

# **POUMMONS D'ACIER 3.0**

# CRÊPE AU FLOCONS D'AVOINE ET CITRON

**Kilocalorie :** 371 kcal

**Lipides :** 16 gr

**Glucides :** 93 gr

**Protéines :** 15 gr

**Fibres :** 11 gr



## INGRÉDIENTS :

- 2 petites bananes
- 2 c à s de miel
- 50 gr de flocons d'avoine
- 75 ml de lait végétal
- 1 pincée de levure chimique
- 30 ml de jus de citron
- 1 oeuf
- ½ c à s de graine de chia
- huile végétale
- sel

## PRÉPARATIONS :

- Écraser 1 banane et ½ et mélanger dans un mixer la purée obtenue avec le miel, les flocons d'avoine, le lait végétal, la levure chimique, le jus de citron, l'œuf, et les graines de chia.
- Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis laisser reposer 10 min.
- Chauffer une poêle huilée , puis déposer une petite louche de pâte, faire cuire des deux côtés.
- Servir avec le restant de banane coupé en lamelle et du miel.



# PUDDING

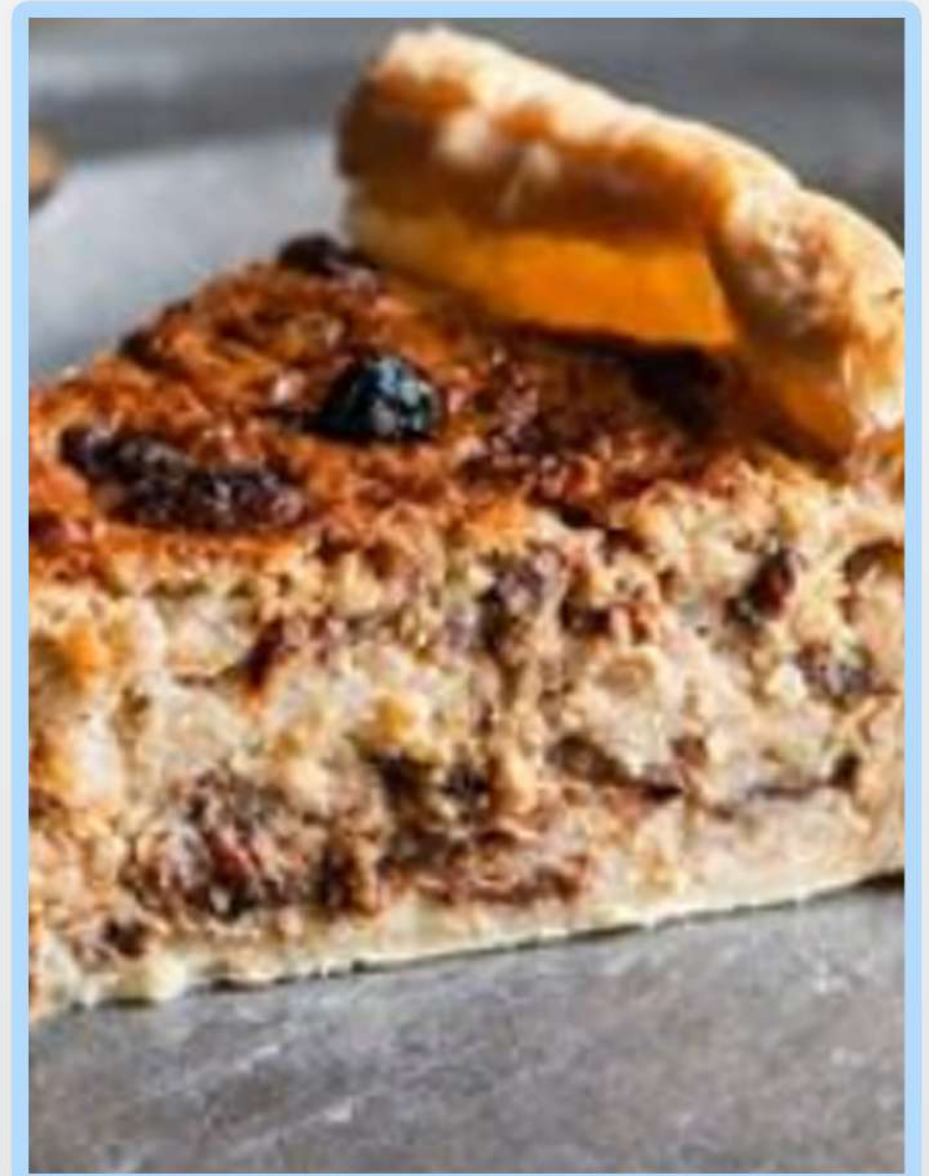
**Kilocalorie** : 1615 kcal

**Lipides** : 43 gr

**Glucides** : 230 gr

**Protéines** : 78 gr

**Fibres** : 30 gr



## INGRÉDIENTS :

- 350g de pain complet rassis
- ½ litre de lait végétal
- 3 oeufs
- 2 c.à.s de vanille liquide
- 3 c.à.s de sirop d'érable
- 50g de raisins secs
- 10 noisettes
- 3 dattes dénoyautées

## PRÉPARATIONS :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les tranches de pain les unes à côté des autres dans un plat. Verser le lait par-dessus.
- Puis laisser le pain ramollir jusqu'à ce qu'il absorbe tout le lait.
- Pendant ce temps, battre les œufs en omelette, y ajouter la vanille et le sirop d'érable, bien mélanger.
- Ajouter le pain à la préparation ainsi que les raisins secs et les noisettes.
- Beurrer un plat à cake et y verser la moitié de la préparation.
- Disposer alors les dattes en petits morceaux et verser le restant de la préparation.
- Mettre au four pendant 45 minutes.



# CRÊPES AUX FLOCONS D'AVOINES ET BANANE

**Kilocalorie :** 371 kcal

**Lipides :** 15 gr

**Glucides :** 92 gr

**Protéines :** 15 gr

**Fibres :** 11 gr



## INGRÉDIENTS :

- 2 petites bananes
- 2 c.à.s de miel
- 50 gr de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 1 pincée de levure chimique
- 1 oeuf
- ½ c.à.s de graine de chia
- huile végétale
- sel

## PRÉPARATIONS :

- Écraser 1 banane et ½ et mélanger dans un mixer la purée obtenue avec le miel, les flocons d'avoine, le lait, la levure chimique, l'œuf, et les graines de chia.
- Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis laisser reposer 10 min.
- Chauffer une poêle huilée , puis déposer une petite louche de pâte.
- Faire cuire des deux côtés.
- Servir avec le restant de banane coupé en lamelle et du miel.



# CRÊPES AUX FLOCONS D'AVOINES ET BANANE

**Kilocalorie** : 209 kcal

**Lipides** : 3 gr

**Glucides** : 21 gr

**Protéines** : 59 gr

**Fibres** : 14 gr



## INGRÉDIENTS :

- 200 gr de petits pois surgelés
- 1 darne de cabillaud
- 3 c à s de fromage blanc
- 20gr de beurre
- ¼ oignon
- sel, poivre

## PRÉPARATIONS :

- Éplucher et couper l'oignon en tranche.
- Faire chauffer une casserole, ajouter le morceau de beurre , puis l'oignon. Le faire revenir 3 min tout en remuant.
- Ajouter le petits pois , assaisonner (sel poivre et épice au choix) verser de l'eau jusqu'à hauteur des petits pois, couvrir et laisser cuire 5 min.
- Dans une poêle chaude légèrement huilée, faire cuire le cabillaud 2 min sur chaque face.
- Saler et poivrer.
- Mettre les petits pois dans un mixeur et mixer avec une cuillère de fromage blanc .
- Mettre la purée de petits pois dans une assiette et le cabillaud par dessus.



# QUICHE BROCOLI, SAUMON ET CHÈVRE

**Kilocalorie** : 1506 kcal

**Lipides** : 106 gr

**Glucides** : 116 gr

**Protéines** : 88 gr

**Fibres** : 24 gr



## INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 1 brocoli coupé
- 4 tranche de saumon fumé
- 100gr de chèvre frais
- 100 gr de crème fraîche
- 100 ml de lait
- 3 oeufs

## PRÉPARATIONS :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Étaler la pâte brisée dans un plat à tarte et la faire précuire au four environ 7 min.
- Pendant ce temps, laver et couper le brocoli en petits bouquets.
- Puis le faire cuire 2 min dans une casserole d'eau bouillante.
- Dans un saladier, battre les oeufs avec le lait et la crème
- Saler , poivrer.
- Sortir la pâte précuite , et étaler dessus les tranches de saumon fumées et les petits bouquets de brocoli.
- Verser la préparation du saladier.
- Ajouter le chèvre émietté par dessus
- enfourner pour 20-25 min à 200°C.



# **BRUSCHETTA JAMBON-TOMATE**

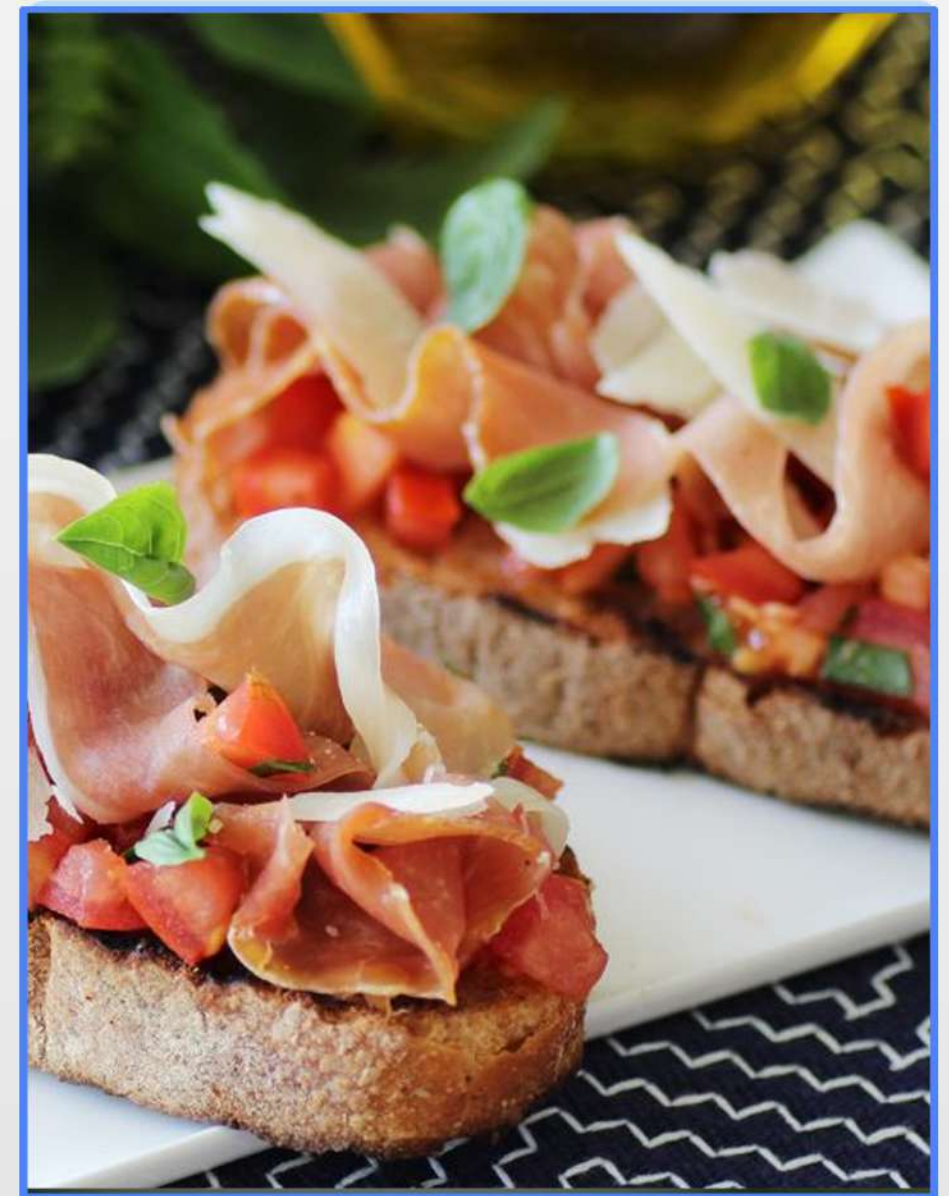
**Kilocalorie :** 621 kcal

**Lipides :** 29 gr

**Glucides :** 60 gr

**Protéines :** 37 gr

**Fibres :** 15 gr



## **INGRÉDIENTS :**

- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- ½ c à c de basilic
- ½ c à c d'origan
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella
- 2 grandes tranches de pain
- 2 tranches de jambon de pays
- quelques olives noires
- sel, poivre

## **PRÉPARATIONS :**

- Laver les tomates et les découper en petits dés.
- Peler et émincer l'ail.
- Dans un saladier, mettre les dés de tomates, l'ail, le basilic, l'origan, et l'huile.
- Saler, poivrer et mélanger.
- Réserver au frais
- Pendant ce temps, découper la mozzarella en petits dés.
- Faites griller les tranches de pain.
- Déposer le jambon, les tomates marinées, la mozzarella et déposer quelques olives noires.
- Servir aussitôt.



# **BOULES ÉNERGÉTIQUES AUX AMANDES**

**Kilocalorie** : 689 kcal

**Lipides** : 70 gr

**Glucides** : 119 gr

**Protéines** : 40 gr

**Fibres** : 25 gr



## **INGRÉDIENTS :**

- 15 dattes
- 75g de beurre d'arachide
- 75g de poudre d'amandes
- 2 c.à.s de miel
- 1 c.à.s de sirop d'érable
- 60g de flocons d'avoine
- 10 amandes concassées

## **PRÉPARATIONS :**

- Mettre tous les ingrédients (sauf les flocons d'avoine et les amandes concassées) dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser la préparation dans un bol et ajouter les flocons d'avoine puis former des petites boules.
- Mettre quelques morceaux d'amandes par dessus.
- Ces boules peuvent être conservées 3 jours au réfrigérateur.



# BARRES AU CHOCOLAT ET FLOCONS D'AVOINE

**Kilocalorie** : 1545 kcal

**Lipides** : 80 gr

**Glucides** : 315 gr

**Protéines** : 42 gr

**Fibres** : 26 gr



## INGRÉDIENTS :

- 200 gr de flocons d'avoine
- 150 gr de beurre
- 4 c à s de miel
- 75 gr de farine
- 50 gr de sucre de canne
- 5 c à s de pépites de chocolat noir

## PRÉPARATIONS :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux , ajouter le miel et le sucre.
- Hors du feu, ajouter les flocons d'avoine, la farine, et les pépites de chocolat, bien mélanger le tout.
- Verser la préparation dans un moule.
- Mettre au four pour 20 min.
- Laisser refroidir et couper en 10 barres égales.



# **BOUCHÉES PROTÉINÉES ET NOIX DE COCO**

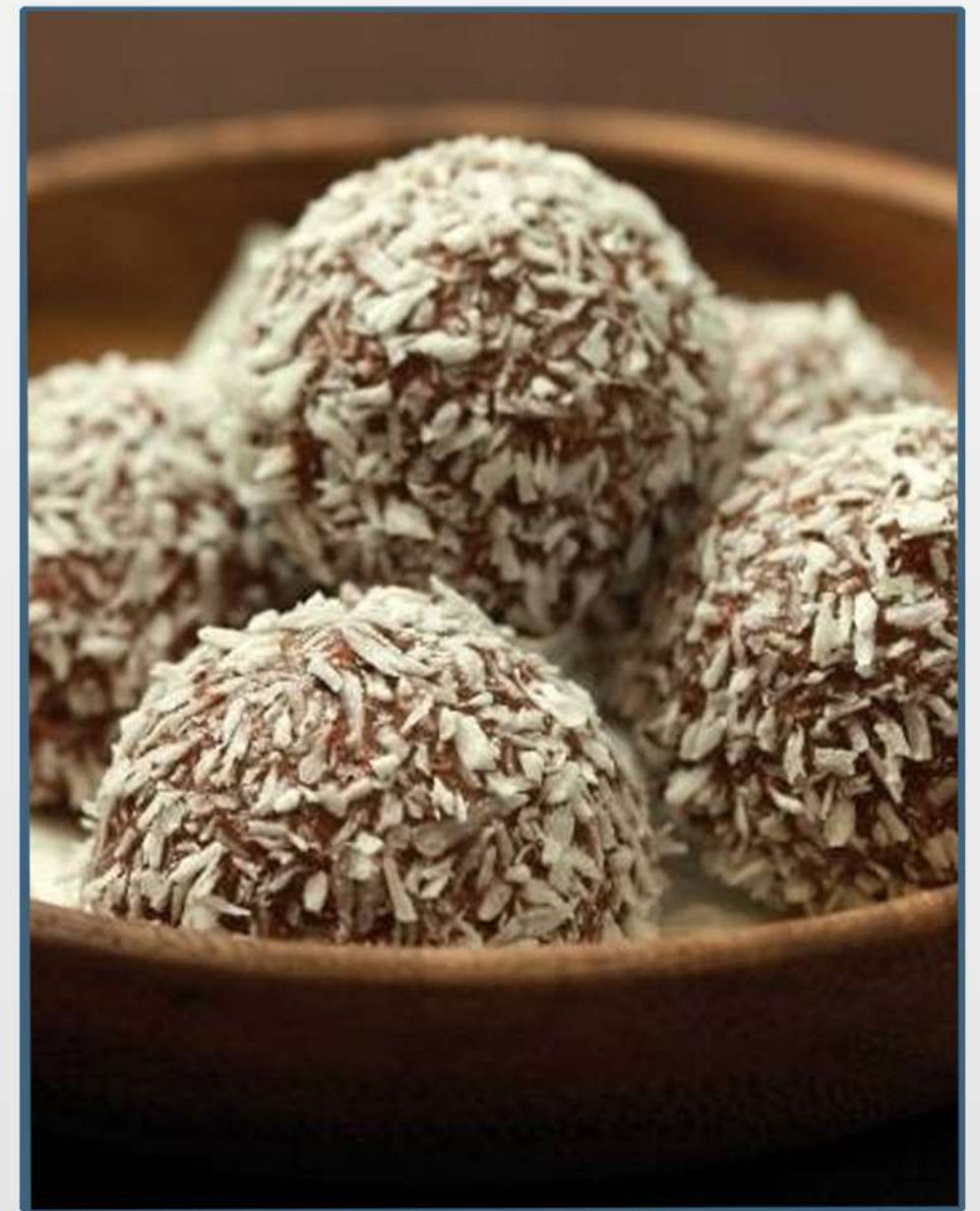
**Kilocalorie :** 829 kcal

**Lipides :** 83 gr

**Glucides :** 77 gr

**Protéines :** 28 gr

**Fibres :** 13 gr



## **INGRÉDIENTS :**

- 75 gr de noix de cajou
- 30 gr de noix de coco râpée
- 2 c.à.s de farine
- 25 gr de protéine en poudre
- 1 c.à.s de cacao en poudre
- 2 ½ c à s huile de coco fondue
- 2 c à s de miel

## **PRÉPARATIONS :**

- Mixer les noix de cajou, la noix de coco, la farine, la poudre de protéine et le cacao jusqu'à obtenir une préparation sableuse.
- Ajouter l'huile de coco et le miel et mixer jusqu'à obtenir une pâte , ajouter de l'eau ou de la farine selon la consistance souhaitée.
- Former 12 boulettes de la taille d'une balle de ping pong.
- Placer les au réfrigérateur pour qu'elles durcissent puis stocker dans une boîte hermétique.

