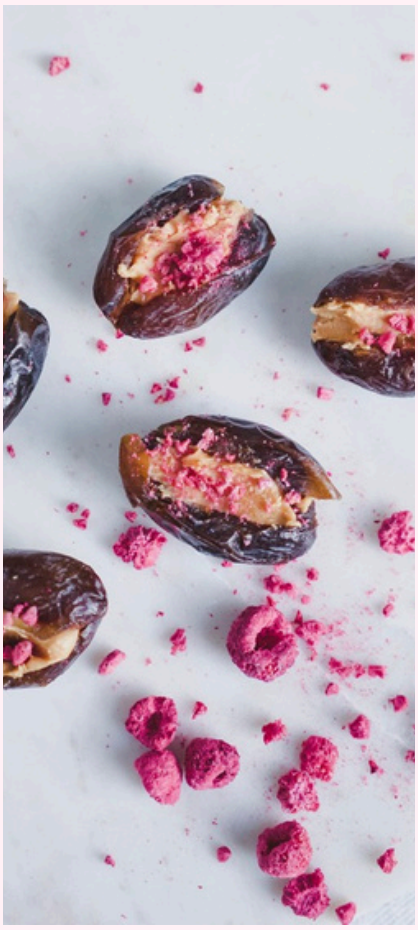




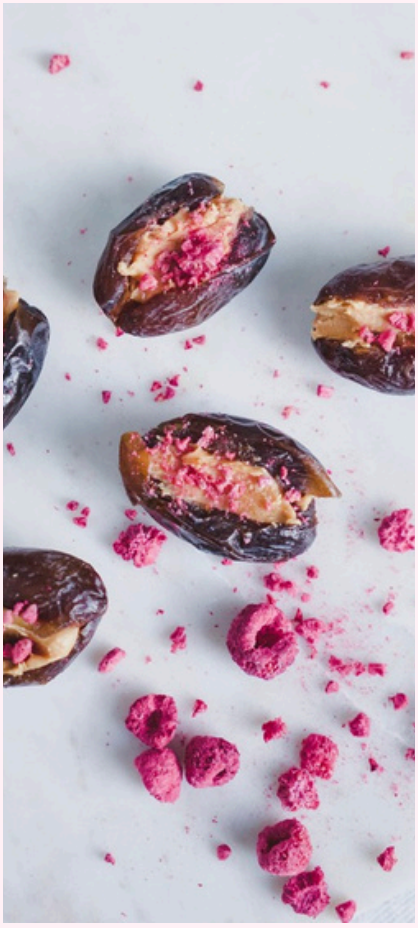




Végétalien sain

par Caroline Deisler









Végétalien sain

70 RECETTES POUR UN CORPS TONIQUE ET EN PLEINE FORME - SANS SUCRE / SANS GLUTEN / SANS HUILE





Contenu

BIENVENUE À PROPOS DE MOI LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SAINE INGRÉDIENTS DE BASE ÉQUIPEMENT DE CUISINE PLAN DE REPAS LISTE DE CONTRÔLE BIEN-ÊTRE IDÉES DE PETIT-DÉJEUNER BAR À SMOOTHIES COLLATIONS LÉGÈRES MES ALIMENTS RÉCONFORTANTS DESSERTS SAINS PAGE DE REMERCIEMENTS

Accueillir!



Salut les gars,

Bienvenue dans mon deuxième ebook ! Maintenant que vous connaissez ma philosophie, mon mode de vie et toutes mes astuces pour me sentir au top, il est temps de vous offrir un guide avec toutes mes recettes préférées. J'ai toujours adoré la bonne cuisine et je suis convaincue qu'il n'est pas nécessaire de se priver pour être en forme et rayonnant. Le bonheur et la santé sont les véritables reflets de notre bien-être.

Quoi de mieux que de savourer ses repas chaque jour, de se sentir au top et d'avoir une mine radieuse ? :-)) Ce livre de recettes vous offrira une source d'inspiration inépuisable pour vos repas quotidiens. Fini les calories et les regrets ! Tentant, n'est-ce pas ? :-) Alors, c'est parti !

Caroline Deisler

@carolinedeisler


Vous devenez ce que vous faites jour après jour.

Sur moi



AIMEZ-VOUS SUFFISAMMENT POUR BIEN TRAITER VOTRE CORPS

Je suis devenue végane il y a un peu plus de 5 ans, à 23 ans, après avoir vécu seule pendant 4 ans et travaillé comme mannequin à New York. Je me souviens, par une fraîche matinée de septembre, je flânais au marché fermier d'Union Square en mangeant une quiche aux épinards et au fromage (je mangeais sur le pouce à l'époque, haha) et je culpabilisais déjà. J'en avais deux autres dans mon sac, ainsi que des tartelettes aux figues d'une boulangerie française (j'étais très gourmande). Je regrettais déjà d'avoir croqué dans la quiche à moitié et je me demandais : « Pourquoi ne pas me faire plus plaisir et donner à mon corps ce dont il a vraiment besoin ? » C'est ce matin-là que j'ai jeté ces quiches et ces gâteaux à la poubelle et que j'ai décidé d'adopter une alimentation 100 % végétale.
Avant cela, je suivais un régime principalement végétarien depuis des années, sans jamais me considérer comme végane ni même me définir comme telle. J'ai toujours adoré l'idée de nourrir mon corps avec des fruits et légumes colorés et savoureux. Je me sentais tellement mieux et plus en paix avec moi-même lorsque je consommais uniquement des végétaux. Avec le recul, il était donc naturel d'adopter une alimentation 100 % végétale et je suis ravie de l'avoir fait. Je souhaitais surtout guérir mes troubles alimentaires émotionnels et rompre le cycle des régimes et des crises de boulimie, tout en améliorant l'état de ma peau.

Une fois passée à une alimentation 100 % végétale, je me suis concentrée sur le fait de m'aimer, de manger à ma faim sans compter les calories et d'apporter à mon corps tous les nutriments dont il avait besoin pour être plus en forme et en meilleure santé. Le besoin de manger ses émotions a complètement disparu et n'est jamais revenu. Mon principal mantra, encore aujourd'hui, est :

« CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS MANGEZ, PAS SUR LA QUANTITÉ QUE VOUS MANGEZ. »

Ma peau s'est améliorée en quelques mois grâce à une alimentation végétale complète, et j'ai enfin eu l'impression d'avoir trouvé ma voie. Pendant deux ans, j'ai suivi un régime végétalien riche en glucides et pauvre en matières grasses, jusqu'à ce que mes envies changent et que mon corps réclame davantage de bonnes graisses. J'ai ressenti le besoin d'un changement et j'ai opté pour une alimentation végétalienne plus équilibrée, sans exclure aucun groupe alimentaire. J'ai compris que nous traversons tous différentes phases dans la vie et que notre corps est en constante évolution. Ce livre de recettes est un recueil de toutes mes recettes préférées, celles qui me font me sentir au mieux de ma forme.

Toutes les recettes de cet ebook suivent ma philosophie !
100 % VEGAN + SANS GLUTEN, SANS SUCRE, SANS HUILE






Un extérieur sain
commence par
l'intérieur
@Carolinedeisler

Les clés d'une alimentation saine



MES 10 CONSEILS

1. Plus on se rapproche de la nature, mieux c'est.
2. Mangez des aliments variés.
3. Éliminez les aliments raffinés.
4. Consommez moins de sel et d'huile.
5. Ne vous concentrez pas sur la quantité que vous mangez, concentrez-vous sur ce que vous mangez.
6. C'est un mode de vie à long terme.
7. Portez une attention particulière à l'environnement de vos repas.
8. Ralentissez pour manger.
9. Pratiquez le jeûne intermittent.
10. Faites de l'exercice régulièrement.

Qu'est-ce qui vous fera vous sentir au mieux de votre forme ?



Plus on est proche de la nature, mieux c'est

Plus votre alimentation se rapproche de la nature, mieux c'est. Privilégiez les aliments complets et non transformés pour votre apport calorique : fruits, légumes, légumes verts, féculents, noix, graines, légumineuses, etc. Vous pouvez également vous référer à la pyramide alimentaire de mon premier ebook, « Mon guide pour une vie saine ».

Mangez des aliments variés



Je suis quelqu'un de très routinier et, une fois que j'aime quelque chose, je m'y tiens. Cependant, notre corps a besoin d'une grande variété de nutriments pour être en pleine forme. Ce qui me convient le mieux, c'est un équilibre entre routine et variété. J'essaie toujours de manger de tout, car chaque fruit et légume a ses propres bienfaits et si l'on mange toujours les mêmes aliments, on finit inévitablement par avoir des carences en vitamines ou minéraux. Achetez un ou deux nouveaux fruits ou légumes par semaine pour vous assurer de nourrir votre corps avec tous les nutriments nécessaires.

Éliminez les aliments raffinés

Les aliments raffinés sont tous les aliments qui ont subi une transformation quelconque. Il n'est peut-être pas possible de les éliminer complètement, mais personnellement, je m'efforce d'en consommer en très petites quantités et je privilégie toujours les produits frais aux produits transformés.



Consommez moins de sel et d'huile



Il n'est pas nécessaire de supprimer complètement les huiles et le sel, il suffit de faire attention aux quantités utilisées et à vos besoins réels. Les huiles sont composées à 100 % de matières grasses qui passent directement dans le sang, car elles ne contiennent pas de fibres, ce qui ralentirait la digestion. Une alternative plus saine consiste à consommer des aliments complets riches en bonnes graisses, comme les olives, les avocats, les noix, les graines, les purées d'oléagineux, la chair de noix de coco et les laits végétaux. De plus, la plupart des huiles sont sensibles à la chaleur et se transforment en acides gras trans nocifs à la cuisson. C'est pourquoi, personnellement, je préfère cuisiner sans huile à la maison. Cependant, n'hésitez pas à en ajouter de temps en temps à mes recettes. Pour les salades, j'utilise de l'huile de lin, de noix, d'avocat ou d'olive pressée à froid, et pour la cuisson, j'opte pour l'huile de coco.

Pour ce qui est du sel, j'aime utiliser un peu de sel rose de l'Himalaya qui contient plus de nutriments que le sel de cuisine raffiné.

Concentrez-vous sur ce que vous mangez, pas sur la quantité.

Je n'ai jamais été adepte du comptage des calories ni du contrôle des portions (et je pense que personne ne le sera jamais), et je crois que l'on ne guérit des troubles alimentaires émotionnels et des régimes obsessionnels qu'en s'en libérant. Une fois qu'on se concentre sur ce que l'on mange, on n'a plus vraiment à se soucier de la quantité. Cela ne veut pas dire qu'il faut manger jusqu'à l'explosion, mais plutôt que, dans le cadre d'une alimentation saine, il faut écouter son corps. On mange quand on a faim et on s'arrête quand on est rassasié.





Ce n'est pas un régime - C'est un mode de vie à long terme

Les régimes ne fonctionnent jamais car on prive son corps de calories pendant un certain temps, puis, une fois le régime terminé, on reprend ses anciennes habitudes alimentaires, et souvent même on mange plus qu'avant. Résultat : le métabolisme ralentit et on prend du poids. C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo. Je veux que vous vous concentriez sur votre santé à long terme, et non sur la perte de poids à court terme. Une alimentation saine est un mode de vie, pas une solution miracle. C'est très important de s'en souvenir. Il s'agit d'apporter de petits changements chaque jour, qui deviendront des habitudes et vous permettront de devenir une personne en pleine santé. :-)

Choisissez avec soin l'environnement de vos repas.

C'est une chose que j'ai de plus en plus comprise au fil des années et dont j'ai réalisé l'importance. Si vous êtes stressé(e), coincé(e) dans un environnement agité, en proie à des conversations désagréables ou à des pensées négatives, votre corps libère alors du cortisol, ce qui perturbe votre digestion et votre métabolisme. Pensez à tout ce qui se passe autour de vous. Une personne détendue, heureuse et équilibrée digère beaucoup mieux les aliments qu'une personne stressée. Une technique simple que je pratique depuis des années consiste à prendre trois grandes inspirations et expirations avant de manger. C'est tout simple, mais très efficace. :-)



Prenez votre temps pour manger

Vous mangez souvent sur le pouce ? Avant, je le faisais tout le temps sans même y penser. Puis j'ai réalisé que c'était une des raisons pour lesquelles j'avais si souvent des ballonnements. Manger lentement et bien mâcher permet à votre corps de produire plus d'enzymes digestives, ce qui signifie que les aliments sont entièrement digérés et ne se transforment pas en gaz, évitant ainsi les ballonnements. Prendre le temps de s'asseoir et de savourer l'instant présent pendant le repas le rend beaucoup plus agréable et procure une sensation de satiété bien plus grande que lorsqu'on mange à la hâte. Créez votre propre petit rituel et célébrez votre alimentation chaque jour.



Pratiquez le jeûne intermittent



Le jeûne intermittent consiste à jeûner pendant au moins 16 heures et à prendre tous ses repas en l'espace de 8 heures maximum. Vous offrez ainsi à votre corps un intervalle plus long entre votre dernier repas de la journée et le premier du lendemain. Cela lui permet de mieux se régénérer, de se détoxifier et d'éliminer les toxines. C'est uniquement pendant le jeûne que le corps est capable de produire l'hormone de croissance. Le jeûne intermittent est l'une des méthodes les plus simples pour ralentir le vieillissement et stabiliser sa glycémie. Cependant, il ne convient pas à tout le monde et doit s'intégrer à votre mode de vie. Si possible, essayez de le pratiquer quelques fois par semaine. (Personnellement, je mange entre 11 h et 19 h.) Pour plus d'inspiration, consultez mon exemple de menu à la fin de ce livre.

Restez actif

@Carolinedeisler

Rester actif est primordial. Je sais qu'il est parfois difficile de se motiver, mais j'ai constaté que trouver sa motivation profonde est essentiel. J'adore faire du sport car A) cela me fait du bien, B) cela me rend plus fort et C) cela me vide la tête. Ce sont mes principales motivations et, ensemble, elles contribuent à mon bien-être et à ma santé. Toute forme d'activité physique est bénéfique, pas besoin de s'épuiser à chaque fois. Marche, course à pied, vélo, danse, boxe, Pilates, yoga, étirements, randonnée… bref, tout ce qui vous plaît. Personnellement, j'adore m'entraîner en plein air : je profite de l'air frais et je fais d'une pierre deux coups.



CONSEILS QUOTIDIENS FACILES ET SIMPLES

En fin de compte, tout se résume à l'essentiel. Tous ces conseils sont faciles à intégrer à votre quotidien. Couchez-vous tôt, dormez bien, réveillez-vous en pleine forme, étirez-vous, faites une promenade matinale ou allez à la salle de sport, prenez votre vélo pour aller au travail, apportez votre déjeuner, offrez-vous un massage de temps en temps, invitez des amis et préparez-leur des dîners sains… et la liste est longue ! Les possibilités sont infinies et vous n'aurez jamais à sacrifier votre vie sociale à cause de vos choix de vie. J'ADORE retrouver mes amis pour une séance de sport, une promenade ou un cours de yoga ! C'est toujours tellement agréable de passer du temps ensemble !

J'espère que ces conseils vous ont été utiles xx Carline






Faites du sport
parce que ça vous
fait du bien



@Carolinedeisler

Ingrédients de base

FAITES SIMPLICITÉ ET BASE

De cette façon, vous aurez plus de chances de vous y tenir sur le long terme.

Bon, passons au sujet principal de ce livre : la nourriture ! :-))) Vous savez déjà que j'adore manger (vraiment beaucoup !) et parler de nourriture, de nutrition et de santé est mon sujet de prédilection. Ce que j'aime encore plus, c'est laisser libre cours à ma créativité en cuisine et concocter de délicieuses recettes, non seulement excellentes pour la santé, mais aussi savoureuses et réconfortantes.

Ce qui distingue ce livre de nombreux autres ouvrages de cuisine végétalienne, c'est l'absence d'aliments transformés, de sucre raffiné et de gluten. Pour moi, manger végétalien a toujours été synonyme de santé et non de tentatives de reproduire des plats traditionnels en version végétalienne, en utilisant des substituts transformés à la viande, aux produits laitiers ou au fromage, ou encore des édulcorants artificiels.

J'adore manger autant d'aliments colorés que possible, et trouver de nouvelles façons de créer de délicieuses recettes à base d'aliments complets pour que vous n'ayez jamais à vous soucier des calories ou des ingrédients malsains.

Un autre point essentiel pour moi a été d'utiliser principalement des ingrédients simples et basiques, que l'on trouve dans n'importe quel supermarché. Je ne voulais pas utiliser de super-aliments, car ils sont chers et tout le monde n'y a pas accès.

Voici une liste d'ingrédients de base que j'adore utiliser. Si vous avez la plupart de ces ingrédients chez vous, vous pourrez facilement cuisiner toutes mes recettes.



Aliments que j'ai toujours à la maison

INGRÉDIENTS SIMPLES ET BASIQUES

@Carolinedeisler

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS MA CUISINE



FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines et de minéraux, notamment de potassium, de fibres et de folate, qui favorisent la digestion et stabilisent la glycémie.

Selon la saison, j'adore acheter :
Pommes, poires, kakis, bananes, oranges, kiwis, melons, ananas, figues, cerises, pêches, abricots et mangues.

Tomates, avocats, citrons, poivrons, concombres, germes, champignons, petits pois, courgettes, céleri, radis, carottes, aubergines, brocolis, choux-fleurs, oignons rouges, pommes de terre, patates douces et potiron.

DATE MEDJOOL

Les dattes Medjool méritent un paragraphe à elles seules, car aucun autre fruit n'a autant amélioré ma santé. Depuis que je consomme 15 dattes Medjool par jour, je n'ai plus envie de sucré, je suis en pleine forme et ma digestion s'est considérablement améliorée. Les dattes Medjool sont mon super aliment personnel et je les utilise dans la plupart de mes recettes. Elles sont particulièrement utiles pour les vinaigrettes et les pâtisseries, et remplacent parfaitement les édulcorants comme le sirop d'érable ou le sirop d'agave. Je vous recommande vivement d'avoir toujours une boîte de 5 kg de dattes Medjool à la maison.

VERDURES FEUILLETÉES

J'achète des légumes verts à feuilles frais pour mes salades et smoothies verts 2 à 3 fois par semaine. Plus il y a de variété, mieux c'est. Pour les salades, j'adore la roquette, les cœurs de romaine, l'escarole, la laitue batavia, les jeunes pousses d'épinards, le chou kale et la chicorée. Pour les smoothies, j'utilise principalement du chou kale, des épinards et des blettes. Pour les sauces et les dips, j'aime aussi avoir de la ciboulette, de l'aneth et du persil frais à la maison.







NOIX, GRAINES ET FRUITS SECS



J'adore décorer ma cuisine et j'ai une étagère où je range toutes mes noix et graines. Voici celles qu'on utilise dans de nombreuses recettes : graines de courge, graines de tournesol, graines de sésame, graines de chia, amandes, noix, noix de cajou, noix de macadamia, noix du Brésil, flocons d'avoine, quinoa, quinoa soufflé, raisins secs, mûres séchées et noix de coco râpée.

AUTRES INGRÉDIENTS

Voici quelques autres ingrédients que j'utilise dans mes recettes : tahini, beurre d'amande, beurre de noix de cajou, beurre de cacahuète, beurre de pistache, vinaigre de cidre, lait d'amande, lait de coco, crème de coco, pois chiches, tomates en conserve, concentré de tomates, pâtes de riz complet, farine de pois chiches, farine de riz complet, sucre de coco, gruau de sarrasin, riz maroni cuit et riz complet.

HERBES SÉCHÉES : MÉLANGE D'HERBES ITALIENNES (OIGNON, ORIGAN, PIMENT, AIL, ROMARIN, MAJORANE, THYM, BASILIC), BASILIC, PERSIL, ANETH, CIBOULETTE, ORIGAN, PAPRIKA FUMÉ, CUMIN ET CANNELLE.




@Carolinedeisler
Les matins dans ma cuisine

Équipement de cuisine

@Carolinedeisler

Disposer des bons ustensiles de cuisine rend la cuisine bien plus agréable et sans stress. Cependant, il n'en faut pas beaucoup ! :-) Même avec peu d'équipement, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité et réaliser toutes mes recettes. Comme toujours, mon objectif est de rendre l'alimentation saine aussi simple que possible.

Mon appareil de cuisine préféré de tous les temps, c'est mon blender Vitamix. C'est un investissement, certes, mais il en vaut vraiment la peine. J'adore aussi mon NutriBullet : il est beaucoup moins cher que le Vitamix et encore plus performant pour les vinaigrettes et les sauces grâce à son petit bol. Mon autre appareil préféré, c'est le robot culinaire. Cependant, j'ai réalisé toutes mes recettes qui nécessitent habituellement un robot culinaire avec un blender, et heureusement, elles étaient toutes excellentes ! Donc, pas besoin d'un robot culinaire ! Commencez petit et complétez votre équipement au fil du temps :) Vous savez, on disait autrefois : « N'offrez pas d'ustensiles de cuisine à votre femme pour Noël » ? Hahaha ! Moi, c'est tout le contraire : j'ADORE recevoir tout ce qui touche à la cuisine et à l'alimentation !

Quelques outils que j'utilise fréquemment



Mélangeur à grande vitesse

Je l'utilise quotidiennement pour les smoothies, les bols de smoothie, la glace, les soupes, les vinaigrettes... absolument tout. :-)

épluche-pommes de terre

L'épluche-légumes est peu coûteux et tellement pratique ! Je l'utilise aussi pour couper les concombres, les courgettes et les carottes pour les salades. C'est délicieux et amusant d'essayer de nouvelles façons de cuisiner ses légumes. J'adore aussi mon épluche-légumes à julienne qui permet de faire de fines lamelles !

Bons couteaux

J'adore les couteaux japonais et j'ai acheté les miens lors de mon voyage à Tokyo. J'aime le fait qu'ils me rappellent le Japon à chaque fois que je les utilise. Pour tout amateur de cuisine, de bons couteaux sont indispensables. C'est aussi un très beau cadeau.

Spiraliseur de courgettes

Avec un spiraliseur, on peut transformer les légumes en nouilles et préparer de délicieuses courgettes spiralées en un rien de temps. On peut aussi utiliser un épluche-légumes pour des courgettes plus fines et plates, mais c'est tout de même pratique et un super outil de cuisine. J'adore mon spiraliseur !

Poêle antiadhésive

Les poêles antiadhésives sont très pratiques pour cuisiner sans huile, car elles permettent de faire sauter les légumes sans rien ajouter.

Tasses et cuillères à mesurer



J'utilise des tasses et des cuillères à mesurer pour toutes mes recettes et je trouve que c'est la méthode la plus simple. C'est absolument indispensable pour moi !

Papier parchemin

Le papier sulfurisé est mon meilleur conseil pour cuisiner et pâtisser sans huile. On peut rôtir des pommes de terre, cuire du potiron et préparer un délicieux granola, le tout sans une goutte d'huile. C'est vraiment génial !


Mon coin préféré dans la cuisine. J'adore créer un espace vert et voici une photo que j'ai prise à Tulum.

Imprimez-moi !



MON PLAN DE REPAS

SAIN, FACILE, VÉGÉTALIEN

@Carolinedeisler

LUNDI

12:00	15H00	18H30
Smoothie vert et une grande assiette de fruits de saison	10 dattes Medjool fourrées au beurre de cacahuète	Salade lumineuse, 2-3 biscuits à la citrouille. En dessert.

MARDI

12:00	15H	18H30
Smoothie Defender et 4 à 5 de mes biscuits végétaliens à 5 ingrédients	bol de smoothie à la citrouille avec mon granola sans avoine	Ma salade de chou kale préférée ou des frites de patates douces avec une sauce au yaourt

MERCREDI

12:00	15H	18H30
Smoothie éclatant, smoothie + bol de quinoa et framboises	2 barres Snickers végétaliennes ou 2-3 de mes biscuits au beurre de cacahuète	Pad thaï cru ou nouilles de courgettes de Caro

JEUDI

12:00	15H	18H30
Aime-moi ou un bol de smoothie rose et une assiette de fruits	10 dattes fourrées au beurre de cacahuète	salade énergisante et salade détox

VENDREDI

12:00	15H00	18H30
Smoothie intense + muesli de Caro	3 barres énergétiques ou 2 à 3 parts de ma tarte aux figues	bol fitness, salade Caroline ou pâtes fitness

SAMEDI

	12H30	5H30
18 HEURES DE JEÛNE	smoothie vert et 4 à 5 toasts à l'avocat	salade de carottes rôties et gnocchis sans gluten

DIMANCHE

	12H30	5H30
	Smoothie vert + dattes fourrées au beurre de cacahuète	Rouleaux d'aubergines et beignets de légumes avec sauce au yaourt



@Carolinedeisler

Être en bonne santé, c'est bien plus que manger des légumes verts.
Il s'agit véritablement d'une approche à 360 degrés et j'espère que ma liste de contrôle pour prendre soin de soi vous y aidera !

Imprimez-moi !

Liste de contrôle pour prendre soin de soi



Date:

Faire

	POUR	TU	NOUS	ÈME	FR	SUR	SONT
J'ai pris un smoothie vert ou un jus vert	○	○	○	○	○	○	○
J'ai fait une bonne séance d'entraînement : course à pied, boxe, spinning, yoga, pilates, etc.	○	○	○	○	○	○	○
Je suis allé me promener dehors ou j'ai passé du temps dans la nature.	○	○	○	○	○	○	○
J'ai pris 30 minutes pour m'étirer, me recentrer, lire un livre ou simplement me détendre.	○	○	○	○	○	○	○
J'ai pris des repas nourrissants tout au long de la journée	○	○	○	○	○	○	○
J'ai reçu un massage, fait un masque pour le visage ou pris un bain chaud.	○	○	○	○	○	○	○
J'ai pris le temps de faire quelque chose que j'aime.	○	○	○	○	○	○	○

Recettes

... pour un corps en forme et mince















Idées de petit-déjeuner

SAIN / SIMPLE / VÉGAN

Bol de quinoa aux framboises

Un concentré de nutriments pour bien commencer la journée

@Carolinedeisler



Prêt dans

20 minutes

Ingrédients

1/2 tasse de quinoa
1 tasse d'eau
1 tasse de framboises congelées
1 cuillère à soupe et demie de sauce caramel aux dattes
1/2 tasse de raisins secs, et plus pour garnir
1 pomme coupée en dés
1 tasse de raisins

Mesures

Mettez le quinoa et l'eau dans une casserole et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
Ajoutez les framboises surgelées et la sauce caramel aux dattes en fin de cuisson et laissez mijoter encore quelques minutes.
Ajoutez les 3/4 des pommes et les raisins secs pendant que le mélange est encore chaud.
Servez dans un bol, garnissez avec le reste des pommes, des raisins secs et des raisins frais. Bon appétit !

Note

J'ADORE la texture crémeuse et fruitée que les framboises surgelées apportent à ce porridge de quinoa. La sauce caramel aux dattes lui confère une douceur parfaite sans sucre raffiné, et les raisins secs, les pommes et les raisins sont ma combinaison de garnitures préférée. Un vrai régal !



Muesli de Caro

Ingrédients

- Mélange pour muesli :

2 tasses d'avoine
1 tasse de graines de lin
1 tasse de graines de tournesol
1 tasse de graines de citrouille
1 tasse de raisins secs dorés
1 tasse de canneberges
1 tasse de noix de cajou
1 tasse d'amandes

Le bol de muesli de Caro :
1 pomme coupée en dés
1 poire, coupée en dés
3 dattes, dénoyautées et coupées en dés
1/2 tasse de myrtilles
1 cuillère à café de cannelle
1 yaourt à la noix de coco
4 grosses cuillères à soupe de mélange de muesli

Mesures

1. Mélangez tous les ingrédients du muesli et conservez le mélange dans un bocal en verre aussi longtemps que vous le souhaitez.
2. Mélangez tous les fruits dans un bol, ajoutez la cannelle, mon mélange de muesli, le yaourt à la noix de coco et mélangez bien. C'est prêt à déguster !

Pendant des années, quand j'étais à l'école, je préparais ce muesli tous les jours et je l'emportais toujours avec moi pour ma pause déjeuner. C'est rapide, super facile à faire et parfait pour les petites faims. Je l'aime même encore plus après l'avoir laissé reposer quelques heures. Si vous voulez l'emporter au travail, préparez-le le matin et savourez-le pour un brunch ou un déjeuner tardif. :-)

xx Caroline

Gruau chaud

J'adore préparer ça par une matinée pluvieuse et agréable.

@Carolinedeisler



Prêt dans

10 min

Ingrédients

4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
1 tasse de lait d'amande
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
3 dattes Medjool, dénoyautées et coupées en morceaux
2 cuillères à café de cannelle
1 banane (1/2 dans le pot/ l'autre moitié sur le dessus)
1/2 tasse de framboises décongelées ou fraîches

Mesures

Mettez les flocons d'avoine et le lait d'amande dans une casserole et faites cuire à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

1. Ajoutez la poudre de vanille, la cannelle, les dattes Medjool et la moitié de la banane dans la casserole et laissez cuire encore 2 minutes.
2. Servez chaud et ajoutez l'autre moitié de banane, une demi-tasse de framboises fraîches ou décongelées et un peu plus de cannelle.

Note

Voici ma recette de gruau préférée ! Elle est si réconfortante, délicieuse et rassasiante. J'adore la texture crémeuse que la banane et les dattes lui donnent ! TELLEMENT BON !!

bol énergétique

Un petit-déjeuner riche en fibres et en protéines pour tous les jours

@Carolinedeisler



Prêt dans

20 minutes

Ingrédients

Base:
1 tasse de quinoa
2 tasses de lait d'amande
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
1 cuillère à soupe de sauce caramel aux dattes

Garnitures :
1 tasse de bleuets
1 tasse de raisins
1 cuillère à soupe de flocons de noix de coco
1 cuillère à soupe de noix de cajou
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère à café de cannelle

Mesures

Mettez le quinoa et le lait d'amande dans une casserole et laissez cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez un peu plus de lait d'amande si nécessaire.
Incorporez la poudre de vanille et la sauce caramel en fin de cuisson.
Servez chaud, dans un bol, avec vos garnitures préférées. J'adore le mélange de myrtilles, de raisins, de cannelle, de noix de coco râpée, de noix de cajou et de raisins secs !



Smoothie à la citrouille

Bol

Ingrédients

1 banane congelée
1/4 de citrouille cuite
1 tasse de lait d'amande
3 dattes Medjool, un petit morceau de gingembre frais
1/2 cuillère à café de vanille
1/2 cuillère à café de cannelle
Garnitures : Granola / flocons de noix de coco

Mesures

1 Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez vos garnitures préférées ! J'adore saupoudrer un peu de mon granola croustillant sans huile dessus ! C'est tellement bon !
Tous ceux à qui j'ai préparé ce dessert l'ont adoré. Un dessert absolument délicieux !

Conseil: J'adore préparer une grande quantité de purée de potiron et la conserver au réfrigérateur pendant quelques jours. C'est un gain de temps précieux les jours de grande affluence, et on peut concocter rapidement des repas sains. J'aime utiliser la purée de potiron cuite dans les smoothies bowls, les biscuits sains, les salades et bien d'autres préparations. Son goût sucré exquis et sa texture onctueuse en font l'ingrédient idéal pour de nombreuses recettes.



repas d'avoine sans céréales

Ingrédients

2 bananes mûres
1 pomme
1/2 cuillère à café de cannelle
une poignée de raisins secs
5 à 6 amandes concassées
1/2 tasse de framboises
une poignée de myrtilles

Mesures

Placez les bananes, la pomme et la cannelle dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance grumeleuse et légèrement crémeuse.
Transférez le mélange dans un bol et garnissez-le de raisins secs, de cannelle, de baies fraîches ou de tout autre fruit de votre choix.

Note

Voici le substitut idéal aux flocons d'avoine pour tous ceux qui n'aiment pas l'avoine. Sa texture rappelle celle du gruau, mais il est composé uniquement de fruits. Parfait pour un petit-déjeuner léger ! :-)

Granola sans noix

Une de mes recettes préférées, quel que soit le jour.

@Carolinedeisler



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	40 min	45 min

Ingrédients

200 ml de compote de pommes maison, recette page ...
1 cuillère à café d'extrait de vanille
3 cuillères à soupe de graines de tournesol
3 cuillères à soupe de graines de citrouille
3 cuillères à soupe de quinoa
3 cuillères à soupe de quinoa soufflé
3 cuillères à soupe de raisins secs
2 cuillères à café de cannelle

Mesures

Bien mélanger tous les ingrédients secs.
Ajouter la compote de pommes maison et bien mélanger.
Étalez le mélange uniformément sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Cuire au four pendant 40 minutes à 150 degrés Celsius et remuer après 20 minutes.
À conserver dans un récipient hermétique pendant une semaine maximum.



Oh, comme j'aime ça



fait 8

@Carolinedeisler

Barres énergétiques

Ingrédients

8 dattes Medjool
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
1 tasse d'eau
1 à 2 cuillères à café de cannelle
1 tasse de quinoa soufflé
2 tasses de graines de tournesol
1 cuillère à soupe d'amandes hachées
1 cuillère à soupe de noix de cajou hachées
1 cuillère à soupe de raisins secs

Mesures

1. Mettez les dattes Medjool, la poudre de vanille et l'eau dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Mélangez tous les autres ingrédients dans un bol séparé et incorporez la sauce caramel aux dattes.
3. Déposez du papier sulfurisé sur une petite plaque de cuisson et versez-y le mélange.
4. Placez le plateau au réfrigérateur toute la nuit.
5. Découpez le mélange en morceaux de 3 à 4 cm de large et voilà, vos barres énergétiques sont prêtes ! :-)



CRUS / VÉGAN / SANS GLUTEN



Ingrédients

1 tasse de noix de cajou
1 tasse d'amandes
1/2 tasse de graines de citrouille
1 tasse de graines de tournesol
1/2 tasse de graines de chia
1/2 tasse de graines de lin
1 tasse de noix du Brésil
5 tasses de dattes Medjool, hachées
1/2 tasse de graines de sésame
1 cuillère à soupe de cannelle
1/2 tasse de noix de coco râpée
1/2 tasse de raisins secs dorés

SAUCE CARAMEL AUX DATTES
10 DATTES MEDJOOL
1 TASSE D'EAU
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE DE VANILLE.

Mesures

1. Préchauffez le four à 150 degrés Celsius.
2. Dans un blender à grande vitesse, mixez les dattes Medjool, l'eau et la poudre de vanille pour obtenir la sauce caramel.

Mélangez les noix, les graines et la cannelle et remuez bien.
Incorporez la sauce caramel aux dattes au mélange en la massant.
Étalez le granola uniformément sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 30 minutes à 150 degrés Celsius.
L'astuce consiste à briser le granola en morceaux à l'aide d'une cuillère après 15 minutes pour qu'il devienne bien croustillant.
Vous pouvez facilement conserver le granola dans un bocal pendant quelques semaines.

Granola sans avoine

Biscuits aux super graines







Fabrique
8 cookies

Prêt dans
30 minutes

Ingrédients

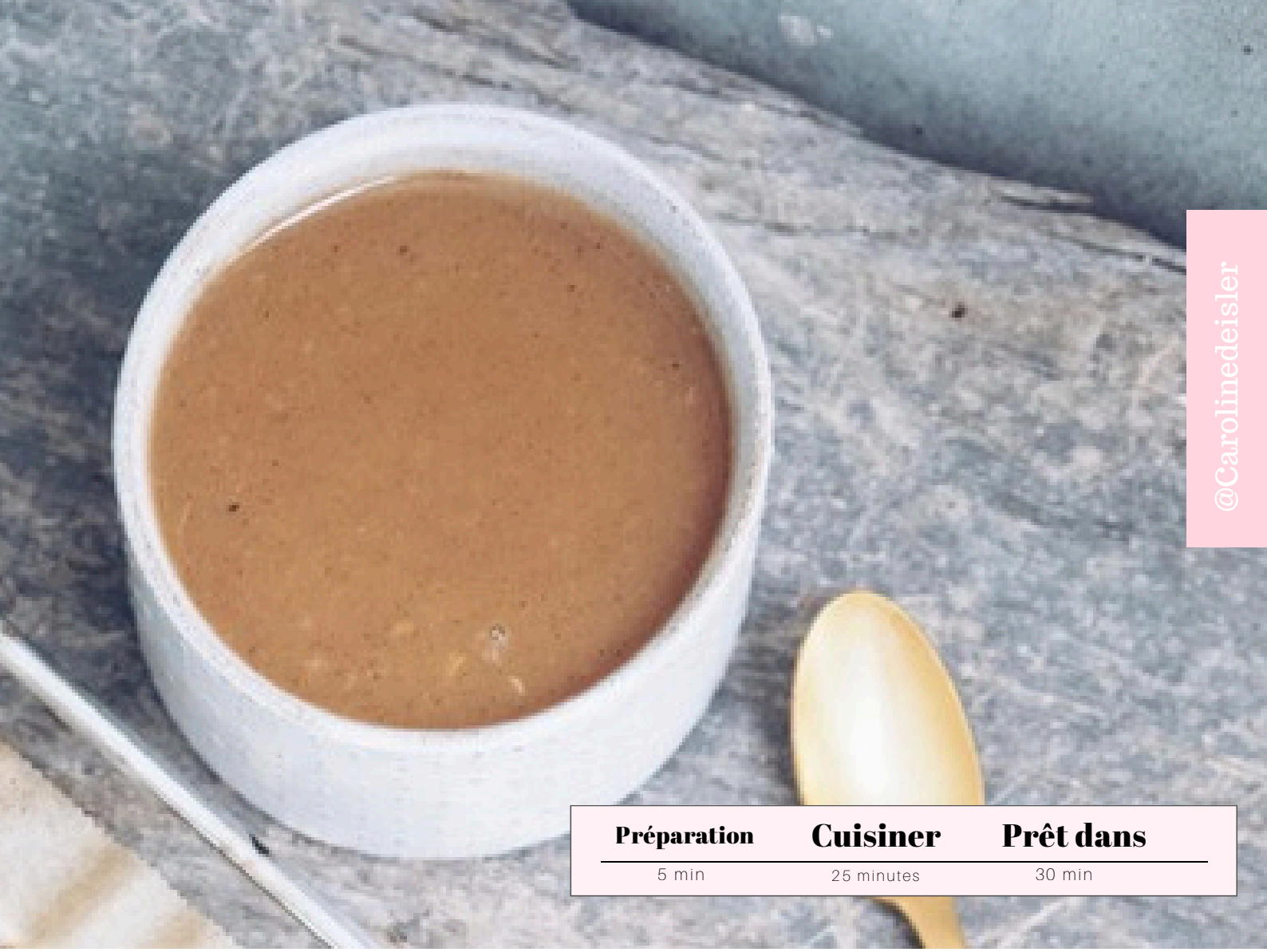
2 cuillères à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe de graines de lin
2 cuillères à soupe de graines de chanvre
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
2 cuillères à soupe de graines de citrouille
3 cuillères à soupe de raisins secs
3 cuillères à soupe de mûres hachées
4 cuillères à soupe de sauce caramel aux dattes
1/2 cuillère à café de poudre de vanille

Mesures

Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
Mélanger tous les ingrédients secs.
Incorporez la sauce caramel aux dattes et la vanille et mélangez bien le tout à la main.
Préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
Formez des boules de 2 cm de diamètre avec vos mains et appuyez au centre pour leur donner la forme d'un biscuit. Vous pouvez aussi utiliser un emporte-pièce.
Cuire au four pendant 12 à 15 minutes de chaque côté.

J'ADORE ces biscuits !! Ils sont parfaits pour le petit-déjeuner ou le goûter lors des journées chargées.
J'adore en préparer une grande quantité et les conserver dans un récipient hermétique pendant une sema
maximum.
ASTUCE : Trempez-les dans ma compote de pommes maison pour une petite touche finale irrésistible ! :)

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	25 minutes	30 min

compote de pommes

Ingrédients

- 3 pommes moyennes, pelées et coupées en morceaux
- 1/2 cuillère à café de poudre de vanille
- 1 cuillère à soupe de cannelle

1 tasse d'eau

Mesures

1

1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes.

2

1. Transférez le mélange dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3

1. Conservez la compote de pommes au réfrigérateur pendant trois jours maximum.



@Carolinedeisler

kaki

Pudding

Prêt dans
35 min

Ingrédients

2-3 kakis mous, dénoyautés
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
1 tasse de noix
8 dattes Medjool dénoyautées
2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco
1 tasse de quinoa soufflé
3 cuillères à soupe de sauce caramel aux dattes
1 tasse de raisins secs

C'est le paradis ! Comme un Kaiserschmarrn allemand bien sain.

Mesures

1. Mettez les kakis et la poudre de vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse (pas trop longtemps). Transférez dans un bol et réservez au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
3. Placez les noix, les dattes Medjool et les flocons de noix de coco râpés dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une texture fine.
4. Transférez le mélange dans un bol, ajoutez le quinoa soufflé, le caramel aux dattes, les raisins secs et la moitié du « pudding » aux kakis du réfrigérateur.
5. Prenez une plaque recouverte de papier sulfurisé, transférez-y le mélange et faites cuire au four pendant 30 minutes à 180 degrés Celsius.
6. À mi-cuisson, cassez la préparation en morceaux. Cela la rendra plus croustillante.
7. Servez dans un bol avec le reste du pudding aux kakis et régalez-vous !

confitures sans sucre

@Carolinedeisler

confiture de fraises



Ingrédients

- 2 tasses de fraises
- 5 dattes Medjool
- 2 grosses cuillères à soupe de graines de chia

Mesures

1. Faites tremper les graines de chia dans une tasse d'eau pendant 15 minutes (plus le trempage est long, mieux c'est).
2. Ajoutez les graines de chia, les fraises et les dattes Medjool dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Transférez la confiture dans un pot. Vous pouvez facilement la conserver au réfrigérateur pendant quelques jours.

confiture de prunes

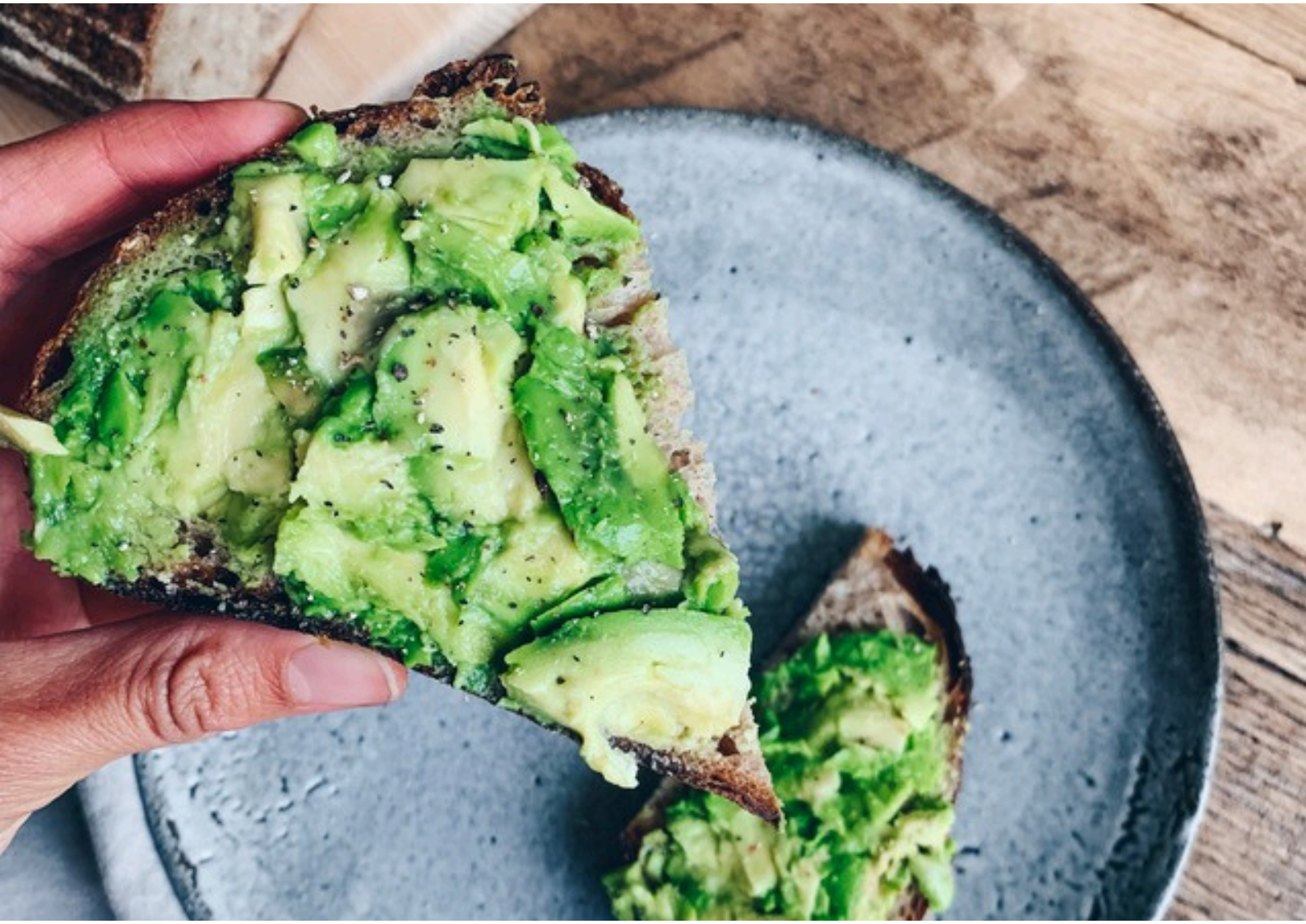
Ingrédients

- 16 prunes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 5 dates

Mesures

1. Faites tremper les graines de chia dans une tasse d'eau pendant 15 minutes.
- Faites cuire les prunes dans un peu d'eau à feu doux pendant 20 minutes.
- Mélangez la préparation aux prunes avec les graines de chia et les dattes dans un blender à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Versez dans un bol et mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes.





Prêt dans

5 min

Toast à l'avocat

Ingrédients

Deux tranches de pain au choix. J'adore le pain au levain frais !
1 avocat, tranché Jus d'1 citron frais Poivre noir
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de citrouille

Mesures

Faites griller le pain, ajoutez des tranches d'avocat, du jus de citron frais, du poivre noir et une pincée de graines de tournesol et de courge.





@Carolinedeisler

e pain aux bananes de Car

Ingrédients

2 tasses d'avoine
3 bananes mûres, écrasées
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 cuillère à soupe de sauce caramel aux dattes
1 banane supplémentaire, coupée en deux

Mesures

1. Mixez les flocons d'avoine pendant 30 secondes dans un blender à grande vitesse jusqu'à obtenir de la farine d'avoine.
2. Dans un bol séparé, mélangez bien les bananes écrasées, la vanille, le beurre d'amandes et la sauce aux dattes.
3. Ajoutez lentement la farine d'avoine au mélange.
4. Transférez le mélange dans un moule à pâtisserie antiadhésif recouvert de papier sulfurisé.
5. Ajoutez les 2 demi-bananes par-dessus et faites cuire au four pendant 60 minutes à 180 degrés Celsius.



J'ADORE manger ce pain aux bananes avec une grosse couche de yaourt à la noix de coco et ma sauce caramel aux dattes préférée de tous les temps !

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	60 min	70 min



Préparation	Geler	Prêt dans
5 min	30 min	30 min

Sain No-tella

@Carolinedeisler

Ingrédients

3 cuillères à soupe de beurre de noisette
2 dattes Medjool
2 cuillères à café de poudre de cacao
3 cuillères à soupe de crème de coco

Mesures

1. Mélangez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Transférez la crème de noisettes dans un bol et congelez-la pendant 30 minutes.

J'ADORE ça avec du pain aux bananes frais ou sur du pain au levain grillé avec une grosse couche de yaourt à la noix de coco.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Caroline Deisler
blogueuse lifestyle et entrepreneure

Bol antioxydant

Ingrédients

BASE
2 BANANES CONGELÉES
1 SACHET DE FRUITS PITAYA SURGELÉS
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE DE VANILLE
1 TASSE D'EAU

GARNITURES
MYRTILLES BANANE
CANNELLE

Mesures

1. Mettez tous les ingrédients de base dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. N'utilisez pas plus de 375 ml d'eau pour obtenir une texture crémeuse.
2. Transférez le mélange dans un bol et ajoutez vos garnitures préférées. Bon appétit !

Note

Laissez d'abord mûrir les bananes, puis épluchez-les et congelez-les !

bol de smoothie rose

@Carolinedeisler



Ingrédients

BASE
2 BANANES CONGELÉES
2 TASSES DE FRAISES CONGELÉES
1 TASSE D'EAU

GARNITURES
RAISINS VERTS, FIGUES, FRAMBOISES, MYRTILLES

Mesures

1. Mettez les bananes congelées, les fraises et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. N'utilisez pas plus de 375 ml d'eau pour obtenir une texture épaisse.

2. Transférez le mélange dans un bol et ajoutez vos garnitures préférées.
J'adore les raisins, les myrtilles, les framboises et les figues pour cette recette, mais n'hésitez pas à les remplacer par les fruits de votre choix.

Bol détox

Ingrédients

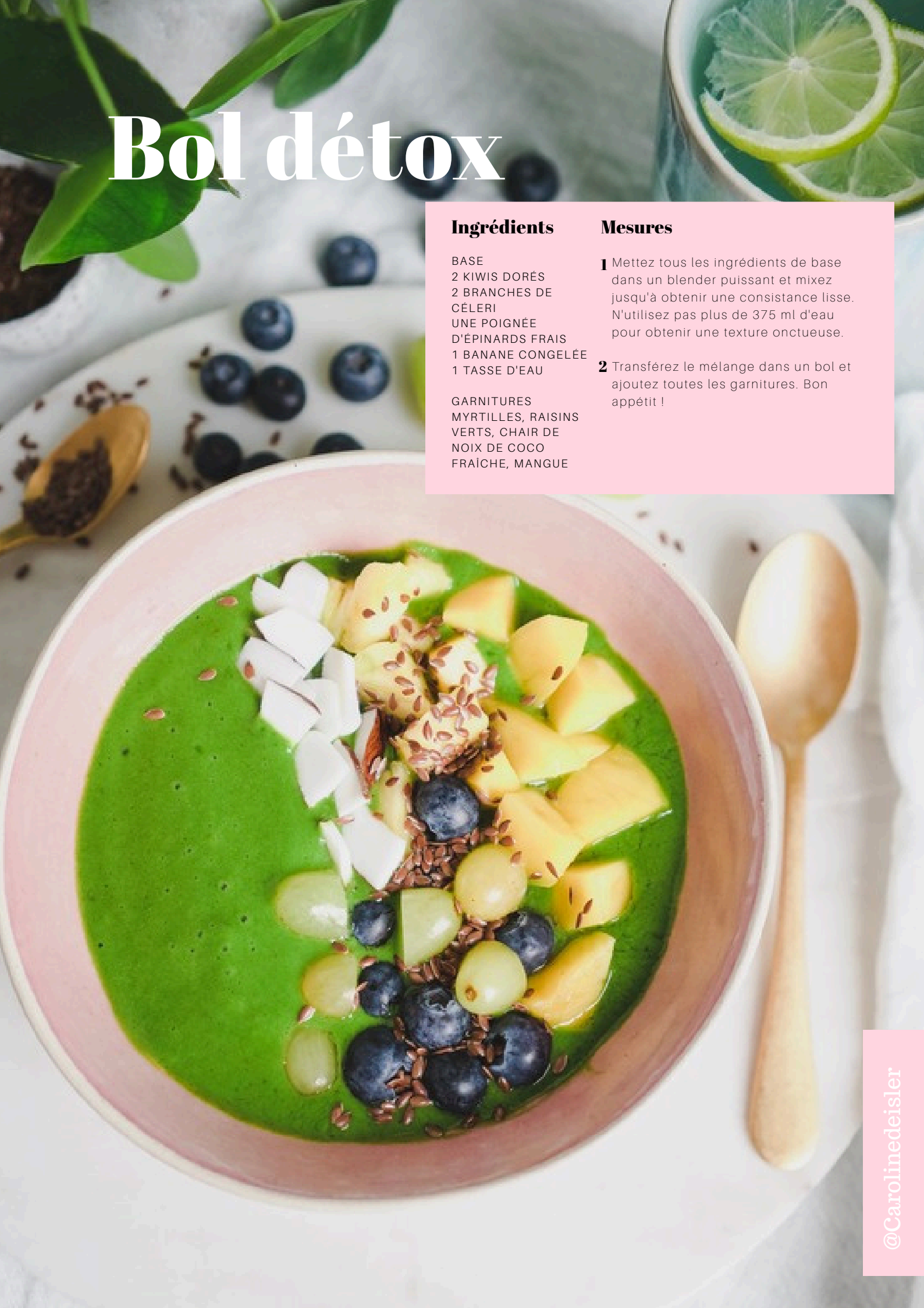
BASE
2 KIWIS DORÉS
2 BRANCHES DE CÉLERI
UNE POIGNÉE D'ÉPINARDS FRAIS
1 BANANE CONGELÉE
1 TASSE D'EAU

GARNITURES
MYRTILLES, RAISINS VERTS, CHAIR DE NOIX DE COCO FRAÎCHE, MANGUE

Mesures

1 Mettez tous les ingrédients de base dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. N'utilisez pas plus de 375 ml d'eau pour obtenir une texture onctueuse.

2 Transférez le mélange dans un bol et ajoutez toutes les garnitures. Bon appétit !



@Carolinedeisler

BOL AIME-MOI

Ingrédients

BASE
2 BANANES CONGELÉES
3 DATES
1/2 TASSE DE NOIX DE CAJOU
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE DE VANILLE
1 TASSE D'EAU

GARNITURES
1 BANANE, DES MYRTILLES, DE LA CHAIR DE NOIX DE COCO FRAÎCHE
CANNELLE

Prêt dans

5 min

@Carolinedeisler

Mesures

Mettez tous les ingrédients de base dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. N'utilisez pas plus de 375 ml d'eau pour obtenir une texture épaisse et onctueuse.
Transférez le mélange dans un bol et ajoutez toutes les garnitures. C'est tellement bon !



Bar à smoothies



@Carolinedeisler

Amour vert

Un concentré de nutriments pour bien commencer la journée !

@Carolinedeisler



Prêt dans

5 min

Ingrédients

2 tasses d'eau
2-3 feuilles de chou frisé, sans les tiges
2 feuilles de bette à carde
1 banane congelée
1/2 tasse de jus d'ananas d'1 citron

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Informations nutritionnelles

Ce smoothie est un véritable concentré de bienfaits, regorgeant de nutriments qui protègent vos cellules et donnent de l'éclat à votre peau.
RICHE EN PROTÉINES, CALCIUM, FER, VITAMINES A/C/K ET POTASSIUM.



Défenseur

@Carolinedeisler

Ingrédients

1 tasse d'épinards
1 bouquet de persil frais
2 branches de céleri, un petit morceau de gingembre
1 poire mûre
2 tasses d'eau

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Conseil

Lavez vos légumes verts au préalable et conservez-les au réfrigérateur.





INTENSE

Ingrédients

une poignée d'épinards frais
1/2 concombre, jus d'1 citron
1 tasse de framboises
congelées
1 banane congelée

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Note

Une règle simple que je suis est d'utiliser 80 % de légumes verts et 20 % de fruits.



@Carolinedeisler

BRILLER

Ingrédients

une poignée d'épinards
2 feuilles de chou frisé, sans les tiges
1 tasse de lait d'amande
3 dates

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.


@Carolinedeisler

Immunité

Un smoothie délicieux et rafraîchissant pour tous les jours



Pour 1 personne

Ingrédients

1 tasse d'ananas
1 tasse de mangue
1 banane congelée
2 tasses d'eau

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Délicieux



@Carolinedeisler

Rêve de baies

Pour 1 personne

Ingrédients

1 tasse de bleuets, congelés ou frais
2 bananes congelées
1 tasse d'eau

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Pas de milk-shake

@Carolinedeisler



Ingrédients

- 2 bananes congelées
- 3 dattes Medjool
- 1/2 tasse de noix de cajou
- 2 tasses d'eau

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Amour



Des bouchées plus légères


Vous êtes
ce que
vous
mangez
Bikini @caroswim_



Pour 1 personne

@Carolinedeisler

Salade éclatante

Ingrédients

1 betterave rouge, finement hachée
2 carottes
4 branches de céleri, hachées
1 courgette
1 concombre
1 fenouil, finement émincé
1 chicorée rouge, hachée
2 cuillères à soupe de raisins secs blonds
6 moitiés de noix, concassées
1 pomme, hachée

VINAIGRETTE AUX GRAINES DE TOURNESOL
1/2 TASSE DE GRAINES DE TOURNESOL TREMPÉES
2 DATTES MEDJOOL
1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE DE CACAHUÈTE CROQUANT (OU DE BEURRE D'AMANDE), LE JUS D'UN CITRON
2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU

Mesures

1. À l'aide d'un économe, taillez les carottes, les courgettes et le concombre en fines rondelles. Hachez tous les autres légumes et mélangez-les bien.
2. Placez les graines de tournesol, les dattes, le beurre de cacahuète, le jus de citron et l'eau dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélangez la vinaigrette à la salade et régalez-vous !

-



CRUS / VÉGAN / SANS GLUTEN



@Carolinedeisler

Salade énergisante

Ingrédients

1 avocat, coupé en tranches
1/4 de chou-fleur, finement tranché
1 cuillère à café de raisins secs
1 cuillère à café de graines de citrouille grillées
1 cuillère à café de graines de tournesol grillées
une poignée de roquette
4 champignons
1/2 boîte de pois chiches grillés à sec
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes mélangées
1 carotte
1 courgette

SAUCE CRÉMEUSE AUX NOIX DE CAJOU :
1/2 TASSE DE NOIX DE CAJOU TREMPÉES, JUS D'UN CITRON
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE TAHINI

Mesures

1 Hachez finement tous les légumes. J'aime bien émincer très finement le chou-fleur et peler les courgettes et les carottes avec un économe pour obtenir de fines lamelles. Une fois prêts, transférez-les dans un saladier avec les raisins secs, la roquette et l'avocat.

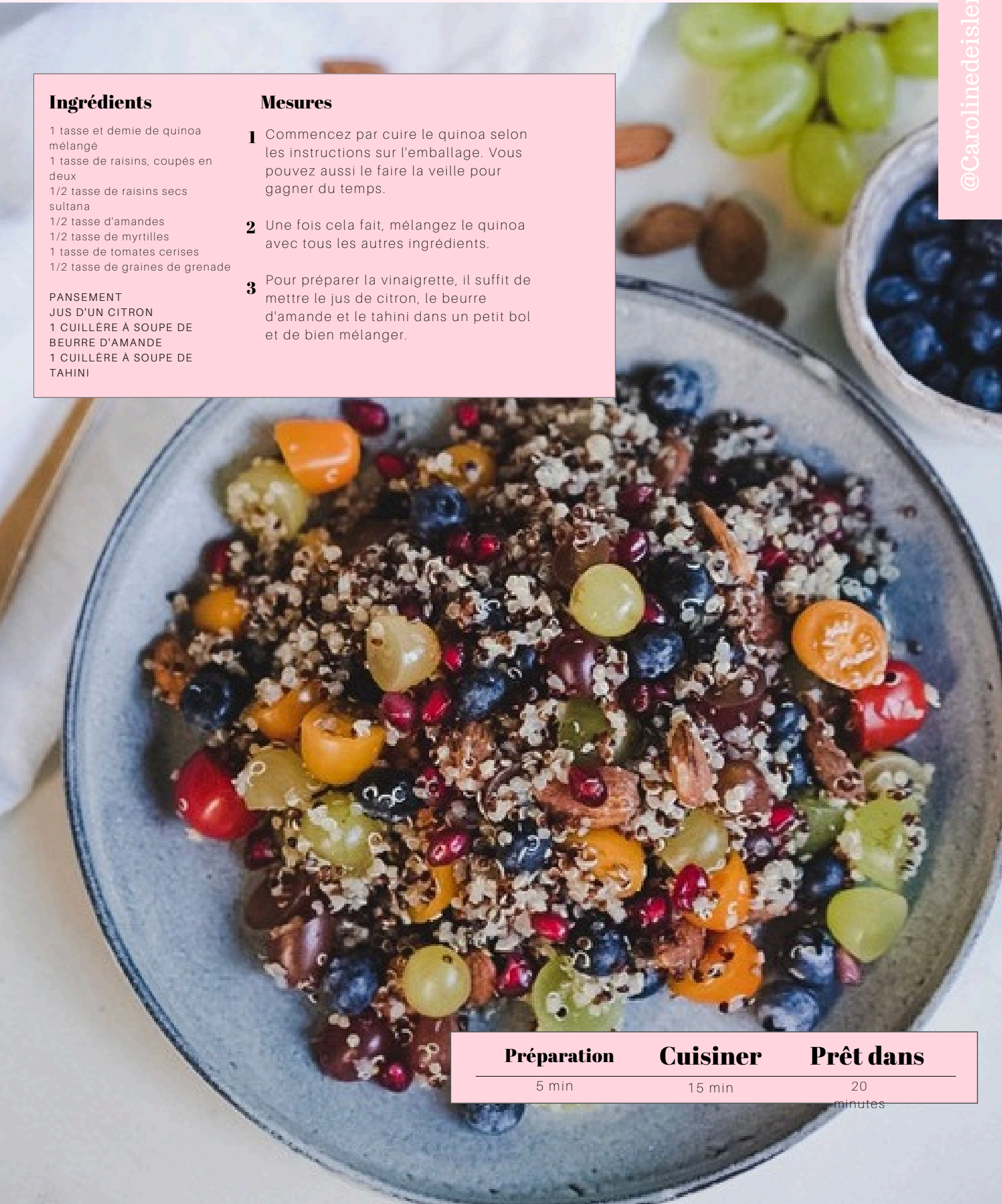
2 Faites griller à sec les champignons (en les laissant entiers et en les coupant en quartiers ensuite) avec les pois chiches et les herbes italiennes dans une poêle antiadhésive pendant environ 10 minutes. Ajoutez les graines de courge et de tournesol après 5 minutes.

3 Pour préparer la vinaigrette, placez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Mélangez tous les ingrédients et régalez-vous :-)

SALADE DÉTOX

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse et demie de quinoa mélangé
1 tasse de raisins, coupés en deux
1/2 tasse de raisins secs sultana
1/2 tasse d'amandes
1/2 tasse de myrtilles
1 tasse de tomates cerises
1/2 tasse de graines de grenade

PANSEMENT
JUS D'UN CITRON
1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE D'AMANDE
1 CUILLÈRE À SOUPE DE TAHINI

Mesures

1. Commencez par cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Vous pouvez aussi le faire la veille pour gagner du temps.
2. Une fois cela fait, mélangez le quinoa avec tous les autres ingrédients.
3. Pour préparer la vinaigrette, il suffit de mettre le jus de citron, le beurre d'amande et le tahini dans un petit bol et de bien mélanger.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	15 min	20 minutes

Salade de burrito

Riche en protéines et tellement délicieux

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 tasse de riz sauvage cuit
1 tasse de haricots noirs en conserve
1 épi de maïs frais cuit ou 1 tasse de maïs sucré en conserve (sans sucre)
1 avocat, haché
1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
1/2 oignon rouge, haché ; une poignée de basilic frais, haché

Sauce verte :
2 TASSES DE PETITS POIS, DÉCONGELÉS
1/4 TASSE DE LAIT D'AMANDE
5 FEUILLES DE MENTHE
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE ZESTE DE CITRON
1 PETITE GOUSSE D'AIL, ÉCRASÉE
2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU

TREMPETTE AU YAOURT ET AU CONCOMBRE
1 TASSE DE YAOURT À LA NOIX DE COCO
1 BOTTE DE CIBOULETTE
1 BOUQUET DE PERSIL
1 BOUQUET D'ANETH
1/2 OIGNON ROUGE
1 CONCOMBRE

Mesures

Commencez par cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Je le précuis généralement et le conserve au réfrigérateur.
Placez tous les ingrédients de la sauce verte dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Pour préparer la sauce au yaourt, hachez toutes les herbes et le concombre, puis mélangez-les bien. C'est délicieux légèrement frais.
Mélangez bien le riz avec tous les autres ingrédients de la salade. Ajoutez la sauce verte et la trempette au concombre, et dégustez ! J'aime bien servir quelques feuilles de laitue iceberg à côté, pour faire de petites barquettes de salade. Ça apporte un petit côté croquant.

Préparation 10 min

Cuisiner 30 min

Prêt dans 40 minutes

Ma salade de chou frisé préférée



@Carolinedeisler

Prêt dans
20 minutes

Ingrédients

3 feuilles de chou frisé, sans tiges
1 tasse de tomates cerises
1 tasse de quinoa cuit
1/2 tasse de raisins secs dorés
1 carotte

PANSEMENT:
1,5 CUILLÈRE À SOUPE DE TAHINI, JUS D'1/2 CITRON
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE

Mesures

1. Commencez par préparer la vinaigrette. Mélangez le jus de citron, le tahini et le vinaigre de cidre à l'aide d'une cuillère. Massez les feuilles de chou kale avec la vinaigrette pendant environ 5 minutes ; cela facilitera grandement leur digestion.
2. Mettez le chou frisé de côté et faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
3. Coupez les tomates cerises en deux et les carottes en fines lamelles. J'utilise un éplucheur à julienne pour les carottes.
4. Mélangez le chou kale avec le quinoa, les tomates, les carottes, les raisins secs et ajoutez le reste de la vinaigrette. C'est tellement bon ! J'adore cette salade !

Note

J'en mangeais tous les jours quand j'habitais à New York :-)



Salade de carottes rôties



@Carolinedeisler

Ingrédients

3 carottes, le jus d'un demi-citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 avocat
2 cuillères à soupe de graines de tournesol et de courge, grillées
1 poignée de salade verte
2 cuillères à soupe de graines de grenade

Vinaigrette aux carottes :
1 GROSSE CAROTTE
6 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU, LE JUS D'1 CITRON VERT
1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE, UN PETIT MORCEAU DE GINGEMBRE
2 DATTES MEDJOOL

Mesures

1. Faites mariner les carottes avec du jus de citron, du vinaigre de cidre, de la cannelle et du gingembre moulu pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes.
2. Tapissez une plaque de papier sulfurisé et faites cuire les carottes pendant 40 minutes à 180 degrés Celsius. Laissez-les refroidir pendant 10 minutes supplémentaires.
3. En attendant, coupez les tomates et l'avocat, lavez la salade et faites griller les graines de tournesol et de courge dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
4. Mettez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. J'ADORE cette vinaigrette !
5. Mélangez bien tous les ingrédients et dégustez !

-


Un corps sain commence par un bon équilibre intérieur !
@Carolinedeisler



C'est l'un de mes plats préférés, il est si rapide, facile et plein de nutriments.

@Carolinedeisler

Prêt dans
10 min

Pad thaï cru

Ingrédients

1 carotte
1 courgette
3 radis
1 poivron
1 oignon vert
une poignée de noix de cajou grillées
1 cuillère à café de graines de sésame

SAUCE TAHINI :
1 CUILLÈRE À SOUPE DE TAHINI
1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE D'AMANDES, JUS D'UN DEMI-CITRON
1 DATTE MEDJOOL
2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU

Mesures

1. Commencez par couper tous les légumes. J'adore utiliser un épluche-légumes à julienne pour faire des lamelles. C'est vraiment un ustensile indispensable en cuisine.
2. Faites griller à sec les noix de cajou pendant quelques minutes dans une poêle antiadhésive et réservez.
3. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Ayez toujours un pot de sauce caramel aux dattes au réfrigérateur pour gagner du temps en cuisine.
4. Mélangez bien les légumes, la vinaigrette et les noix de cajou, ajoutez une pincée de graines de sésame et régalez-vous !



rouleaux d'aubergine

@Carolinedeisler

Ingrédients

2 aubergines
1/2 tasse de graines de tournesol trempées
1 cuillère à soupe de beurre de noix de cajou
4 cuillères à soupe d'eau chaude
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 dattes Medjool, le jus d'1 citron
2 poignées de roquette fraîche

Mesures

1. Coupez les aubergines en lamelles de 1 cm d'épaisseur, séchez-les avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'eau et faites-les cuire au four pendant 5 à 8 minutes à 200 degrés Celsius de chaque côté.

2. Mettez le beurre de noix de cajou, le vinaigre de cidre, l'eau chaude, les dattes et le jus de citron dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3. Étalez la garniture sur un côté des lamelles d'aubergine, mettez de la roquette au milieu et roulez-les en commençant par la partie la plus étroite.



Pour 1 personne



Les courgettes spiralées de Caro

Ingrédients

- 3 courgettes

SAUCE:
1 OIGNON ROUGE, HACHÉ
1 TASSE DE TOMATES CERISES
5 TOMATES PRUNES, CUITES À LA VAPEUR ET PELÉES
1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ORIGAN SÉCHÉ
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE BASILIC SÉCHÉ
1 POIVRON ROUGE, FINEMENT HACHÉ
1 CAROTTE, FINEMENT HACHÉE
1/4 TASSE DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 BOÎTE DE TOMATES EN CONSERVE
1/2 BOÎTE DE POIS CHICHES
1 CUILLÈRE À SOUPE DE LEVURE NUTRITIONNELLE

Mesures

1. Préparez des nouilles de courgettes à l'aide d'un spiraliseur. Conservez les restes de courgettes et ajoutez-les à la sauce plus tard.
2. Pour la sauce, faites revenir l'oignon rouge, les tomates cerises et les tomates prunes dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes. Ajoutez l'origan et le basilic séché.
3. Ajoutez les restes de poivron rouge, de carotte et de courgette, le bouillon de légumes et laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Ajoutez les tomates en conserve et laissez mijoter à feu doux pendant encore 10 minutes.
5. Incorporez les pois chiches, la levure nutritionnelle et les nouilles de courgette. Laissez mijoter encore 5 minutes. Bon appétit !

Note

J'ADORE cette recette ! C'est mon plat préféré pour un dîner léger, chaud et réconfortant !

@Carolinedeisler

Quinotto aux champignons

Une version plus légère d'un risotto crémeux



Préparation 5 min

Cuisiner 20 minutes

Prêt dans 25 minutes

Ingrédients

1 petit oignon rouge
6 à 8 champignons shiitake, tranchés
4 champignons portobello, tranchés
2 tasses de quinoa
1 courgette, hachée
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes
1/2 cuillère à café de flocons de piment
1 tasse de bouillon de légumes, poivre noir, jus d'un demi-citron
1/2 botte de persil haché
1 mini concombre, haché
1/2 avocat

Mesures

Faire revenir l'oignon rouge dans 3 cuillères à soupe de bouillon de légumes, des herbes italiennes et des flocons de piment.

1. Ajoutez les champignons et laissez mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
2. Ajoutez le reste du bouillon de légumes et le quinoa, laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
3. Incorporez les courgettes hachées après 10 minutes.
4. Ajoutez du jus de citron frais et du persil haché.
5. Servir avec du concombre frais, de l'avocat et une pincée de poivre noir.

Informations nutritionnelles

Avant d'être végétalienne, j'adorais le risotto, mais je le trouvais toujours un peu lourd. Cette version a la même texture crémeuse, mais elle est beaucoup plus saine et riche en nutriments grâce au quinoa et aux légumes. Elle est riche en protéines, en fibres, en vitamines B, en bons gras et en sélénium.

@Carolinedeisler

Salade Caroline

Simple, facile, délicieux et tellement sai

@Carolinedeisler



Ingrédients

un grand saladier de salade verte, plus il y a de variétés, mieux c'est
1 tasse de tomates cerises
1/2 oignon rouge, haché
1/2 avocat, haché
1 concombre haché
3 patates douces violettes

Pansement:
1/2 avocat, jus d'1/2 citron frais

Mesures

Commencez par laver et éplucher vos patates douces, coupez-les en morceaux de 2 cm et faites-les cuire sur du papier sulfurisé pendant 35 minutes à 180 degrés Celsius.

1. Mélangez l'oignon avec les tomates cerises et réservez dans un petit bol.
2. Écrasez la moitié d'un avocat à la fourchette, incorporez-le aux légumes verts et ajoutez un peu de jus de citron frais.
3. Ajoutez le mélange de tomates, l'autre moitié d'avocat et le concombre dans le saladier.
4. Laissez les patates douces refroidir pendant 10 minutes une fois cuites et servez-les avec la salade.

NOTE

Cette salade est mon plat préféré pour le dîner depuis des années. Je l'adore toujours et je la prépare au moins une ou deux fois par semaine quand je suis chez moi.



@Carolinedeisler

BOL DE FITNESS

Ingrédients

2 poignées de roquette
une poignée de noix
2 cuillères à soupe de graines de courge et de tournesol grillées
1/2 avocat, haché
1 tasse de haricots verts, cuits à la vapeur
1 tasse de tomates cerises
1/2 oignon rouge, haché
1 tasse de germes de brocoli
1/2 concombre, haché

PANSEMENT
1/2 AVOCAT, JUS DE CITRON FRAIS

Mesures

1. Commencez par écraser la moitié d'un avocat à la fourchette et massez-le dans les légumes verts.
2. Préparez une belle salade en mélangeant tous les ingrédients, ajoutez du jus de citron frais, du poivre noir et régalez-vous !

J'adore

C'est l'une des meilleures salades composées et je pourrais en manger tous les jours !



@Carolinedeisler

BOL DE BIEN-ÊTRE

Ingrédients

2 poignées de roquette
2 cœurs de chicorée
1 tasse de petits pois, décongelés
2 mini concombres, hachés
1 tasse de tomates cerises
1/2 citrouille, coupée en quartiers

SAUCE CRÉMEUSE :
1/2 TASSE DE GRAINES DE CITROUILLE
2 DATTES MEDJOOL, LE JUS D'1 CITRON
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE
2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU

Mesures

1. Commencez par cuire la citrouille sur du papier sulfurisé pendant 30 minutes à 200 degrés Celsius.
2. Pendant que la citrouille cuit au four, préparez la vinaigrette. Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Mélangez la vinaigrette à la salade verte et ajoutez tous les ingrédients : tomates, concombres et petits pois coupés en dés.
4. Laissez la citrouille refroidir pendant 10 minutes et dégustez-la avec cette délicieuse salade.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	35 min	40 minutes



Salade de pommes de terre maigre

Une des meilleures salades ! Simple, nutritive et telle



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	30 min	40 minutes

Ingrédients

2 petits cœurs de romaine
une poignée de roquette
2 cœurs de chicorée
1 avocat
8 champignons inférieurs (champions)
1 cuillère à café de chaque : aneth séché, basilic, ciboulette, persil
1 tasse de petits pois, décongelés
1 tasse de tomates cerises, une poignée de graines de citrouille et de tournesol grillées
5 pommes de terre de taille moyenne

Mesures

Commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 30 minutes. Une fois cuites, laissez-les refroidir pendant 10 minutes supplémentaires.

1. Pendant ce temps, faites revenir les champignons dans une poêle antiadhésive avec toutes les herbes pendant environ 10 minutes. Laissez-les refroidir.
2. Pour votre vinaigrette, écrasez la moitié d'un avocat à la fourchette et massez-le dans la salade.
3. Ajoutez les tomates cerises, les petits pois, les champignons, l'avocat, les pommes de terre vapeur et quelques graines de courge et de tournesol grillées. UN VRAI RÉGAL !

@Carolinedeisler

La soupe propre

Rapide / Sain / Délicieux

Ingrédients

1/2 chou-fleur
1 patate douce moyenne
1/2 botte de chou vert
1 petit oignon rouge, haché
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
750 ml de bouillon de légumes
1 cuillère de yaourt à la noix de coco

5 pommes de terre moyennes, cuites à la vapeur (facultatif)

Mesures

1. Faites revenir l'oignon quelques minutes dans une casserole. Ajoutez le bouillon de légumes et la patate douce coupée en dés. Laissez mijoter 15 minutes à feu moyen.
2. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur et laissez cuire encore 5 à 7 minutes.
3. Transférez le mélange dans un blender à grande vitesse, ajoutez les feuilles de chou vert crues et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Servir avec une quenelle de yaourt à la noix de coco et quelques pommes de terre cuites à la vapeur en accompagnement.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	20 minutes	25 minutes

Tomate simple

Salade

Ingrédients

2 tasses de tomates cerises
1 petit oignon rouge
1 cuillère à café de basilic séché
1/2 bouquet de basilic frais
(facultatif) jus d'1/2 citron poivre noir

Instructions

Hachez finement l'oignon et le basilic frais, puis coupez les tomates cerises en deux. Mélangez tous les ingrédients, ajoutez du jus de citron frais, du basilic séché et du poivre noir.

Cette salade de tomates est encore meilleure après avoir reposé une heure ou deux. J'en prépare souvent une grande quantité que je conserve au réfrigérateur. J'adore aussi la déguster sur du pain au levain grillé. Ma recette préférée de bruschetta aux tomates !



@Carolinedeisler

Soupe équilibrée

@Carolinedeisler

Ingrédients

1 tête de brocoli, légèrement cuite à la vapeur
1 feuille de chou frisé, sans la tige
une poignée d'épinards frais
1/2 avocat, jus d'1 citron
1 cuillère de yaourt à la noix de coco

Mesures

1. Placez le brocoli cuit à la vapeur, les feuilles de chou frisé crues, les épinards, l'avocat et le jus de citron dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Servir avec une cuillerée de yaourt à la noix de coco, quelques germes, du cresson et du poivre noir par-dessus.

Prêt dans

10 min



@Carolinedeisler

Prêt dans
5 min

Houmous rose
Rêve

Ingrédients

1 boîte de pois chiches cuits
1 gousse d'ail
2 petites betteraves, cuites
1 cuillère à café de vinaigre de cidre, le jus d'un demi-citron, le zeste d'un demi-citron
1 datte Medjool
2 cuillères à soupe d'eau

SERVIR AVEC
carottes concombres
branches de céleri

Mesures

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Coupez tous vos légumes préférés et régalez-vous !

Note

J'adore préparer ça comme goûter rapide ou l'emporter avec moi en voyage.



@Carolinedeisler

Soul Soup

Ingrédients

1 poireau
2 carottes
1 petite citrouille d'Hokkaido
2 oignons nouveaux
2 courgettes
1/2 tête de brocoli
4 branches de céleri
5 tasses de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes mélangées et de poivre noir

Mesures

1. Commencez par couper tous les légumes,
2. Dans une grande casserole, portez le bouillon de légumes à ébullition, ajoutez tous les légumes et les herbes et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
3. Transférez le mélange dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	20 minutes	30 min

OKRA SIMPLE

Ragoût

@Carolinedeisler



Prêt dans
25
minutes

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail, une pincée de flocons de piment
- 4 branches de céleri, finement hachées
- 5 tomates pelées cuites à la vapeur ou 1 boîte de tomates en conserve

2 cuillères à soupe de câpres
2 poignées de gombo

Mesures

1. Faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri avec des flocons de piment et un peu de bouillon de légumes dans une poêle antiadhésive pendant environ 10 minutes.

2. Ajoutez 5 tomates pelées cuites à la vapeur ou une boîte de tomates en conserve et 2 cuillères à soupe de câpres et laissez mijoter encore 10 minutes.

3. Dans une autre casserole, faites cuire les gombos à la vapeur pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajoutez-les au mélange. Cela les rend un peu plus moelleux, ce que j'apprécie beaucoup.

4. Mélangez bien le tout. Ajoutez plus d'herbes et d'épices si vous le souhaitez, et c'est prêt à servir.



@Carolinedeisler

10 Soupes aux légumes

Prêt dans

30 min

Ingrédients

1 profane
1/2 chou-fleur
1/2 tête de brocoli
1/2 chou chinois
4 pommes de terre
5 tasses de bouillon de légumes
2 carottes
2 panais
4 branches de céleri
1 racine de céleri
2 cuillères à soupe d'herbes séchées : cumin, persil, basilic

Mesures

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, portez le bouillon de légumes à ébullition, coupez tous les légumes et ajoutez-les un à un dans la casserole. Laissez mijoter la soupe à feu moyen pendant 15 à 20 minutes.
3. Une fois les pommes de terre cuites, ajoutez-les à la soupe. C'est super simple, facile et rapide ! :-)



@Carolinedeisler

Chou-fleur croquant

Ingrédients

1 chou-fleur, fleurettes, jus d'1/2 citron
2 cuillères à soupe de graines de lin
2 cuillères à soupe de graines de sésame
2 cuillères à soupe de graines de chanvre
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
2 cuillères à soupe d'eau
2 cuillères à soupe de farine de pois chiches

Mesures

1. Mélanger le beurre d'amandes avec du jus de citron et de l'eau.
2. Nappez les fleurettes de chou-fleur de sauce au beurre d'amandes citronnées.
3. Mélangez toutes les graines et la farine de pois chiches dans une assiette et recouvrez-en les fleurettes de chou-fleur.
4. Cuire au four pendant 25 minutes sur du papier sulfurisé à 180 degrés Celsius.
5. Servez avec ma sauce au yaourt préférée de la page ... !

-




@Carolinedeisler



Mes plats réconfortants et sains

SANS GLUTEN, SANS HUILE NI SUCRE

@Carolinedeisler



Mes aliments sains

Quartiers de pommes de terre

Ingrédients

4 pommes de terre bio de taille moyenne
2 cuillères à soupe de persil séché
2 cuillères à soupe de paprika séché
1 cuillère à café de poudre d'ail
1 cuillère à café de poudre d'oignon, quelques flocons de piment

Mesures

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes, puis les couper en quartiers.
2. Recouvrez les quartiers de pommes de terre de toutes les épices.
3. Déposez-les sur du papier sulfurisé et faites-les cuire à 200 degrés Celsius pendant 15 minutes.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	35 min	40 minutes

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Prêt dans
5 min

Trempette de pommes de terre

Ingrédients

1 tasse de yaourt à la noix de coco
1 cuillère à café de moutarde jaune
1/2 oignon rouge, coupé en dés
1/2 botte de ciboulette, hachée
1/2 botte d'aneth, hachée
1/3 de botte de basilic frais, haché
1 cuillère à café de cumin moulu, jus d'un demi-citron
1/2 cuillère à café d'origan séché

Instructions

1 Mélangez tous les ingrédients et c'est prêt ! J'aime préparer la sauce en premier et la mettre au réfrigérateur pendant que mes pommes de terre cuisent au four. C'est tellement meilleur bien frais !

J'ADORE cette sauce ! C'est une façon tellement simple de consommer plus d'herbes nutritives et en plus, c'est tout simplement délicieux. Vous ne pourrez plus jamais manger de pommes de terre sans elle.

Prêt dans
40 min

quartiers de patate douce

avec du ketchup maison

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 patates douces
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de cannelle
1/2 tasse de graines de sésame

Mesures

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Lavez les patates douces et coupez-les en quartiers.
3. Mélangez le cumin, la cannelle et les graines de sésame sur une assiette plate et roulez les quartiers de pommes de terre dans les épices jusqu'à ce qu'ils soient entièrement recouverts.
4. Déposez les patates douces sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire au four pendant 40 minutes à 200 degrés Celsius.
5. Laissez-les refroidir encore 30 minutes. J'éteins le four, j'ouvre la porte et je laisse le plat à l'intérieur pendant ces 30 minutes supplémentaires. C'est tellement meilleur ! :-)



Ketchup maison

SANS GLUTEN, SANS SUCRE,
SANS HUILE

Prêt dans

25
minutes

Ingrédients

1/2 oignon rouge, haché
1 cuillère à café de flocons de piment
5 tomates pelées et cuites à la vapeur ou 1 boîte de tomates en conserve
2 cuillères à café d'herbes italiennes mélangées
3 dattes Medjool
2 tomates séchées

Mesures

1. Faites cuire les tomates à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, laissez-les refroidir et pelez-les.
2. Faites revenir l'oignon, les herbes et les tomates pelées cuites à la vapeur pendant 15 minutes à feu doux à moyen. J'utilise une poêle antiadhésive. Ajoutez un filet d'eau si nécessaire.
3. Transférez le mélange dans un blender à grande vitesse, ajoutez les dattes et les tomates séchées et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Laissez refroidir et c'est prêt ! Un vrai délice ! Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant quelques jours.

Gnocchis sans gluten

avec une simple sauce tomate-roquette

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 kg de pommes de terre cuites à la vapeur
1,5 tasse de farine de pois chiches
1 petit oignon rouge, haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
2 cuillères à soupe d'herbes italiennes mélangées
1 tasse de tomates cerises
5 tomates pelées cuites à la vapeur ou une boîte de tomates en conserve
une poignée de roquette fraîche
2 cuillères à soupe de graines de courge et de tournesol grillées

Mesures

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 30 minutes et laissez-les refroidir complètement. Vous pouvez aussi le faire la veille pour gagner du temps.

2. Épluchez les pommes de terre, puis écrasez-les à la fourchette ou au mixeur et ajoutez lentement la farine de pois chiches jusqu'à obtenir une pâte collante.

3. Avec les mains humides (important !), formez de petits morceaux de 2 cm et utilisez une fourchette pour imprimer la forme des gnocchis :)

4. Vous pouvez soit cuire les gnocchis dans de l'eau chaude pendant environ 5 minutes, soit les faire revenir dans une poêle antiadhésive pendant 5 à 7 minutes de chaque côté. Personnellement, j'ADORE la version poêlée : j'aime leur texture sèche et croustillante. Un vrai régal !

Pour la sauce

1. Faites griller les graines de tournesol et de courge dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes à feu doux. Réservez-les dans un bol.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans la poêle pendant environ 5 minutes.
3. Ajoutez les herbes, les tomates cerises, la pâte de tomates et 250 ml d'eau. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
4. Ajoutez de la roquette fraîche et des graines grillées, incorporez les gnocchis et c'est prêt à déguster ! :)

Préparation 10 min

Cuisiner 40 minutes

Prêt dans 50 min



se.

@Carolinedeisler

Gnocchis de patate douce

Ingrédients

2 patates douces de taille moyenne
1/4 tasse de lait d'amande non sucré
1 1/4 tasse de farine de pois chiches
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
1/4 de cuillère à café de poivre noir

MA SAUCE TOMATE PRÉFÉRÉE
1 oignon rouge, haché
1 gousse d'ail écrasée, saupoudrer de flocons de piment
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 boîte de tomates en conserve
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de basilic séché, basilic frais à la fin

Mesures

1. Faites cuire les patates douces à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 25 minutes. Réservez-les et attendez qu'elles refroidissent complètement.
2. En attendant, préparez la sauce tomate en faisant revenir tous les ingrédients pendant 15 minutes, puis transférez la sauce dans un blender et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Épluchez les patates douces et écrasez-les à la fourchette jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Incorporez lentement la farine de pois chiches, la levure nutritionnelle et le poivre noir, puis pétrissez la pâte à la main.
4. Formez des petits gnocchis de 2 cm et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 5 minutes. J'ai constaté que la cuisson à l'eau bouillante est plus efficace que la cuisson à la poêle.
5. Servez-les avec ma sauce tomate préférée. UN VRAI RÉGAL !





Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	10 min	15 min

Pâtes Fitness

avec un pesto de basilic et de noix de cajou

Ingrédients

- 1/4 tasse de noix de cajou
- 1/2 courgette
- 2 poignées de basilic frais
- 1 gousse d'ail, jus de 1,5 citron
1/2 avocat, une pincée de sel de l'Himalaya
- 1 cuillère à café de levure nutritionnelle (facultatif)
poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse de petits pois surgelés
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 tasse de tomates cerises
- 200 g de penne au riz complet

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. J'aime utiliser des pâtes de riz complet car elles sont sans gluten et beaucoup plus digestes.
2. Placez les noix de cajou, la courgette, le basilic, le jus de citron, l'avocat, la levure nutritionnelle, le sel et le poivre dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Une fois les pâtes presque cuites, ajoutez les petits pois dans la casserole. Ils n'ont besoin que de quelques minutes pour ramollir.
4. Une fois les pâtes et les petits pois cuits, égouttez-les et incorporez le pesto et les jeunes pousses d'épinards. Mélangez bien le tout. J'aime aussi y ajouter quelques tomates cerises fraîches.





@Carolinedeisler

Pâtes aux champignons et aux tomate

Ingrédients

1 gousse d'ail écrasée
1/2 oignon rouge, haché
1 tasse de tomates cerises
1 boîte de tomates en conserve
3 champignons
2 cuillères à café d'herbes italiennes mélangées
2 tomates séchées
15 olives vertes, poivre noir fraîchement moulu
200 g de penne au riz complet

Mesures

1. Commencez par faire revenir l'oignon, l'ail, les tomates cerises, les champignons et les tomates séchées dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
2. Ajoutez les herbes italiennes, les tomates en conserve et les olives vertes. Laissez mijoter encore 10 minutes.
3. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et, une fois cuites, incorporez-les à la sauce. Saupoudrez de poivre noir et voilà, les pâtes sont prêtes !



SAIN / VÉGAN / SANS GLUTEN



Prêt dans
15 min

@Carolinedeisler

Cr meux

DEMO USE ONLY

Penne au chou-fleur

Ingrédients

1/2 chou-fleur
1/2 oignon, finement haché
2 gousses d'ail écrasées
5 champignons
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café d'origan
1 tasse de petits pois surgelés
1/2 tasse de lait d'amande non sucré ou de crème d'avoine, jus d'1/2 citron, poivre noir frais, une pincée de sel de l'Himalaya, une pincée de flocons de piment
1 cuillère à café de levure nutritionnelle, persil frais pour servir

Mesures

1. Cuire le chou-fleur à la vapeur pendant 8 à 10 minutes, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mettez le chou-fleur, l'oignon, l'ail, le lait d'amande, le jus de citron, le sel, la levure nutritionnelle et les flocons de piment dans un blender et mixez par impulsions jusqu'à
3. obtenir une consistance crémeuse.

   Réservez la sauce et faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajoutez les petits pois
4. environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes.

   Utilisez la même casserole et faites revenir rapidement les champignons avec l'origan et le thym pendant 5 à 10 minutes, pendant la cuisson des pâtes. Je préfère les
5. faire revenir entiers et les émincer ensuite.

   Mélangez les pâtes et les petits pois avec la sauce au chou-fleur et au fromage, ajoutez les champignons émincés et un peu de poivre frais par-dessus.

Dahl de lentilles réconfortant

Ingrédients

400 g de pois chiches cuits
5 pommes de terre de taille moyenne
1 tasse de lentilles rouges
1 tête de brocoli
5 tasses de bouillon de légumes
2 cuillères à café de cumin moulu
1/2 cuillère à café de curcuma moulu
1 cuillère à café de sucre de coco, le jus d'un citron, une pincée de piment en flocons, une poignée de jeunes pousses d'épinards, du persil frais pour garnir

Prêt dans

40 minutes

Mesures

1. Dans une grande casserole, ajoutez le bouillon de légumes, les pommes de terre et les lentilles, et laissez cuire pendant 15 minutes.
2. Ajoutez le brocoli, les pois chiches, le cumin, le curcuma, le sucre de coco, le jus de citron, les flocons de piment et laissez cuire encore 15 minutes à feu moyen.
3. Incorporez les jeunes pousses d'épinards et le persil frais et laissez mijoter encore 5 minutes.



@Carolinedeisler

Risotto du jardin

Inspiré par le restaurant Daylesford à Londres



Préparation 15 min

Cuisiner 25 minutes

Prêt dans 60 min

Ingrédients

2 tasses de gruau de sarrasin
1 petit oignon rouge, haché
1 gousse d'ail écrasée
2 tasses de petits pois, décongelés
10 feuilles de menthe
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
2 tasses de bouillon de légumes,
jus d'un citron, poivre noir
1 cuillère de yaourt à la noix de coco

Mesures

Dans une casserole, faire revenir l'oignon rouge dans 3 cuillères à soupe de bouillon de légumes.
Ajouter de l'ail.
Ajoutez 2 tasses de bouillon de légumes et 2 tasses de gruau de sarrasin.
Laisser cuire 20 minutes à feu moyen.
Mélanger 1 tasse de petits pois, des feuilles de menthe, des jeunes pousses d'épinards et du jus de citron jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Ajoutez la purée de pois et les pois restants au risotto.
Laissez cuire encore 5 minutes.
Saupoudrez de poivre noir et ajoutez une cuillerée de yaourt à la noix de coco.

Note

J'ai goûté ce risotto pour la première fois dans l'un de mes restaurants préférés à Londres, Daylesford, et j'en ai ensuite créé ma propre version. C'est un délice, copieux et tellement sain !

@Carolinedeisler



Sarrasin aux champignons

Risotto

Ingrédients

2 tasses de gruau de sarrasin
9 champignons inférieurs
5 champignons shiitake
1/2 tasse de champignons mélangés séchés, trempés
1 petit oignon rouge
2 tasses de bouillon de légumes
1/2 cuillère à café de chaque : persil séché, romarin, aneth et origan
1 gousse d'ail écrasée, le jus d'un demi-citron
1/2 bouquet de persil frais, haché

Mesures

1. Faites cuire le sarrasin en suivant les instructions sur l'emballage, puis réservez.
2. Dans une casserole, faire revenir l'oignon rouge, ajouter tous les champignons et le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Incorporez le sarrasin cuit, ajoutez du bouillon de légumes et l'eau de trempage des champignons. Faites revenir le tout pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Ajoutez le jus d'un demi-citron et du persil frais.
5. Dans un blender puissant, mixez 1/4 du risotto avec 3 cuillères à soupe d'eau de trempage des champignons et mélangez bien. Le résultat est ultra crémeux !

Curry équilibré

Nutritif et apaisant pour votre estomac



Prêt dans

40 minutes

Ingrédients

1 tasse de riz brun
1 oignon rouge, un petit morceau de gingembre râpé, un petit morceau de piment haché
1 tête de brocoli
1 grosse aubergine
400 ml de lait de coco
1 tasse de petits pois
4 pommes de terre de taille moyenne
2 cuillères à café de poudre de curry jaune moyennement épicée
1 cuillère à café de curcuma en poudre, poivre noir

Garnitures
1/2 concombre, haché

Mesures

Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes et réserver.
Faites cuire les brocolis et les aubergines à la vapeur pendant 8 minutes et réservez.
Faire revenir l'oignon, le gingembre râpé, 2 cuillères à café de poudre de curry, le piment concassé dans un peu d'eau pendant 5 minutes.
Ajouter du lait de coco
Ajoutez le brocoli et l'aubergine et laissez mijoter encore 10 minutes.
Épluchez les pommes de terre et ajoutez-les au curry.

1. Servir avec du riz brun, du concombre frais et du poivre noir par-dessus.

@Carolinedeisler

Quinotto au potiron

Ingrédients

1/2 courge kabocha
1 patate douce
1 oignon rouge, haché
1 tasse de quinoa
2-3 feuilles de chou frisé, sans les tiges
1 tasse de lentilles rouges
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe d'herbes italiennes mélangées

Mesures

1. Coupez la courge Kabocha en quartiers, coupez les patates douces en morceaux de 2 cm et faites-les cuire tous les deux sur du papier sulfurisé pendant 35 minutes à 180 degrés Celsius.
2. Pendant la cuisson de ces biscuits, faites revenir l'oignon rouge pendant quelques minutes dans une poêle antiadhésive.
3. Ajoutez le cumin, 1 litre de bouillon de légumes, les lentilles et le quinoa et laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Une fois cuit, vous obtiendrez une belle texture crémeuse.
4. Ajoutez la patate douce, la courge kabocha et le chou frisé et laissez mijoter encore 5 minutes.



@Carolinedeisler



Le meilleur falafel

Ingrédients

2 boîtes de pois chiches cuits
1 oignon rouge, haché
1 gousse d'ail écrasée
1 bouquet de persil
1 bouquet de coriandre
1 botte de ciboulette
2 cuillères à café de cumin moulu, le jus d'un citron
1 tasse de graines de sésame

Servir avec une sauce tahini à la menthe

Mesures

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Placez tous les ingrédients, sauf les graines de sésame, dans un robot culinaire ou un mélangeur à grande vitesse et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Avec les mains humides, formez des boulettes de falafels et appuyez au centre pour obtenir des galettes rondes. Attention, la pâte est un peu collante !
4. Recouvrez-les de graines de sésame et faites-les cuire sur du papier sulfurisé pendant 40 minutes, 20 minutes de chaque côté.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	40 minutes	50 min

@Carolinedeisler

Sauce tahini à la menthe



Ingrédients

1 tasse de courgettes hachées
1 datte Medjool dénoyautée
2 à 3 cuillères à soupe de tahini, le jus d'un citron
1/2 botte de ciboulette
1/2 tasse d'eau

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Beignets de légumes

Ingrédients

2 grosses courgettes
2 carottes
3 pommes de terre de taille moyenne
1 oignon rouge, haché
4 cuillères à soupe de graines de lin moulues
2 cuillères à soupe de cumin et de poivre noir
6 cuillères à soupe bombées de farine d'avoine
1 tasse de lait d'amande
1 bouquet de persil haché
1/2 botte de ciboulette, hachée

Instructions

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Préparez les courgettes, les carottes et les pommes de terre à l'aide d'un éplucheur à julienne ou d'une râpe. Égouttez-les avec un torchon propre. Ajoutez l'oignon rouge.
3. Versez la moitié du mélange dans un blender puissant, ajoutez le lait d'amande et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance grumeleuse. Remettez le mélange dans le bol.
4. Incorporer la farine d'avoine, le cumin, le poivre, le persil et la ciboulette.
5. Façonnez des galettes et faites-les cuire sur du papier sulfurisé pendant 40 minutes, 20 minutes de chaque côté.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	40 minutes	50 min



@Carolinedeisler

Sauce au yaourt

Prêt dans
5 min

Ingrédients

1 yaourt à la noix de coco
1/2 oignon rouge, coupé en dés
1/2 botte de persil haché
1/2 botte d'aneth
1/2 ciboulette, jus d'1/2 citron
poivre noir
1/2 concombre

Mesures

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et votre sauce est prête !

Note

Je pourrais vivre de cette sauce, elle est tellement délicieuse et rafraîchissante après un passage au réfrigérateur. Parfaite avec des galettes de légumes, des frites de patates douces et des pommes de terre.

galettes de patate douce

avec une sauce moutarde à la noix de coco

@Carolinedeisler



Ingrédients

2 patates douces
1/2 tasse de quinoa cuit, jus d'1 citron
1/2 botte de persil haché
1 tasse de graines de sésame

TREMPER
4 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco
1 cuillère à café de moutarde de Dijon, jus d'un demi-citron à un citron entier
1 petite gousse d'ail écrasée (facultatif)

Mesures

Cuire les patates douces à la vapeur pendant 25 minutes.

1. Une fois cuites, épluchez les patates douces et mélangez-les avec le quinoa et le persil.
2. Formez des galettes avec les mains humides et enrobez-les de graines de sésame.
3. Déposez les gâteaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 30 minutes à 180 degrés Celsius.
4. Pour préparer la trempette, il suffit de mélanger tous les ingrédients dans un petit bol et de la conserver au réfrigérateur jusqu'à ce que les galettes de patates douces soient prêtes.



Préparation 15 min

Cuisiner 25 minutes

Prêt dans 60 min



Beignets de champignons et de châtaignes

Ingrédients

1 tasse de petits pois, décongelés
1 tasse de quinoa cuit tricolore
2 tasses de riz brun cuit
9 champignons, finement hachés
1 tasse de châtaignes cuites, finement hachées
1 botte de ciboulette, hachée

Mesures

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol, versez la moitié du mélange dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Remettez le tout dans le bol.
2. Avec les mains mouillées (important !), formez des boules de 2 cm, puis appuyez au milieu pour obtenir des galettes.
3. Cuire sur du papier sulfurisé pendant 20 minutes de chaque côté à 180 degrés Celsius.

Servir avec ma sauce au yaourt préférée

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	40 minutes	50 min



Accompagnements

RAPIDE / SAIN / FACILE

@Carolinedeisler



Citrouille cuite au four

Ingrédients

1 courge kabocha ou toute autre citrouille de votre choix.

Mesures

1. Lavez la citrouille et coupez-la en quartiers. Je laisse toujours la peau.
2. Enfournez sur du papier sulfurisé pendant 35 minutes à 180 degrés Celsius. Laissez la citrouille refroidir pendant 30 minutes supplémentaires. C'est bien meilleur ainsi.

Champignons aux herbes

Ingrédients

champignons de Paris
1 oignon rouge haché, basilic séché, ciboulette séchée, aneth séché, persil séché

Mesures

Laver et équeuter les champignons. Déposez-les dans une poêle antiadhésive, ajoutez toutes les herbes et faites-les revenir pendant 15 minutes. J'aime les laisser entiers et ne pas les couper avant de les faire revenir. Ainsi, ils restent plus moelleux.



Gratin de pommes de terre sain

Les Allemands adorent leurs pommes de terre

@Carolinedeisler



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	45 min	55 min

Ingrédients

3 pommes de terre de taille moyenne
1 tasse de crème d'avoine

Mesures

Préchauffer le four à 180 degrés Celsius. Épluchez et tranchez finement les pommes de terre.

1. Disposez les pommes de terre en couches dans un plat allant au four, ajoutez la crème d'avoine et faites cuire au four pendant 45 minutes.

ASTUCE : J'utilise du papier sulfurisé pour éviter que ça ne colle.

Vinaigrettes

@Carolinedeisler



vinaigrette aux carottes

1 grosse carotte
6 cuillères à soupe d'eau, le jus d'1 citron vert
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, un petit morceau de gingembre
2 cuillères à soupe de sauce caramel aux dattes (ou 3 dattes Medjool)

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



vinaigrette aux graines de tournesol

1/2 tasse de graines de tournesol
2 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre de noix de cajou ou de beurre d'amande, le jus d'un citron
2 cuillères à soupe d'eau

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



Sauce tahini

1 cuillère à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de beurre d'amandes, jus d'un demi-citron
1 cuillère à soupe de sauce aux dattes
2 cuillères à soupe d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol. Vous obtiendrez ainsi une vinaigrette crémeuse au tahini, parfaite pour accompagner toutes sortes de salades.

J'ai toujours eu un faible pour les sucreries.

Des bonbons sans gluten, sans huile et sans sucre pour tous les jours !



@Carolinedeisler

Sans culpabilité

Friandises

@Carolinedeisler



















Sain, simple et délicieux

@Carolinedeisler



Barres Snickers

Ingrédients

BASE
1/2 tasse de noix de cajou crues
1/2 tasse d'avoine
1/4 tasse de sauce caramel aux dattes
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant naturel

COUCHE DE CARAMEL
12 dates
1 tasse d'eau
1/2 cuillère à café de poudre de vanille

ENROBAGE CHOCOLATÉ :
1 BARRE DE CHOCOLAT VÉGÉTALIENNE

Mesures

1. Commencez par préparer la sauce caramel. Placez les dattes, l'eau et l'extrait de vanille dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez la sauce caramel.
2. Pour la base, mixez les noix de cajou et les flocons d'avoine dans un blender à haute vitesse jusqu'à obtenir une farine. Ajoutez 60 ml de sauce caramel aux dattes et 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète croquant, puis mélangez bien. Versez la préparation dans un moule et formez un… Fond de 1 à 2 cm d'épaisseur. Placer le plateau au congélateur pendant 30 minutes.
3. Ajoutez une épaisse couche de caramel et remettez au congélateur pendant 1 heure.
4. Faites fondre une tablette de chocolat végétalien (j'utilise du chocolat au lait Ombar) dans une casserole et versez-la sur la couche de caramel pour la finition.
5. Remettez le plateau au congélateur pendant au moins 30 minutes et régalez-vous !



@Carolinedeisler





Sauce aux dattes et au caramel

Ingrédients

10 dattes Medjool
1 tasse d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mesures

Mettez tous les ingrédients dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Note

J'utilise cette sauce aux dattes et au caramel dans tellement de recettes ! Vous savez combien j'adore les dattes, et c'est l'édulcorant idéal pour remplacer le sucre raffiné. J'en prépare toujours une grande quantité que je conserve au réfrigérateur.

Biscuits au beurre de cacahuète

Ces biscuits rendent chaque jour meilleur !!

@Carolinedeisler



Prêt dans

20 minutes

Ingrédients

1/4 tasse de beurre d'arachide (croquant)
1/4 tasse de sucre de coco
3 cuillères à soupe de sauce caramel aux dattes
2 cuillères à soupe de lait d'amande
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

1/2 tasse de fleurs de sarrasin
1/4 tasse d'amandes moulues
3 cuillères à soupe de pépites de chocolat 100 %

Mesures

1. Mélanger le beurre de cacahuète, le sucre de coco, la sauce caramel aux dattes, le lait d'amande et la vanille.
2. Dans un bol séparé, mélangez la farine de sarrasin, les amandes moulues et les pépites de chocolat.
3. Pour former 6 biscuits, je fais d'abord des boules puis j'appuie au milieu pour obtenir la forme du biscuit.
4. Déposez-les sur du papier sulfurisé et faites-les cuire 8 à 10 minutes à 180 degrés Celsius. Laissez-les refroidir pendant 10 minutes supplémentaires.





@Carolinedeisler

Tarte aux figues

Prêt dans
40 minutes

Ingrédients

3/4 tasse de farine de sarrasin
4 cuillères à soupe d'amandes moulues
4 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
3 cuillères à soupe d'eau pour les graines de lin
3 cuillères à soupe de beurre d'amande
4 cuillères à soupe de lait d'amande
3 cuillères à soupe de sauce aux dattes caramélisées
1 cuillère à soupe de sucre de coco
12 figues, coupées en deux

Mesures

1. Mélangez les graines de lin et l'eau et laissez tremper pendant 10 minutes pour créer un œuf de graines de lin.
2. Mélangez bien la farine de sarrasin, la poudre d'amandes, le sucre de coco, l'œuf de lin, le beurre d'amandes et le lait d'amandes. Placez le bol au réfrigérateur pendant 30 minutes, recouvert d'un torchon propre.
3. Étalez le mélange sur du papier sulfurisé dans un moule à pâtisserie, en utilisant vos mains pour former une couche de 1 à 2 cm d'épaisseur.
4. Ajoutez une couche de sauce aux dattes caramélisées. Disposez les figues par-dessus et saupoudrez d'une cuillère à soupe de sucre de coco.





Ferrero végétalien cru

Donne 15

Ingrédients

2 cuillères à soupe de beurre de noisette
1 cuillère à soupe de poudre de cacao
2 cuillères à soupe de sauce aux dattes et au caramel
2 cuillères à soupe de lait de coco
2 cuillères à soupe de crème de coco
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de noisettes moulues
15 noisettes grillées
1/2 tasse de noisettes grillées et hachées

Mesures

1. Mettez le beurre de noisette, la poudre de cacao, la sauce aux dattes caramélisées, le lait de coco, la crème de coco, la vanille et les noisettes moulues dans un blender à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Placez la crème de noisettes au congélateur pendant 2 heures pour qu'elle prenne consistance.
3. Formez de petites boules (j'utilise une cuillère parisienne), placez une noisette grillée au centre et recouvrez de crème de noisette. Cette étape est facultative, car elles sont également délicieuses sans noisette. Il faut être très rapide et avoir les mains froides pour que la crème ne fonde pas.
4. Roulez les boules dans les noisettes grillées hachées et remettez-les au congélateur.
5. Sortez-les du congélateur juste avant de les servir.

@Carolinedeisler



Bouchées de dattes

Ingrédients

dattes Medjool, beurre de cacahuète, framboises lyophilisées

Instructions

1. Retirez le noyau des dattes, garnissez-les d'une cuillère à café de beurre de cacahuète et parsemez de framboises lyophilisées.
2. À déguster immédiatement ou à placer au congélateur pendant 30 minutes.

MON EN-CAS PRÉFÉRÉ
DE TOUS LES JOURS



@Carolinedeisler

Crumble aux pommes

Ingrédients

REMPLISSAGE
3 grosses pommes, pelées, évidées et coupées en quartiers
3 cuillères à soupe de sauce caramel aux dattes
2 cuillères à café de cannelle
2 cuillères à soupe d'eau

ÉMIETTER
14 moitiés de noix
5 dattes Medjool
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
1/2 cuillère à café de poudre de vanille
1 cuillère à soupe d'eau

Mesures

1. Mettez 2 pommes dans un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir de petits morceaux, puis transférez-les dans un saladier.
2. Placez la pomme restante avec la sauce aux dattes caramélisées, la cannelle et l'eau dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une
3. consistance lisse et crémeuse.
3. Mélangez les deux et étalez dans
4. un moule à pâtisserie.

Pour le crumble, placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une
5. texture friable et humide.

Répartissez uniformément le crumble sur la garniture et faites cuire au four pendant 50 minutes à 180 degrés Celsius.




@Carolinedeisler

Brownies au caramel







Préparation 15 min

Cuisiner 25 minutes

Prêt dans 60 min

Ingrédients

Base de brownie
1/2 courge kabocha, cuite au four
12 dattes Medjool
6 cuillères à soupe d'avoine
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 1/5 tasse d'eau

COUCHE DE CARAMEL
10 dattes Medjool
1 tasse d'eau
1/2 gousse de vanille

GARNITURE
3 cuillères à soupe d'amandes concassées

Instructions

Placez tous les ingrédients de base dans un robot culinaire ou un mélangeur à grande vitesse et mélangez jusqu'à consistance crémeuse.
Transférez la moitié du mélange dans un moule à pâtisserie que vous aurez recouvert de papier sulfurisé et faites cuire pendant 25 minutes à 180 degrés Celsius.
Ajoutez la couche de caramel, la deuxième moitié du mélange à brownie et saupoudrez d'amandes concassées sur le dessus et faites cuire au four pendant encore 25 minutes à 180 degrés Celsius.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Caramel à la banane

Morsures

Prêt dans
35 min

Ingrédients

1 banane
1 tasse de sauce aux dattes caramélisées
1/2 tasse d'amandes grillées et concassées

Instructions

1. Coupez les bananes en morceaux de 2 cm d'épaisseur.
2. Recouvrir les morceaux de banane de sauce aux dattes, saupoudrer d'amandes grillées concassées et congeler pendant 30 minutes.

Un en-cas sain et parfait, idéal à servir lorsque vous recevez des amis !

Barres énergétiques Raw Bounty







Donne 6 personnes

Ingrédients

BASE
1 tasse et demie de noix de coco râpée
1 tasse de crème de coco
1 cuillère à café d'extrait de vanille
5 cuillères à soupe de sauce aux dattes caramélisées

ENROBAGE DE CHOCOLAT
1 tablette de chocolat vegan, 70 g (j'utilise Ombar)
1 cuillère à soupe de crème de coco
1 cuillère à soupe d'eau chaude

Mesures

Placez la noix de coco râpée, la crème de noix de coco, l'extrait de vanille et la sauce aux dattes caramélisées dans un mixeur et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une texture crémeuse et onctueuse OU utilisez vos mains pour mélanger tous les ingrédients ensemble.

1. Façonnez avec vos mains des barres de 2 cm d'épaisseur et de 10 cm de long.
2. Placez-les au congélateur pendant 30 minutes.
3. Faire fondre la tablette de chocolat avec la crème de coco et l'eau chaude dans une casserole.
4. Enrobez toutes les barres Bounty de chocolat et remettez-les au congélateur pendant au moins 30 minutes.
5. Sortez-les du congélateur 5 minutes avant de servir.

C'est une alternative incroyable aux barres Bounty classiques ! Super facile à préparer, sans ingrédients malsains et tellement DÉLICIEUX !!

@Carolinedeisler

Biscuits à la citrouille



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Biscuits à la citrouille

Ingrédients

2 tasses d'avoine
3 cuillères à soupe de graines de lin moulues
5 tasses de noix hachées
3 cuillères à soupe de raisins secs blonds
citrouille cuite à moitié
4 cuillères à soupe de sauce aux dattes caramélisées
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe d'eau

Mesures

1. Placez tous les ingrédients, sauf les raisins secs, dans un mélangeur à grande vitesse et mélangez grossièrement jusqu'à obtenir un mélange friable.
2. Ajoutez les raisins secs et formez les biscuits avec les mains humides.
3. Cuire au four sur du papier sulfurisé pendant 20 à 25 minutes à 180 degrés Celsius.
4. J'adore les tremper dans une sauce aux dattes et au caramel ! C'est tellement bon !



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	30 min	35 min


J'adore aussi les faire
en forme de cœur !!
@Carolinedeisler

Pralinés sains

Le parfait en-cas sucré en 5 minutes

@Carolinedeisler



Ingrédients

1 banane
1/2 tasse de sauce caramel aux dattes
une poignée d'amandes
1 cuillère à café de beurre d'amande
une poignée de myrtilles
1 cuillère à café de cannelle

Mesures

Coupez les bananes en morceaux de 2 cm d'épaisseur. Ajoutez une cuillère à café de sauce caramel, un tout petit peu de beurre d'amande et une amande ou une myrtille par-dessus.

1. Saupoudrez d'une pincée de cannelle et vos pralinés sont prêts.



@Carolinedeisler

Prêt dans
5 min

Bouchées de dattes à la pistache

Ingrédients

dattes Medjool
Amandes au beurre de pistache 100 %, grillées et concassées

Mesures

1. Retirez le noyau des dattes, ajoutez une cuillère à café de beurre de pistache et une pincée d'amandes grillées concassées.

2. Placez-les au congélateur pendant 30 à 45 minutes et vous obtiendrez une texture proche de celle de la crème glacée.

Bouchées de dattes à la vanille

SANS
NOIX

@Carolinedeisler



Ingrédients

7 dattes Medjool
3 bananes congelées
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à café de cannelle

Mesures

1. Retirez le noyau des dattes.
2. Placez les bananes congelées, la vanille et l'eau dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une texture de glace. Cela prendra quelques minutes ; veillez à ne pas ajouter trop d'eau, sinon la glace sera trop liquide.
3. Garnissez chaque datte d'une cuillère à café bombée de crème vanille froide, saupoudrez de cannelle et régalez-vous ! Vous pouvez également les conserver au congélateur.



@Carolinedeisler

Coupes de caramel

Ingrédients

BASE
1 tasse de noix
8 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de flocons de noix de coco

CARAMEL
1 tasse de sauce aux dattes caramélisées

Instructions

1. Placez les noix, les dattes et les flocons de noix de coco dans un blender à grande vitesse et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une consistance collante.
2. Transférez le mélange dans des moules à muffins en papier, 1 cuillère à soupe par moule.
3. Ajoutez une épaisse couche de sauce aux dattes caramélisées et placez les coupes au congélateur pendant au moins 30 minutes.

fait 10



CRUS / VÉGAN / SANS GLUTEN

cuits faciles aux noix de macadamia

@Carolinedeisler

Ingrédients

2 cuillères à soupe de graines de chia trempées
2 cuillères à soupe d'amandes moulues
15 noix de macadamia, concassées
2 cuillères à soupe d'eau
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de beurre de noix de cajou
3 cuillères à soupe de farine de coco
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à soupe de sauce aux dattes caramélisées

Mesures

1. Mélanger les amandes, l'eau et la vanille jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Transférez le mélange dans un bol et incorporez le beurre de noix de cajou et la farine de noix de coco.
3. Ajoutez les noix de macadamia concassées au mélange et formez des biscuits. Faites cuire sur du papier sulfurisé pendant 25 minutes à 180 degrés Celsius.

Conseil Ajoutez une banane écrasée à la pâte pour plus d'onctuosité et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.



Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	25 minutes	30 min



@Carolinedeisler

Tarte aux pommes

Ingrédients

1 cuillère à soupe de noix de cajou
1 cuillère à soupe d'amandes
1/2 cuillère à soupe de graines de citrouille
1 cuillère à soupe de graines de tournesol
1 cuillère à soupe de graines de chia
1 cuillère à soupe de graines de lin
1 cuillère à soupe de raisins secs blonds
3 dattes Medjool
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
5 cuillères à soupe de sauce aux dattes au caramel

2 pommes, pelées et coupées en tranches
1/2 tasse de raisins secs
5 cuillères à soupe de sauce aux dattes au caramel

Instructions

1. Placez toutes les noix, les graines, les raisins secs, les dattes, la noix de coco et la cannelle dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une texture de farine. Incorporez la sauce caramel aux dattes.
2. Versez le mélange dans un moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé et faites cuire pendant 20 minutes à 180 degrés Celsius.
3. Ajoutez une couche de sauce aux dattes caramélisées, des tranches de pommes et parsemez de raisins secs ou d'amandes concassées.
4. Cuire au four pendant encore 20 à 25 minutes à 180 degrés Celsius.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
10 min	40 minutes	50 min

GLACES

@Carolinedeisler



Préparation	Geler	Prêt dans
10 min	30 min	40 minutes

Ingrédients

1 tasse de noix
8 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1/2 tasse de sauce aux dattes caramélisées
1/2 tasse de quinoa soufflé

Mesures

Mixez les noix, les dattes et les flocons de noix de coco jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
Former des petites boules, les enrober de sauce caramel et les rouler dans du quinoa soufflé.

1. Placez les glaces au congélateur pendant au moins 30 minutes. Bon appétit !

CRUS, VÉGÉTALIEN, SANS GLUTEN



Crème glacée à la vanille

@Carolinedeisler



Prêt dans

5 min

Ingrédients

3 bananes congelées
1/3 de cuillère à café de poudre de vanille
1 cuillère à soupe d'eau

Mesures

Placez les bananes congelées, la vanille et l'eau dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une texture de glace. Cela prendra quelques minutes ; veillez à ne pas ajouter trop d'eau, sinon la glace sera trop liquide.





@Carolinedeisler

Biscuits à 5 ingrédients

Ingrédients

2 bananes mûres
7 dates
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de noix

Instructions

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
2. Écrasez les bananes à la fourchette.
3. Mettez les dattes dans un blender et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une préparation granuleuse. Ajoutez cette préparation et le beurre d'amandes à la purée de bananes.
4. Mettez les flocons d'avoine et les noix dans un mixeur et mixez par impulsions 2 à 3 fois, puis mélangez le tout dans un bol.
5. Formez des petites boules, aplatissez-les au centre et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 15 minutes, puis laissez-les refroidir 10 minutes.

Préparation	Cuisiner	Prêt dans
5 min	15 min	20 minutes


Vitamix
PROFESSIONAL SERIES 750
Pulse
Start | Stop



Caroline Deisler

Blogueuse lifestyle et entrepreneure

Merci !

Merci infiniment d'être là ! J'espère que cet ebook vous a donné envie de manger plus sainement, de vivre en harmonie avec votre environnement et de laisser libre cours à votre créativité en cuisine. Adopter une alimentation équilibrée et saine peut être un vrai plaisir, facile à intégrer à votre quotidien et a un impact considérable sur votre bien-être. J'ai à cœur de simplifier les choses et j'espère que cela se ressent dans mes recettes.
J'ai hâte de voir vos créations et je vous envoie à tous un gros câlin !!

xx Caroline

Restez connectés !

Suivez-moi sur Instagram et abonnez-vous à ma chaîne YouTube pour plus d'inspiration en matière d'alimentation saine et de mode de vie.

@carolinedeisler



Création, stylisme,
photographie et
conception des recettes
par Caroline Deiosler