



GRANOLA MAISON SANS SUCRE

INGREDIENTS (pour 6-8 portions de granola)

- 300 g de flocons d'avoine
- 75 g de fruits à coque (amandes, noix de Grenoble, noisettes...)
- 50 g de mélanges de graines (tournesol, citrouille, graines de lin, graines de sésame...)
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 15 cl jus de pomme sans sucre ajouté
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol ou olive)
- Fruits séchés (raisins, abricots, cranberries...)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 150°.
2. Hachez grossièrement les noix. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients SAUF les fruits séchés.
3. Versez le mélange sur une feuille de papier cuisson légèrement graissée posée sur la plaque du four et étalez-le uniformément. Enfournez pour 30 à 40mn à 150°. En cours de cuisson, remuez deux à trois fois à l'aide d'une fourchette pendant la cuisson pour éviter que de trop gros morceaux ne se forment.
4. Incorporez les fruits séchés à la sortie du four puis laissez refroidir complètement sur la plaque. Conservez dans une boîte hermétique.
5. Servez au petit déjeuner accompagné de lait, fromage blanc ou yaourt (végétaux, de vache, de brebis ou chèvre).



PETITS PAINS COMPLETS « ÉNERGIE »

INGREDIENTS

- 30 g de levure fraîche
- 2 c. à soupe + 30 cl d'eau tiède
- 500 g de farine semi-complète (ou d'épeautre 70%)
- 50 g de beurre mou (ou 5 c. à soupe d'huile d'olive)
- 100 g de noix grossièrement hachées
- 80 g de raisins secs noirs
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Délayez la levure dans 2 c. à soupe d'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine avec le beurre, la levure délayée et 1 grosse c. à café de sel puis ajoutez l'eau tiède.
2. Pétrissez la pâte 5 min. Posez-la dans un saladier, couvrez d'un essuie humide et laissez lever 2h, au chaud.
3. Etalez la pâte, parsemez de noix et de raisins et pétrissez 5 min. Divisez-la en 10 boules (ou 2 pâtons si vous voulez faire deux pains à trancher). Posez-les sur une plaque de papier sulfurisé. Couvrez d'un essuie humide et laissez lever 1h.
4. Préchauffez le four à 230°C. Faites cuire les petits pains 30 min à four chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

n.b: n'hésitez pas à remplacer les noix et raisins secs par d'autres fruits à coque et séchés (sur la photo : noix/figues et amandes/abricots).

PACK EN LOCK



PANCAKES

INGREDIENTS (pour une dizaine de pancakes)

- 225 g de farine
- 2 oeufs battus
- 30 g de beurre fondu
- 300 ml de lait
- 1 c. à soupe de poudre à lever (type baking powder)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Versez un peu de pâte en petits tas dans une poêle bien chaude graissée. Faites cuire des deux côtés (ou utilisez un appareil à mini-crêpes).



MUFFINS BANANES

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs
- 2 c. à café de cannelle
- 2 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- Au choix: fruits rouges (surgelés ou séchés), noix, pépites de chocolat...

INSTRUCTIONS

1. Mixez tous les ingrédients puis ajoutez les fruits rouges ou noix ou pépites de chocolat...
2. Répartissez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire 30 min à 180°C (au four préchauffé).
Laissez tiédir avant de déguster.



COOKIES À L'AVOINE

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 500 g de flocons d'avoine
- 250 g de farine
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 250 g de beurre
- 125 g de cassonade
- 125 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Mélangez les produits secs : avoine, farine, bicarbonate et sel.
3. Battez le beurre avec les sucres puis ajoutez l'œuf.
4. Mélangez les deux préparations et ajoutez l'extrait de vanille.
5. Faire des petits tas que vous posez sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.
6. Cuire 12 min environ et laisser refroidir sur une grille.

n.b. : pour les gourmands, ajoutez 150 g de pépites de chocolat.



BOULES ÉNERGIE

INGREDIENTS (pour une dizaine)

Version 1 :

- 150g de dattes
- 100g de noix de cajou
- Noix de coco râpée

Version 2 :

- 100g de raisins secs
- 50g de canneberges
- 100g d'amandes
- Graines de sésame

INSTRUCTIONS

1. Mixez tous les ingrédients au blender. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau si nécessaire.
2. Placez le mélange dans un bol au réfrigérateur le temps qu'il durcisse un peu (une demi-heure environ). Formez des petites boules avec des mains humides et roulez-les dans les graines de sésame ou la noix de coco râpée selon la version.
3. Laissez refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

**PACK
EN
LOCK**



Univers
santé



GRANOLA MAISON

SANS SUCRE

INGREDIENTS (pour 6-8 portions de granola)

- 300 g de flocons d'avoine
- 75 g de fruits à coque (amandes, noix de Grenoble, noisettes...)
- 50 g de mélanges de graines (tournesol, citrouille, graines de lin, graines de sésame...)
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 15 cl jus de pomme sans sucre ajouté
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol ou olive)
- Fruits séchés (raisins, abricots, cranberries...)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 150°.
2. Hachez grossièrement les noix. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients SAUF les fruits séchés.
3. Versez le mélange sur une feuille de papier cuisson légèrement graissée posée sur la plaque du four et étalez-le uniformément. Enfournez pour 30 à 40mn à 150°. En cours de cuisson, remuez deux à trois fois à l'aide d'une fourchette pendant la cuisson pour éviter que de trop gros morceaux ne se forment.
4. Incorporez les fruits séchés à la sortie du four puis laissez refroidir complètement sur la plaque. Conservez dans une boîte hermétique.
5. Servez au petit déjeuner accompagné de lait, fromage blanc ou yaourt (végétaux, de vache, de brebis ou chèvre).

PACK EN LOCK



PETITS PAINS

COMPLETS « ÉNERGIE »

INGREDIENTS

- 30 g de levure fraîche
- 2 c. à soupe + 30 cl d'eau tiède
- 500 g de farine semi-complète (ou d'épeautre 70%)
- 50 g de beurre mou (ou 5 c. à soupe d'huile d'olive)
- 100 g de noix grossièrement hachées
- 80 g de raisins secs noirs
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Délayez la levure dans 2 c. à soupe d'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine avec le beurre, la levure délayée et 1 grosse c. à café de sel puis ajoutez l'eau tiède.
2. Pétrissez la pâte 5 min. Posez-la dans un saladier, couvrez d'un essuie humide et laissez lever 2h, au chaud.
3. Etalez la pâte, parsemez de noix et de raisins et pétrissez 5 min. Divisez-la en 10 boules (ou 2 pâtons si vous voulez faire deux pains à trancher). Posez-les sur une plaque de papier sulfurisé. Couvrez d'un essuie humide et laissez lever 1h.
4. Préchauffez le four à 230°C. Faites cuire les petits pains 30 min à four chaud et laissez-les refroidir sur une grille.

n.b: n'hésitez pas à remplacer les noix et raisins secs par d'autres fruits à coque et séchés (sur la photo : noix/figues et amandes/abricots).

PACK EN LOCK



PANCAKES

INGREDIENTS (pour une dizaine de pancakes)

- 225 g de farine
- 2 oeufs battus
- 30 g de beurre fondu
- 300 ml de lait
- 1 c. à soupe de poudre à lever (type baking powder)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Versez un peu de pâte en petits tas dans une poêle bien chaude graissée. Faites cuire des deux côtés (ou utilisez un appareil à mini-crêpes).

**PACK
EN
LOCK**



Univers
santé



MUFFINS BANANES

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs
- 2 c. à café de cannelle
- 2 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- Au choix: fruits rouges (surgelés ou séchés), noix, pépites de chocolat...

INSTRUCTIONS

1. Mixez tous les ingrédients puis ajoutez les fruits rouges ou noix ou pépites de chocolat...
2. Répartissez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire 30 min à 180°C (au four préchauffé).
Laissez tiédir avant de déguster.

PACK
EN
LOCK



COOKIES À L'AVOINE

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 500 g de flocons d'avoine
- 250 g de farine
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 250 g de beurre
- 125 g de cassonade
- 125 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Mélangez les produits secs : avoine, farine, bicarbonate et sel.
3. Battez le beurre avec les sucres puis ajoutez l'œuf.
4. Mélangez les deux préparations et ajoutez l'extrait de vanille.
5. Faire des petits tas que vous posez sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.
6. Cuire 12 min environ et laisser refroidir sur une grille.

n.b. : pour les gourmands, ajoutez 150 g de pépites de chocolat.

PACK EN LOCK



BOULES ÉNERGIE

INGREDIENTS (pour une dizaine)

Version 1 :

- 150g de dattes
- 100g de noix de cajou
- Noix de coco râpée

Version 2 :

- 100g de raisins secs
- 50g de canneberges
- 100g d'amandes
- Graines de sésame

INSTRUCTIONS

1. Mixez tous les ingrédients au blender. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau si nécessaire.
2. Placez le mélange dans un bol au réfrigérateur le temps qu'il durcisse un peu (une demi-heure environ). Formez des petites boules avec des mains humides et roulez-les dans les graines de sésame ou la noix de coco râpée selon la version.
3. Laissez refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.