



MIAM

2 recettes vegan & gourmandes

HEALTHY & FACILES À FAIRE CHEZ SOI

BEIGNETS DE POIS CHICHE AU CELERI-RAVE

Temps de préparation : 10 mn

Temps de repos : 30 mn

Nombre de personnes : 2/4 selon si c'est en entrée ou
en accompagnement

Niveau de difficulté : 1

INGRÉDIENTS

150 gr de farine de pois chiche

10 cl d'eau tiède

1 c.a.c de levure boulangère

Huile de cuisson

1 demi céleri rave, vérifier l'équilibre entre la pâte et le céleri

ÉTAPES

Mélanger l'eau et la farine pour avoir une pâte épaisse. Ajouter la levure et mettre à lever dans un endroit plutôt chaud durant au minimum 30 min. Couvrir d'un linge humide. Rajouter le céleri râpé puis cuire à la plancha ou à la poêle ou les frire dans un bain d'huile.

SUGGESTIONS

Utiliser de l'huile coco pour frire les beignets.

TOUCHES GOURMANDES

Assaisonner les beignets au plus simple et préparer 3 assortiments de sauces différentes : sauce à la coriandre- sauce aux épices - sauce aux oignons

Petit-Déjeuner Maison

Müesli Maison

INGRÉDIENTS

Flocons de maïs nature - Flocons d'avoine - Noix de pécan - Noix de cajou - Graines de courge - Raisins - Cannelle - Sirop d'agave

ÉTAPES

Préchauffer le four à 150° (position chaleur tournante + grill si possible). Mélanger les flocons de maïs, flocons d'avoine, noix de pécan, noix de cajou et graines de courge. Verser le sirop d'agave et bien mélanger le tout. Proportions en fonction de ses préférences. Répartir le müesli sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 10 mn à 150°. Mélangez à mi-cuisson.

Laisser le tout refroidir et ajouter ensuite les raisins et la cannelle.

Rajouter quelques tranches de bananes fraîches pour ajouter un peu de gourmandise.

Lait d'Avoine Maison

INGRÉDIENTS

Flocons d'avoine - Eau

ÉTAPES

Verser 2 tasses de flocons d'avoine dans le mixeur et ajouter 4-5 tasses d'eau. Mixer le tout. Verser le résultat dans un sac à vrac au dessus d'un récipient. Presser le sac afin d'obtenir son lait d'avoine. Le lait se conserve quelques jours seulement au frigo.