



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !

FINANCIERS CITRON SANS GLUTEN

INGREDIENTS



120 g de haricots blancs en conserve au naturel (pour un IG Bas), 80 g de sucre roux, une belle pincée de vanille, 2oeufs, 20 g de poudre d'amande, 50 g de beurre ou (40 g d'huile d'olive + 10 g d'eau), le zeste râpé d'un citron bio, le jus de citron + 1 CàS de sirop d'agave

RECETTE



Egoutter et rincer les haricots. Réunir dans le bol d'un blender : les haricots, la poudre d'amandes, le sucre, la vanille, le zeste, les 2 jaunes d'œufs et le beurre fondu. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Battre les 2 blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans des petits moules à financiers et cuire environ 15 à 20 min à 160°C (four pour préchauffé). On peut arroser ces gâteaux avec le jus de citron que l'on aura légèrement sucré



Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre conseillère alimentaire
07 69 39 66 91 karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAM NUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !

HOUMOUS DE LENTILLES

INGREDIENTS/ 4 PERSONNES



300g de lentilles vertes, jus de cuisson des lentilles, 2 gousses d'ail, 1 jus de citron, 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 3 pincées de cumin en poudre, sel

RECETTE



Rincez et égouttez les lentilles. Mettez-les dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau froide. Faites-cuire pendant 20 minutes puis égouttez les lentilles., Versez-les dans la cuve du mixeur avec un peu de jus de cuisson. Ajoutez l'ail haché et les autres ingrédients., Mixez longuement afin d'obtenir une pâte lisse. Servez tel quel en apéritif accompagné de crackers ou de bâtonnets de légumes frais.

Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre Conseillère Alimentaire

07 69 39 66 91 karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAM NUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !



FONDANT CHOCOLAT LENTILLES

INGREDIENTS

150g de lentilles bien cuites et non salées, 170g de chocolat noir, 50g de beurre, 4 Càs de sirop d'agave, 2 œufs, 1 Càc de cannelle



RECETTE

Préchauffez le four à 180°C, faites fondre le beurre, le chocolat, ajoutez les lentilles mixées, le sirop d'agave la cannelle et les jaunes d'œufs. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse.

Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange lentilles-chocolat. Versez dans un moule et enfournez 20 min. Servir frais avant de dégustez



Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre Conseillère Alimentaire

☎ 07 69 39 66 91 ✉ karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAMNUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !

VEGAN- LENTILLES ET BOULGHOUR A LA MAROCAINE

INGREDIENTS/1



35 g de lentilles vertes-tremper 4h, 35 g de boulghour, 1 petit oignon/1 gousse d'ail, 200 g de ratatouille, 1Càs d'huile d'olive, 1càc de ras el Hanout (épices marocaines) sel, facultatif : Coriandre fraîche

Recette

Rincer et égoutter les lentilles. Peler l'ail et l'oignon et les hacher grossièrement. Dans une cocotte faire chauffer les épices dans l'huile d'olive, ajouter dans l'ordre : les oignons, l'ail, et les lentilles, mélanger. Lorsque les oignons commencent à blondir ajouter l'eau, amener à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux 20 minutes. Ajouter alors la ratatouille et bien mélanger, poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert pendant 15 autres minutes.



Pendant ce temps faire cuire le boulghour dans 2 X son volume d'eau bouillante salée. Vérifier les cuissons et les assaisonnements ; servir les deux préparations ensemble dans l'assiette

Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre Conseillère Alimentaire

☎ 07 69 39 66 91 ✉ karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAMNUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé