



*Recettes
du
Jour*

Pudding

Kilocalorie : 1615 Kcal

Lipides : 43 gr

Glucides : 230 gr

Protéines : 78 gr

Fibres : 30 gr



ingrédients :

- 350g de pain complet rassis
- 1/2 litre de lait végétal
- 3 œufs
- 2 c.à.s de vanille liquide
- 3 c.à.s de sirop d'érable
- 50g de raisins secs
- 10 noisettes
- 3 dattes dénoyautées

Préparation :

- 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 entre 45 minutes

Recettes
du
Jour

Spaghetti au Thon

Kilocalorie : 512 Kcal

Lipides : 9 gr

Glucides : 75 gr

Protéines : 36 gr

Fibres : 5 gr



ingrédients :

- 100 gr de spaghetti
- 25 gr de concentré de tomates
- 1/2 oignon
- 20 gr de gruyère râpé
- 60 gr de thon en boîte
- sel, poivre

Préparation :

- Faire revenir l'oignon dans une poêle chaude légèrement huilée puis ajouter le thon égoutté.
- Au bout de 5 min, ajouter le concentré de tomates, saler, poivrer.
- Laisser mijoter à feu doux environ 10 min. si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
- Faire cuire les spaghetti selon les indication du paquet.
- Servir la sauce avec les pâtes et parsemer de gruyère râpé.

Recettes
du
Jour

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

Préparation :

- 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.

Recettes
du
Jour