



*Recettes  
du  
Jour*

## Avoine au four avec pépites de chocolat (Peut être préparé la veille)

Kilocalorie : 415 Kcal

Lipides : 17 gr

Glucides : 62 gr

Protéines : 11 gr

Fibres : 10 gr



### ingrédients :

- 30 gr de flocons d'avoine
- 1/2 banane
- 2 gr de levure chimique
- 60 ml de lait
- 1 carré de chocolat et 20 gr de pépites
- 15 gr de sirop d'agave

### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un mixeur , mettre tous les ingrédients sauf le chocolat et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Verser la moitié de la préparation dans un ramequin , mettre le morceau de chocolat, puis verser le reste de la préparation.
- Répartir les pépites sur le dessus.
- Enfourner pour 15 min environs.

Recettes  
du  
Jour

# Poulet Sauce aigre douce à l'ananas

Kilocalorie : 705 Kcal

Lipides : 25 gr

Glucides : 129 gr

Protéines : 16 gr

Fibres : 7 gr



## Ingrédients :

- 1 escalope de poulet
- 2 rondelles d'ananas
- ¼ poivron rouge
- 1 pincée d'ail en poudre
- 90 gr de riz basmati

### Pour La Sauce :

- 2 c à s d'eau
- 1 c à s de vinaigre
- 1 c à s de sucre
- 1 c à c de concentré de tomates
- 1 c à c de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment

## Préparation :

- Dans un saladier, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre indiqué à l'aide d'un fouet.
- Coupez l'ananas en petits morceaux. Dans un mixeur, hacher le poivron et la gousse d'ail. Émincer le poulet en dés, et le faire revenir dans un peu d'huile. Lorsque la viande a blanchi, ajouter le poivron haché, la sauce et l'ananas, laisser mijoter 1 minute jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.
- Pendant ce temps, faire cuire le riz selon les indications du paquet

Recettes  
du  
Jour

# Carréavoine framboise

Kilocalorie : 504 Kcal

Lipides : 42 gr

Glucides : 118 gr

Protéines : 36 gr

Fibres : 32 gr



## ingrédients (pour 4 Carrées)

- 100 gr de flocons d'avoine
- 50 gr de purée d'amande
- 50 gr de fromage blanc
- 20 gr de sucre

### Fourrage :

- 200 gr de framboise
- 20 gr de sucre
- 2 c à s de graine de chia
- 2 c à s de jus de citron
- 4 c à s d'eau

## Préparation :

### Fourrage :

- Dans une casserole, laisser cuire les framboises avec l'eau, le jus de citron, et le sucre.
- Quand les framboises commencent à cuire et se réduire en purée, ajouter les graines de chia et bien mélanger; Laisser cuire 2-3 min puis réserver

### Pâte :

- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser les  $\frac{3}{4}$  de la pâte dans un moule graissé.
- Étaler le fourrage à la framboise sur la pâte
- Recouvrir avec le restant de pâte
- Enfourner pour 25 min à 180°C
- Laisser refroidir avant de démouler et de découper en 4 carrés

Recettes  
du  
Jour