

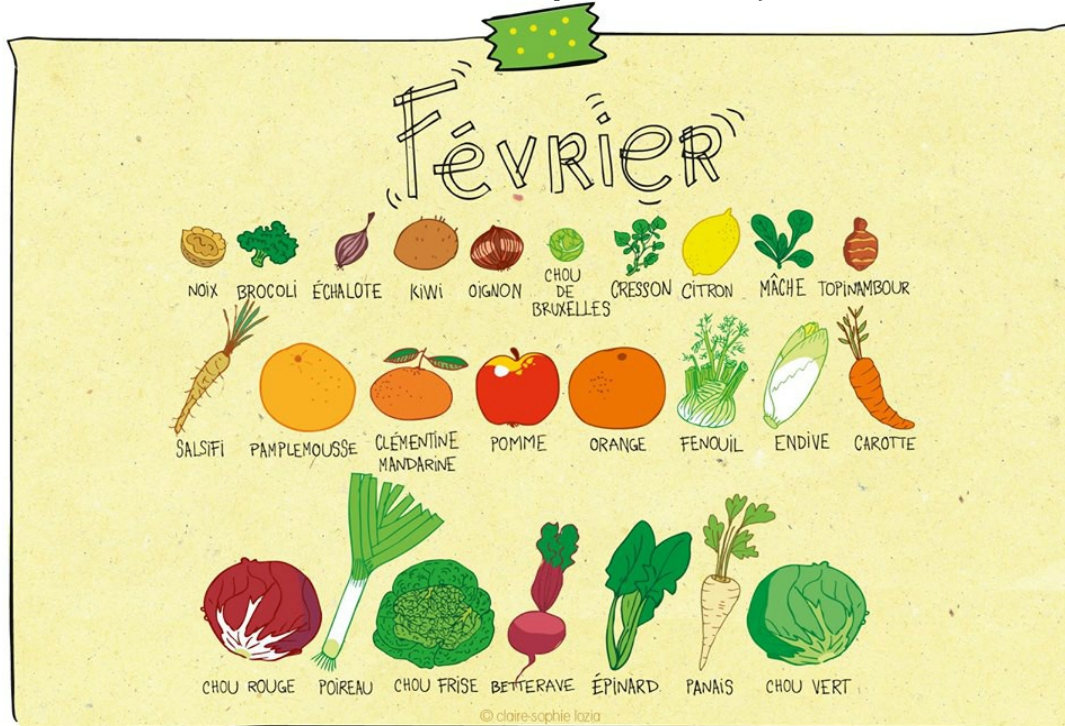
RECETTES

Atelier "Popotte et Papote"

Mardi 6 février 2018



Qui a-t-il dans mon panier en février ?



MUFFINS pomme cannelle raisins (Cléa Cuisine)

Sans gluten, sans lactose, sans œuf !

125 ml lait végétal
250 g compote de pommes
50 g huile d'olive
80 g sucre
100 g farine de riz
75 g farine sarrasin
2 c à café de levure
2 poignées de raisins secs
cannelle
rapadura, sésame pour la déco
1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez tous les liquides : le lait, la compote, l'huile

Dans un autre récipient, mélangez les ingrédients secs : farines, levure, sucre, sel, cannelle et raisins. Rassemblez les deux préparations.

Versez dans des moules à muffins (silicone ou petits moules en papier).

Décorez avec du rapadura et des graines de sésame.

Enfournez pour 25 min. Pour vous assurer de la bonne cuisson, plantez un couteau dans un muffin, la lame doit ressortir sèche.

SMOOTHIE banane datte miel pour 1 pers

20 cl lait végétal
une demi banane
2 ou 3 dattes
1 c à café de miel
1 c à café de purée d'amande

Mixer tous les ingrédients dans un blender
ou avec le mixeur à soupe

PORRIDGE pour 1 pers

20 cl lait végétal
40 g petits flocons d'avoine
cannelle
curcuma
1 c à café de miel
1 c à café d'huile de coco
1 kiwi
yaourt
noix de coco râpée

Dans une casserole, faites gonfler à feu
doux les flocons dans le lait végétal
pendant 5 min.
Rajoutez les épices, l'huile de coco, le
miel.
Laissez épaissir encore 5 min.
Présentez dans un bol avec des tranches de
kiwi, du yaourt et de la noix de coco
râpée.

Crème BUDWIG (docteur Catherine Kousmine) pour 1 pers

Produit laitier + corps gras de qualité + vitamines + produit sucrant + céréales crues
moulues + oléagineux crus moulus + fruit

4 c à café fromage blanc	protéines
2 c à café huile lin	corps gras : acides gras insaturés, Oméga 3
une demi jus de citron	vitamines
une banane	potassium , fer , magnésium
1 c à café miel	minéraux, vitamines
2 c café sarrasin	céréales : sucres lents, fibres, protéines
2 c à café sésame	oléagineux : acides gras essentiels, protéines
1 fruit	fibres, vitamines

Mélangez bien le fromage blanc avec l'huile. Ajoutez le jus de citron. Écrasez la banane.
Moudre les céréales crues et les oléagineux. Finissez la crème Budwig avec des
morceaux de fruits (évitez les agrumes trop acides)

Après la popotte un peu de lecture pour faire le plein d'idées!

- Le site web du mois : www.kousmine.fr
- Le livre du mois : Tout sans Gluten - CLEA

Prochain atelier :

20 février (grand magasin) : soupe de courge, gnocchis à la ricotta

Les recettes des précédents ateliers sont téléchargeables sur
www.biocoop-epinevinette.com