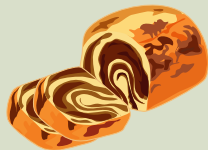
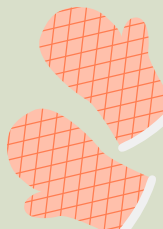


Magali berisa



Recettes de gateaux



Gateau au pommes caramélisées



Ingrédients :

- 3 oeufs
- 40 gr sucre complet ✨
- 60ml huile végétale
- 60 ml lait végétale
- 1 sachet de levure
- 170 gr de farine sans gluten
- sucre complet pr le caramel

Instruction:

Mélanger le sucre et les œufs, ensuite l'huile et le lait. Ajouter la farine et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporer la levure. Mélanger à nouveau. Peler et couper les pommes en quartiers. Préchauffer le four à 180°C. Faire caraméliser le sucre complet dans un fond de poêle. Une fois doré, retirer du feu et verser rapidement dans un moule huilé. Disposer les pommes en rosace sur le caramel, verser la pâte par-dessus, puis enfourner pour environ 40 minutes.

porridge chocolat



Ingredients:

- 100ml de lait végétal (avoine ici)
- 1 cuillère (petite) de sirop d'agave
- 1 cuillère (petite) de cacao 100%
- 1 grande cuillère de graine chia
- 5 grandes cuillères de flocon d'avoine
- une poignée de noisette

Instructions:

- versez le lait d'avoine
- mettre le sirop d'agave
- Verser et mélange le cacao
- ajoutez les graines de chia
- et insérer les flocons d'avoine et els noisettes
- mélangez le tout
- attendre minimum 10 minutes avant de déguster .

porridge fruit rouge



Ingredients:

- 100ml de lait végétal (avoine ici)
- 1/2 cuillère de sucre vanillé bio
- 1/2 cuillère (petite) de sirop d'agave
- 1 grande cuillère de graine chia
- 5 grandes cuillères de flocon d'avoine
- des fruits rouge

Instructions:

- versez le lait d'avoine
- mettre le sirop d'agave et le sucre vanillé
- ajoutez les graines de chia
- et insérer les flocons d'avoine ainsi uque les fruits rouges.
- mélangez le tout
- attendre minimum 10 minutes avant de déguster .

Snack rose des sables



Ingredients:

- 50 grammes de chocolat noir
- 2 verres de pétales de maïs
- 30 grammes de noisettes

Instructions:

- Fondre le chocolat noir
- Concassées les pétales de maïs et les noisettes
- ajouter le chocolat dessus et mélanger
- former des petits tas sur un papier sulfurisé
- réserver le tout au congélateur 10 minuter
- déguster ou conserver les dans une boire hermetique.

Dattes au chocolat



Ingredients:

- 50 grammes de chocolat noir
- dattes
- noix, noisettes, amandes

Instructions:

- Fondre le chocolat noir
- Dénoyauter les dattes et les farcir avec des fruits sec
- Plongez les dans du chocolat noir
- poser les sur un papier sulfurisé
- réserver le tout au congélateur 10 minuter
- déguster ou conserver les dans une boire hermetique.

Talbina



Ingredients:

- 2 cuillères à soupe rases de farine d'orge mondée
- 150 ml de lait végétal
- 20 gramme de miel
- Des fruits secs/ frais : dattes, noisettes, grenade, graine de courge.

Instructions:

- verser le lait végétal
- ajouter l'orge moulu et mélanger jusqu'à épaississent
- ajouter le miel et mélanger de nouveau
- verser dans bol et décorer avec des fruits sec



lait d'avoine



Ingredients:

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 litre d'eau bien froide

Instructions:

- Verser les flocons d'avoine dans le mixeur avec de l'eau .
- mixer le tout
- filtrer le lait
- déguster ou conserver les dans une bouteille hermetique.

Fondant au chocolat



Ingredients:

- 3 oeufs
- 30 gr de sucre complet
- 80 ml d'huile végétale
- 200gr de chocolat noir
- 80 gr de farine

Instructions:

- Battre les oeufs avec le sucre.
- Ajoutez la moitié de l'huile mélangez nouveau.
- faites fondre le chocolat et ajoutez l'autre moitié de l'huile, mélangez le tout a la pâte.
- Intégrez la farine.
- il faut obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à gâteau,
- Enfoumez les à 200 degrés pendant 12 min.

Cake Marbré



Ingredients:

- 2 oeufs
- 80 gr de sucre de canne
- 80 ml huile végétale
- 80 ml de lait végétal
- 1 sachet de levure
- Extrait de vanille
- 180 gr de farine mix sans gluten
- 5 cuillère a soupe de cacao 100%

Instructions:

Mélangez le tout dans cette ordre la, mise a part le cacao! Diviser la pâte en part égale dans 2 récipient différent, ajouter le cacao dans un des deux récipient et mélanger.

Huilez votre moule, et avec l'aide d'une louche déposer de la pâte a la vanille au centre du moule. Faites la même opération avec la pâte au chocolat par dessus celle de vanille, continuez d'alterner les 2 pâte jusqu'à épuisement. Ensuite enfourner a 180 degrés pendant une quarantaine de minutes.

Cake citron



Ingredients:

- 3 oeufs
- 80 gr de sucre de canne
- 80 ml huile végétale
- 40 ml de lait végétal
- 1 citron pressé avec des zestes
- 1 sachet de levure
- Extrait de vanille
- 200 gr de farine mix sans gluten

Instructions:

Mélangez le tout dans cette ordre la.

Huilez votre moule, versez la pate, enfoumer a 180 degrés pendant une quarantaine de minutes.

Muffins



Ingredients:

- 1 oeuf
- 60 g sucre complet
- 50 g Poudre d'amande
- 90 ml Lait
- 1 petite cuillère de levure chimique
- 120 g Huile végétale
- 160 g Farine mix
- 2 poires ou pepite de chocolat ou la garniture de votre choix.

Instructions:

- Mélangez les aliments dans cet ordre.
- Coupez les poires en morceaux. Intégrez les à la pâte. Répartissez la pâte dans les moules à muffins.
- Enfournez à 200, degrés pendant 12 min



Ingredients:

1 oeuf
50 gr sucre de coco
60ml huile
170 farine
1 cuillère de levure
Pépites de chocolat bio
1 poignée de noix
concassées

Instructions:

Mélangez tous les ingrédients dans cet ordre là. Formez des boules et déposez les sur une plaque.
Enfourez les à 180 degrés pendant 10 min.

Financier



Ingredients:

- 3 Blanc d'œufs
- 50 ml sirop agave
- 60ml d'huile végétale
- 100 g Amandes en poudre
- 50 g Farine

Instructions:

Battre les œufs avec l'huile puis mélangez ensemble le sucre, la farine et la poudre d'amande, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Versez la pâte dans des moules à financiers et enfouez pendant 20 min.

Moelleux au chocolat



Ingredients:

- 3 oeufs
- 70 gr de sucre complet
- 70 ml d'huile végétale
- 5 cuillères à soupe de cacao pur
- 160 gr de farine
- 1 sachet de levure

Instructions:

Blanchir les oeufs avec le sucre. Ajoutez l'huile et le cacao, mélangez à nouveau. Intégrez la farine et la levure. il faut obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à gâteau, Enfoumez les à 200 degrés pendant 15 min.



Ingredients:

- un 1 gros oeuf bio
- 125 g d'huile végétale
- 80 g de miel
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 1/2 cuillerée à café de cannelle
- 1/2 cuillerée à café de gingembre
- 300 g de farine mix

Instructions:

- Mélangez l'oeuf avec l'huile, le miel et les épices dans un saladier.
- Incorporez la levure et la farine. mélangez la pâte à la main.
- Farinez le plan de travail et étalez la pâte sur une épaisseur d'1/2 cm avec un rouleau à pâtisserie.
- Découpez des formes avec l'emporte-pièces.
- Posez-les sur une plaque recouverte.
- Les cuire 10 à 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

Madelaine espagnole



Ingredients:

- 2 œufs
- 70 g de sucre complet + un peu plus pour le dessus
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce (a défaut si vous en avez pas, mettez un peu de jus d'orange pressée)
- 80 ml lait végétal
- 70 ml d'huile d'olive
- 250 g de farine mix
- 1 sachet de levure

Instructions:

Cassez les œufs, ajoutez le sucre et fouetter les œufs en neige.
Ajoutez l'huile, le lait et l'huile essentielle et incorporez progressivement la farine et la levure à l'aide d'une maryse.
Répartir la pâte dans des moules à muffins tapissés de caissettes en papier; saupoudrez de sucre au centre et enfournez pendant 20 minutes à 200 degrés.



Pâte à tarte



Ingredients:

- 1 oeuf
- 20g de sucre complet
- 20ml de lait végétal
- 100ml huile végétale
- 200gr farine mix

Instructions:

mélangez les ingrédients dans cette ordre, étaler la pâte, la disposer sur le moule enfoumer a 180 degrés pendant 12 minute.

Gateau aux pommes caramélisées



Ingredients:

- 3 oeufs
- 40 gr sucre complet
- 60ml huile végétale
- 60 ml lait végétale
- 1 sachet de levure
- 170 gr de farine sans gluten
- sucre complet pr le caramel

Instructions:

Mélanger le sucre et les œufs, ensuite l'huile et le lait. Ajouter la farine et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporer la levure. Mélanger à nouveau. Peler et couper les pommes en quartiers. Préchauffer le four à 180°C.

Faire caraméliser le sucre complet dans un fond de poêle. Une fois doré, retirer du feu et verser rapidement dans un moule huilé.

Disposer les pommes en rosace sur le caramel, verser la pâte par-dessus, puis enfourner pour environ 40 minutes.

Crepes



Ingredients:

- 250 g de farine complète ou sans gluten
- 4 oeufs frais
- 450 ml de lait végétal légèrement tiède
- 1 c. à soupe de sucre
- 50 ml d'huile végétale

Instructions:

Mélangez les oeufs, l'huile, le lait et le sucre .

Incorporez la farine tout doucement en battant avec un fouet bien pour éviter la formation des grumeaux.

laissez reposer 30 minutes avant d'attaquer la cuisson.

Huiler la poêle et disposez une louche de pâte

Faites cuire vos crêpes de chaque côté, qu'elles soient bien dorées. Garnissez les avec de produit sains, comme des fruits, du miel, fruits sec ou en version salé : oeuf, avocat, fromage végétal....

Gaufre

Ingredients:

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique (10 g)
- 10 g de sucre/ ou sel 5g
- 2 oeufs
- 50 cl de lait végétal
- 50 ml d'huile végétale
- 1 pincée de sel

Instructions:

Mélangez la farine, la levure et le sucre. Ajoutez les oeufs battus et mélangez bien.

Ajoutez peu à peu le lait, en remuant avec un fouet, pour éviter les grumeaux.

Incorporez le beurre fondu, une pincée de sel et mélangez bien.

Laissez reposer la pâte à gaufres 1h au réfrigérateur avant de les cuire (la pâte sera moins liquide).

Confectionnez les gaufres dans un gaufrier chauffé, en les cuisant 3 à 5 minutes.

Cupavci



Ingredients:

- 6 oeufs
- 100g de sucre
- 50 ml d'huile
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 170 gr farine mix

Trempage :

- 300 gr de chocolat noir
- 70 gr de margarine végétal bio
- 150ml creme végétal
- 200 gr de noix de coco rapé

Instructions:

Battez les oeufs avec le sucre jusqu'à que le mélange soit aérien. Ajouter délicatement l'huile et la levure et ensuite la farine. Enfoumez á 200 degrés pendant une vingtaine de minutes. Laissez refroidir et couper le gâteau en forme de petit carré. Vous aurez au minimum 9 carrés égaux. Faites fondre le chocolat avec la margarine végétal bio, ajouter le lait végétal. Ensuite tremper chaque côté du gateau et le tremper dans de la noix de coco également sur tout ses côtes. Refaite l'opération plusieurs fois. Et déguster !

Madelaine



Ingredients:

- 2 oeufs
- 80g de sucre complet
- 40ml de lait végétal
- 70ml huile végétale
- 1/2 sachet de levure chimique
- 170 gr farine mix

Instructions:

*mélangez les ingrédients dans cette ordre,
placer la pate sur le moule a madelaines.
enfoumer a 200 degrés pendant 12 minute.*

Crinkles



Ingredients:

2 oeufs
40g de sucre complet
Une demi petite cuillère
de levure chimique
50ml d'huile végétale
200g de chocolat noir
190 gr farine mix

Instructions:

mélangez les ingrédients dans cette ordre, votre pate sera epaisse mais collante. mettre la pâte dans le frigo pendant 2h. et réaliser des boules de 4 cm. enfourner a 180 degrés pendant 11 min .

Crumble Framboise



Ingredients:

- 300 g de framboises
- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de farine de riz
- 50 g de sucre de coco
- 50 g d'huile de coco

Instructions:

Préchauffez le four à 180°C.

Disposez les framboises dans un plat.

Mélangez les ingrédients secs, puis

incorporez l'huile de coco pour obtenir un crumble.

Répartissez sur les framboises et enfournez 25 min.

vous pouvez changez de fruit.

Rochers Coco



Ingredients:

- 150 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucre de coco
- 2 blancs d'œufs

Instructions:

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte compacte.

Formez des petits dômes et déposez-les sur une plaque.

Enfouez 10-12 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tartelettes Citron Meringuées



Ingredients:

- pate a tarte (recette dans le ebook)
- Crème citron :
- 1 citron (jus + zeste)
- 50 ml d'eau
- 2 jaunes d'œufs
- 40 g de sucre de coco
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- Meringue :
- 2 blancs d'œufs
- 30 g de sucre de coco

Instructions:

Pour la crème, mélangez les jaunes, le jus et zeste du citron, le sucre, l'eau et la fécule. Chauffez à feu doux jusqu'à épaississement. Versez sur les fonds de tarte.

Montez les blancs en neige avec le sucre. Recouvrez les tartelettes de la meringue. Passez 2 min au grill pour dorer légèrement la meringue.

