



LA CUISINE DE LISON

*Sans gluten, sans lactose, sans matière grasse ajoutée,
avec de la stévia*



Recettes très simples à base de graines de chia et d'amarante



MUFFINS ET CAKES SUCRÉS



ALLISON PHILIPPE

LA CUISINE DE LISON : RECETTES TRÈS SIMPLES À BASE DE
GRAINES DE CHIA ET D'AMARANTE, À LA STÉVIA, SANS
GLUTEN, SANS LACTOSE ET SANS MATIÈRE GRASSE
AJOUTÉE.

Remerciements

Les graines de chia

Muffins chocolat noir et noix de coco

Muffins amande, rhum et raisins

Muffins chocolat noir et framboises

Muffins chocolat noir, noisette et clémentine

Muffins amande et fleur d'oranger

Muffins chocolat noir, noix de coco et cerises

Muffins fraises, noix de coco, amande et chocolat

Cake noisette et chocolat noir

Cake bananes et chocolat noir

Cake chocolat noir, orange et cannelle

Cake amande et nougatine

Cake pralines roses et amande

Cake chocolat noir, amande et cranberries

Cake trois chocolats et amande

Cake chocolat blanc, framboises et amande

Les graines d'amarante

Muffins mangues, noix de coco et amande

Muffins papayes confites et noix de coco

Muffins poires, noisette et pistache

Muffins chocolat noir, noisette et caramels

Muffins chocolat noir façon mendiant

Muffins amande et myrtilles

Muffins pommes, cannelle et chocolat noir

Cake chocolat noir et pralin

[Cake citrons et amande](#)

[Cake chocolat noir, poires et amande](#)

[Cake pommes et cannelle](#)

[Cake multifruit](#)

[Cake chocolat noir et amande](#)

[Cake abricots, amande et chocolat noir](#)

[Cake chocolat noir et noix de coco](#)

[Page de copyright](#)

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier toutes les personnes qui ont cru en moi et en mon projet.

Maman, Oriane (ma sœur), Amanda, Prescilla, Sabrina, Christian, Patty, la famille et les amies c'est ce qu'il y a de plus important. Un grand merci à vous pour vos conseils, et vos encouragements.

Ça m'a permis de me dépasser et de réussir ce défi.

LES GRAINES DE CHIA



©Crédit photo Allison Nolwenn Photography2017

LES SPÉCIFICITÉS DES GRAINES DE CHIA

L'HISTOIRE

Le Chia (prononcé Kia) est une plante herbacée annuelle de la famille des **Lamiacées** originaire de la vallée centrale du Mexique.

Cette sauge était cultivée par les Aztèques pour ses graines.

Le terme Chia est dérivé de Chiyan qui désigne la sauge en nahuatl, la langue des Aztèques. Ces populations la considéraient comme éléments de base de leur alimentation après les haricots rouges et le maïs.

Chez eux, elle représentait une source d'énergie lors de leurs excursions, elle leur permettait d'être plus endurants et intellectuellement supérieurs à leurs ennemis. Pour les Mayas, qui cultivaient aussi cette graine chez eux « Chia » signifiait force.

Encore de nos jours, en Amérique du Sud, cette petite graine est consommée sous forme de boisson appelée « Chia fresca ».avec de l'eau, du jus de citron et du sucre.

Actuellement, elle est reconnue par les nutritionnistes comme l'un des aliments les plus nutritifs jamais découverts.

LES BIENFAITS

I – Elles ont un effet coupe-faim

En effet, les graines de Chia sont recouvertes d'une fine pellicule de fibres solubles. Celle-ci va former une sorte de gel au contact de l'eau ou de tout autre liquide (lait végétal par exemple).

Elle est capable d'absorber au moins 7 fois son poids en liquide, formant un volume qui remplit les intestins, contribuant à la sensation de satiété.

2 – Elles permettent une meilleure digestion

Du fait de leur richesse en fibres et en minéraux, les graines de Chia facilitent et accélèrent le transit et la digestion.

3 – Elles permettent d'avoir des os et des dents plus solides

Grace à leur teneur élevée en calcium (10g de graines couvrent 18% de l'apport quotidien), les graines de Chia aident au renforcement de la solidité des os et des dents. Pour les personnes intolérantes au lactose, les graines de Chia vont devenir une alliée.

4 – Elles sont une arme anti-insomnie

Les graines de Chia aident à réguler le sommeil, en effet, elles contiennent un acide aminé, appelé le tryptophane, qui augmente le niveau des hormones du sommeil.

5 – C'est aussi une source de protéines

En effet, les graines de Chia contiennent $\frac{1}{4}$ de protéines complètes, composées de 9 acides aminés essentiels, ce sont les mêmes que l'on retrouve dans la viande.

6 – Un substitut aux œufs

Les graines de Chia peuvent être une alternative aux œufs, du fait de leur vertu gélatineuse au contact de liquide (eau, lait végétal...). Un œuf équivaut à une cuillère à soupe de graines de Chia.

Dans mes recettes, je n'ai pas choisi de substituer les œufs, mais vous pouvez opter pour cette possibilité.

7 – Elle est sans gluten

Pour les intolérants au gluten, c'est une bonne alternative aux céréales. En effet, cette graine possède toutes les vertus des céréales sans aucune trace de gluten.

8 – C'est une arme contre les maladies cardiaques

C'est une graine qui possède une teneur élevée en antioxydants. Ceux-ci permettent de combattre le cancer, les maladies cardio-vasculaires et de réguler la pression artérielle.

9 – Elle a un effet préventif (antioxydant)

Les graines de Chia, grâce à leur richesse en oméga-3, permettent de lutter contre le diabète, l'obésité, la dépression et l'arthrose. (5g de graines de Chia couvrent 45% des apports nutritionnels journaliers en oméga-3)

10 – Elles sont une bonne source d'énergie et d'hydratation (pour les sportifs notamment)

Elles contiennent de bons glucides, qui permettent de prolonger l'hydratation, qui permettent également d'être plus performant, et plus longtemps. En effet, les glucides contenus dans les graines de Chia sont digérés plus lentement car elles ont un index glycémique bas.

Si les sportifs ingèrent des graines de Chia couplées à du sucre, elles permettent une absorption plus facile de celui-ci.

De plus, elles sont composées d'acides aminés qui favorisent la récupération musculaire et de fibres, qui aident le sportif à avoir une réserve énergétique sur un plus long terme.

MUFFINS CHOCOLAT NOIR ET NOIX DE COCO



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 20 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (10-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 3 CàS de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de Chocolat noir pâtissier
- 50 g de noix de coco râpée
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia (type Purevia)
- 150 ml de lait de coco
- 3 CàS de graines de Chia
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, mettre les graines de Chia dans un récipient fermé avec 100 ml de lait de coco. Réserver au frais, pendant 2 heures minimum. Les graines vont gonfler et elles seront moins croquantes.

Faites préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule, mélanger les 50 ml de lait de coco restant avec le chocolat et faire fondre au bain-marie.

Dans un deuxième cul de poule, mettre la maïzena, la noix de coco, le sucre vanillé, la stévia, et la levure. Faire un puits et y casser les œufs.

Bien mélanger pour avoir un mélange homogène et y incorporer les graines de Chia.

Puis, mettre le chocolat fondu dans la préparation précédente en mélangeant assez rapidement afin d'éviter que le chocolat ne cuise les œufs.

Enfin, mettre la préparation dans des moules à muffins, les cuire 20 minutes à 180°C. Surveiller la cuisson au bout de 15 minutes, car suivant votre four elle peut être plus rapide.

Bonne dégustation !

MUFFINS AMANDE, RHUM ET RAISINS



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Macérer les raisins la veille et tremper 2h pour les graines + 20 min
- Temps de cuisson : 20 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 80 g de maïzena
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 80 g de raisins secs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 150 ml de lait d'amande
- 3 CÀS de graines de chia
- 5 bouchons de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

La veille faire macérer les raisins dans le rhum.

Au préalable, mettre les graines de Chia dans un récipient fermé avec 100 ml de lait d'amande et le réserver au frais, pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule, mettre la maïzena, la poudre d'amande, le sucre vanillé, la stévia et la levure. Faire un

puits, y casser les œufs entiers et mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux.

Ensuite, ajouter les 50 ml de lait d'amande restant, le mélange de graines de Chia / lait d'amande et mélanger de nouveau.

Incorporer les raisins secs imbibés de rhum avec le rhum restant et mélanger

Enfin, mettre la préparation dans des moules à muffins et enfourner pendant 20 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours, elle sera différente).

A déguster tiède ou froid.

Bon appétit !

MUFFINS CHOCOLAT NOIR ET FRAMBOISES



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 30 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Moyen

INGRÉDIENTS (15-20 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de châtaigne
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 50 g de pépites de chocolat
- 200 g de framboises
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 150 ml de lait de noisette
- 3 CàS de graines de Chia
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia, dans 100 ml de lait de noisette, réserver pendant 2 heures minimum, au réfrigérateur.

Pour réaliser le coulis de framboises, déposer les framboises dans une casserole avec 1,5 g de stévia et 1 sachet de sucre vanillé. Faire chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'un coulis (10-15 minutes).

Préchauffer votre four à 180°C.

Ensuite, dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la levure, le sucre vanillé et le reste de la stévia. Faire un puits et y incorporer les œufs et le mélange de graines de Chia /lait de noisette, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 50 ml de lait de noisette et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter que les œufs ne cuisent. Pour finir, ajouter les pépites de chocolat.

Préparer les moules à muffins sur une plaque de four. Dans chaque moule, mettre un peu de pâte dans le fond, ajouter une bonne cuillère à café de coulis de framboises et recouvrir de la pâte au chocolat.

Enfourner pendant 15 min à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente)

Bonne dégustation !

MUFFINS CHOCOLAT NOIR, NOISETTE ET
CLÉMENTINE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 30 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Moyen

INGRÉDIENTS (15-20 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de châtaigne
- 20 g de maïzena
- 4 œufs
- 3 clémentines
- 200 g de chocolat
- 60 g de poudre de noisette
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia (type Purevia)
- 200 ml de lait de noisette
- 3 CàS de graines de Chia
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait de noisette, réserver au réfrigérateur, pendant 2 heures minimum.

Peler les clémentines et les défaire en quartier.

Pour réaliser la compotée de clémentine, les disposer dans une casserole avec 1,5 g de stévia et 1 sachet de sucre vanillé. Faire chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'une compotée (10-15 minutes).

Préchauffer votre four à 180°C.

Ensuite, dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la poudre de noisette, la levure, le sucre vanillé et la stévia restante. Faire un puits, y incorporer les œufs et le mélange de graines de Chia /lait de noisette. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Dans un autre cul de poule, couper la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait de noisette, faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter que les œufs ne cuisent.

Préparer les moules à muffins sur une plaque de four. Dans chaque moule, mettre un peu de pâte dans le fond, ajouter une bonne cuillère à café de compotée de clémentine et recouvrir de la pâte au chocolat.

Enfourner pendant 15 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon appétit

MUFFINS AMANDE ET FLEUR D'ORANGER



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 60 g de maïzena
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 3 CàS de miel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 1 gousse de vanille
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait d'amande
- 6 petits bouchons d'arôme de fleur d'oranger
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait d'amande, réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mélanger, la maïzena, la poudre d'amande, la levure, le sucre vanillé, les graines de vanille provenant de la gousse et la stévia.

Faire un puits, y incorporer les œufs et le mélange de graines de Chia /lait d'amande. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Rajouter, la fleur d'oranger, le reste de lait d'amande, le miel et mélanger de nouveau.

Préparer vos moules sur la plaque de votre four. Les remplir de pâte au 3/4 et enfourner pendant 15 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours, elle sera différente).

Bon Appétit !

MUFFINS CHOCOLAT NOIR, NOIX DE COCO ET
CERISES



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 25 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (15-20 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de sarrasin
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 50 g de noix de coco râpées
- 400 g de cerises bigarreaux
- 2 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 250 ml de lait de coco
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 150 ml de lait de coco. Réserver au réfrigérateur, pendant 2 heures minimum.

Rincer et dénoyauter vos cerises.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la noix de coco râpée, la levure, le sucre vanillé et la stévia.

Faire un puits, y incorporer les œufs, le mélange de graines de Chia /lait de coco et le rhum. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait de coco, faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter que les œufs ne cuisent.

Préparer les moules à muffins sur une plaque de four. Dans chaque moule, mettre un peu de pâte dans le fond, ajouter 2/3 cerises au milieu et recouvrir de la pâte au chocolat.

Enfourner pendant 15 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

MUFFINS FRAISES, NOIX DE COCO, AMANDE ET CHOCOLAT



Crédit photo ©Allison Nubren Photographie 2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 20 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de petit épeautre
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de noix de coco râpée
- 40 g de pépites de chocolat
- 150 g de fraises
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait de coco
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait de coco. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Laver les fraises et les couper en dés, les mélanger avec un sachet de sucre vanillé et 1,5 g de stévia.

Préchauffer votre four à 180°C.

Ensuite, dans un cul de poule, mélanger, la farine, la maïzena, la noix de coco râpée, la poudre d'amande, la levure, le sucre vanillé et la stévia restante.

Faire un puits, y incorporer les œufs, le mélange de graines de Chia/lait de coco. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Rajouter le reste du lait de coco et les pépites de chocolat et mélanger de nouveau.

Préparer les moules à muffins sur une plaque de four. Dans chaque moule, mettre un peu de pâte dans le fond, ajouter une cuillère à café de fraises et recouvrir avec la pâte.

Enfourner pendant 15 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE NOISETTE ET CHOCOLAT NOIR



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 - 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 30 g de farine de châtaigne
- 50 g de maïzena
- 3 œufs
- 50 g de poudre de noisette
- 40 g de pépites de chocolat
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait d'amande (ou de noisette)
- 1 bouchon de Rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable mettre les graines de Chia dans un récipient fermé avec 100 ml de lait d'amande. Réserver au frais, pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule verser, la maïzena, la farine de châtaigne, la levure, la poudre de noisette, le sucre vanillé, la stévia et remuer le tout.

Faire un puits, y casser les œufs, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Y rajouter le lait d'amande restant, le rhum et les pépites de chocolat, remuer à l'aide d'une Maryse.

Incorporer les graines de Chia/lait d'amande à la préparation et mélanger de nouveau.

Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner à 180°C pendant 30-35 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE BANANES ET CHOCOLAT NOIR



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de petit épeautre
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 2 bananes (moyennes)
- 50 g de pépites de chocolat
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait d'amande/ Vanille
- 1 bouchon de Rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait amande-vanille. Réserver au réfrigérateur, pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule verser, la maïzena, la farine, le sucre vanillé, la stévia, la levure et mélanger le tout.

Faire un puits, y casser les œufs, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rajouter le lait d'amande-

vanille restant, le rhum et les pépites de chocolat.
Mélanger de nouveau à l'aide d'une Maryse.

Enfin, incorporer les graines de Chia/lait amande-
vanille à la préparation et mélanger.

Mettre le tout dans un moule à cake et y ajouter les
bananes préalablement coupées en rondelles un peu
épaisses.

Enfourner rapidement, cuire 30 minutes à 180°C.
(Surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera
différente).

Bon Appétit !

CAKE CHOCOLAT NOIR, ORANGE ET CANNELLE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 30 min
- Temps de cuisson : 35 min
- Réalisation : Moyen

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 1 orange
- 1 CàS de cannelle
- 1 CàC de sucre Rapadura
- 1 gousse de vanille
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 300 ml de lait amande /vanille
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 150 ml de lait amande-vanille. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Prélever les zestes de l'orange, les couper si ils sont trop gros et les déposer dans une casserole avec un fond d'eau, 1,5 g de stévia et le Rapadura. pendant quelques minutes à

feu doux. Les sortir à l'aide d'un écumoire et les réserver en attendant qu'ils soient utilisés.

Couper l'orange en deux et prélever le jus de l'orange entière.

Préchauffer votre four à 180°C.

A l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille en deux et réserver les graines.

Dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la cannelle, la levure, le sucre vanillé, les graines de vanille et le reste de stévia.

Faire un puits, y incorporer les œufs, les graines de Chia/lait amande-vanille, le rhum, le jus d'orange et les zestes d'orange. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 150 ml de lait amande-vanille et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter la cuisson des œufs.

Mettre le tout dans un moule à Cake et enfourner pendant 30 minutes à 180°C. Puis couvrir d'un papier aluminium afin d'éviter que le dessus du cake ne soit trop

cuit et cuire 5 minutes de plus à 160°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE AMANDE ET NOUGATINE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de lupin
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de nougatine
- 1 gousse de vanille
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait d'amande
- 1 bouchon et demi de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait d'amande. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

A l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille en deux et réserver les graines.

Dans un cul de poule verser, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, la nougatine, le sucre vanillé, les

graines de vanille, la stévia, la levure et mélanger le tout.

Faire un puits, y casser les œufs. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, y rajouter le lait d'amande restant et le rhum, mélanger de nouveau.

Enfin, ajouter les graines de Chia/lait d'amande à la préparation et mélanger.

Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner rapidement, pendant 30 minutes à 180°C. (Surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

CAKE PRALINES ROSES ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de petit épeautre
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 100 g de pralines roses
- 60 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait de soja
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait de soja. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

A l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille en deux et réserver les graines .

Dans un cul de poule verser, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé, les graines de vanille,

la stévia, la levure et mélanger le tout.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Puis, ajouter le lait de soja restant et mélanger de nouveau.

Enfin, ajouter les graines de Chia/lait de soja à la préparation et mélanger.

Mettre la pâte dans un moule à cake, y incorporer les pralines roses et enfourner rapidement, pendant 30 minutes à 180°C. (Surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE CHOCOLAT NOIR, AMANDE ET CRANBERRIES



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 20 min
- Temps de cuisson : 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 30 g de farine de lin
- 50 g de maïzena
- 3 œufs
- 200 gr de chocolat noir pâtissier
- 60 g de cranberries séchées (canneberge)
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de pépites de chocolat
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines de Chia
- 200 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait d'amande. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la poudre d'amande, la levure, le sucre vanillé et la stévia.

Faire un puits, y incorporer les œufs et les graines de Chia/lait d'amande. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une

pâte homogène.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait d'amande et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter la cuisson des œufs.

Pour terminer, incorporer les baies de cranberry et les pépites de chocolat.

Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner pendant 30 minutes à 180°C. Puis couvrir d'un papier aluminium afin d'éviter que le dessus du cake ne soit trop cuit et cuire 5 minutes de plus à 160°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE TROIS CHOCOLATS ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 80 g de maïzena
- 3 œufs
- 100 g de pépites (ou chunks) de trois chocolats
- 60 g de poudre d'amande
- 3 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 1 gousse de vanille
- 3 CàS de graines de Chia
- 150 ml de lait d'amande
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait d'amande. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Préchauffer votre four à 180°C.

A l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille en deux et réserver les graines.

Dans un cul de poule mélanger, la maïzena, la poudre d'amande, la levure, les graines de vanille, le sucre vanillé

et la stévia.

Faire un puits et y casser les œufs, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Enfin, incorporer le reste du lait d'amande, les graines de Chia/lait d'amande, le rhum et les pépites de chocolat. Mélanger à l'aide d'une Maryse.

Mettre rapidement le tout dans un moule à cake et enfourner pendant 30 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE CHOCOLAT BLANC, FRAMBOISES ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : Tremper les graines 2h + 15 min
- Temps de cuisson : 30 - 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de framboises
- 100 g de chocolat blanc
- 60 g de poudre d'amande
- 3 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de Stévia
- 3 CàS de graines de chia
- 150 ml de lait d'amande
- 1 bouchon de rhum et demi
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Au préalable, faire gonfler les graines de Chia dans 100 ml de lait d'amande. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Laver les framboises fraîches, si elles sont surgelées, laisser décongeler. Saupoudrer de 1,5 g de stévia et d'un sachet de sucre vanillé et réserver.

Préchauffer votre four à 180°C.

Ensuite, dans un cul de poule mélanger, la farine, la maïzena, la poudre d'amande, la levure, le sucre vanillé et la stévia.

Faire un puits, y incorporer les œufs, le reste de lait d'amande, le mélange de graines de Chia/lait d'amande, le rhum et remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Pour finir, mettre la pâte dans le moule à cake et y déposer au dernier moment le chocolat coupé en morceaux ainsi que les framboises entières.

Enfourner pendant 30-35 minutes à 180°C (Surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

LES GRAINES D'AMARANTE



©Crédit photo Allison Nolwenn Photography2017

LES SPÉCIFICITÉS DE L'AMARANTE

L'HISTOIRE DE L'AMARANTE

La plante « amarante » est d'origine Mexicaine.

Entre 6700 et 5000 av JC au royaume des Incas, des Aztèques et des Mayas, l'amarante (ou amarante) était

réputée pour ses qualités nutritives et spirituelles.

Les incas lui accordaient même des pouvoirs surnaturels dont celui de rallonger la vie.

Les guérisseurs l'employaient comme blé sacré lors des rituels religieux.

Comme l'explique D. Guillet (2002, p. 373) : « *La culture de l'Amaranthe fut à son apogée durant l'Empire Aztèque. Pour le peuple Aztèque, l'Amarante possédait une valeur nutritionnelle, thérapeutique et rituelle. Après la conquête espagnole du Mexique, sa culture fut interdite car elle servait dans divers offices religieux aztèques. Du fait de cette interdiction et de la violente répression qui sévit durant plusieurs siècles à l'encontre des jardiniers qui continuaient à cultiver cette plante, l'Amarante a, depuis le XXe siècle, presque totalement disparu de l'alimentation mexicaine, alors même qu'elle entrait dans la constitution de très nombreux plats aztèques (tamales, tortillas, sauces et boissons).*

Voilà quelques années que l'amaranthe (ou Amarante, également appelée "Queue de renard") a été redécouverte et cultivée en tant que céréale (même si à proprement parler elle n'est pas une céréale mais une graine).

LA PLANTE ET SON UTILISATION AUJOURD'HUI

C'est une plante originale qui forme de belles touffes drues semblables à des buissons. Elle peut atteindre

jusqu'à 50 cm de long.

Les fleurs peuvent faire de beaux bouquets originaux avec une longue tenue, en effet, séchées elles se conservent longtemps avec des couleurs qui égayent la maison pendant l'hiver.

Les graines d'amarante peuvent se consommer cuites dans un liquide ou en farine alors que les feuilles peuvent se déguster à la manière des épinards ou des légumes verts.

Sa saveur est très légèrement épicée.

Elle s'adapte également à la méthode dite "des graines germées", facile à réaliser elle permet de profiter au maximum de toutes les vitamines et sels minéraux.

LES BIENFAITS DE L'AMARANTE

I -L'amarante est une graine riche en :

- Protéine
- Vitamine A
- Vitamine B
- Vitamine C
- Vitamine E
- Vitamine K
- Calcium
- Fer
- Magnésium

- Potassium
- Zinc
- Acide folique
- Cuivre

2 - Tous ces atouts en font une graine particulièrement recommandée pour les cheveux et les ongles (Teneur en lysine (protéine)).

3 - Elle permet également de faire baisser le cholestérol et de réduire l'ostéoporose (Teneur en calcium).

4 - C'est aussi une graine antioxydante.

5 - Elle permet de lutter contre les inflammations et de garder une bonne immunité (Teneur en acide gras polyinsaturé).

6 - Elle se digère facilement (Teneur en fibres).

7 - Elle est bonne pour la vue (Teneur en vitamine A).

8 - L'amarante est sans gluten, elle convient donc aux personnes intolérantes ou qui souhaiteraient diminuer leur consommation de gluten.

MUFFINS MANGUES, NOIX DE COCO ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 15-20 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de coco
- 30 g de Maïzena
- 3 œufs
- 100 g de mangue
- 40 g de noix de coco râpée
- 40 g de poudre d'amande
- 1 compote pomme/mangue
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 350 ml de lait de coco
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de coco pendant 25-30 minutes.

Préchauffer votre four à 180°C.

Laver, éplucher, couper en morceaux 100 g de mangue et les réserver.

Mélanger dans un cul de poule, la maïzena, la farine, la noix de coco, la poudre d'amande, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs. Mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

Puis, verser le rhum, la compote et le lait de coco restant.

Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène et y ajouter la préparation avec l'amarante refroidie ainsi que les morceaux de mangue.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15-20 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente)

Bon Appétit !

MUFFINS PAPAYES CONFITES ET NOIX DE COCO



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 15-20 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 30 g de farine de coco
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 50 g de papayes confites (ou 100 g de papayes fraîches)
- 80 g de noix de coco râpée
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 300 ml de lait de coco
- 1 bouchon de Rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de coco pendant 25-30 minutes.

Préchauffer votre four à 180°C.

(Si vous utilisez la papaye fraîche préparez-là)

Pour la papaye confite, découpez-là en petits morceaux.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la noix de coco, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y ajouter les œufs et le rhum. Mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

Ajouter la préparation avec l'amarante refroidie et les morceaux de papayes confites, remuer à l'aide d'une Maryse.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15-20 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

MUFFINS POIRES, NOISETTE ET PISTACHE



Credit photo ©Allison Nolwenn Photography 2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 30 g de farine de châtaigne
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 2 poires
- 50 g de poudre de pistache
- 50 g de poudre de noisette
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 Càs de graines d'amarantes
- 350 ml de lait de noisette
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de noisette pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Préparer les poires, les laver, les éplucher, les couper en dés, pas trop petits.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre de pistache, la poudre de noisette, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y ajouter les œufs. Mélanger de nouveau à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte bien homogène.

Y ajouter la préparation avec l'amarante, les poires et le restant de lait de noisette, remuer à l'aide d'une Maryse.

Préparer les moules à muffin sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

MUFFINS CHOCOLAT NOIR, NOISETTE ET CARAMELS



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 50 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (15-20 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 30 g de farine de châtaigne
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de chocolat noir
- 100 g de caramels fudge
- 60 g de poudre de noisette
- 2 sachets de Sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 400 ml de lait de noisette
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de noisette pendant 25-30 minutes.

Ensuite préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre de noisette, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger de nouveau.

Ajouter la préparation avec l'amarante refroidie.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait de noisette et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter la cuisson des œufs. Enfin, incorporer le caramel.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

MUFFINS CHOCOLAT NOIR FAÇON MENDIANT



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 50 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (15-20 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 30 g de farine de châtaigne
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 200 g de mélange pour mendiant
- 60 g de noisette en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de Stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 400 ml de lait de noisette
- 1 bouchon et demi de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de noisette pendant 25-30 minutes.

Ensuite, préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre de noisette, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits et y casser les œufs. Mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

Y ajouter la préparation avec l'amarante refroidie et le rhum. Remuer de nouveau.

Dans un autre cul de poule, couper la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait de noisette et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin que les œufs ne cuisent pas.

Enfin, incorporer le mélange pour mendiant, en ayant coupé grossièrement vos noix, noix de cajou et noisettes au préalable, et remuer à l'aide d'une Maryse.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

MUFFINS AMANDE ET MYRTILLES

Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017



- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 15 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de sarrasin
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 200 g de myrtilles
- 50 g de poudre d'amande
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 300 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait d'amande pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule, mélanger la farine de sarrasin, la maïzena, la levure, le sucre vanillé, la stévia et la poudre d'amande.

Faire un puits et y casser les œufs, bien mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

Y ajouter la préparation avec l'amarante. Remuer de nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation bien lisse.

Laver les myrtilles et les égoutter.

Les incorporer doucement à l'aide d'une Maryse pour éviter qu'elles ne se cassent dans la pâte.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four, y verser la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Laisser cuire pendant 15 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson, suivant le four le temps peut varier.

Bonne dégustation !

MUFFINS POMMES, CANNELLE ET CHOCOLAT NOIR



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography 2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 15-20 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS (9-15 MUFFINS, SUIVANT LE MOULE LA QUANTITÉ PEUT VARIER)

- 40 g de farine de petit épeautre
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 3 pommes
- 50 g de pépites de chocolat
- 3 CàC de cannelle
- 2 sachets de sucre vanillé
- ½ gousse de vanille
- 10,5 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarantes
- 300 ml de lait de soja
- 2 bouchons de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de soja pendant 25-30 minutes et la laisser ensuite refroidir.

Ensuite préchauffer votre four à 180°C.

Fendre la gousse de vanille en deux, enlever les graines d'une demi gousse.

Laver, éplucher les pommes et les couper en dés. Les mettre dans une casserole avec les graines d'1/2 gousse de vanille, 1,5 g de stévia et un sachet de sucre vanillé, une cuillère à café de cannelle, un fond d'eau et un bouchon de rhum. Laisser compoter pendant 10-15 minutes à feu doux, il faut qu'il y ait encore des morceaux de pomme.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, 1 sachet de sucre vanillé, le reste de cannelle, la stévia restante et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs. Mélanger de nouveau à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte bien lisse et homogène.

Y ajouter la préparation avec l'amarante, les pommes et les pépites de chocolat. Mélanger délicatement à l'aide d'une Maryse.

Préparer les moules à muffins sur la plaque de votre four. Y verser la pâte jusqu'au 3/4 du moule pour laisser la place aux muffins de gonfler.

Cuire à 180°C pendant 15-20 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE CHOCOLAT NOIR ET PRALIN



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 50 min
- Temps de cuisson : 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 60 g de pralin
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 400 ml de lait de noisette ou amande
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de noisette pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Ensuite préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, le pralin, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs, mélanger de nouveau. Y ajouter la préparation avec l'amarante.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait de noisette et faire fondre

au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter que les œufs ne cuisent.

Mettre la pâte dans un moule à cake et cuire 30 minutes à 180°C. Puis, baisser le thermostat à 160°C et recouvrir d'un papier aluminium, pour éviter que le dessus ne soit trop cuit, cuire 5 minutes de plus (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE CITRONS ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 30 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de châtaigne
- 20 g de maïzena
- 4 œufs
- 1 citron et demi
- 60 g de poudre d'amande
- 3 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 350 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait d'amande pendant 25-30 minutes.

Préchauffer votre four à 180°C.

Laver les citrons, prélever le zeste d'un citron et le jus d'un citron et demi.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs, mélanger de nouveau.

Y ajouter la préparation avec l'amarante refroidie ainsi que le jus de citron, les zestes et le reste du lait d'amande.

Mettre la préparation dans un moule à cake et cuire 30 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE CHOCOLAT NOIR, POIRES ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 50 min
- Temps de cuisson : 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 2 poires
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 50 g de poudre d'amande
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 400 ml de l'ait d'amande
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait d'amande pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Ensuite, préchauffer votre four à 180°C.

Préparer les poires, les laver, les éplucher et les couper en dés, pas trop petits.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits et y casser les œufs et mélanger de nouveau.

Y ajouter la préparation avec l'amarante et le rhum.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait d'amande et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Mélanger assez rapidement afin d'éviter la cuisson des œufs.

Ajouter la poire à la pâte et bien mélanger à l'aide d'une Maryse.

Mettre la préparation dans un moule à cake et cuire 30 minutes à 180°C. Puis, baisser le thermostat à 160°C et recouvrir d'un papier aluminium, pour éviter que le dessus ne soit trop cuit, poursuivre la cuisson 5 minutes (Surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon Appétit !

CAKE POMMES ET CANNELLE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 30-35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 60 g de farine de châtaigne
- 40 g de maïzena
- 3 œufs
- 2 pommes
- 2 CàC de cannelle
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 g de stévia
- 1 CàS de miel bio
- 3 CàS de graines d'amarante
- 320 ml de lait de noisette
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de noisette pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Ensuite mélanger dans un cul de poule, la maïzena, la farine, le sucre vanillé, la cannelle, la stévia et la levure.

Rajouter les œufs et mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte bien homogène.

Verser, le rhum, la cuillère de miel et le lait de noisette restant.

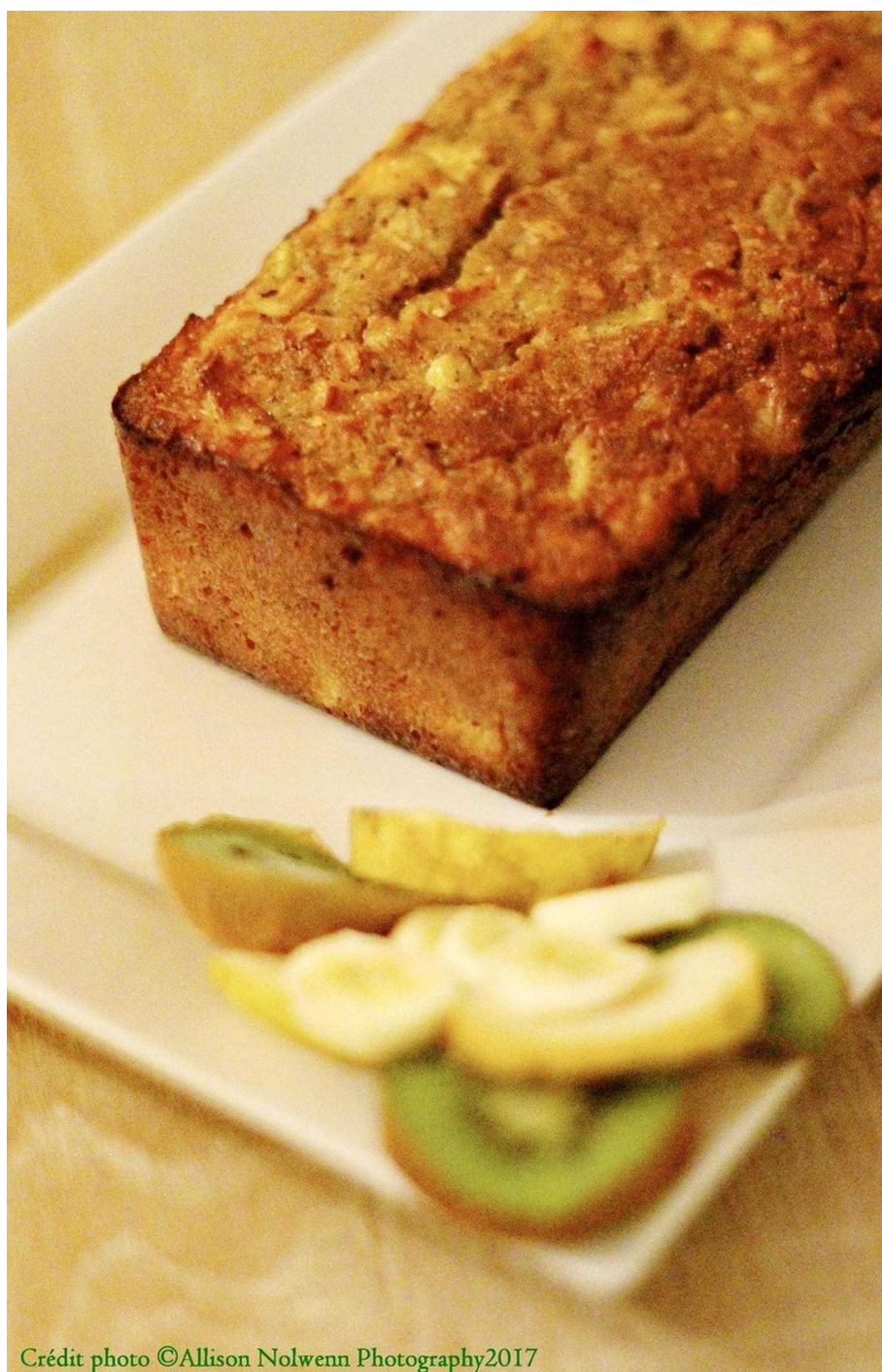
Tout mélanger pour obtenir une pâte homogène et y ajouter la préparation avec l'amarante.

Laver et éplucher les pommes, les couper en petits dés. Les incorporer à la préparation et mélanger délicatement à l'aide d'une Maryse.

Mettre dans un moule à cake et cuire 30-35 minutes à 180°C.

Bon Appétit !

CAKE MULTIFRUIT



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 60 min
- Temps de cuisson : 30-35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 60 g de farine de chanvre (ou farine de coco)
- 20 g de maïzena
- 3 œufs
- 1 pomme
- 1 banane
- 2 kiwis
- 2 petites poires ou 1 grosse poire
- 30 g de copeaux de noix de coco
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 1 gousse de vanille
- 3 CàS de graines d'amarante
- 350 ml de lait quinoa/riz (ou lait de coco)
- 1 bouchon et demi de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait quinoa/riz pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Laver tous vos fruits, les éplucher et les couper en dés.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, les copeaux de noix de coco, le sucre vanillé, la stévia, la levure et les graines de vanille venant de la gousse.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger de nouveau.

Y ajouter la préparation avec l'amarante, le reste du lait quinoa/riz et le rhum.

Mélanger les fruits à la pâte et mélanger délicatement à l'aide d'une Maryse.

Verser dans un moule à cake et cuire 30-35 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

CAKE CHOCOLAT NOIR ET AMANDE



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 50 min
- Temps de cuisson : 35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 50 g de farine de sarrasin
- 30 g de maïzena
- 3 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 60 g d'amande en poudre
- 40 g de pépites de chocolat
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- 3 CàS de graines d'amarante
- 400 ml de lait d'amande
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait d'amande pendant 25-30 minutes et la refroidir.

Ensuite préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger de nouveau.

Y ajouter la préparation avec l'amarante et le rhum.

Dans un autre cul de poule, casser la tablette de chocolat en morceaux avec 100 ml de lait d'amande et faire fondre au bain-marie.

Transvaser, le chocolat fondu dans la préparation précédente. Remuer assez rapidement afin d'éviter que les œufs ne cuisent. Ajouter les pépites de chocolat à la pâte et bien mélanger à l'aide d'une Maryse.

Verser la préparation dans un moule à cake et cuire 30 minutes à 180°C. Puis, baisser le thermostat à 160°C et recouvrir d'un papier aluminium, pour éviter que le dessus ne soit trop cuit, poursuivre la cuisson 5 minutes (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon appétit !

CAKE ABRICOTS, AMANDE ET CHOCOLAT NOIR



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography2017

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 30-35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 50 g de farine de châtaigne
- 20 g de maïzena
- 3 œufs
- 200 g d'abricots
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de pépites de chocolat
- 3 sachets de sucre vanillé
- 9 g de stévia
- ½ gousse de vanille
- 3 CàS de graines d'amarante
- 350 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait d'amande pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Préparer les abricots, les laver, les couper en dés, pas trop petits.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la poudre d'amande, le sucre vanillé, les graines de la demi gousse de vanille, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger de nouveau à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte homogène.

Verser la préparation avec l'amarante et le restant de lait d'amande puis mélanger.

Enfin, ajouter les abricots et les pépites de chocolat, bien mélanger à l'aide d'une Maryse.

Mettre dans un moule à cake et le cuire 30-35 minutes à 180°C (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bonne dégustation !

CAKE CHOCOLAT NOIR ET NOIX DE COCO



Crédit photo ©Allison Nolwenn Photography

- Temps préparation : 45 min
- Temps de cuisson : 30-35 min
- Réalisation : Facile

INGRÉDIENTS

- 50 g de farine de coco
- 30 g de maïzena
- 3 œufs
- 50 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de noix de coco râpée
- 2 sachets de sucre vanillé
- 7,5 g de stévia
- 1 CàC de sucre de coco
- 3 CàS de graines d'amarante
- 350 ml de lait de coco
- 1 bouchon de Rhum
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

PRÉPARATION

Cuire l'amarante avec 300 ml de lait de coco pendant 25-30 minutes et la laisser refroidir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Dans un cul de poule mettre, la maïzena, la farine, la noix de coco râpée, le sucre vanillé, le sucre de coco, la stévia et la levure.

Faire un puits, y casser les œufs et mélanger de nouveau à l'aide d'un fouet pour obtenir une pâte lisse et

homogène.

Verser la préparation avec l'amarante, le restant de lait de coco, le rhum et mélanger.

Enfin, ajouter les pépites de chocolat, bien mélanger à l'aide d'une Maryse.

Verser dans un moule à cake et cuire 30-35 minutes à 180° (surveiller la cuisson car selon les fours la cuisson sera différente).

Bon appétit !

© 2017 Allison Philippe

Tous droits réservés.

ISBN: 9782322100385

Conception et édition : BoD - Books on Demand

