

Les bonnes recettes de Sandra 😊

Houmous

- 1 boîte de pois chiches ou pois chiches trempés 24h avec 1cc de bicarbonate puis égouttés et cuits à l'eau pendant 40 min avec 1 cc de bicarbonate (écumer à l'ébullition puis laisser cuire sur feu doux)
- 4 càs de purée de sésame
- Le jus d'un citron
- Sel

Egoutter les pois chiches, conserver l'eau de cuisson

Mixer les pois chiches avec la purée de sésame le jus de citron un peu de sel et rajouter de l'eau si nécessaire , au goût on peut rajouter un peu d'huile d'olive ou d'huile de sésame pour avoir une texture plus onctueuse.

Variantes :

Pour avoir un houmous aux tomates séchées, on y rajoute des tomates séchées à l'huile égouttées, remixer .

Houmous au curry , ajouter du curry à la préparation.

Houmous à la patate douce, y ajouter une patate douce cuite , si trop épais ajouter de l'eau froide .

Ma Vinaigrette préférée au tahin et miso (une recette de Martine Fallon)

- 2 cs de tahin (purée sésame)
- 2 cs de miso jaune
- 1 cs de miel cru
- 2 cs huile olive
- 2 cs vinaigre de cidre
- 1 cs de tamari
- ½ verre d'eau

Tout mixer, se sert avec une salade des légumes cuits ou crus

Tapenade aux tomates séchées

- 1 bocal d'olives
- 1 cs d'amandes en poudre
- 1 bocal de tomates séchées
- 1 filet d'anchois (optionnel)
- 3 câpres au sel rincés (optionnel)
- Sel
- Basilic
- huile olive pour arriver à consistance

Tout mettre dans le blender et mixer

Salade quinoa olives tomates séchées raisins (une recette de Deliciously Ella)

- 250 g de quinoa rincé (idéalement trempé quelques heures puis rincé et égoutté)
- 65 g d'olives noires
- 135g de tomates séchées égouttées et coupées en fines tranches
- 25 g de persil ciselé
- 35 g de raisins secs trempés dans de l'eau bouillante puis égouttés

Vinaigrette : jus d'un citron, 1càs de vinaigre balsamique, 3 cs d'huile d'olive

Cuire le quinoa à l'eau ou à la vapeur pendant 10 min

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger

Smoothie lait coco épinard banane citron

Mettre dans le blender du lait de coco ou lait d'amande, une banane, des épinards, un jus de citron et mixer

Ou Velouté épinard, banane, menthe

- 1 banane
- 1 poigné d'épinards crus
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 verre de lait d'amande
- 1 à 2 dattes dénoyautées
- 1 pincée de poivre de Cayenne

Les bonnes recettes de Sandra 😊

Mixer le tout .. et déguster aussitôt !

Pudding de chia

- lait amande 1 verre
 - graines de chia 3 cà S
- (chocolat, fruit, autre)

Mélanger le lait d'amande avec les graines de chia ,attendre 10 min de ça fige, on peut y mélanger du cacao, des fruits , tout ce qu'on veut , pour sucrer ajoute un peu de miel ou sirop d'érable en fonction du goût

Energy balls

- Chocolat
- Dattes
- Chia
- fruits secs : amandes noix, ...
- 1 pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients dans le blender et former des boules, conserver au frigo

Billes beurre de cacahuète (une recette de Deliciously Ella)

- 150 g de chocolat noir
- 14 dattes Medjool
- 300 g de flocons d'avoine
- 2 cs d'huile de noix de coco
- 8 cs de beurre de cacahuètes
- 125 ml d'eau de pois chiches
- 1 pincée de sel

Hacher le chocolat en gros morceaux et réserver

Mettre tous les autres ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène
Ajouter le chocolat. Former des billes et garder au frigo .

Mousse chocolat minute

- 100 g de chocolat fondu
- 1 petit pot de mascarpone, fouetté

Mélanger les 2 et c'est prêt ! peut se garder au frigo

Bananoffe une recette de Deliciously Ella, une tuerie !!!

Pour la base :

- ½ tasse de noix
- ½ tasse d'amandes
- 2cc de purée d'amandes
- 2 cs de miel cru
- 2 dattes medjool

Mixer d'abord les noix et les dattes, ajouter la purée d'amande et le miel .

Mettre dans un moule à tarte ou dans des verrines, tasser

Pour la couche du milieu

- 2 bananes
- 2cs de purée d'amande

Tout mixer

Pour la couche du dessus : caramel de dattes

- 6 dattes
- 4 cs de purée d'amandes
- 1 banane
- 2 cs de cacao

Mixer ajouter un peu d'eau si nécessaire

Chocolat noir en morceau et 1 banane pour le décor

Faire la couche de base et bien tasser, mettre au frigo ou congélateur pour solidifier si dans un moule à gâteau .

Ajouter la couche intermédiaire

Les bonnes recettes de Sandra 😊

Mettre au congélateur pour solidifier

Mettre quelques rondelles de bananes puis ajouter la dernière couche, mettre au-dessus des rondelles de bananes et terminer par des morceaux de chocolat noir.