAHUÈTE

🍳 6 personnes 🕒 10 min 🕒 15 min

- 6 tranches de pain brioché de la veille
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 60 g de sucre
- 25 g de beurre
- 300 g de glace vanille
- 250 g de fraises

1 pot de « Oh my peanuts ! » Senfas
Cacahuètes concassées

1. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et le sucre.
2. Trempez les tranches de pain dans la préparation jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
3. Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Faites-y dorer les tranches de pain.
4. Dans une assiette, disposez la brioche avec une boule de glace à la vanille. Parsemez de quartiers de fraises. Versez un filet de pâte à tartiner « Oh my peanuts ! » et de cacahuètes concassées.

SUNDAE À LA CACAHUÈTE



🍳 2 personnes 🕒 10 min ❄️ 40 min

80 g de pâte à tartiner cacahuètes
« Oh my Peanuts ! » Senfas
460 g de bananes épluchées
230 g de yaourt de soja
10 g de cacahuètes non salées
Caramel vegan

1. Dans un mixeur, versez la pâte à tartiner cacahuètes, le yaourt et les bananes. Mixez jusqu'à ce que le mélange devienne bien lisse.
2. Dans une turbine à glace ou une sorbetière, versez le mélange et laissez au froid pendant 35 à 40 min.
3. Dans des bols ou coupes à glace, pochez la glace avec une douille cannelée. Remettez encore 15 min les coupes à glace dans le congélateur.
4. Décorez d'un filet de caramel et de cacahuètes concassées.



Fabrication Française depuis 1987!

🥜 TEXTURE INÉDITE !
🏭 PROCÉDÉ UNIQUE DE FABRICATION

🌿 CACAHUÈTES RÉCOLTÉES
DANS LE DÉSERT ÉGYPTIEN

🌱 SÉLECTIONNÉES
RIGOREUSEMENT !



Pour un petit déjeuner, protéiné et healthy !

🕒 DDM 24 mois
📦 320g x6



D'UNE FINESSE INCOMPARABLE !

www.senfas.com

18 avenue Antoine Émile
30340 Mejanines-les-Alès - France
Tél. +33(0)4 66 54 33 50



Plus d'informations sur www.senfas.com

UN PEU D'ITALIE DANS LEUR ASSIETTE !

Recettes et stylisme : Mélanie Philippo
Photographies : Marie-Laure Tombini

RISOTTO D'ORZO FAÇON CARBONARA

1 oignon
2 cs d'huile d'olive
400 g d'orzo
1,5 L de bouillon de légumes
100 g de lardons
40 cl de crème liquide
60 g de parmesan râpé
Poivre
1/2 botte de basilic frais

🍴 4 personnes 🕒 10 min 📅 15 min

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon haché avec l'huile d'olive sans coloration. Ajoutez l'orzo et faites-le revenir 5 min à feu doux.
2. En mélangeant, versez petit à petit le bouillon jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
3. Pendant ce temps, dans une petite poêle, faites revenir les lardons sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez sur un papier absorbant.
4. Terminez le risotto d'orzo en ajoutant la crème liquide et le parmesan. Versez les lardons grillés et assaisonnez avec un peu de poivre concassé. Ciselez quelques feuilles de basilic.

L'orzo, aussi appelé risoni, est une petite pâte en forme de grain de riz, souvent utilisée dans les soupes, salades et plats méditerranéens. Elle est faite à base de farine de blé.

FRIITTATA COURGETTE TOMATES SÉCHÉES



🍴 4 personnes 🕒 15 min 📅 25 min

600 g de courgettes
8 gros œufs
100 g de tomates séchées
2 oignons cébettes
20 g de parmesan
1/2 cc de gros sel
4 feuilles de basilic frais

1. Râpez les courgettes et mélangez-les avec le gros sel. Laissez égoutter 5 à 10 min. Pressez-les entre vos mains pour extraire un maximum d'eau.
2. Dans un récipient, fouettez les œufs. Ajoutez les tomates séchées coupées en morceaux, le parmesan, les cébettes émincées, le basilic ciselé et les courgettes.
3. Dans un moule à manqué en silicone (ou muni d'une feuille de papier sulfurisé), versez la préparation.
4. Enfourez la frittata 25 min dans un four préchauffé à 200°C. Elle doit être dorée sur le dessus et bien cuite au centre.
5. Laissez refroidir avant de la partager.

La frittata italienne est une sorte d'omelette épaisse, garnie de divers ingrédients comme des légumes, du fromage et de la charcuterie, cuite à feu doux.





Les polpettes sont des boulettes de viande italiennes, souvent faites de bœuf ou de porc, mélangées avec des herbes, de l'ail et du parmesan, puis cuites au four ou en sauce tomate. Les voici en version veggie !

POLPETTE VEGGIE À LA TOMATE

2 oignons
1 carotte
4 cs d'huile d'olive
400 g de sauce tomate
1 cs d'herbes de Provence
250 g de haché végétal
1 œuf moyen
2 cs de chapelure de pain
Sel, poivre
Parmesan râpé

 4 personnes  25 min  45 min

1. Pelez les oignons et la carotte, coupez-les en petits dés.
2. Faites revenir la moitié des oignons et la carotte dans une poêle avec 2 cs d'huile. Ajoutez la sauce tomate et les herbes de Provence. Laissez mijoter 5 min.
3. Pendant ce temps, dans un récipient, mélangez le haché végétal avec l'œuf, la chapelure et le reste d'oignon. Salez et poivrez. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf.
4. Faites dorer les boulettes pendant 10 min dans une autre poêle. Ajoutez la sauce tomate, couvrez et laissez mijoter 5 min.
5. Servez avec des pâtes et saupoudrez de parmesan râpé.



AUBERGINES PANÉES, TOMATES MOZZARELLA

 4 personnes  20 min  20 min

2 aubergines
100 g de farine
5 g de sel
4 œufs
150 g de chapelure de pain
50 g de parmesan râpé
1 mozzarella
100 g de tomates cerises
1/2 botte de basilic frais
15 cl d'huile de friture

1. Préparez trois récipients différents. Dans le premier, versez la farine avec le sel. Dans le second, versez les œufs battus et dans le dernier la chapelure et le parmesan.
2. Coupez les aubergines en rondelles de 7 mm d'épaisseur. Trempez successivement les tranches d'aubergines dans tous les récipients pour les paner.
3. Coupez la mozzarella en cubes et les tomates en deux.
4. Dans une huile bien chaude, faites frire les rondelles d'aubergines dans une poêle. Retournez-les à mi-cuisson et disposez un cube de mozzarella sur chaque rondelle. Couvrez et laissez fondre la mozzarella quelques minutes.
5. Réservez les rondelles d'aubergines sur un papier absorbant. Sur la mozzarella, plantez une demie tomate et une feuille de basilic frais.

La mozzarella est un fromage italien frais, traditionnellement fabriqué à partir de lait de bufflonne. Elle est célèbre pour sa texture douce et filante, idéale pour les salades et les pizzas.



**Bio
bleud**

Cuisinons ensemble !

LES FEUILLES DE BRICK BIOBLEUD



La nouvelle recette de Feuilles de brick Biobleud est parfaite pour vos créations salées et sucrées. Fabriquées en Bretagne à partir d'ingrédients 100% français, elles sont fines et croustillantes à souhait !



Crédit photo : Mélanie Philippo



MILLE-FEUILLE CHANTILLY FRUITS ROUGES

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min
Pour 4 personnes

9 feuilles de brick Biobleud
40 g de beurre
20 cl de crème liquide entière 30% de MG
80 g de mascarpone
35 g de sucre glace
20 g de framboises
20 g de myrtilles

1. Avec un emporte-pièce, détaillez des cercles de 9 cm de diamètre dans les feuilles de brick. Badigeonnez-les de beurre fondu.
2. Sur une plaque, déposez les cercles 3 par 3. Faites cuire 10 min à 180°C. Puis laissez refroidir.
3. Fouettez la crème liquide et le mascarpone bien froids. Ajoutez le sucre glace.
4. Pour le montage, pochez des points de chantilly sur un étage de brick. Déposez des fruits et recommencez. Finissez par un étage de brick.
5. Parsemez de sucre glace et décorez avec une belle framboise au dessus.

CIGARES PISTACHES CITRON

Préparation : 30 min
Cuisson : 5 min
Pour 20 mini cigares

75 g d'amandes
75 g de pistaches émondées
100 g de sucre
1 cc de cannelle en poudre
30 g de beurre mou
2 cs d'eau de fleur d'oranger
1/2 citron en zestes
8 feuilles de brick Biobleud
1 blanc d'œuf
1 L d'huile de friture
100 g de miel
20 g de pistaches concassées

1. Mixez les amandes, les pistaches, le sucre et la cannelle. Ajoutez le beurre mou, l'eau de fleur d'oranger et les zestes.
2. Coupez les feuilles de brick en 4. Disposez une cuillerée de farce à la base du triangle. Rabattez les extrémités vers le centre et roulez. Soudez avec du blanc d'œuf.
3. Faites cuire les cigares 5 min dans de l'huile de friture à 170°C. Réservez sur un papier absorbant.
4. Trempez les cigares dans le miel chauffé et parsemez de pistaches concassées.

CORNETS BRICK CHANTILLY FRAMBOISES

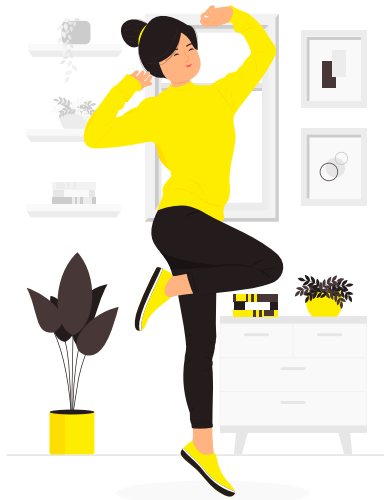
Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min
Pour 4 personnes

3 feuilles de brick Biobleud
20 g de beurre
20 cl de crème liquide entière 30% de MG
80 g de mascarpone
35 g de sucre glace
100 g de framboises
Papier aluminium

1. Formez des cônes à l'aide de papier aluminium.
2. Coupez les feuilles de brick en deux et badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
3. Roulez les demi-feuilles de brick autour des cônes pour former un cornet. Faites cuire 10 min à 180°C. Laissez refroidir.
4. Fouettez la crème liquide et le mascarpone bien froids. Ajoutez le sucre glace.
5. Insérez une framboise dans chaque cône. Pochez la chantilly avec une douille cannelée puis terminez en ajoutant une framboise au sommet de chaque cône.



QUELS INGRÉDIENTS POUR DONNER DU PEP'S DÈS LE MATIN ?



Vous cherchez à dynamiser votre petit déjeuner avec des aliments naturels et énergisants ? Les super-aliments regorgent de nutriments essentiels qui boostent la vitalité dès le réveil. Riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ces trésors nutritionnels comme la spiruline, le matcha ou les graines de chia transforment votre petit-déjeuner en véritable concentré d'énergie. Découvrez notre sélection d'ingrédients aux propriétés exceptionnelles pour démarrer la journée du bon pied.

Par Mélanie Philippo

QU'EST-CE QU'UN SUPER ALIMENT ?

Un super-aliment est un aliment naturel très riche en nutriments, reconnu pour ses bienfaits sur la santé. Bien qu'il n'existe pas de cadre réglementaire précis, on y retrouve notamment les graines, les noix, les baies, certaines racines et plantes, les légumes verts, les algues, les légumineuses, les poissons gras et les produits de la ruche.

Tous se distinguent par leur forte teneur en fibres, protéines, acides gras essentiels, vitamines ou antioxydants.

LE CURCUMA : l'anti oxydant et l'anti-inflammatoire par excellence

Le curcuma est une racine utilisée depuis des siècles en Asie du Sud-Est pour ses vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle est utilisée en médecine ayurvédique pour soigner les blessures et favoriser une bonne digestion. Le curcuma est utilisé pour aider à renforcer les défenses immunitaires. Il aide également à maintenir une bonne santé cardiovasculaire en fluidifiant la circulation sanguine et en détoxifiant le foie pour favoriser l'élimination du cholestérol.

LE SARRASIN : sans gluten, riche en énergie et en antioxydants

Le sarrasin, aussi appelé blé noir, se distingue par sa teneur remarquable en protéines végétales complètes et en antioxydants. Cette pseudo-céréale, naturellement dépourvue de gluten, est digeste et rassasiant.

Les vitamines du groupe B présentes dans le sarrasin jouent un rôle central dans le métabolisme énergétique, tandis que son magnésium participe au bon fonctionnement musculaire et nerveux. Son indice glycémique modéré (entre 30 et 35) stabilise la glycémie.

La composition unique du sarrasin inclut des acides aminés essentiels et des minéraux comme le cuivre, le fer et le zinc. Ces nutriments, combinés à sa forte concentration en fibres, font du sarrasin un allié précieux pour soutenir la santé cardiovasculaire et le système immunitaire.

LA SPIRULINE : l'algue riche en fer et en protéines

La spiruline est une micro-algue d'eau douce qui regorge de nutriments essentiels. Elle est particulièrement riche en protéines végétales, en fer, en magnésium, en vitamines (notamment en vitamine B9) et en antioxydants. Très prisée par les sportifs et les végétariens, elle contribue à renforcer l'immunité, améliorer l'endurance et lutter contre la fatigue. Elle aide aussi à purifier l'organisme et à soutenir la détoxification du foie. Vous pouvez l'ajouter à vos smoothies, jus de fruits, ou simplement la diluer dans un verre d'eau au petit-déjeuner ou avant une activité physique.



LE THÉ VERT MATCHA : le concentré d'énergie et de sérénité

Originaire du Japon, le matcha est un thé vert réduit en une fine poudre, utilisé dans la cérémonie du thé. Riche en catéchines (antioxydants puissants), en L-théanine et en chlorophylle, il aide à lutter contre le stress oxydatif, favorise la concentration et apporte une énergie stable tout au long de la journée. Il stimule également le métabolisme et soutient la détox naturelle de l'organisme. C'est une véritable alternative au café sans les effets excitants.

L'HUILE DE LIN : des oméga-3 pour le cœur

L'huile de lin se distingue comme la championne des sources végétales d'oméga-3, avec une concentration exceptionnelle dépassant 50%. Cette composition unique lui confère des atouts majeurs pour la santé cardiovasculaire.

Sa consommation régulière participe à la réduction du mauvais cholestérol tout en augmentant le bon cholestérol. Les acides gras qu'elle contient améliorent la fluidité sanguine et contribuent au bon fonctionnement des artères.

Une cuillère à soupe quotidienne suffit pour bénéficier de ses vertus protectrices. À noter que cette huile délicate doit être conservée au réfrigérateur et consommée exclusivement crue pour préserver ses propriétés nutritionnelles.

LE QUINOA : la graine complète et digeste

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa est une céréale riche en protéines complètes, en fibres, en magnésium et en fer. Il est naturellement sans gluten

et très digeste. Il favorise la satiété, aide à réguler la glycémie et soutient la santé musculaire. Il se décline en version salée (salades, poêlées) ou sucrée (porridge, dessert).

LA FARINE DE LUPIN : protéinée et sans gluten

La farine de lupin est obtenue à partir des graines de lupin jaune, une légumineuse ancienne très nutritive. Riche en protéines, fibres et antioxydants, elle est une bonne alternative à la farine de blé pour les régimes végétariens, sportifs ou sans gluten. Elle est adaptée aux régimes à index glycémique bas. Grâce à sa richesse en fibres, elle favorise la satiété, soutient la digestion et participe à l'équilibre du microbiote intestinal.

LES GRAINES DE CHANVRE

Les graines de chanvre se distinguent par leur profil nutritionnel remarquable avec un équilibre parfait entre oméga-3 et oméga-6. Cette harmonie naturelle favorise la santé cardiovasculaire et contribue à réduire l'inflammation dans l'organisme.

Leur richesse en protéines végétales complètes, associée à une forte teneur en magnésium et en fer, en fait un atout majeur pour les sportifs et les personnes suivant un régime végétarien. Les fibres alimentaires qu'elles contiennent soutiennent la santé digestive et régulent naturellement la glycémie.

À la saveur délicatement noisettée, ces graines s'invitent dans les mueslis, yaourts, salades ou smoothies. Pour une conservation optimale, gardez-les au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

TABLETTE FRANUI



1 tablette 25 min

125 g de framboises fraîches

200 g de chocolat au lait

3 cs de purée d'amande & noix de coco, avec dattes Rapunzel

200 g de chocolat noir

1. Dans un moule à cake, disposez les framboises fraîches en fond en les rangeant en lignes.
2. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Versez-le sur les framboises en veillant à ce qu'il aille bien entre les framboises.
3. Versez la purée d'amande, coco et dattes en filet pour faire des marbrures.
4. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Versez sur l'ensemble du moule et secouez légèrement pour étaler uniformément le chocolat.
5. Laissez figer 2h au congélateur. Coupez des morceaux et dégustez.



LA PURÉE D'AMANDE & NOIX DE COCO, AVEC DATTES RAPUNZEL

3 ingrédients seulement pour cette sublime pâte à tartiner aux saveurs exotiques. Elle sera délicieuse en tartine ou pour parfumer vos recettes sucrées préférées. Partez sous les cocotiers avec la douce saveur de noix de coco et d'amandes grillées avec le goût naturellement sucré des dattes.



MINI-CROISSANTS FOURRÉS



8 minis croissants 8 min 25 min

1 pâte feuilletée

1 pot de purée d'amande & noix de coco, avec dattes Rapunzel

1 jaune d'oeuf

20 g d'amandes effilées

1. Divisez la pâte feuilletée en 8 parts en la coupant au couteau ou à la roulette.
2. Étalez 2 c. à c. de purée d'amande, coco et dattes sur chaque triangle. Roulez chaque triangle sur lui-même en partant de la base du triangle vers la pointe.
3. Déposez les croissants sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé.
4. Délayez le jaune d'oeuf avec une c. à s. d'eau. À l'aide d'un pinceau, dorez les croissants et parsemez des amandes effilées.
5. Enfourez dans un four préchauffé à 180°C pour 25 min.



RAPUNZEL

Retour à la simplicité



Des pâtes à tartiner dans l'air du temps

- un vrai délice sur les tartines, dans les mueslis, porridges, smoothies et desserts
- des recettes simples avec peu d'ingrédients

- sucrées avec des alternatives naturelles
- sans huile de palme
- végan

L'amour du Bio depuis 1974

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr



PETIT DÉJEUNER COUP DE BOOST

Recettes et stylisme : Mélanie Philippo et Marie-Laure Tombini

Photos : Marie-Laure Tombini

BANANA BREAD SANS GLUTEN

4 personnes 10 min 40 min

50 g de farine de riz complète
50 g de farine de sarrasin
50 g de poudre d'amande
30 g de féculé de maïs
5 g de poudre à lever
3 bananes (2 dans la pâte et 1 en déco)
2 œufs moyens
5 cl lait d'avoine
2 cl huile d'olive douce

1. Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients secs.
2. Mixez deux bananes et ajoutez-les aux poudres.
3. Ajoutez le lait d'avoine et l'huile, puis les œufs battus.
4. Préchauffez le four à 180°C. Versez la pâte dans un moule à cake.
5. Coupez la dernière banane dans le sens de la longueur et disposez les demi-bananes sur le dessus du cake.
6. Enfourez pendant 40 min et tournant à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si elle ressort sèche, le cake est cuit.



GRANOLA QUINOA

300 g de granola 15 min 40 min



100 g flocons d'avoine
150 g quinoa cru
50 g compote de pommes
50 g huile de coco
56 g sirop d'agave
75 g d'amandes concassées
50 g de graines de tournesol

1. Dans un récipient, mélangez les flocons d'avoine et le quinoa. Ajoutez la compote, l'huile de coco, le sirop d'agave, les amandes et les graines de tournesol.
2. Mélangez à la main ou à l'aide d'une spatule pour bien imprégner les ingrédients secs.
3. Étalez bien le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfourez pour 40 min à 160°C en remuant à mi-cuisson.
5. Dès que le granola est bien doré, sortez-le du four et laissez refroidir.
6. Vous pouvez ajouter des fruits secs ou des pépites de chocolat.





OVERNIGHT PUDDING AU CHANVRE



20 cl de lait d'avoine
60 g de flocons d'avoine
4 cs graines de chanvre
4 cs sirop d'érable
Fruits rouges

2 personnes 5 min 4h

1. Faites chauffer le lait, versez sur les autres ingrédients et mélangez.
2. Laissez reposer 4h au frais, idéalement une nuit.
3. Servez avec des fruits rouges.

COOKIES SANTÉ À LA FARINE DE LUPIN



8 cookies 15 min 12 min

50 g de purée d'amande complète
100 g de lait d'amande
60 g d'huile d'olive douce ou autre l'huile neutre
130 g de farine de blé
60 g de farine de lupin
50 g de sucre complet
½ poudre à lever (5,5 g)
70 g de chocolat noir concassé

1. Dans un saladier, mélangez la purée d'amande et le sucre. Incorporez le lait et l'huile.
2. Versez les farines et la poudre à lever. Mélangez. Ajoutez le chocolat concassé à la pâte.
3. Divisez la pâte en 8 boules et posez-les sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé. Aplatissez les boules pour former les cookies.
4. Enfourez 12 min dans un four préchauffé à 180°C.





CAKE THÉ VERT MATCHA

 8 personnes  15 min  45 min

3 œufs
120 g de sucre
100 g de yaourt
75 g de beurre fondu
200 g de farine
1 cc de poudre à lever
1 cs rase de thé vert matcha
5 cl de lait d'amande

1. Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez le yaourt et le beurre fondu.
2. Mélangez les poudres ensemble puis incorporez-les petit à petit à la pâte.
3. Versez ensuite le lait et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Versez la préparation dans le moule à cake. Faites cuire 45 min dans le four préchauffé à 180°C.
5. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si elle ressort sèche, le cake est cuit.

YAOURT, ŒUFS MOLLETS, HUILE DE LIN AU CURCUMA




 4 personnes  15 min  6 min

10 cl d'huile de lin
1 cc de curcuma en poudre
4 œufs
1/2 poivron rouge
375 g de yaourt nature ou labneh
Quelques feuilles de coriandre
20 g de roquette
Sel, poivre
4 fleurs d'œillets (facultatif)

1. Mélangez l'huile avec le curcuma.
2. Faites cuire les œufs 6 min dans l'eau frémissante. Plongez-les dans l'eau glacée pour stopper la cuisson.
3. Coupez le poivron rouge en petits dés de 5 mm.
4. Mélangez le yaourt, le sel et le poivre et étalez-le dans le fond d'une assiette creuse.
5. Écaillez les œufs, coupez-les en deux puis disposez-les sur le yaourt. Parsemez de poivrons, coriandre et roquette ainsi que quelques pétales d'œillets. Versez l'huile au curcuma.
6. Servez avec des tranches de pain.



Thé Hojicha vs thé matcha : lequel est le meilleur ? Provenant de la même plante le Camellia sinensis, ces deux thés verts sont riches en fibres et en antioxydants reconnus pour leurs bienfaits sur le système immunitaire. L'article complet à lire sur le site Odelices! 



Le hojicha est un thé vert japonais à part, élaboré par un processus de torréfaction à haute température. Cette méthode lui confère une teinte brunâtre, des arômes fumés et une saveur grillée, douce et enveloppante avec des notes de noisettes.

HOJICHA LATTE

 2 personnes  5 min

4 g de thé vert hojicha en poudre
20 cl de lait d'avoine
20 cl d'eau chaude (80°C)

1. Dans un bol, délayez le hojicha avec l'eau chaude à l'aide d'un petit fouet en bambou ou électrique.
2. Versez dans une tasse. Si vous préférez sucrer votre hojicha latte, vous pouvez ajouter une cuillère à café de sirop d'érable ou d'agave.
3. Pour finaliser votre hojicha latte, faites mousser le lait d'avoine et versez-le sur le hojicha. Mélangez pour obtenir une jolie couleur brune.



SCONES VEGAN BANANE SPIRULINE

 10 scones  10 min  15 min

430 g de farine
15 g de poudre à lever
150 g de yaourt nature (soja ou coco)
300 g de bananes mûres écrasées
10 g de spiruline Etika Spirulina



1. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre à lever et la spiruline. Incorporez la banane et le yaourt. La pâte est légèrement collante.
2. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 3 cm d'épaisseur. Découpez les scones avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre.
3. Posez-les sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé. Faites cuire 15 min à 200°C.

mieux
manger

mieux
consommer

RÉINVENTER LA SPIRULINE BIO FRANÇAISE, DE LA FERME À L'ASSIETTE, POUR MIEUX NOURRIR LE CORPS ET L'ESPRIT !

L'assurance d'une spiruline de qualité, cultivée en France de manière éthique, sous toutes ses formes, pour votre bien-être au quotidien et dans vos activités sportives.

RIEN DE MAGIQUE, JUSTE UN PROFIL NUTRITIONNEL INCOMPARABLE QUI :

- ✓ Aide le corps à se protéger contre l'oxydation
- ✓ Maintient un taux de glycémie correct
- ✓ Renforce les défenses naturelles
- ✓ Contribue à améliorer le tonus et la vitalité

DÉCOUVRIR LES PRODUITS

ET(KA
SP)RULINA

La spiruline doit être consommée dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. La dose recommandée est de 2 à 3g de spiruline par jour. Source: liste-des-allegations-de-sante-utilisables - DGCCRF

COOKIES CHOCOLAT PISTACHE



🕒 12 cookies 🕒 25 min 🕒 10 min

100 g de flakes de sorgho Grillon d'Or

120 g de beurre mou
60 g de cassonade
70 g de sucre en poudre
1 œuf
120 g de farine
1 cc de poudre à lever
60 g de chocolat noir en pépites
60 g de pistaches

- Mélangez le beurre pommade et les sucres. Ajoutez l'œuf, puis incorporez la farine et la poudre à lever.
- Ajoutez ensuite les flocons de sorgho, les pépites de chocolat et les pistaches concassées.
- Préchauffez le four à 180 °C. Prélevez des boules de pâte avec une cuillère à glace et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Aplatissez-les légèrement.
- Enfournez les cookies une dizaine de minutes.



LES FLAKES DE SORGHO BIO DE GRILLON D'OR

L'entreprise bio Grillon d'Or a choisi le sorgho pour ses nouvelles céréales en pétales. Riche en fibres, bio et naturellement sans gluten, le sorgho a tout pour plaire pour une pause gourmande ou un petit déjeuner plein de croustillant !



NUGGETS VEGGIE CROUSTILLANTS



🕒 12 nuggets 🕒 8 min 🕒 25 min

50 g de flocons d'avoine Grillon d'Or
250 g de haricots coco en bocal égouttés
50 g de farine
2 cs de purée de sésame
1 cs de paprika fumé
1 cs d'herbes de Provence

1 gousse d'ail dégermée
Sel, poivre
Huile d'olive
Pour la panure :
150 g de Flakes de sorgho Grillon d'Or
60 g de farine
2 oeufs

- Dans un mixeur, versez tous les ingrédients pour la préparation des nuggets veggies sauf l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte non collante.
- Divisez la boule en 12 et façonnez des nuggets à la main avec des mains légèrement farinées.
- Dans une assiette creuse, mettez la farine, dans une autre les oeufs battus et dans la dernière les Flakes de sorgho écrasés.
- Enrobez les nuggets de farine, puis passez-les dans l'œuf battu puis dans les Flakes de sorgho.
- Dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, faites frire 5 min les nuggets en les retournant à mi-cuisson.

Conseil : Si les Flakes de sorgho n'adhèrent pas bien, repassez dans l'œuf, puis à nouveau dans les Flakes de sorgho pour bien entourer de panure.



**POUR LE
TRES BON ET
LE TOUT BIO !**

Grillon
d'Or

Cultivons le goût de la Bio



Avec Grillon d'Or, choisissez des céréales bio, cultivées dans le respect de l'environnement et préparées en France, pour un petit déjeuner engagé, savoureux et plein de sens !



+35
ANS
D'EXPERIENCE
DU RESEAU BIO



ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

4 BRUSCHETTAS POUR L'APÉRO

Recettes et stylisme : Mélanie Philippo

Photos : Marie-Laure Tombini

BRUSCHETTA TOMATES MOZZARELLA BASILIC

6 personnes 10 min 5 min

6 tartines
150 g de tomates cerises multicolores
120 g de billes de mozzarella
1 botte de basilic frais
Sel, poivre
Huile d'olive

1. Badigeonnez les tartines d'huile d'olive et faites-les dorer à la poêle. Réservez-les.
2. Lavez et coupez les tomates cerises en deux.
3. Égouttez les billes de mozzarella et coupez-les en deux.
4. Déposez les tomates cerises et les morceaux de mozzarella sur les tartines. Salez et poivrez.
5. Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de quelques feuilles de basilic frais.



BRUSCHETTA MELON JAMBON DE PARMESAN

6 personnes 15 min 5 min

6 tartines
1 melon
150 g de fromage frais
6 tranches de jambon de Parme
Huile d'olive
1/2 botte de basilic

1. Badigeonnez les tartines d'huile d'olive et faites-les dorer à la poêle. Réservez-les.
2. Coupez le melon en deux, retirez la peau et les pépins. À l'aide d'un économe ou d'une mandoline, faites de fines tranches de melon.
3. Tartinez le fromage frais sur le pain. Disposez des lamelles de jambon et de melon en alternance.
4. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez. Parsemez quelques feuilles de basilic frais.





BRUSCHETTA AUBERGINE ALLA PARMIGIANA

🍴 4 personnes 🕒 20 min 🗄️ 20 min

2 grands pains à bruschetta
1 aubergine
50 g de tomates cerises
140 g de sauce tomate épaisse
1 boule de mozzarella
50 g de parmesan râpé
Thym frais
Huile d'olive

1. Huilez les pains et faites-les griller 15 min à 180 °C, en retournant à mi-cuisson.
2. Coupez des tranches d'aubergine dans la longueur et de 5 mm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez 25 min à 180°C en retournant à mi-cuisson.
3. Lavez et coupez les tomates cerises en deux. Coupez la mozzarella en cubes de 2 cm de côté.
4. Étalez 4 cs de sauce tomate sur chaque pain. Disposez les lamelles d'aubergine, les tomates cerises et la mozzarella. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de thym frais.
5. Passez les pains 6 min sous le grill du four jusqu'à ce que la mozzarella fonde et commence à dorer.

BRUSCHETTA CONFITURE DE CERISE, TOMME DE BREBIS ET PIMENT D'ESPELETTE

🍴 4 personnes 🕒 10 min 🗄️ 5 min

6 tartines
100 g de tomme de brebis
80 g de fromage frais
30 g de confiture de cerise noire
2 cs de piment d'Espelette

1. Grillez les tartines et réservez-les.
2. Enlevez la croûte de la tomme puis faites de longs copeaux à l'aide d'un économe.
3. Tartinez le fromage frais sur le pain. Déposez de la tomme sur l'ensemble de chaque tartine.
4. Versez des points de confiture sur la tomme de brebis. Parsemez de piment d'Espelette.





LES MINI CRACKERS AVOINE DE PURAL



Des crackers croustillants et savoureux, riches en fibres et sans gluten, c'est le pari réussi de l'entreprise Pural qui propose ces mini crackers à l'avoine. À déguster nature en cas de petits creux ou avec toutes sortes de garnitures aussi bien sucrées que salées.

TARTINES AU CAVIAR D'AUBERGINE

4 personnes 20 min 30 min

4 paquets de mini crackers avoine Pural

2 aubergines de taille moyenne
2 gousses d'ail écrasées
1 cs de jus de citron
4 cs d'huile d'olive
100 g de tomates séchées
2 cs de graines de sésame noir
1/2 botte de coriandre
Sel, poivre



1. Lavez et coupez les aubergines en deux. Placez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Entaillez la chair des aubergines. Badigeonnez 2 cs d'huile d'olive et salez. Enfourez et faites cuire 30 min à 180°C.
2. Récupérez délicatement la chair des aubergines avec une cuillère.
3. Dans un mixeur, versez la chair, l'ail, le jus de citron et l'huile. Assaisonnez et mixez.
4. Tartinez les crackers de caviar d'aubergine. Décorez de lamelles de tomates séchées, graines de sésame et de coriandre fraîche.



TARTINES PÊCHES MIEL

6 personnes 10 min

150 g de fromage frais

6 mini crackers avoine Pural

3 nectarines jaunes
6 cs de miel
1 botte de thym frais
Sel, poivre

1. Dans un bol, versez le fromage frais, le sel et le poivre et détendez le mélange à la maryse.
2. Tartinez les mini crackers avoine avec le fromage frais.
3. Lavez les nectarines et coupez-les en deux pour retirer le noyau. Coupez les demi-nectarines en fines tranches. Etalez une demi-nectarine par crackers.
4. Nappez d'un filet de miel et parsemez de thym frais.



L'apéro

BIO avec Pural !

NOUVEAU



- Plus de 30 références de biscuits apéritifs, allant des flûtes, au chips, en passant par les crackers.
- Nouveaux : nos Bretzels à l'avoine sans gluten !
- Tous les produits sont BIO, sans huile de palme, certains sans gluten ou végans.



Plus d'infos sur pural.bio



LE KÉFIR DE FRUITS

Devenu très tendance, le kéfir est une boisson fermentée ancestrale, consommée depuis des milliers d'années dans certains pays. Quand vous aurez découvert combien le kéfir regorge de bienfaits, il y a fort à parier que vous décidiez de courir vous en acheter, à moins que vous ne préfériez le préparer vous-mêmes car il n'y a rien de plus simple !

Par Anne Bourdet

QU'EST-CE QUE LE KÉFIR ?

Le kéfir est une boisson fermentée et pétillante. Si l'idée d'ingérer une boisson de ce type ne vous inspire qu'une mine de dégoût, sachez que vous consommez probablement déjà régulièrement des aliments fermentés ! Yaourts, choucroute, cornichons, et autres pickles appartiennent à cette grande famille. Tout comme le levain, le miso, le tempeh ou encore le kimchi pour ne citer qu'eux.

La fermentation est un processus qui transforme les aliments sous l'effet de micro-organismes tels que des levures ou des bactéries. Les aliments fermentés sont donc vivants, ils ne cessent d'évoluer et sont excellents pour la santé !

LE KÉFIR, UNE MULTITUDE DE BIENFAITS !

Riche en probiotiques, vitamines, minéraux et acides aminés, cette boisson regorge de bienfaits pour le corps, mais aussi pour l'esprit ! Le kéfir améliore le transit et la digestion en enrichissant la flore intestinale, il a un impact positif sur le cerveau aidant à lutter contre le stress, l'anxiété et même la dépression. Il booste votre système immunitaire et améliore la santé de la peau.

Est-il bon de boire du kéfir tous les jours ?

Pour commencer, il est recommandé de boire 1/2 verre de kéfir jusqu'à ce que votre intestin s'y habitue. Vous pouvez ensuite en consommer 2 à 3 verres par jour en une seule fois ou répartis tout au long de la journée. Il est possible de consommer du kéfir quotidiennement ou d'en faire des cures. A vous de surveiller ses effets sur votre corps et d'adapter votre consommation !

Quand vaut-il mieux boire du kéfir ?

Afin de profiter au maximum des multiples vertus du kéfir, il est recommandé de le consommer le matin, à jeun. Il est source d'énergie et permet de réveiller le système digestif en lui apportant de bonnes bactéries dès le début de la journée. Mais vous pouvez également le consommer à tout moment de la journée, à chaque repas pour faciliter la digestion et le transit.

Où acheter des grains de kéfir ?

Si votre magasin bio préféré n'en propose pas au rayon frais, sachez que, comme le levain, il se donne entre particuliers (par exemple sur internet sur le site Leboncoin), car le kéfir se multiplie à chaque utilisation !

Vous trouverez aussi des sachets de kéfirs d'eau lyophilisés de la marque Natali en magasin bio.



KÉFIR DE FRUITS MAISON, LA RECETTE

🍷 4 à 6 personnes

🕒 5 min ⌚ 48 h

1 litre d'eau minérale ou filtrée
20 g de grains de kéfir de fruits
(ou un sachet de ferments lyophilisés)
20 à 40 g de sucre de canne
2 rondelles de citron bio

Version myrtilles

35 g de myrtilles écrasées
2 dattes séchées

Version abricots verveine

2 abricots secs
3 pluches de verveine

1. Dans un bocal en verre, mélangez l'eau, les grains de kéfir, le sucre et le citron. Pour la version myrtilles, ajoutez les myrtilles écrasées à la fourchette et les dattes coupées en morceaux. Pour la version abricots, ajoutez les abricots coupés en morceaux et la verveine.
2. Recouvrez le bocal d'un torchon et laissez-le 48 h à température ambiante et à l'abri de la lumière directe du soleil.
3. Lorsque les fruits remontent à la surface, filtrez votre préparation. Retirez les fruits qui n'auront plus aucun goût, le sucre ayant disparu sous l'action des bactéries.
4. Récupérez les grains et rincez-les, mettez-les dans un bocal en verre avec 1 c. à c. de sucre, ils vous serviront pour la prochaine fermentation.
5. Versez la boisson dans une bouteille en verre fermée. Les bactéries et levure vont continuer à agir, produire du gaz et donner naissance au kéfir de fruits, une sorte de limonade citronnée, naturellement gazeuse.
6. Conservez votre kéfir de fruits fait maison au frigo et consommez-le dans les 3 jours.

Une eau non chlorée est indispensable. Faites bouillir l'eau de robinet pour retirer le chlore et laissez-la refroidir avant utilisation.



QUELLE EST LA MEILLEURE HUILE POUR VOS SAUCES SALADES ?



Choisir la bonne huile pour assaisonner une salade ou préparer une vinaigrette peut sembler simple, mais avec la multitude d'options disponibles, il est facile de s'y perdre. Les huiles ne se valent pas toutes en termes de bienfaits pour la santé et de saveurs. Certaines sont riches en oméga-3, essentielles pour notre organisme, tandis que d'autres se distinguent par leurs arômes uniques, capables de sublimer vos plats. L'important est de varier les huiles pour profiter de leurs différents atouts.

Par Marie-Laure Tombini

LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3, LES MEILLEURES POUR LA SANTÉ

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels que notre corps ne peut pas produire seul. Ils jouent un rôle crucial dans le fonctionnement du cerveau, la réduction de l'inflammation et la santé cardiovasculaire. Intégrer des huiles riches en oméga-3 dans votre alimentation est donc une excellente idée.

L'HUILE DE LIN

L'huile de lin se distingue comme la championne des sources végétales d'oméga-3, avec une concentration exceptionnelle dépassant 50%. Cette composition unique lui confère des atouts majeurs pour la santé cardiovasculaire. A consommer crue.

L'HUILE DE COLZA

L'une des huiles les plus équilibrées en termes d'acides gras. Elle contient une bonne proportion d'oméga-3, d'oméga-6 et d'oméga-9. Son goût neutre en fait une huile de choix pour les vinaigrettes, sans altérer le goût des autres ingrédients. De plus, elle est souvent moins chère que d'autres huiles riches en oméga-3, ce qui en fait un excellent choix pour un usage quotidien.

L'HUILE DE CHANVRE

Autre excellente source d'oméga-3. Elle a une saveur légèrement noisettée qui peut ajouter une touche intéressante à vos salades. Cependant, elle est plus fragile et doit être conservée au réfrigérateur pour éviter l'oxydation. Utilisez-la rapidement après ouverture pour profiter de tous ses bienfaits.

L'HUILE DE CAMELINE

Moins connue mais tout aussi intéressante. Elle est très riche en oméga-3 et a une saveur légèrement poivrée. Elle est parfaite pour les assaisonnements et les sauces, mais comme l'huile de chanvre, elle doit être conservée au frais et utilisée rapidement.

L'HUILE DE GRAINES DE CHIA

Excellente source d'oméga-3. Elle a une saveur légèrement noisettée et est très nutritive. Comme les autres huiles riches en oméga-3, elle doit être conservée au réfrigérateur et utilisée rapidement pour éviter l'oxydation.



LES HUILES RICHES EN SAVEURS

Si les huiles riches en oméga-3 sont excellentes pour la santé, il ne faut pas négliger les huiles qui apportent une touche de saveur unique à vos salades. Ces huiles peuvent transformer une simple vinaigrette en une expérience gustative mémorable.

L'HUILE DE NOISETTE

Sans doute l'une des huiles les plus parfumées. Elle a une saveur riche et noisettée qui peut sublimer une simple salade verte. Elle est particulièrement délicate avec des endives, des noix et du fromage de chèvre. Utilisez-la avec parcimonie pour ne pas dominer les autres saveurs de votre salade.

L'HUILE DE SÉSAME

Très utilisée dans la cuisine asiatique pour son arôme puissant et sa saveur toastée. Elle est parfaite avec des ingrédients comme le gingembre, la sauce soja et les graines de sésame. Il en existe deux types : l'huile de sésame claire, plus neutre, et l'huile de sésame toasté, plus aromatique.

L'HUILE DE NOIX

Saveur riche et fruitée qui peut ajouter une touche gourmande à vos salades. Elle est particulièrement délicate avec des salades d'automne, contenant des pommes, des noix et du fromage bleu. Elle doit être utilisée avec parcimonie pour ne pas dominer les autres saveurs.



EST-CE QUE L'HUILE D'OLIVE EST LA MEILLEURE HUILE ?

L'huile d'olive est souvent considérée comme la reine des huiles, et pour de bonnes raisons. Elle est riche en acides gras mono-insaturés, qui sont bons pour la santé cardiovasculaire. Elle contient également des antioxydants et des composés anti-inflammatoires. En termes de saveur, l'huile d'olive peut varier considérablement, allant des huiles douces et fruitées aux huiles plus robustes et poivrées.

Cependant, bien que l'huile d'olive soit excellente pour la santé et délicate, elle n'est pas forcément la meilleure option pour toutes les vinaigrettes. Son goût peut dominer les autres ingrédients, et elle n'est pas aussi riche en oméga-3 que certaines des autres huiles mentionnées. Il est donc intéressant de l'utiliser en alternance avec d'autres huiles pour varier les plaisirs et les bienfaits.



POURQUOI JE BANNIS L'HUILE DE TOURNESOL DE MES VINAIGRETTES ?

L'huile de tournesol est souvent utilisée pour sa saveur neutre et son prix abordable. Cependant, elle est très riche en oméga-6, des acides gras que nous consommons déjà en excès dans notre alimentation moderne. Un déséquilibre entre les oméga-3 et les oméga-6 peut favoriser l'inflammation et d'autres problèmes de santé.

De plus, l'huile de tournesol est souvent raffinée, ce qui signifie qu'elle a perdu une grande partie de ses nutriments et antioxydants naturels. Il est donc préférable de l'éviter pour les assaisonnements et de privilégier des huiles plus saines et plus savoureuses.

En conclusion, il n'y a pas une seule huile qui soit la meilleure pour toutes les situations. L'important est de varier les huiles pour profiter de leurs différents bienfaits pour la santé et de leurs saveurs uniques. N'hésitez pas à expérimenter avec différentes huiles pour découvrir celles que vous préférez et celles qui subliment le mieux vos salades et vinaigrettes. En faisant des choix éclairés, vous pouvez transformer une simple salade en un plat nutritif et délicieux, tout en prenant soin de votre santé.

TOUTES LES RECETTES EN UN CLIC

APÉRITIFS



Bruschetta aubergine alla parmigiana
p28



Bruschetta confiture de cerise tomate de brebis
p29



Bruschetta melon jambon de Parme
p27



Bruschetta tomates mozzarella
p26



Tartines au caviar d'aubergine
p30

ENTRÉES & PLATS



Aubergines panées tomates mozza
p9



Frittata courgettes tomates séchées
p7



Nuggets veggie croustillants
p24



Polpette veggie à la tomate
p8



Risotto d'orge façon carbonara
p6

DESSERTS



Mini croissants fourrés
p14



Cigares pistaches citron
p11



Cookies chocolate pistache
p24



Cornets brick chantilly framboises
p11



Mille-feuilles chantilly fruits rouges
p11



Sundae à la cacahuète
p4

DESSERTS



Tablette franui
p14



Tartines pêches miel
p30



Kéfir de fruits
p33



Overnight pudding au chanvre
p18



Scones banane spiruline
p23



Yaourt, œufs mollets
p21

PETIT-DÉJEUNER



Banana bread sans gluten
p16



Brioche perdue fraise cacahuète
p4



Cake au thé vert matcha
p20



Cookies santé à la farine de lupin
p19



Granola quinoa
p17



Hojicha latte
p22