

3 recettes qui donnent le sourire

LE PAIN NORDIQUE

Ingrédients

- 70 g de graines de tournesol
- 70 g de graines de courge • 90 g de graines de lin -60 g de noixettes
- 2 cuillères à soupe de graines de chia • 3 cuillères à soupe de psyllium blond • 150 g de petits flocons d'avoine • 1 cuillère à café de sel rose de l'Himalaya • 2 cuillères à soupe de miel liquide • 3 cuillères à soupe d'huile de coco fondue • 350 ml d'eau de source • 5-6 figues sèches ou abricots secs pour un pain sucré/salé

Préparation

- Dans un saladier, mélanger toutes les graines ainsi que les noixettes. Ajouter le psyllium, les petits flocons d'avoine et le sel. Mélanger le tout, puis ajouter les figues et/ou les abricots séchés coupés en morceaux. Ajouter le miel, l'huile de coco et l'eau. Mélanger soigneusement
- Mettre le tout dans un moule à cake recouvert de papier cuisson et tasser la préparation afin de la rendre compacte au maximum. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Préchauffer le four à 175 degrés.

- Enfourner et laisser cuire pendant 20 minutes. Puis, démouler délicatement le pain avec le papier cuisson, le déposer sur la grille du four à mi-hauteur et enfourner à nouveau pour 40 minutes. Sortir du four et laisser refroidir pendant 2 à 3 heures.

Ce pain se déguste à tout moment de la journée. Il accompagne délicieusement un plateau de fromage et un verre de vin (avec modération, bien sûr). Il agrmente aussi les petits déjeuners ou les goûters des petits et grands (vous trouverez un exemple de tartines sucrées ou salées dans le livre).

Conservation

Le pain nordique se conserve 2 à 3 jours dans un récipient hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.



Manger sainement tout en se faisant plaisir, c'est possible ! Dans son livre, « La nutrithérHAPPY, Manger mieux, ça rend heureux ! », paru aux Éditions La Californie, Vanessa Ritter nous donne des conseils illustrés de savoureuses recettes pour optimiser la santé, grâce à l'alimentation... En voici 3 exemples, gorgées de nutriments et d'antioxydants, qui conviendront parfaitement pour vos petits déjeuners et vos encas avant, pendant ou après vos sessions de trail !

DÉCOUVREZ D'AUTRES RECETTES !

Vanessa Ritter insiste sur l'impact de l'alimentation sur la santé. Elle a étudié la nutrithérapie, dont le but est de restaurer l'énergie, prévenir et co-traiter les maladies, guider les personnes vers un mieux-être, de manière naturelle. À travers ce livre, illustré de magnifiques photographies de Sylvain Sester, elle souhaite nous donner envie de découvrir une nouvelle façon d'aborder l'alimentation ! Elle nous explique d'abord ce que sont la nutrithérapie et l'alimentation anti-inflammatoire. Elle nous donne ensuite des tas de recettes originales et savoureuses pour le petit-déjeuner, pour le goûter, pour manger sur le pouce, et même des « potions magiques », avec chaque fois un zoom sur les aliments santé que sont les oléagineux, les graines germées, les fruits rouges et les jus de légumes ! La nutrithérHAPPY ! - Vanessa Ritter - Éditions La Californie - paru en avril 2022 - 21x21cm - 68 pages - 12 €



LE PANCAKE AVOINE-BANANE

Ingrédients pour 2 personnes

- 90 g de flocons d'avoine • 2 grosses bananes bien mûres
- 2 cuillères à soupe de lait d'amandes • 1 gros œuf • 1/2 cuillère à café de bicarbonate • Huile de coco (pour la cuisson)

Préparation

- Dans un blender, mixer les flocons d'avoine en farine.
- Ajouter les bananes coupées en rondelles, l'œuf, le lait, le bicarbonate et mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile de coco.
- Déposer une cuillère à soupe de pâte à pancake et laisser cuire une minute environ.
- Retourner le pancake et laisser cuire encore 1 minute environ.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir avec des fruits, du chocolat fondu ou encore du sirop d'érable.



L'ENERGY BALL

Ingrédients

- 320 gr de dattes medjool dénoyautées
- 145 gr de noix de coco râpée
- 100 gr d'amandes en poudre
- 3,5 cuillères à soupe de cacao cru en poudre • eau de source (si besoin)

Préparation

- Dans le bol du mixeur, verser les dattes dénoyautées, les amandes en poudre, 95g de noix de coco râpée (vous garderez le reste pour en recouvrir certaines). Mixer pendant quelques instants, racler bien les bords puis relancer le mixage. Vous pouvez ajouter le cacao en poudre puis mixer à nouveau, jusqu'à obtenir une pâte un peu collante. Si la pâte a du mal à s'amalgamer, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau de source.

- Verser la pâte formée dans un bol. Prélever un peu de pâte et former environ 20 boules en les roulant dans le creux de la main.

- Vous pouvez les rouler ensuite dans le reste de noix de coco râpée, dans du cacao cru (effet truffes garanti !), dans du thé Matcha, des graines de sésame, des éclats de noixettes torrifiées, ou encore les laisser nature: les possibilités sont infinies, selon vos goûts !

- Réfrigérer 15 minutes pour les raffermir avant de déguster.

Conservation

Ces energy balls se conservent jusqu'à 2-3 semaines au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. On peut aussi les congeler facilement. Elles sont naturellement sucrées grâce aux dattes. Les energy balls constituent un en-cas sain que vous pouvez emporter facilement aussi bien en rando course, sur un trail ou au bureau !