



Écume savoure et vous souhaite...

**SANTÉ OCÉANE !**

Recettes santé de nos familles et amis 😊

**BON APPÉTIT !**

# PETITS DÉJEUNERS

## Barres déjeuner de Sophie

### Ingrédients

¼ tasse de cassonade  
¼ tasse de beurre sans sel  
½ tasse de miel  
2 c. à thé d'extrait de vanille  
¼ c. à thé de sel  
¼ tasse de beurre d'arachides ou de beurre d'amande  
2 tasses de céréales à grains entiers  
¾ tasse d'amandes, hachées  
½ c. à thé de cannelle

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule de 9 par 13 pouces.
2. Combiner la cassonade, le beurre, le miel, la vanille et le sel dans une poêle à mi-feu. Brasser de temps en temps, jusqu'à ce que le beurre fonde et le sucre soit complètement évaporé. Ajouter le beurre d'arachides.
3. Ajouter les céréales, les amandes et la cannelle et bien mélanger le tout. Enlever la poêle du rond et étendre également dans le moule, tout en pesant fermement.
4. Cuire pendant 5-7 minutes. Laisser refroidir à la température de la pièce avant de couper en barres.

**Donne 8 barres**



Gracieuseté de [www.lesoeufs.ca](http://www.lesoeufs.ca)

## Crêpes à Hubert de Lily

### Ingrédients

1 tasse de farine blanche ou à ½ blé entier, ½ blanche  
½ c. à thé de sel  
1 ⅔ de lait  
2 oeufs  
1 pincée de poivre et de muscade ou 1 c. à thé de vanille  
Beurre

### Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol en créant un cratère au centre.
2. Dans un autre bol, mélanger les oeufs et et le lait. Verser le contenu doucement dans le cratère d'ingrédients secs tout en fouettant.
3. À feu moyen, faire fondre le beurre, en versant ¼ de tasse du mélange dans la poêle. Quand vous voyez des "petits yeux" dans la crêpe, c'est le temps de retourner la crêpe! Elle devrait être légèrement dorée.
4. Garnissez-la à votre goût: ajouter des fruits, du fromage, des saucisses, du jambon, des pommes cuites, des oeufs, etc. Roulez le tout et savourez avec du sirop d'érable.

**Donne environ 8 crêpes**

**Temps de cuisson 15-20 minutes**

## Crêpes à la canneberge de Lilian

### Ingrédients

1 tasse de farine tout-usage  
2 c. à table de sucre  
2 c. à thé de bicarbonate de soude  
¼ c. à thé de sel  
½ c. à thé de cannelle moulue  
1 tasse de lait  
2 c. à thé d'extrait de vanille  
2 c. à table de beurre sans sel, fondu  
1 oeuf  
½ tasse de noix de Grenoble  
½ tasse de canneberges séchées  
¾ tasse de pépites de chocolat

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle et fouetter le tout.
2. Dans un autre bol, mélanger le lait, la vanille, le beurre et l'oeuf. Ajoutez le mélange de farine lentement, et ensuite ajouter les noix de Grenoble, les canneberges et les pépites de chocolat.
3. Dans une poêle graissée, mettre 2 c. à table de la pâte par crêpe en utilisant le derrière de la cuillère pour étendre la pâte en forme circulaire.
4. Cuire chaque crêpe jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 1 minute par côté. Servir avec sirop d'érable ou sucre en poudre.

**Sert 4-6 personnes**

## Crêpes aux bananes à la farine de Teff (sans gluten)

### Ingrédients

#### Secs

- 1 tasse de farine de Teff
- ¼ tasse de farine de tapioca
- 1 c. à thé de poudre à pâte sans gluten
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude sans gluten
- ¼ c. à thé de sel
- ½ c. à table de cannelle (facultatif)

#### Liquides

- 1 tasse de lait (lait de vache ou autre pour des crêpes sans lactose)
- 1 banane, écrasée
- 1 oeuf
- 1½ c. à table d'huile de noix de coco
- 1½ c. à table de sirop d'érable
- Pépites de chocolats (facultatif)

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol. Ajouter les ingrédients liquides et bien mélanger.
2. Placer un peu d'huile de noix de coco au fond d'un poêlon chaud.
3. Utiliser ½ tasse de mélange pour chaque crêpe et ajouter ½ cuillère à thé d'huile entre chaque crêpe. Ajuster la température au besoin.

**Donne environ 5 crêpes**

## Gruau costaud de Mme Annie B.

Pour les matins où on a besoin de faire le plein d'énergie en quelques minutes ! ☺

### Ingrédients (portion individuelle)

1 ou 2 sacs de gruau nature instantané (cuit au micro-ondes)

Un peu de lait

1 ou 2 poignées de graines, de noix et de fruits secs mélangés (au choix)

1 ou 2 c. à table de graines de chia, chanvre et lin

Sirop d'érable au goût

## Recette de muesli de Mme Claire



Gracieuseté de [www.lesfruitsetleslegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetleslegumesfrais.com)

### Ingrédients

Plein de fruits au  $\frac{2}{3}$  du bol (petits fruits, banane, pomme, à votre choix)

1 poignée d'avoine

1 poignée de raisins secs

1 poignée de noix (amandes, noisettes, noix de Grenoble, à votre choix)

1 c. à table de graines de chanvre

1 c. à table de graines de lin moulu

1 c. à table de graines de citrouille

1 c. à table de grains de tournesol

1 c. à table de graines de chia

1 c. à table de noix de coco, non sucré

Lait de soya ou d'amande

### Préparation

Mélanger le tout dans un bol. Bon appétit!

# SOUPES, SALADES et ENTRÉES



## Potage aux carottes de Josée

### Ingrédients

¼ tasse de beurre  
1 oignon moyen, tranché  
5 tasses d'eau  
2 ½ tasses de carottes, tranchées  
¼ de tasse de riz à long grain  
2 c. à table de mélange pour bouillon au poulet  
Sel et persil haché  
1 gousse d'ail, émincée (facultatif)

### Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne.
2. Y faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à tendreté et ajouter l'eau, les carottes, le riz et le mélange pour bouillon.
3. Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes.
4. Dans un mélangeur, déposer la préparation aux légumes un peu à la fois. Couvrir et mélanger jusqu'à homogénéité. Saler et ajouter du persil au goût.

**Donne 4 portions**

**Approx. 190 kcal par portion**

## Soupe au boeuf et à l'orge de Natalie

### Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 livre de boeuf, en cubes  
1 gros oignon, en dés  
2 gousses d'ail, émincées  
2 carottes, 2 branches de céleri et 2 pommes de terre, en dés  
1 ½ c. à thé de sel d'assaisonnement  
1 c. à thé de sel  
1 c. à thé de poivre  
6 tasses de bouillon de boeuf  
2 tasses d'eau  
½ tasse d'orge perlé  
½ c. à thé de thym  
1 feuille de laurier

### Préparation

1. Chauffer un chaudron à température moyenne-haute avec l'huile d'olive.
2. Brunir les cubes de boeufs pendant 3 minutes dans l'huile, et ajouter l'oignon et l'ail.
3. Baisser le feu à une température moyenne-basse et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient cuits et commencent à caraméliser.
4. Mélanger au besoin pour ne pas brûler les oignons et l'ail. Baisser la température si nécessaire et ajouter plus d'huile pour ne pas faire coller le tout.
5. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Augmenter le feu et laisser mijoter jusqu'à ébullition.
6. À ébullition, baisser le feu, couvrir le tout et laisser mijoter pendant 2 heures, en brassant à l'occasion. Si la soupe devient trop épaisse à votre goût, ajouter plus d'eau ou du bouillon.
7. Enlever la feuille de laurier avant de servir.

**Donne 6 portions**

**Temps de cuisson 2 ½ heures**

## Soupe aux légumes des maternelles

### Ingrédients

Zucchini  
Carottes  
Oignons  
Fenouil  
Céleri  
Piment rouge  
4 pilons de poulet  
Pommes de terre  
1 boîte de fèves rouges  
2 boîtes de tomates, en dés  
Eau  
Épices biologiques, sans sel  
Sel et poivre  
1 c à table huile de noix de coco

### Préparation

1. Faire sauter les oignons et le poulet jusqu'à ce que le poulet soit grillé.
2. Ajouter tous les légumes coupés en petits morceaux et faire revenir le tout pendant quelques minutes dans l'huile de noix de coco.
3. Ajouter de l'eau pour remplir le chaudron et ajouter les épices.



Gracieuseté de [www.arcticgardens.ca](http://www.arcticgardens.ca)

## Salade au riz et haricots noirs de Sarah

### Ingrédients

2 tomates, hachées  
1 gros piment rouge, haché  
2 piments jalapeno, émincés  
¾ tasse de jus de citron  
1 ¼ c. à thé de coriandre séchée  
¼ c. à thé de basilic séché  
⅛ c. à thé de flocons de piments épicés  
1 boîte de maïs en grains, égoutter et garder le jus (450 mL)  
1 boîte d'haricots noirs, égoutter et garder le jus (450 mL)  
1 c. à table d'huile d'olive  
½ tasse d'oignon, haché  
½ c. à thé d'ail, émincée  
1 ½ tasse de riz brun instantané  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

1. Dans un bol, ajouter les tomates, piments, jus de citron, coriandre, basilic, flocons épicés, maïs et haricots. Bien mélanger le tout et mettre à part.
2. Dans une casserole moyenne, faire chauffer l'huile d'olive à mi-feu. Ajouter les oignons et sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter l'ail et sauter pendant une minute, ensuite ajouter le riz.
3. Ajouter le jus des haricots et du maïs, ainsi que tout autre liquide en suivant les directives du paquet de riz; ensuite cuire le riz tel qu'indiqué. Laisser refroidir le riz pendant quelques minutes.
4. Combiner les deux mélanges et ajouter du sel et poivre au goût.

**Donne 8 portions**

**Temps de cuisson 10 minutes**

**Prêt en 20 minutes**

## Salade d'Amour (arômes d'Asie)

### Ingrédients

#### Salade

4 pleurotes (King) ou tout autre gros champignons  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin  
1 concombre libanais  
2 oignons verts, émincés  
1 tasse de riz, cuit  
2 c. à soupe de raisins secs

#### Vinaigrette

2 c. à soupe de sirop d'érable  
2 c. à soupe de sauce soya  
1 c. à soupe de vinaigre de riz  
1 gousse d'ail, hachée  
1 c. à soupe de gingembre, râpé  
1 pincée de flocons de piment fort  
½ tasse d'huile d'olive ou autre huile végétale

### Préparation

1. Rincer le riz sous l'eau froide et égoutter.
2. Verser le riz et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition.
3. Baisser la température au minimum, couvrir puis poursuivre la cuisson pendant 15 minutes, sans brasser. Retirer du feu, transférer dans un saladier puis laisser tempérer.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette, puis verser sur le riz.
5. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement puis déguster.

## Sauce à l'ail rôti de Mathieu

### Ingrédients

5-6 grosses gousses d'ail rôti  
1/3 tasse d'eau  
1/3 tasse d'huile d'olive  
2-3 c. à table de jus de citron  
1 c. à table de beurre de sésame (tahini)  
2-3 c. à table de levure nutritive  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

1. Mélanger le tout à haute vitesse dans un robot culinaire.

Astuce: Vous pouvez remplacer le jus de citron avec du vinaigre de cidre de pomme et ajouter un peu de sauce tamari.



Gracieuseté de [www.pratico-pratiques.com](http://www.pratico-pratiques.com)

## Salade d'orzo à Mel

### Ingrédients

2 tasses de haricots verts  
1 ½ tasses de pâtes orzo non cuites  
2 boîtes de cœurs d'artichauts marinés (180 mL)  
2 tomates, épépinées et hachées  
1 concombre, épépiné et haché  
1 oignon rouge, haché  
1 tasse de fromage feta, émietté  
1 boîte d'olives noires ou calamata, égouttées (60 mL)  
½ tasse de persil frais  
1 c. à table de jus de citron  
Herbe de Provence, au goût  
Ail, au goût  
Vinaigrette balsamique (facultatif)

### Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec un peu de sel. Ajouter les pâtes et cuire pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'elles soit al dente. Égoutter les artichauts et conserver le liquide. Laisser refroidir les pâtes.
2. Étioler les haricots.
3. Faire frire l'oignon rouge et les tomates avec un peu d'huile sur un feu moyen. Laisser le tout refroidir.
4. Dans un gros bol, combiner tous les ingrédients, brasser et laisser refroidir dans le réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Avant de servir le tout, verser le jus d'artichauts et la vinaigrette balsamique.

## Méli-Mélo de quinoa de Lily

### Ingrédients

#### Salade

- 1 tasse de quinoa
- 1 tasse de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 tasse de concombres pelés, en dés
- 1 tasses de fraises, en dés
- 1 canne de mandarines, égouttées ou fraîches (295 mL)
- 1 tasse de poulet cuit, en dés
- 2 c. à soupe de persil, haché
- 2 c. à soupe de ciboulette, hachée

#### Vinaigrette

- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- ¼ c. à thé de sel
- 1 c. à thé moutarde forte
- 1 c. à thé de sucre
- 2 c. à soupe d'huile

### Préparation

1. Mettre le quinoa dans un tamis fin et rincer sous l'eau froide pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse
2. Dans une casserole, porter le quinoa et le bouillon à ébullition.
3. Baisser le feu, couvrir le tout et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et le quinoa transparent.
4. Laisser refroidir.
5. Dans un bol de salade, y mettre les concombres, mandarines, fraises, poulet et fines herbes.
6. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le sel, la moutarde et le sucre. Incorporer l'huile en fouettant.
7. Verser sur la salade et ajouter le quinoa. Bien mélanger.

**Donne 5 portions, de ¾ de tasse chacune**

**Temps de cuisson 15 minutes**



## Recette de salsa à la maman de Gunnar

### Ingrédients

- 1 gros oignon sucré
- 2 avocats
- 4 tomates
- 1 poignée de cilantro
- 1 boîte de conserve d'haricots noirs
- 1 boîte de conserve de maïs sucré
- 1 grand bol de croustilles tortillas

### Préparation

1. Couper les légumes et mélanger le tout ensemble. Utiliser comme trempette pour les tortillas!



Gracieuseté de [www.wholefoodsmarket.com](http://www.wholefoodsmarket.com)

## Croustilles à la courge de Nathaniel

### Ingrédients

1 courge Buttercup ou Sweet Mama  
4 tasses d'huile végétale ou d'huile d'arachides  
Sel, au goût

### Préparation

1. Laver la courge, enlever son pédoncule et couper en deux. Émincer en lanière de 1 mm d'épaisseur.
2. Frire à haute friture, (170°C ou 340°F) en prenant soin de ne pas faire trop chauffer l'huile ni de trop colorer les croustilles car elles brûlent facilement.
3. Égoutter dans un bol tapissé d'essuie-tout pour enlever le plus d'huile possible. Saler au goût.

Donne 4 portions

Temps de cuisson 30 minutes

Préparation 30 minutes



Gracieuseté de [www.toques2cuisine.com](http://www.toques2cuisine.com)

## Galettes végétariennes de la maman de Joaquim

### Ingrédients

½ sac de fromage parmesan, au goût  
2 zuchinis, râpés  
3 carottes, râpées  
1 patate douce, râpée  
2 oeufs  
1 c. à soupe d'huile

### Préparation

1. Mélanger le tout et faire des galettes.
2. Déposer sur une plaque couverte de papier parchemin et faire cuire au four à 350°F pendant 15 minutes.
3. Tourner la galette et faire cuire de l'autre côté pendant la même quantité de temps.

Donne 8-9 galettes



Gracieuseté de [www.lacuisinedannaetolivia.com](http://www.lacuisinedannaetolivia.com)

## Végé-pâté de Mme Marie

### Ingrédients

- 1 tasse de farine au choix
- 1 tasse de graines de tournesols, moulues ou autres noix
- 1 tasse de levure alimentaire Angivita
- 1-2 tasses de légumes au choix, râpés ou coupés très finement
- 1 tasse d'huile végétale au choix
- 1 tasse d'eau chaude, aromatisée d'herbes ou épices au goût

### Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol.
2. Ajouter les liquides et bien mélanger afin de former une pâte.
3. Étaler le mélange du végé pâté dans un grand moule. Pas besoin de graisser le moule.
4. Cuire pendant 1 heure à 350°F, ou moins de temps si les moules sont plus petits.
5. À manger chaud ou froid, avec ou sans moutarde et mayonnaise sur des craquelins ou du pain.



Gracieuseté de [www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)

# PLATS PRINCIPAUX

## Croquettes épicées au thon de Cameron

### Ingrédients

- 1 boîte de thon en conserve (faible teneur en sodium), égoutté et émietté
- 2 oignons verts hachés
- 3 blancs d'oeufs
- 1 c. à soupe de farine de noix de coco
- ¼ c. à thé de poudre de chili
- ¼ c. à thé de paprika
- ⅛ c. à thé de sel de mer
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 4-5 gouttes de sauce piquante
- 2 tasses d'huile de noix de coco
- 2 c. à soupe de salsa
- 1 quart d'avocat (facultatif)

### Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de noix de coco, la salsa et l'avocat dans un bol de taille moyenne. Laisser reposer de 2 à 3 minutes de sorte que la farine absorbe l'humidité des blancs d'oeufs et le jus de lime.
2. Diviser et façonner le mélange en 2 croquettes (galettes).
3. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile de noix de coco à feu moyen-vif; laisser dorer les croquettes pendant 4-5 minutes de chaque côté.
4. Laissez cuire 2-3 minutes de plus. Garnir le tout avec de la salsa et de l'avocat. Accompagne très bien une salade.

Donne 2 portions



*Gracieuseté de tva.canoe.ca*

## Curry vert Thaï de Isla

### Ingrédients

- 1 bouquet de basilic thaï, émincé
- 5 feuilles de kaffir
- 2 poitrines de poulet, en dés
- 3 c. à table de sauce au poisson
- ½ tasse de légumes (aubergine, courgette, poivrons rouges)
- 2 c. à table de sucre
- 3 c. à table d'huile végétale
- 1-2 c. à table de pâte de curry vert
- 1 tasse de lait de noix de coco
- 1 tasse de bouillon de poulet

### Préparation

1. Couper les légumes et le poulet en morceaux.
2. Dans un wok, faire chauffer l'huile végétale, la pâte de curry vert et le sucre.
3. Ajouter le poulet, le bouillon de poulet et le lait de noix de coco.
4. Après 10 minutes de cuisson, ajouter les légumes.
5. Ajouter les feuilles de kaffir (libère les arômes)
6. Ajouter la sauce de poisson à la fin et laisser mijoter une dizaine de minutes.
7. Servir avec du basilic émincé et du riz.

**Donne 4 à 6 portions**

**Temps de cuisson 30-45 minutes**

## Patates frites de Seija

### Ingrédients

3-4 pommes de terre Russett  
2 c. à table d'huile d'olive  
¼ tasse de parmesan frais, râpé  
1 c. à thé de poudre d'oignon  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

4. Préchauffer le four à 450°F.
5. Couper les pommes de terre en bâtonnets.
6. Faire bouillir les patates pendant 3-4 minutes. Rincer et laisser sécher.
7. Mélanger le reste des ingrédients et les patates ensemble, et mettre à plat sur une tôle à biscuits pendant 30-45 minutes. À 20 minutes, tourner les bâtonnets.
8. Les frites sont prêtes quand elles sont croustillantes et dorées.

Donne 5 portions



Gracieuseté de [www.luckysophie.com](http://www.luckysophie.com)



## Nouilles maison de Kimiah

### **Ingrédients**

Nouilles

Boîtes de conserve de thon

Jus de citron, sel et poivre

### **Préparation**

1. Faire bouillir de l'eau à feu moyen.
2. Ajouter les nouilles et faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient prêtes.
3. Égoutter, et attendre un peu pour que les nouilles refroidissent.
4. Ajouter le thon, le jus de citron, le sel et le poivre au goût.

Donne 1-2 portions

Temps de cuisson 5-7 minutes

## Ragoût au boeuf à la mijoteuse de Julina

### **Ingrédients**

2 livres de boeuf, en dés

¼ tasse farine tout usage

1 c. à thé de paprika

½ c. à thé de poivre

1 feuille de laurier

1 gousse d'ail

3 pommes de terre, en dés

1 pied de céleri, en tranches

2 oignons, émincés

1 c. à thé de sauce soya

375 mL de bouillon de boeuf

### **Préparation**

1. Placer la viande dans le bol de la mijoteuse. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le sel et le poivre et saupoudrer sur la viande et mélanger pour couvrir tous les cubes de boeuf.
2. Ajouter l'ail, la feuille de laurier, le paprika, la sauce soya, les oignons, le bouillon, les pommes de terre, et le céleri. Couvrir et cuire à basse température pendant 10-12 heures, ou haute température pendant 4-6 heures

## Recettes de tacos à Hayden

### Ingrédients

Poulet, haché

½ tasse de fromage marbré

Tomates

Oignons

Poivron rouge

Épinards

1 c. à soupe de poudre de chili

1 c. à soupe de cumin moulu

1 c. à soupe de poudre d'ail

Salsa

Tortilla de blé entier

### Préparation

1. Cuire le poulet et les oignons dans une poêle.
2. Ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse d'eau et les épices.
3. Râper le fromage, et couper les tomates et le poivron en dés.
4. Assembler tous les ingrédients dans un tortilla de blé entier.



Gracieuseté de [www.endlessimmer.com](http://www.endlessimmer.com)

## Pizza de Kylan

### Ingrédients

#### Pâte

2 tasses de farine  
1 tasse d'eau  
1 c. à thé de levure  
1 c. à thé de sel  
¼ tasse de parmesan râpé (optionnel)

#### Garniture

Mozzarella, râpé  
Sauce tomate  
Feuilles de basilic

### Préparation

1. Préchauffer le four à 525°F.
2. Mélanger les ingrédients pour la pâte dans un bol et pétrir pendant 3-5 minutes.
3. Laisser reposer dans le bol, en couvrant le tout. Laisser reposer de 30 minutes à 2 heures.
4. Diviser la pâte en deux. Aplatir chaque boule en forme de pizza.
5. Mettre chaque pâte sur une plaque de pizza préchauffée et y ajouter la garniture au goût.

**Donne 2 pizzas**

**Temps de cuisson 10 minutes par pizza**

# COLLATIONS ET DESSERTS

## Boules d'énergie

### Ingrédients

1 tasse d'amandes crues  
½ tasse de noix de cajou crues  
1 tasse de dattes, dénoyautées  
¼ de tasses d'abricots séchés  
1 c. à soupe de graines de chia  
¼ de tasse de poudre de cacao  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
1-2 c à soupe d'eau, au besoin

### Préparation

1. Dans un robot culinaire, mélanger les amandes et les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
2. Ajouter le reste des ingrédients puis mélanger pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit homogène et se tienne ensemble.
3. Former 15 boules puis conserver dans un plat hermétique au frigo.



Gracieuseté de [www.fraichementpresse.ca](http://www.fraichementpresse.ca)

## Biscuits à la farine d'avoine d'Océane

### Ingrédients

¾ tasse et 2 c. à table de farine de blé entier  
½ tasse de sucre  
1 ½ tasses de gruau  
½ tasse d'huile de maïs ou autre  
¼ tasse de lait  
1 oeuf  
½ tasse de raisins secs ou de pépites de chocolat  
½ c. à thé de poudre à pâte  
¼ c. à thé de bicarbonate de soude  
¼ c. à thé de sel  
¼ c. à thé de cannelle

### Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Tamiser ensemble farine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate, sel et cannelle. Incorporer le gruau et les raisins secs.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, l'oeuf et le lait.
4. Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Déposer sur une plaque à biscuits non-graissée en espaçant les cuillerées de 1 ½ pouces.
6. Cuire sur la grille du haut pendant 10-12 minutes.
7. Retirer les biscuits de la plaque et laisser refroidir.

**Donne 10 à 12 portions**

**Temps de cuisson 10 à 12 minutes**

## Brochettes de fruits au yogourt marocain de Sydney

### Ingrédients

2 pommes

2 oranges

15-20 raisins

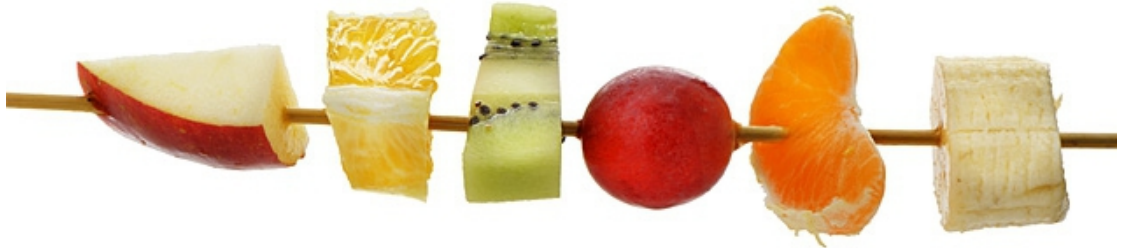
½ tasse de yogourt

1 c. à table de sucre épicé marocain (Moroccan Spiced Sugar)

Bâtonnets de bois

### Préparation

1. Couper les pommes en dés. Après avoir épluché les oranges, couper-les en dés.
2. Prendre un bâton, piquer un morceau de pomme, un morceau d'orange et un raisin. Répéter jusqu'à ce que tous les fruits soient en brochettes.
3. Mélanger le yogourt et le sucre épicé marocain dans un bol et servir. Tremper la brochette de fruits dans le yogourt avant de manger.



Gracieuseté de [www.gulli.fr](http://www.gulli.fr)

## Muffins préférés de Lonan, à la mélasse et à l'avoine

### Ingrédients

1 ¼ tasses d'avoine biologique  
1 tasse de farine biologique  
¼ tasse de farine d'épeautre germé  
3 c. à table de sucre biologique  
3 c. à table de miel biologique  
½ c. à thé de poudre à pâte  
¼ c. à thé de sel  
2 oeufs biologiques  
½ c. à thé de vanille  
½ c. à thé d'eau (ou de lait)  
¼ tasse d'huile de pépins de raisins (ou beurre fondu)  
¼ tasse de mélasse  
½ c. à table de cannelle

### Préparation

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Dans un bol, mélanger l'avoine, les deux farines, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
3. Dans un autre bol, mélanger le sucre et le miel. Ensuite ajouter la mélasse, la vanille et les oeufs et bien mélanger.
4. Ajouter l'eau (ou du lait) et l'huile (ou du beurre fondu).
5. Combiner le mélange humide au mélange sec et bien mélanger le tout.
6. Graisser les moules à muffins, et remplir au  $\frac{3}{4}$ .
7. Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient prêts.

**Donne 24 muffins**



## Cocomania: Biscuits à l'huile de noix de coco-chocolat

### Ingrédients

2 tasses de farine  
1 c. à thé de soda à pâte  
Sel  
¾ tasse d'huile de coconut  
1 tasse de cassonade  
1 c. à thé de vanille  
2 oeufs  
1⅔ tasses de pépites de chocolat

### Préparation

1. Mélanger l'huile et la cassonade. Ajouter la vanille et les oeufs et réserver.
2. Mélanger la farine, le sel et le soda à pâte et combiner le sec et le mouillé.
3. Cuire 8-10 minutes au four à 350°F.



Gracieuseté de [www.lespetitsplatsderose.blogspot.com](http://www.lespetitsplatsderose.blogspot.com)

## Pain aux bananes

### Ingrédients

1½ tasses de farine  
1 oeuf  
4 bananes  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
½ tasse de beurre  
1 tasse de sucre brun  
1 pincée de sel

### Préparation

1. Dans un bol, écraser les bananes jusqu'à ce qu'elles soient molles. Ajouter le sucre et bien mélanger.
2. Dans un bol séparé, battre l'oeuf et ajouter au mélange de bananes. Mélanger le tout.
3. Ajouter le bicarbonate de soude et le beurre. Mettre la casserole sur la cuisinière à mi-feu, puis baisser le feu quand le beurre commence à fondre.
4. Dans un bol, mettre la farine et le sel. Ajouter le mélange au beurre et bien mélanger. Verser dans un plat.
4. Faire cuire pendant 1 heure à 375°F, ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement cuit.

## Pattes d'ours de Nathaniel

### Ingrédients

2 ½ tasses de farine  
½ tasse de cassonade  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de cannelle  
1 pincée de sel  
⅔ tasse de beurre pommade  
1 c. à soupe de gingembre, râpé  
1 oeuf  
1 tasse de crème sûre  
⅔ tasse de mélasse

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients secs et réserver.
3. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre ensemble le beurre et le gingembre. Ajouter l'oeuf et la crème sûre, puis mélanger le tout. Incorporer la mélasse et mélanger de nouveau.
4. Faire un puit au milieu des ingrédients secs et verser la préparation humide et, à l'aide d'une spatule, mélanger délicatement jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
5. Couvrir une tôle à biscuits de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère à soupe, y déposer l'équivalent d'un petit oeuf de pâte, écraser légèrement et répéter. Laisser au minimum un pouce entre chaque. Cuire 10-15 minutes.

**Donne 36 biscuits**

## Recettes des clubs: Crème glacée au chocolat (sans lactose!)

### Ingrédients

- 1 banane
- 1 c. à thé de cacao, au goût
- 2 c. à thé de lait d'amande

### Préparation

1. Peler une banane et mettre au congélateur en rondelles dans un sac de plastique.
2. Laisser au congélateur pendant quelques heures.
3. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients et ajouter le moins possible de lait d'amande pour garder une texture 'crème glacée'.
4. Ajouter du beurre d'arachide, beurre d'amande, etc.

Astuce: Pour une crème glacée "vanille", mettre la **banane congelée** et le lait d'amande seulement.

Gracieuseté de [quebec.huffingtonpost.ca](http://quebec.huffingtonpost.ca)



## Biscuits à 4 ingrédients de Hayden

### Ingrédients

2 bananes moyennes, mûres  
1 tasse de gruau rapide  
1 portion de poudre de protéine à la vanille  
Un peu de lait d'amande  
¼ tasse de pépites au chocolat mi-sucré (facultatif)  
¼ tasse de noix de coco non-sucrée, râpée (facultatif)  
1 c. à soupe de cocoa (facultatif)

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350° F.
2. Dans un bol, écraser les bananes et ajouter la poudre de protéine. Brassier le tout. Si les bananes ne sont pas assez mûres, ajoutez le lait d'amande pour donner la bonne consistance au mélange.
3. Ajouter le gruau et continuer à bien mélanger. Ajouter les ingrédients facultatifs au désir.
4. Sur une tôle à biscuits, mettre de l'huile anti-adhésive en jet ou couvrir la tôle avec du papier parchemin.
5. Placer le mélange en boules sur la tôle et aplatir. Mettre au four et laisser cuire pendant 15-20 minutes.

**Donne 12 biscuit**

**86 calories par biscuit**

## Brownies aux légumes de Julian

### Ingrédients

¼ tasse de poudre de cacao  
½ tasse de betteraves, en purée  
½ tasse d'épinards, en purée  
½ tasse de cassonade  
2 c. à table d'huile de noix de coco  
2 c. à thé de vanille  
2 œufs  
½ c. à thé de sel  
¾ tasse de farine  
½ c. à thé de poudre à pâte

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F et graisser légèrement le moule avec de l'huile de noix de coco.
2. Dans un grand bol, mélanger la poudre de cacao, le sucre et la vanille jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
3. Incorporer la farine, la poudre à pâte et le sel.
4. Verser le tout dans le moule et mettre au four pendant 35-40 minutes.
5. Refroidir complètement avant de servir.

## Biscuits au chocolat et à l'avoine de Benjamin

### Ingrédients

½ tasse de beurre ramolli  
1 tasse de cassonade  
1 oeuf  
½ c. à thé de vanille  
1 tasse de farine tout usage  
1 tasse d'avoine  
½ c. à thé de bicarbonate de soude  
¼ c. à thé de sel  
1 tasse de pépites de chocolat, semi-sucrées  
½ tasse de noix de Grenoble, hachées (facultatif)

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger le beurre, la cassonade, l'oeuf et la vanille dans un bol en utilisant un malaxeur à vitesse moyenne pour bien mélanger le tout.
3. Ajouter le reste des ingrédients, en mélangeant avec une cuillère jusqu'à ce que la farine soit bien incorporée.
4. Graisser une tôle à biscuits en utilisant une cuillère à table, mettre le mélange sur la tôle en boules.
5. Laisser cuire pendant 10-12 minutes, et laisser refroidir pendant 2 minutes. En utilisant une spatule, enlever les biscuits et laisser sur le comptoir pour qu'ils refroidissent complètement.

**Donne environ 3 douzaines de biscuits**

## Gâteau aux pommes trop facile de Mélissa

### Ingrédients

½ tasse de cassonade

1 c. à table de vanille

3 oeufs (gros)

1 c. à thé de levure

½ tasse de farine

½ tasse de beurre

3-4 pommes

### Préparation

1. Préchauffer le four a 160°.
2. Peler les pommes et les couper en fines lamelles (les râper si vous avez un robot culinaire).
3. Dans deux bols séparés, mélanger les oeufs et le sucre; la levure et la farine.
4. Faire ramollir le beurre, et mélanger tous les ingrédients ensemble, avec les pommes.
5. Beurrer un moule et déposer le mélange dans le moule.

**Temps de cuisson 40 minutes**



## Crème glacée « Chunky Monkey » d'Émie et Livia

### Ingrédients

- 3 bananes moyennes, mûres et coupées en morceaux
- 2 c. à table de beurre d'arachides naturel
- 4 c. à thé de chocolat noir, coupé en petits morceaux
- 4 c. à thé d'amandes tranchées
- 1 ou 2 c. à table de lait d'amande sans sucre (facultatif)

### Préparation

1. Mettre les bananes dans un sac de plastique, et faire geler pendant un minimum de 3 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement gelées.
2. Mettre les bananes et le beurre d'arachides dans un robot culinaire et broyer jusqu'à consistance crémeuse.
3. Séparer en 4 portions égales et saupoudrer de chocolat et d'amandes.
4. Servir immédiatement



Gracieuseté de [fr.pinterest.com](https://fr.pinterest.com)

GRAND MERCI À TOUS CEUX  
QUI ONT CONTRIBUÉ À CE LIVRE DE RECETTES ! 😊

BON APPÉTIT !

N.B. Les nouvelles contributions sont toujours les bienvenues  
et seront ajoutées périodiquement 😊

[ecole\\_oceane@csf.bc.ca](mailto:ecole_oceane@csf.bc.ca)