



*Recettes
du
Jour*

Porridge aux abricots et amandes

(Peut être préparé la veille)

Kilocalorie : 619 Kcal

Lipides : 13 gr

Glucides : 133 gr

Protéines : 21 gr

Fibres : 20 gr



Ingrédients :

- 40 gr de flocons d'avoine
- 50 gr de fromage blanc
- 10 gr d'amandes en poudre
- 100 ml de lait
- 5 g de graine de chia
- 10 gr de sirop d'agave
- 50 gr de compote de pomme
- 3 abricots

Préparation :

- Préchauffer le four à 180 °C
- Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (flocons d'avoine, poudre d'amande, et graine de chia)
- Dans un autre bol mélanger les ingrédients liquide (compote, fromage blanc, lait, irop d'agave)
- Verser le mélange liquide dans le saladier d'ingrédients secs puis mélanger
- Couper les abricots en petits morceaux.et les ajouter à la préparation
- Verser le tout dans un plat allant au four et enfourner pour 25 min

Recettes
du
Jour

Quiche lorraine sans pâte

Kilocalorie : 1113 Kcal

Lipides : 63 gr

Glucides : 37 gr

Protéines : 96 gr

Fibres : 2 gr



ingrédients :

- 30cl de lait
- 3 œufs
- 50g de farine
- 60 gr de gruyère râpé
- 200g de dés de jambon
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette puis ajouter le lait
- Ajouter la farine, le gruyère râpé , saler et poivrer
- Ajouter les dés de jambon puis bien mélanger
- Verser la préparation dans un moule à tarte
- Enfourner pour 25 à 30 min

Recettes
du
Jour

Cookies moelleux aux cranberries & chocolat

Kilocalorie : **447** Kcal

Lipides : **63** gr

Glucides : **106** gr

Protéines : **35** gr

Fibres : **10** gr



ingrédients (pour 4 cookies):

- 50 gr de farine
- 1 oeuf
- 50 gr de beurre de cacahuète
- 25 ml de lait
- 4gr de levure chimique
- 50 gr de sucre
- 25 gr de cranberries séchées
- 30 gr de pépites de chocolat
- 25 gr de noix concassées

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger tous les ingrédients
- Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, déposer 4 boules de pâtes en rond
- Enfourner pour 12 min.

Recettes
du
Jour