



COLLATIONS RG

**Recettes de collations,
simples nutritives et
protéinées !**

BISCUIT PROTÉINÉ VERSION MUSCLÉE

TABLEAU DES MACROS (6 BISCUITS)

- Calories : ~ 514 kcal
- Protéines : ~ 40 g
- Glucides : ~ 48 g
- Lipides : ~ 17 g
- Fibres : ~ 9 g
- Calories : ~ 514 kcal

VALEURS PAR BISCUIT

- Protéines : ~ 6.7 g
- Glucides : ~ 8 g
- Lipides : ~ 2.8 g
- Fibres : ~ 1.5 g
- Calories : ~ 85 kcal

INGRÉDIENTS:

- 40 g d'isolat de protéine au chocolat
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de chocolat noir à 85 %
- 30 ml de lait d'amande sans sucre
- 1/2 c. à café de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 c. à soupe de stévia en poudre (ou ajuster selon goût)
- 1/2 c. à café de fruit du moine en poudre
- 1/4 c. à café de sel rose de l'Himalaya
- 1 c. à café d'extrait de vanille (optionnel, mais ça peut ajouter un bon goût)



PRÉPARATIONS:

- **Préchauffer le four à 180°C (350°F)** et tapisser une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- **Mélanger les ingrédients secs :** Dans un grand bol, ajouter l'isolat de protéine au chocolat, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, la stévia, le fruit du moine et le sel rose de l'Himalaya. Mélange bien.
- **Faire fondre le chocolat :** Hacher le chocolat noir en petits morceaux et faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes en petites pauses, en remuant entre chaque.
- **Mélanger les ingrédients liquides :** Dans un autre bol, ajouter le lait d'amande (et l'extrait de vanille, si utilisé), puis incorporer le chocolat fondu. Mélange jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- **Former la pâte :** Verser les ingrédients liquides dans le mélange sec et mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne épaisse. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu plus de lait d'amande, une cuillère à soupe à la fois.
- **Former les biscuits :** Avec une cuillère à soupe, former des petites boules de pâte et les aplatir légèrement sur la plaque de cuisson. Fais en sorte qu'ils soient bien espacés, car ils ne s'étaleront pas beaucoup.
- **Cuisson :** Enfourner pendant environ 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient légèrement dorés.
- **Laisser refroidir :** Sortir du four et laisser refroidir pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille.



Muffins Protéinés Banane- Chocolat

TABLEAU DES MACROS (6 muffins)

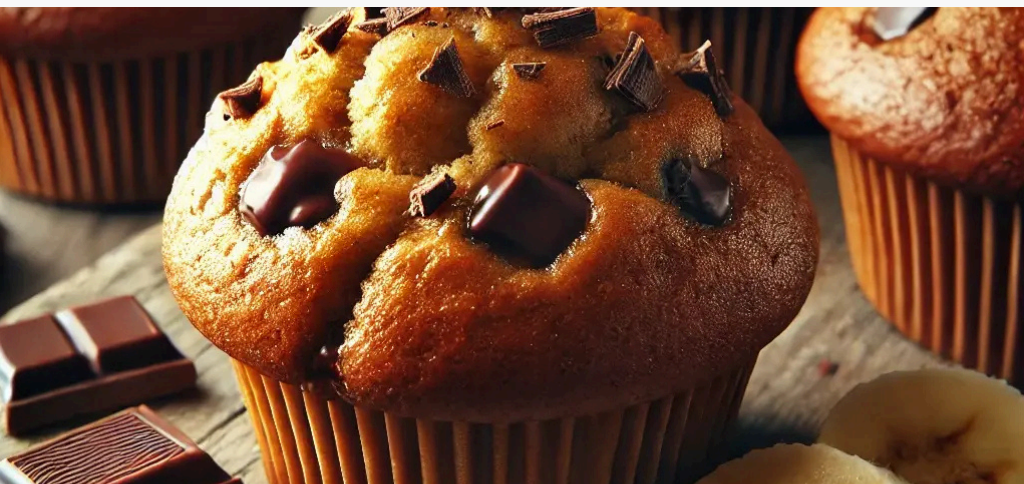
- Protéines : 86,3 g
- Glucides : 80,2 g
- Lipides : 23,2 g
- Fibres : 18 g
- Calories : 904 kcal

VALEURS PAR MUFFIN

- Protéines : ~14.4 g
- Glucides : ~13.4 g
- Lipides : ~3.9 g
- Fibres : ~3 g
- Calories : 150 kcal

INGRÉDIENTS: (6 muffins)

- 50 g d'Isolate de protéine (vanille ou chocolat)
- 50 ml de lait d'amande non sucré (environ 50 g)
- 200 g de blanc d'œuf (environ 6 blancs d'œuf)
- 100 g de yaourt grec nature (sans sucre ajouté)
- 50 g de flocons d'avoine
- 10 g de graines de lin moulues
- 10 g de graines de chia moulues
- 2 g de fruit du moine (environ 1/2 cuil. à café, au goût)
- 1 g de stévia en poudre (ou ajuster selon le goût)
- 120 g de banane mûre (environ 1 banane)
- 20 g de chocolat noir 85% (haché finement)



PRÉPARATIONS:

- Préchauffer le four à 180°C (350°F) et préparer un moule à muffins avec des caissettes en papier ou en le graissant.
- Écraser la banane dans un grand bol à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'elle devienne une purée lisse.
- Ajouter les blancs d'œuf, le yaourt grec, et le lait d'amande à la purée de banane. Mélange bien pour obtenir une pâte homogène.
- Incorporer les flocons d'avoine, la protéine en poudre, les graines de lin et de chia dans le mélange. Remuer jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
- Ajouter le fruit du moine et la stévia, en ajustant selon ton goût.
- Hacher le chocolat noir 85% en petits morceaux et les incorporer délicatement dans la pâte.
- Répartir la pâte dans 6 moules à muffins, en remplissant chaque alvéole à environ 2/3.
- Cuire au four pendant 18-22 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre ou légèrement humide.
- Laisser refroidir avant de démouler.



Pudding Protéiné au Chocolat

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 30 g
- Glucides : 14 g
- Lipides : 25 g
- Calories : 400 kcal

INGRÉDIENTS:

- 30 g de graines de chia
- 175 ml de lait d'amande sans sucre
- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 20 ml de sirop d'érable sans sucre
- 15 g de beurre de noix (amande, cacahuète, etc.)
- 5 ml d'extrait de vanille
- 30 g d'isolat de protéines (whey ou autre)

PRÉPARATIONS:

- Dans un pot Masson, ajoute les graines de chia, le cacao en poudre et la poudre de protéine.
- Verse le lait d'amande, le sirop d'érable, le beurre de noix et l'extrait de vanille.
- Mélange bien pour que les ingrédients et le beurre de noix soient bien incorporés.
- Ferme le pot Masson, secoue-le vigoureusement pendant 30s pour mélanger les ingrédients.
- Laisse reposer au réfrigérateur 2-3 heures (idéalement toute la nuit) pour que les graines de chia absorbent le liquide et épaississent la préparation.
- Une fois prêt, mélange à nouveau avant de servir.
- Tu peux déguster ce pudding protéiné directement dans le pot Masson pour un en-cas rapide et pratique.



Gâteau au chocolat protéiné

TABLEAU DES MACROS (8 portions)

- Protéines : 12 g
- Glucides : 23 g
- Lipides : 7 g
- Calories : 200 kcal

INGRÉDIENTS:

- 120 g de flocons d'avoine
- 250 g de lait (version sans lactose, tu peux choisir du lait d'amande ou du lait végétal)
- 10 g de levure chimique
- 2 bananes bien mûres
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g de chocolat noir (85%)
- 50 g de noix de Grenoble
- 60 g d'isolat de protéine



PRÉPARATIONS:

- Préchauffe ton four à 180°C
- Dans un bol, mélange les flocons d'avoine, la levure chimique, le cacao en poudre et l'isolat de protéine.
- Écrase les bananes dans un autre bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Fais fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes, par intervalles de 20 sec, pour éviter de le brûler.
- Dans un grand bol, combine la purée de banane, le lait et le chocolat fondu. Mélange bien pour obtenir une pâte homogène.
- Ajoute le mélange d'ingrédients secs (avoine, levure, cacao, protéine) à la pâte liquide et mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Hache grossièrement les noix de Grenoble et incorpore-les à la pâte.
- Verse la pâte dans un moule à gâteau (préalablement graissé ou recouvert de papier sulfurisé).
- Enfourne pour 25 à 30 minutes.
- Vérifie la cuisson en plantant un couteau ou une brochette au centre du gâteau : il doit ressortir propre ou légèrement humide.
- Laisse refroidir avant de démouler et de découper ton gâteau.



Muffins Protéinés faible en Gras

TABLEAU DES MACROS (2 muffins)

- Protéines : 20 g
- Glucides : 37.5 g
- Lipides : 8.3 g
- Calories : 295 kcal

INGRÉDIENTS:

- 200 g de blancs d'œufs (environ 6 blancs d'œufs)
- 20 g d'huile de noix de coco
- 250 g de farine d'avoine
- 30 g de graines de lin moulues
- 60 g d'isolat de protéines à la vanille
- 2 bananes mûres
- 1 à 2 c. à soupe de fruit du moine (ajuste selon ton goût)
- 1 c. à soupe de stevia (ou ajuster selon la douceur voulue)
- 150 g de yaourt grec 0 %
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille (environ 15 ml)
- 5 g de levure chimique (poudre à pâte)



PRÉPARATIONS:

- Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisse légèrement un moule à muffins ou utilise des caissettes en papier.
- Écrase les 2 bananes mûres dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Mélanger les ingrédients liquides : Dans un grand bol, ajoute les blancs d'œufs, le yaourt grec 0 %, l'extrait de vanille, l'huile de noix de coco fondue (si elle est solide, fais-la fondre légèrement), la purée de banane, le fruit du moine et la stevia.
- Mélange bien pour que la texture soit homogène.
- Incorporer les ingrédients secs : Dans un autre bol, mélange la farine d'avoine, les graines de lin moulues, l'isolat de protéines vanille, la levure chimique et une pincée de sel.
- Mélanger les ingrédients secs et liquides : Ajoute progressivement les ingrédients secs au mélange liquide jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Si la pâte semble trop épaisse, tu peux ajouter un peu d'eau ou de lait
- d'amande pour ajuster la consistance.
- Répartir la pâte dans les moules à muffins : Verse la pâte dans les empreintes du moule à muffins, en les remplissant à environ 2/3 de sa capacité.
- Cuire pendant environ 18 à 22 minutes. Vérifie la cuisson en insérant un cure-dent ou un couteau au centre d'un muffin : s'il en ressort propre, les muffins sont prêts.
- Laisse les muffins refroidir dans le moule pendant quelques minutes, puis démoule-les et laisse-les refroidir complètement sur une grille



Mousse au chocolat protéinée

TABLEAU DES MACROS (2 mousses)

- Protéines : 50 g
- Glucides : 20 g
- Lipides : 8,5 g
- Calories : 314 kcal

INGRÉDIENTS: (4 portions)

- 500 g de fromage cottage (1% de matières grasses)
- 125 ml de poudre de cacao non sucré
- 40 ml de sirop d'érable sans sucre
- 60 g de poudre de protéine au chocolat
- 5 ml d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

PRÉPARATIONS:

- Dans un grand bol, mélange la poudre de cacao, la protéine en poudre au chocolat et une pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélange le fromage cottage, le sirop d'érable sans sucre et l'extrait de vanille jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Ajoute progressivement les ingrédients secs au mélange humide et mélange bien pour éviter les grumeaux.
- Utilise un mixeur plongeant ou un blender pour obtenir une texture encore plus crémeuse et homogène.
- Transfère la mousse dans des ramequins et laisse reposer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.
- Une fois refroidie, la mousse est prête à être servie, garnie de fruits frais, de noix ou de chocolat râpé.



Fudge au Chocolat

TABLEAU DES MACROS (2 portions)

- Protéines : 16 g
- Glucides : 9,2 g
- Lipides : 13,4 g
- Calories : 213 kcal

INGRÉDIENTS: (10 portions)

- 150g de cottage cheese 0% matière grasse
- 50g de farine d'amande
- 50g d'isolate de protéine au chocolat
- 20g de cacao en poudre non sucré
- 30ml de sirop d'érable sans sucre
- 30g de beurre de noix (amande, cacahuète, ou autre)
- Stévia ou fruit du moine (ajuster selon goût)
- 5ml d'extrait de vanille
- 50g de chocolat noir 80% (haché)

PRÉPARATIONS:

- Mélange les ingrédients secs (farine d'amande, protéine au chocolat, cacao).
- Dans un autre bol, fouette le cottage cheese, le sirop d'érable sans sucre, l'extrait de vanille et la stévia ou fruit du moine.
- Fais fondre le beurre de noix et ajoute-le au mélange humide. Verse lentement ce mélange dans les ingrédients secs, en remuant bien pour éviter les grumeaux.
- Ajoute le chocolat noir haché.
- Verse la pâte dans un moule, lisse le dessus et place au réfrigérateur pendant 2h ou toute une nuit si possible.
- Une fois durci, découpe en carrés ou barres et savoure!



Pains Naan

TABLEAU DES MACROS (8 pains naan)

- Protéines : 45 g
- Glucides : 181,5 g
- Lipides : 2 g
- Calories : 948 kcal

INGRÉDIENTS: (8 pains Naan)

- 500 g de yaourt grec 0%
- 200 g de farine (farine tout usage ou de la farine complète)
- 2 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 c. à thé de sel

PRÉPARATIONS:

- Dans un grand bol, tamise la farine, la poudre à pâte et le sel, puis mélange bien les ingrédients.
- Ajoute le yaourt grec aux ingrédients secs, en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante.
- Sur une surface farinée, pétris la pâte 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et souple. Si elle est trop collante, ajoute un peu de farine avec modération.
- Forme une boule, couvre-la d'un linge et laisse reposer 30 min pour permettre à la levure d'agir.
- Après le temps de repos, divise la pâte en 8 à 10 boules.
- Étale chaque boule en un cercle d'environ 1 cm d'épaisseur avec un rouleau à pâtisserie.
- **Cuisson :** Dans une poêle à feu moyen, ajoute un naan et fais cuire 2-3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et que des bulles se forment. OU Option - Cuire au four à 220°C (400°F), place les pains sur une plaque avec du papier parchemin et cuire 10-12 min.



Pâte à biscuit crue

TABLEAU DES MACROS (par portion)

- Protéines : 22,5 g
- Glucides : 30 g
- Lipides : 25 g
- Calories : 430kcal

INGRÉDIENTS: (4 portions)

- 250 g de yaourt grec
- 100 g de farine d'avoine
- 100 g de farine d'amande
- 40 g de beurre de noix naturel (amande, noisette, etc.)
- 40 g d'isolat de protéine (saveur de ton choix)
- 40 g de sirop d'érable sans sucre
- 40 g de chocolat noir 85%
- 30 g de fruit du moine (sucre ou en poudre)
- 1 c. à table de vanille et sel

PRÉPARATIONS:

- Dans un bol, ajoute le yaourt grec, le beurre de noix, le sirop d'érable, la vanille et le fruit du moine. Mélange bien avec une spatule ou un fouet.
- Ajout des ingrédients secs et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène (si elle trop liquide, tu peux ajouter un peu plus de farine jusqu'à la consistance désirée).
- Ajoute les morceaux de chocolat préalablement hachés.
- Si tu veux que la pâte soit un peu plus ferme et facile à manipuler mets-la au frigo pendant environ 30 min.
- Ta pâte à biscuit crue est prête à être dégustée, soit à la cuillère ou façonner en boules pour créer des bouchées.

