

Pâques Sucrées

Délicieuses recettes vegan & saines

par Caroline Deisler


@Carolinedeisler



TABLE DES MATIÈRES

01 MON HISTOIRE

02 GOURMANDISES DE PÂQUES SANS CUISSON

03 GOURMANDISES DE PÂQUES CUITES AU FOUR

@Carolinedeisler

SOMMAIRE

3 TABLE DES MATIÈRES

4 SOMMAIRE

6 INTRODUCTION

7 MON HISTOIRE

12 À PROPOS DE CET EBOOK

15 MINI-ŒUFS À LA PISTACHE

17 TRUFFES AU CARAMEL

19 ŒUFS SNICKERS

21 ŒUFS DE PÂQUES FONDANTS AUX AMANDES

22 CORNETTOS

23 PRALINES AMANDES CARAMEL

25 DATTES AUX PISTACHES

27 MOZARTKUGELN HEALTHY

29 ŒUFS DE PÂQUES EN PÂTE D'AMANDE

31 OEUFS BUENO

32 ŒUFS BEURRE DE CACAHUÈTE & CHOCOLAT

33 ŒUFS À LA FRAMBOISE

34 ŒUFS PRALINÉS

ŒUFS DE CAROUBE AUX DATTES

36 ŒUFS CRUS KROKANT

38 ŒUFS CARROT CAKE

39 ŒUFS FONDANTS À LA FRAMBOISE

40 LAPINS MOELLEUX

41 DATTES AU CARAMEL ET AUX CACAHUÈTES

43 DATTES CARAMEL & NOIX DE CAJOU

44 ŒUFS DE PÂQUES FORESTIERS

46 BROWNIES CARAMEL & NOIX DE PÉCAN

47 ŒUFS BOUNTY

49 BROWNIES CRUS

50 ŒUFS MARBRÉS AUX AMANDES

52 ŒUFS FERRERO ROCHER

53 ŒUFS BANOFFEE

54 ŒUFS FAÇON BISCUITS

55 SHAKE À LA FRAISE

56 PUDDING BANOFFEE

57 PUDDING AU CHOCOLAT

59 GÂTEAU AUX CAROTTES HEALTHY

61 ŒUFS AUX BANANES RÔTIES

62 GÂTEAU AU CITRON

64 FLAPJACKS À LA BANANE

65 ŒUFS CROUSTILLANTS

66 ŒUFS STICKY TOFFEE

67 NUSSZOPF

69 PETITS PAINS AUX RAISINS

70 HOT CROSS BUNS

72 MERCI

73 AUTRES EBOOKS

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



BONJOUR!
JE SUIS CAROLINE

J'aime me réveiller chaque jour avec l'envie d'inspirer les gens du monde entier à manger sainement, à bouger, et à se sentir au meilleur de leur forme.

J'ai lancé mon blog et mon compte Instagram il y a six ans, par pure passion, sans jamais imaginer que cela deviendrait un jour mon métier à plein temps... et pourtant, nous y voilà !

Je suis profondément reconnaissante pour la vie que je me suis construite. Il m'arrive encore de me pincer pour y croire : j'ai la liberté de remplir mes journées avec tout ce qui me passionne !

Je me souviens de mes premières vacances d'été à la fac, ici à Londres, bien avant de créer mon compte Instagram : je rédigeais déjà des plans de santé personnalisés pour quelques camarades. Je voulais simplement leur donner un coup de main !

MON HISTOIRE EN UN MOT

Une fois que vous vous sentez au mieux de votre forme, vous ne voulez plus revenir en arrière !

Les bienfaits que j'ai tirés de ce mode de vie étaient tellement extraordinaires que je voulais simplement aider les autres à en faire autant.

Le fait d'inspirer des centaines de milliers de personnes à travers le monde me motive à me lever à 6 heures du matin chaque jour !

Avoir un but dans la vie, c'est la motivation qu'il nous faut quand on n'a pas envie de faire ce qu'on est censé faire.

Et même si la vie d'influenceur semble toujours amusante, en réalité, ce sont des heures et des heures de travail acharné chaque jour ! :D

Je dis toujours que mon travail se compose de trois parties principales : créer des entraînements, filmer des entraînements, faire des entraînements en direct et élaborer des programmes d'entraînement hebdomadaires.

(Toutes ces activités sont disponibles gratuitement sur Instagram)



MON HISTOIRE EN QUELQUES MOTS



Création de recettes, prises de vue culinaires, réglages de l'éclairage, stylisme culinaire, montage, création d'ebooks, etc. Tout ce que vous voyez de moi est entièrement fait par moi.
Enfin, je m'occupe aussi de toute la partie management, comme les échanges autour des collaborations avec les marques, la planification, les contrats, les factures, etc.
J'ai créé ma propre marque, et c'est exactement ce que je visais il y a des années.
J'apprécie aussi la liberté de m'investir dans toutes les directions qui me semblent importantes. Je n'ai quasiment pas de jours de congé et j'ai parfois du mal à trouver un bon équilibre entre vie pro et vie perso, car tout se confond quand son hobby devient son métier.
Mais faire ce qu'on aime est une vraie source d'énergie et de motivation !
À l'inverse, faire ce qu'on n'aime pas est épuisant, physiquement comme émotionnellement.

Je ne dis pas ça pour me vanter, mais pour vous encourager à poursuivre vos rêves, car avoir un véritable but dans la vie dépasse votre propre personne, ce qui la rend si motivante et enrichissante. Vous servez les autres, vous contribuez à améliorer leur vie et vous laissez un impact positif sur le monde. Même si je voulais échapper à mon enfance, marquée par des disputes parentales, l'incertitude, la colère et l'instabilité, je suis reconnaissante du chemin parcouru aujourd'hui.
J'ai commencé à travailler à 15 ans. J'ai toujours trouvé un moyen de vendre quelque chose (j'ai fabriqué mes propres bijoux, travaillé dans une boulangerie, comme hôtesse, comme ramasseuse de balles lors de tournois de tennis, puis je me suis lancée dans le mannequinat).
Quoi qu'il en soit, j'aspirais à être totalement indépendante, et je voulais vivre ma vie selon mes propres conditions, et celles de personne d'autre.

MON HISTOIRE EN QUELQUES MOTS



C'est là que tout a commencé. J'avais 19 ans, je venais de terminer mes études et j'avais économisé suffisamment pour réserver un vol pour New York et louer une petite chambre à l'angle de la 14e Rue Ouest et de la 7e Avenue.

Je n'étais jamais allée aux États-Unis, mon anglais était moyen, mais j'ai sauté le pas, et j'étais tellement impatiente de commencer un nouveau chapitre.

J'ai frappé à toutes les portes des agences de mannequins. Heureusement, j'en ai trouvé une qui a accepté de me signer, et j'ai pu vivre et poser à New York pendant quatre ans.

À un moment donné, la pression d'être extrêmement maigre m'a submergée.

J'étais prisonnière d'un cycle de frénésie alimentaire malsain, et je savais qu'il fallait que je change !

J'ai eu envie d'essayer un régime 100 % végétal, qui m'avait toujours attirée, car j'adorais les fruits frais !

Et ce fut le début de mon cheminement vers l'auto-guérison.

Huit ans plus tard, je m'épanouis pleinement grâce à ce mode de vie, et je ne pourrais imaginer en adopter un autre !

Une fois qu'on se sent au mieux de sa forme, on ne veut plus jamais revenir en arrière ! :D

Les bienfaits d'une alimentation saine vegan (sans sucre, sans gluten, sans huiles) ont été si profonds que je souhaite que vous puissiez tous en faire l'expérience.



MON HISTOIRE EN UN MOT

**Apporter une véritable valeur à la vie des autres,
c'est ce qui me fait sortir du lit à 6 heures du matin !**

Le fait d'inspirer des centaines de milliers de personnes à travers le monde me fait bondir du lit à 6 heures du matin, haha !

J'adore la communauté que vous contribuez à créer, et je veux vous montrer à quel point une alimentation saine peut être délicieuse, satisfaisante et facile à suivre TOUTE L'ANNÉE !

Continuez à partager vos précieux commentaires, encouragez vos amis et votre famille à participer, et savourez ces délicieuses gourmandises saines tous ensemble.

Peut-être ferez-vous même l'une de mes séances d'entraînement express pour booster vos endorphines ! :)

Je suis tellement heureuse du résultat, et infiniment reconnaissante de pouvoir faire ce que j'aime chaque jour.




@Carolinedeisler
Joyeuses Pâques en toute santé !

À PROPOS DE CE LIVRE



Pâques était l'une de mes fêtes préférées quand j'étais plus jeune ! J'avais deux petits lapins et j'adorais tout ce qui concernait Pâques, surtout faire plaisir aux autres. Je me levais très tôt pour cacher des œufs de Pâques pour tout le monde, puis on faisait un grand brunch de Pâques avec plein de chocolat et de bonbons. On n'avait jamais vraiment beaucoup de bonbons à la maison, et c'est peut-être pour ça que j'en voulais toujours ! Je sais que les fêtes de Pâques peuvent être source d'anxiété et de stress, car on a peur de faire trop d'excès. Je suis ravie de vous aider à savourer de délicieuses gourmandises de Pâques avec vos proches tout en vous sentant bien ! Toutes les recettes de ce livre suivent ma philosophie alimentaire personnelle : sans sucre raffiné, sans gluten, sans huile. Je fais des plats plus légers et plus sains que de manière habituelle, et bien sûr, je vous simplifie la vie ! Pas besoin de compromettre votre santé pour des sucreries pleines de sucre raffiné qui vous font mal, alors que vous pouvez manger des gourmandises délicieuses tous les jours et vous sentir en forme et tonique en même temps ! J'ai hâte de voir vos créations et j'espère que vous aimerez mes recettes autant que moi !



@Carolinedeisler

Gourmandises DE PÂQUES SANS CUISSON



@Carolinedeisler



Mini-œufs à la pistache

Ingrédients

1/2 cup d'amandes moulues ou de farine d'amandes, j'ai utilisé des amandes blanches (pelées) pour une couleur plus claire
1/4 cup de pistaches crues
2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Formez des mini-œufs avec vos mains et parsemez de pistaches hachées. Ces délicieuses mini-bouchées se conservent une semaine au réfrigérateur et embellissent votre chasse aux oeufs de Pâques !

Sans banane - Sans dattes - Sans gluten - Sans sucre - Sans huile



@Caroline deisler



Truffes au caramel

Ingrédients

10 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1/4 cup de beurre de cacahuètes

1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Placez la pâte au réfrigérateur 10 à 20 minutes afin qu'elle durcisse un peu. Si vous la préparez à la dernière minute, sautez cette étape. :)

2. Formez des petits œufs avec vos mains, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé et placez-les au réfrigérateur pendant que vous faites fondre votre chocolat.

3. Pour faire fondre le chocolat, j'aime bien le faire au bain marie en plaçant un bol en verre au-dessus d'une casserole d'eau chaude (non bouillante, mais à feu moyen-vif). Le chocolat fondra ainsi très facilement et vous pourrez ensuite le verser dans un petit bol.

4. À l'aide d'un petit cure-dent, trempez chaque œuf dans le chocolat et remettez-les sur le papier sulfurisé. Répétez l'opération pour tous les œufs et laissez-les durcir au réfrigérateur pendant 15 minutes. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant au moins une semaine, mais je suis sûre qu'ils seront partis en une journée ! Haha ! Miam !

Sans banane - Sans gluten - Sans sucre - Sans huile



@Carolinedeisler

Œufs Snickers



Temps de préparation
20 minutes

Temps de Repos
60 minutes

Temps de préparation totale
1h 20 min

@Carolinedeisler

Ingrédients

GARNITURE AU CARAMEL
12 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1 cup d'eau
1 cuillère à café de vanille
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes (onctueux ou croquant - les deux fonctionnent bien)

PÂTE
1/2 cup d'avoine
1/2 cup de noix de cajou
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
2 cuillères à soupe de sauce caramel de la garniture au caramel

1/2 cup de cacahuètes grillées (je mets les miennes dans le airfryer pendant 3 à 4 minutes à 200 degrés et cela fonctionne très bien)

1 tablette de chocolat (J'utilise du chocolat noir 100% cacao sans sucre ajouté)

Préparation

1. Commencez par ajouter les dattes, l'eau et la vanille du caramel dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez le beurre de cacahuète et mixez à nouveau rapidement. Placez le caramel au réfrigérateur pendant la préparation de la pâte.
2. Pour préparer la pâte, ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans un mixeur à grande vitesse et mixez rapidement jusqu'à obtenir une farine. Transférez le tout dans un bol, ajoutez 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète et 2 cuillères à soupe de caramel et mélangez bien.
3. Prenez vos moules en silicone, répartissez équitablement la pâte entre 9 moules et appuyez fermement pour obtenir votre couche de base.
4. Versez la garniture au caramel à la cuillère, elle doit être bien pleine ! J'adore les garnitures généreuses au caramel.
5. Ajoutez les cacahuètes grillées et pressez-les légèrement dans le caramel.
6. Conservez vos délicieux œufs Snickers au congélateur pendant au moins 30 minutes avant d'ajouter la couche de chocolat. Si vous êtes pressé, sautez cette étape et versez directement le chocolat fondu dessus (ce sera un peu salissant, mais tout aussi délicieux).
7. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-le sur le caramel pour former la couche supérieure. Parsemez de cacahuètes grillées hachées pour un croquant supplémentaire.
8. Vous pouvez les conserver au congélateur pendant des semaines, même s'ils disparaissent en une journée chez moi haha :) Sortez-les du congélateur pendant environ 10 minutes avant de les manger pour que la garniture au caramel soit douce et lisse.



@Carolinedeisler



pour 9
oeufs

@Carolinedeisler

Oeuf fondants aux amandes

Œufs de Pâques

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amandes entières, non décortiquées (j'ai utilisé des amandes grillées)

ENROBAGE
1/2 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Mettre les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir une boule de pâte de dattes. Les dattes géantes que j'utilise sont assez grosses ; si les vôtres sont plus petites, utilisez 2 ou 3 dattes supplémentaires.
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amande et mixez encore quelques fois jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Formez une grosse boule avec le mélange et, si vous le souhaitez, placez-la au réfrigérateur pour la laisser durcir . Vous pouvez tout à fait sauter cette étape.
4. Formez des petits œufs avec vos mains et placez-les au réfrigérateur pendant que vous faites fondre votre chocolat au bain marie.
5. Trempez chaque œuf dans le chocolat, puis remettez-les rapidement au réfrigérateur pour que le chocolat durcisse. Vous pouvez les conserver jusqu'à une semaine au réfrigérateur, même si les miens disparaissent en quelques minutes. J'ai gardé les quantités de cette recette assez petites pour que vous puissiez toujours les préparer rapidement en 5 minutes et en profiter pleinement ! Sans aucune culpabilité, hihi, car ils sont TELLEMENT SAINS !!! J'ai hâte de lire vos avis.



CRU / VEGAN / SANS GLUTEN



@Carolinedeisler

pour 25 cornettos

CORNETTOS

Ingrédients

1/3 cup d'amandes grillées

BASE EN MASSEPAIN
1 cup d'amandes moulues ou de farine d'amandes (utilisez des amandes pelées pour une belle couleur claire)
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

1/2 à 1 tablette de chocolat
1/4 cup de noisettes grillées hachées

Préparation

Prêt en
30 minutes

1. Commencez par préparer la pâte d'amandes. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une pâte d'amandes ferme. Placez la pâte au réfrigérateur pendant que vous torréfiez vos amandes. N'hésitez pas à sauter cette étape si vous avez déjà des amandes torréfiées ou si vous êtes pressé.é.s. Je fais cuire mes amandes dans mon airfryer pendant 3 à 4 minutes à 93 °C, puis je les laisse refroidir. Résultat super croquant guaranti !

2. Former des boules avec la pâte, appuyer au milieu pour y ajouter une amande, puis recouvrir tous les côtés en les roulant sur elles mêmes. Répéter l'opération pour toutes les amandes.

3. Faites fondre votre chocolat, trempez-en une extrémité dans le chocolat, puis dans les noisettes grillées hachées. Laissez refroidir vos délicieuses bouchées d'amandes croquantes au réfrigérateur pendant 10 minutes et DÉGUSTEZ ! Vous pouvez facilement les conserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 semaines.



Pralines aux amandes & caramel

Œufs rapides au caramel et aux amandes, fondants et croquants, avec 3 ingrédients

@Carolinedeisler



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amandes
1/2 cup d'amandes grillées

Préparation

1. Ajoutez les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes lisse.
2. Ajoutez le beurre d'amandes et mixez à nouveau.
3. Ajoutez les amandes grillées et mixez à nouveau rapidement. Pas trop longtemps, pour garder de délicieux morceaux d'amandes croquants dans la pâte. :)
4. Façonnez des petits œufs avec vos mains et placez-les au réfrigérateur pour les raffermir ou dégustez-les immédiatement. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine. TELLEMENT DÉLICIEUX !


@Carolinedeisler

DATTES AUX PISTACHES

Tout le monde adorera ces délicieuses bouchées saines et magnifiques

@Carolinedeisler



Ingrédients

15 dattes Medjool

REMPLISSAGE
1 cup d'amandes blanches moulues
1/2 cup de pistaches crues
4 cuillères à soupe de sirop d'érable

ENROBAGE
1 tablette de chocolat noir vegan
1/2 cup de pistaches hachées

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients de la garniture dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir une pâte d'amandes collante. Former une grosse boule avec les mains et la placer au réfrigérateur pour qu'elle se raffermisse pendant environ 30 minutes (facultatif).
2. Formez des petits œufs avec vos mains, puis placez-en un dans chaque datte préalablement dénoyautée.
3. Faites fondre votre chocolat, trempez-y vos dattes fourrées à la crème de pistaches et parsemez de pistaches. Placez-les au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit complètement figé. Bon appétit ! Conservez-les au réfrigérateur jusqu'à épuisement du stock. :)





@Carolinedeisler



Mozartkugeln healthy

Ingrédients

MASSEPAIN AUX PISTACHES
1/2 cup d'amandes moulues
1/4 cup de pistaches crues
2 cuillères à soupe de sirop d'érable

MASSEPAIN AUX NOISETTES
1 cup de noisettes moulues
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

MASSEPAIN CLASSIQUE
1 cup d'amandes blanches moulues
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

1 tablette de chocolat vegan

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients du massepain aux pistaches dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir une pâte collante. Former des boules avec les mains et les placer au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, ajoutez les noisettes moulues et le sirop d'érable dans votre robot culinaire pour créer la couche de noisettes. Formez des boules légèrement plus grosses, placez-les au réfrigérateur et appuyez dessus pour obtenir une forme ronde.

3. Ajoutez tous les ingrédients du massepain classique dans le robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir la pâte. Formez des boules légèrement plus grosses et aplatissez-les. L'idéal est de placer chaque boule sur du papier sulfurisé et d'utiliser un autre papier sulfurisé pour les aplatir.

4. Prenez la boule de pistache, enveloppez-la dans la couche de noisettes, puis dans la couche de massepain classique et roulez le tout joliment. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. J'obtiens environ 8 à 9 Mozartkugeln.

5. Faites fondre votre chocolat. J'utilise du chocolat noir 100 % vegan sans sucre ajouté. Trempez chaque boule dans le chocolat à l'aide d'un cure-dent et placez-les au réfrigérateur 15 minutes pour qu'elles durcissent. Une des meilleures recettes sucrées du monde, à mon avis, un vrai délice !

Je repense toujours à notre voyage scolaire à Vienne quand j'avais 17 ans, où ma meilleure amie et moi avions acheté des Mozartkugeln... et je m'étais dit : miam, un délice ! Et maintenant, bonne nouvelle : on a une version encore meilleure !



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

pour 12 œufs

Œufs de Pâques en pâte d'amande

Ingrédients

MASSEPAIN
1 cup d'amandes blanches moulues
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

ENROBAGE
1/2 à 1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients de la pâte d'amandes dans votre robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme. Formez des petits œufs avec vos mains et placez-les au réfrigérateur pendant que vous faites fondre le chocolat. Si la pâte est trop collante pour former des œufs, placez-la au réfrigérateur 20 minutes pour la durcir.

2. Faites fondre votre tablette de chocolat vegan, versez-la dans un petit bol et utilisez un cure-dent pour y tremper chaque œuf. Disposez-le sur une assiette ou du papier sulfurisé et placez les œufs au réfrigérateur pendant 15 minutes. La combinaison du chocolat croquant bien frais et du délicieux massepain fondant est à tomber ! TELLEMENT FACILE et RAPIDE à faire, et pourtant SI BON et SAIN ! Le combo parfait !
Régalez-vous :)) Et n'hésitez pas à doubler les quantités pour en garder au frais pendant 1 à 2 semaines.



@Carolinedeisler

ŒUFS BUENO



Temps de préparation

20 min + 1 heure au congélateur

Ingrédients

GARNITURE AU CARAMEL
12 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1 cup d'eau
1 cuillère à café de vanille
2 cuillères à soupe de beurre de noisettes

PÂTE
1/2 cup d'avoine
1/2 cup de noix de cajou
1 cuillère à soupe de beurre de noisettes
2 cuillères à soupe de sauce caramel de la garniture au caramel

1/2 cup de noisettes grillées (je mets les miennes dans mon airfryer pendant 3 à 4 minutes à 200 degrés et cela fonctionne très bien)

1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Commencez par ajouter les dattes, l'eau et la vanille du caramel dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez le beurre de noisettes et mixez à nouveau rapidement. Placez le caramel au réfrigérateur pendant la préparation de la pâte.
2. Pour préparer la pâte, ajoutez les flocons d'avoine et les noix de cajou dans un mixeur à grande vitesse et mixez rapidement jusqu'à obtenir une sorte de farine. Transférez dans un saladier, ajoutez 1 cuillère à soupe de beurre de noisettes, 2 cuillères à soupe de caramel et mélangez bien.
3. Prenez vos moules en silicone, répartissez équitablement la pâte entre 9 moules à œufs et appuyez fermement sur la pâte.
4. Versez la garniture au caramel à la cuillère, le moule doit être bien plein ! J'adore les garnitures généreuses au caramel.
5. Ajoutez les noisettes grillées et pressez-les légèrement dans le caramel.
6. Conservez ces délicieux œufs Bueno au congélateur pendant au moins 30 minutes avant d'ajouter la couche de chocolat. Si vous êtes pressé.e.s, sautez cette étape et versez immédiatement le chocolat fondu dessus, puis placez-les au congélateur.
7. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-le sur le caramel pour former la couche supérieure. Facultatif : parsemez de noisettes grillées hachées pour un croquant supplémentaire.
8. Vous pouvez les conserver au congélateur pendant des semaines, même s'ils disparaissent en une journée chez moi haha :) Sortez-les du congélateur pendant environ 10 minutes avant de les manger pour que la garniture au caramel soit douce et lisse.

pour 16-18 œufs



@Carolinedeisler

ŒUFS BEURRE DE CACAHUÈTE

& Chocolat

Ingrédients

1 cup de cacahuètes grillées natures (non salées)
6 dattes Medjool
2 à 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes, une pincée de sel rose de l'Himalaya
2 cuillères à soupe d'eau

ENROBAGE
1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

J'aime acheter des cacahuètes crues et les faire cuire 3 à 4 minutes dans mon airfryer à 200 degrés. Vous pouvez aussi utiliser des cacahuètes crues, ce qui leur donnera une couleur plus claire. Mettez-les dans un robot culinaire (ou un mixeur) et mixez jusqu'à obtenir une consistance friable.

Ajoutez les dattes Medjool dénoyautées, le beurre de cacahuètes, une pincée de sel et mixez. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau si nécessaire. (Selon votre beurre de cacahuète, vous n'aurez peut-être pas besoin d'eau.) Vous devez obtenir une pâte collante et crémeuse.

Formez des petits œufs avec vos mains et placez-les sur une assiette avec du papier sulfurisé.

Faites fondre votre chocolat et utilisez un cure-dent pour tremper chaque œuf dans le chocolat, puis laissez-les durcir au réfrigérateur pendant 15 minutes. Oh là là… MIAM MIAM MIAM ! Je suis en train d'en manger pendant que j'écris ces lignes haha – et je ne peux plus m'arrêter ! C'est TELLEMENT déliiiiiicieux !!



CRU / VEGAN / SANS GLUTEN

Œufs à la framboise

SANS MATIÈRES GRASSES - SANS NOIX - SANS GLUTEN - SANS SUCRE - SANS HUILE

@Carolinedeisler



Prêt en

10 min + temps de congélation

Ingrédients

BASE
10 dattes Medjool, dénoyautées
1/4 cup de noix de coco râpée
1/2 cup de raisins secs

REMPLISSAGE
2 cup de framboises
1 cuillère à soupe de sirop d'érable

TOPPING (facultatif)
Framboises lyophilisées

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients de la base dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Répartissez la préparation uniformément dans vos moules à œufs en silicone. Vous obtiendrez 6 demi-œufs de taille moyenne. Placez au congélateur pendant 30 minutes ou jusqu'au moment de servir. Comme la garniture est crue et encore meilleure quand elle n'est pas congelée, je préfère l'ajouter juste avant de servir..
2. Pour la garniture aux framboises, écrasez simplement les framboises à la fourchette (je recommande de ne pas les laver, sinon elles deviendront trop liquides). Ajoutez 1 cuillère à soupe de sirop d'érable et mélangez bien. Conservez au réfrigérateur jusqu'à dégustation : vos œufs resteront frais 1 à 2 jours !
3. Versez la garniture dans les moules à œufs, parsemez de morceaux de framboises lyophilisées pour un croquant supplémentaire et dégustez ! Tellement rafraîchissants, légers, sucrés, délicieux et une alternative parfaite aux œufs en chocolat ! Oh, et qu'ils sont jolis !

Note

Vous pouvez également ajouter la garniture aux framboises directement et les conserver au congélateur jusqu'à quelques semaines, il suffit de les sortir du congélateur environ 20 minutes avant de les manger pour que la garniture puisse décongeler. :)

Œufs pralinés

Riche en protéines, rapide à préparer et tellement DÉLICIEUX !

@Carolinedeisler



Prêt en

10 min + temps de réfrigération

Ingrédients

1/2 cup de cacahuètes crues ou grillées
1/2 cup d'avoine
10 dattes Medjool, dénoyautées
2 cuillères à soupe bombées de beurre de cacahuètes
2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que vous puissiez former une pâte molle avec vos mains.
2. Formez des petits œufs, disposez-les tous sur une feuille de papier sulfurisé et mettez-les au réfrigérateur pendant une heure pour les laisser durcir.
3. Je les ADORE comme ça, mais n'hésitez pas à les tremper dans du chocolat si vous le souhaitez!

Idée

Ils sont parfaits à emballer dans des petits morceaux de papier sulfurisé pour leur donner l'apparence de vrais œufs de Pâques, hihi ! C'est trop mignon, idéal à offrir, et ça permet aussi de les garder bien frais et moelleux. Hop, au réfrigérateur, et vous pouvez les conserver pendant au moins une semaine. :)



Fondants et tellement délicieux

Œufs de caroube aux dattes

Les œufs parfaits sans chocolat ni caféine + faibles en matières grasses

@Carolinedeisler



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool
3 cuillères à soupe de poudre de caroube
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Préparation

1. Ajoutez les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes lisse.
2. Ajoutez la noix de coco râpée et la poudre de caroube et mixez à nouveau.
3. Avec vos mains, formez des œufs avec la pâte et placez-les au réfrigérateur. Ils sont meilleurs lorsqu'ils ont eu le temps de durcir et de refroidir. Un délice super sain ! Tellement sain qu'on ne peut même plus appeler ça une gourmandise. :)

Note

La poudre de caroube est un excellent substitut à la poudre de cacao ! Sans caféine, elle est idéale pour une collation en soirée. Cette recette est également sans noix et faible en matières grasses.



Prêt en
30 MIN

ŒUFS CRUS KROKANT

Ingrédients

1/2 cup de farine d'avoine (floncons d'avoine mixés)
1/2 cup d'amandes moulues (blanches (pelées) pour la couleur)
1/4 cup de sirop d'érable
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à soupe bombée de beurre de noix de cajou

1/2 cup de corn flakes (flocons de maïs) écrasés

1/2 tablette de chocolat noir vegan (facultatif)

Préparation

1. Ajoutez la farine d'avoine, les amandes moulues, le sirop d'érable, la vanille et le beurre de noix de cajou dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.

2. Ajoutez la pâte dans un bol, mélangez les morceaux de corn flakes et formez des petits œufs avec vos mains.

3. Placez les œufs au réfrigérateur pendant 30 minutes et SAVOUREZ ! Délicieux, croquants, sains et faciles à préparer. Ils se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Facultatif, comme indiqué sur la page suivante, trempez chaque œuf dans le chocolat. J'adore les deux versions et elles sont tout aussi délicieuses l'une que l'autre!!


ŒUFS
CRUS
KROKANT
au chocolat



@Carolinedeisler

pour 7 œufs

Œufs façon carrot cake

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1/2 cup de carottes râpées (1 carotte de taille moyenne)
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle

1/2 tablette de chocolat noir vegan

FACULTATIF:
2 cuillères à soupe de noix grillées et hachées (noix, noix de pécan, noisettes ou amandes, au choix) ou sans noix pour une version nut free

Préparation

1. Ajoutez les dattes dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes collante.
2. Ajoutez la carotte râpée, la noix de coco, la vanille et la cannelle et mixez à nouveau.
3. Formez des œufs à la main et placez-les au réfrigérateur pendant que vous faites fondre le chocolat. Trempez la moitié de chaque œuf dans le chocolat et parsemez de noisettes grillées.

C'est une pâte assez humide et juteuse, ce qui la rend si délicieuse et elle va un peu se raffermir quand vous laisserez les œufs façon carrot cake reposer un moment au frigo

Prêt en

10 minutes





Œufs fondants à la framboise

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1/2 cup d'avoine
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
1 cup de framboises fraîches (soit 125 g)

Préparation

1. Ajoutez les dattes Medjool dans votre robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes.
2. Ajoutez les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et les framboises et mixez à nouveau.
3. La pâte est beaucoup plus humide que mes autres recettes d'œufs de Pâques crus et vegan, ce qui la rend aussi délicieuse et légère. Formez des œufs avec vos mains. Ils sont délicieux comme ça ou enrobés de noix de coco râpée ! Une recette d'œufs de Pâques délicieuse, sans noix, crue, vegan et rapide ! J'ADORE !

Prêt en
10 minutes



Lapins moelleux

Les lapins de Pâques au caramel les plus sains et les plus délicieux

@Carolinedeisler



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cajou

1/2 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Ajoutez les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une boule de pâte de dattes.
2. Ajoutez le beurre de cajou et mixez à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Formez une boule et étalez-la sur du papier sulfurisé. Placez une deuxième feuille de papier sulfurisé par-dessus pour pouvoir appuyer dessus sans que la pâte ne colle à vos mains. J'ai utilisé un rouleau à pâtisserie pour obtenir une pâte bien uniforme.
4. Utilisez un emporte-pièce en forme de lapin pour découper des biscuits en forme de lapin et placez-les sur du papier sulfurisé au réfrigérateur pendant que vous faites fondre la tablette de chocolat.
5. Une fois le chocolat fondu, utilisez une petite spatule en silicone souple pour recouvrir vos lapins de chocolat. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'à une semaine… mais c'est encore mieux de tout manger avant ;-) J'adore tellement cette recette, je trouve qu'elle montre vraiment à quel point il est facile de préparer des gourmandises saines qui font du bien !



DATTES AU CARAMEL ET AUX CACAHUÈTES

Ingrédients

12 dattes Medjool, dénoyautées

GARNITURE
6 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cacahuètes

1/2 cup de cacahuètes grillées
Framboises lyophilisées

Préparation

1. Commencez par préparer la garniture. Ajoutez 6 dattes Medjool dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante, ajoutez le beurre de cacahuète et mixez à nouveau.

2. Prenez vos 12 dattes Medjool et répartissez-les uniformément la garniture dans chacune de ces dattes. Pour un résultat optimal, formez des petits œufs avec vos mains. Si le mélange cacahuètes-dattes est trop collant, placez-le au congélateur 5 minutes.

3. Ajoutez quelques cacahuètes grillées et parsemez de framboises lyophilisées. Vous savez que j'adore les dattes et que j'en mange tous les jours ! Elles sont tellement parfaites qu'elles ont naturellement la forme d'un œuf de Pâques !


@Carolinedeisler



DATTES CARAMEL & AUX NOIX DE CAJOU

Ingrédients

12 dattes Medjool, dénoyautées

GARNITURE
6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cajou

Préparation

1. Commencez par préparer la garniture. Ajoutez 6 dattes Medjool dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante, ajoutez le beurre de cajou et mixez à nouveau.

2. Prenez vos 12 dattes Medjool et répartissez-les uniformément la garniture dans chacune de ces dattes. Réservez au réfrigérateur jusqu'à la dégustation ! Des œufs de Pâques délicieux, faciles et sucrés en 2 minutes, que tout le monde adorera !

Œufs de Pâques forestiers

Rapide et facile ! Des oeufs en forme de glands fondants, riches en protéines et faibles en sucre

@Carolinedeisler



pour 9 oeufs

Prêt en

10 minutes

Ingrédients

1/2 cup de noix de cajou
1/2 cup d'avoine
1 cuillère à soupe bombée de beurre de noisettes
2 dattes Medjool
2 cuillères à soupe d'eau

1/2 - 1 tablette de chocolat noir vegan

Instructions

1. Ajoutez les noix de cajou et l'avoine dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une farine. Transférez la farine dans un bol.
2. Dans un robot culinaire, ajoutez 2 dattes Medjool et 1/4 cup d'eau et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajoutez la crème de dattes et le beurre de noisette au mélange de farine et amalgamez bien le tout avec vos mains. Vous pouvez aussi préparer une grande quantité de sauce caramel en mixant 6 à 8 dattes avec 1 tasse d'eau, puis n'utiliser que 2 cuillères à soupe pour cette recette.
4. Formez des petits œufs avec vos mains et mettez-les au réfrigérateur pendant que vous faites fondre votre chocolat.
5. Trempez chaque œuf dans le chocolat et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.



@Caroline deisler



BROWNIES CARAMEL & NOIX DE PÉCAN

Ingrédients

BASE
6 grosses dattes Medjool
1/2 cup de noix de pécan
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
3 cuillères à soupe de poudre de cacao cru

SAUCE CARAMEL
10 grosses dattes (ou 12 petites dattes)
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 tasse d'eau

1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Commencez par ajouter tous les ingrédients pour la base dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.

2. Transférez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-la pour former une base de 1 à 2 cm d'épaisseur. Placez-la au congélateur pendant la préparation de la sauce caramel.

3. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce caramel dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Étalez le caramel sur la base du brownie et placez au congélateur pendant 30 minutes.

4. Faites fondre le chocolat et versez-le sur le caramel. Vous pouvez les conserver au congélateur quelques semaines, même si les miens disparaissent en général en une journée ! Sortez-les simplement 20 minutes avant de les déguster pour que le caramel soit bien fondant.



ŒUFS BOUNTY

Ingrédients

1 cup de noix de coco râpée
1/4 cup de farine d'avoine (flocons mixés)
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe de beurre de cajou ou de beurre d'amande blanche
2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de citron

ENROBAGE
1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que vous puissiez former une pâte lisse avec vos mains.

2. Façonnez de petits œufs avec vos mains ou versez la pâte dans des moules en silicone pour obtenir une forme parfaite. Placez au congélateur pendant 30 minutes.

3. Faites fondre le chocolat, trempez-y chaque œuf façon Bounty, puis laissez-les prendre rapidement au réfrigérateur ou au congélateur. Vous pouvez les conserver au frais pendant au moins une semaine. J'ADORE, J'ADORE, J'ADORE ces petites bouchées à la noix de coco !

.


@Carolinedeisler

BROWNIES CRUS

Les bouchées de brownie saines et rapides à préparer au quotidien

@Carolinedeisler



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

9 grosses dattes Medjool
3/4 cup de noix de pécan
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
4 cuillères à soupe de poudre de cacao cru

Instructions

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Transférer la pâte dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé et appuyer dessus. J'aime que les brownies fassent environ 3 cm d'épaisseur.
3. Placer au réfrigérateur pendant environ une heure pour raffermir ou déguster immédiatement.
4. Ajoutez un peu de cacao en poudre et savourez ! Mes amis adorent cette recette ! Ah ! Ces brownies sont donc définitivement approuvés par les non-vegan !



Simple et tellement délicieux



@Caroline deisler

Donne 12

ŒUFS MARBRÉS AUX AMANDES

Ingrédients

- 6 grosses dattes Medjool

1 cuillère à soupe bombée de beurre d'amandes

MASSEPAIN

1 cup d'amandes moulues
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

Instructions

1. Commencez par préparer le massepain (pâte d'amandes). Mettez les amandes moulues et le sirop d'érable dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte d'amandes collante. Formez une grosse boule et placez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez la pâte amandes/dattes.

2. Mettre les dattes dans un robot culinaire et mixer jusqu'à obtenir une pâte collante. Ajouter le beurre d'amande et mixer à nouveau.

3. Sortez le massepain du réfrigérateur et étalez-le à plat sur du papier sulfurisé. À l'aide d'une autre feuille de papier sulfurisé, aplatissez-le.

4. Former des petits œufs avec la pâte d'amandes/dattes, ajouter une épaisse couche de massepain sur environ la moitié de l'œuf et rouler le tout pour obtenir des parties avec et sans massepain. Ça n'a pas besoin d'être parfait du tout ! :) Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine. TELLEMENT DÉLICIEUX !


Tellement délicieux !!!
Ma recette préférée
@Carolinedeisler

Œufs FERRERO ROCHER

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

6 grosses dattes Medjool
3 cuillères à soupe de poudre de cacao cru
1 cuillère à soupe de beurre de noisettes
1/2 cup de noisettes entières grillées
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Noisettes entières grillées pour la garniture
1 tablette de chocolat noir vegan



Préparation

1. Tout d'abord, ajoutez les dattes dénoyautées dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte de dattes collante.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mixez pendant 10 à 20 secondes supplémentaires, mais pas trop longtemps. C'est agréable d'avoir des morceaux de noisettes croquants à l'intérieur.
3. À la main, formez des petits œufs et placez une noisette au milieu de chaque œuf. Vous pouvez également former des boules rondes.
4. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, placez les œufs façon Ferrero Rocher au réfrigérateur et pendant ce temps faites fondre votre chocolat.
5. Trempez tous les œufs façon Ferrero dans le chocolat et laissez-les reposer à nouveau au réfrigérateur pendant 30 minutes. De petites bouchées de paradis, absolument incontournables pour tous ceux qui aimaient les Ferrero Rocher autant que moi quand j'étais plus jeune. :)

ŒUFS BANOFFEE

Crémeux, onctueux, délicieux et plein de bienfaits !

@Carolinedeisler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

1/2 cup de noix de cajou
1/2 cup d'avoine
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cacahuètes

SAUCE CARAMEL
3 grosses dattes Medjool
1/4 tasse d'eau

GARNITURE
2 bananes mûres
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de beurre de cacahuètes

TOPPING
1 banane, coupée en rondelles
Le reste de la sauce caramel

Préparation

Ajoutez l'avoine et les noix de cajou dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une sorte de farine.
Dans un robot culinaire, ajouter 3 dattes Medjool et 60 ml d'eau, puis mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mélanger 2 cuillères à soupe de cette sauce caramel avec la farine d'avoine et de noix de cajou et le beurre de cacahuète, puis bien mélanger à la main. Garder 1 cuillère à soupe de sauce caramel pour le topping.
Répartissez le mélange uniformément dans des moules à œufs en silicone et placez-les au congélateur pendant que vous préparez la garniture.
Ajoutez les bananes mûres, la vanille et le beurre de cacahuètes dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Versez la préparation dans les moules à œufs, ajoutez une rondelle de banane et un peu de caramel.
Conservez au congélateur.



Prêt en
5 minutes

Œufs FAÇON BISCUITS

Ingrédients

1/2 cup de noix de cajou
1/2 cup d'avoine
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cacahuètes
2 dattes Medjool
2 cuillères à soupe d'eau

Préparation

1. Ajoutez les noix de cajou et l'avoine dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une sorte de farine. Transférez dans un bol.
2. Dans un robot culinaire, ajoutez 2 dattes Medjool et 1/4 tasse d'eau et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajoutez la crème de dattes et le beurre de cacahuètes au mélange de farine et mélangez bien à la main. Vous pouvez aussi préparer une grande quantité de sauce caramel en mixant 6 à 8 dattes avec 250ml d'eau, puis n'en utiliser que 2 cuillères à soupe pour cette recette.
4. Formez des petits œufs avec vos mains et mettez-les au réfrigérateur jusqu'à leur dégustation.

@Carolinedeisler

Shake à la FRAISE

@Carolinedeisler

2 bananes mûres
1 cup de fraises surgelées
1 datte Medjool (facultatif)
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Rafraîchissant, délicieux et parfait pour le printemps !



La recette favorite de mon mari Peer

Pudding Banoffee

Simple mais tellement délicieux...



Prêt en

5 minutes

Ingrédients

4 bananes mûres
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
Bon appétit !

J'adore



PUDDING AU CHOCOLAT

Ingrédients

4 bananes mûres
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
2 cuillères à soupe de cacao en poudre

Facultatif : Ajouter des éclats de fève de cacao en topping pour un croquant supplémentaire

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
Bon appétit !

Gourmandises de PÂQUES cuitEs au four



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Gâteau aux carottes

Healthy



Ingrédients

2 cups d'amandes moulues (j'ai utilisé des amandes blanches)
1/2 cup d'arrow-root
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de piment de Jamaïque
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
3/4 cup de sucre de coco

1/2 cup de lait d'amande
2 carottes râpées (environ 1 cup)
1/4 cup de raisins secs, préalablement trempés dans de l'eau
1/4 cup de noix, hachées grossièrement

ENROBAGE
3/4 cup de noix de cajou trempées
Le jus d'1/2 citron
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe d'eau

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 degrés Celsius.
2. Faites tremper les raisins secs dans de l'eau chaude et dans un bol séparé, faites tremper les noix de cajou dans l'eau (pour l'enrobage).
3. Ajoutez tous les ingrédients secs dans un bol à mélanger et mélangez bien.
   Incorporer le lait d'amande et bien mélanger.
4. Ajoutez les carottes râpées, les raisins secs trempés et rincés et les noix. Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 23 à 25 minutes. J'ai trouvé que 24 minutes était le temps idéal pour un gâteau encore super moelleux.
5. Pendant que le gâteau est au four, ajoutez les noix de cajou trempées et rincées, le jus de citron, le sirop d'érable, la vanille et l'eau dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Placez ce mélange au réfrigérateur jusqu'à ce que le gâteau soit complètement refroidi.
6. Ajoutez l'enrobage aux noix de cajou, parsemez de carottes râpées et dégustez ! Une de mes recettes préférées ! Tellement moelleux, délicieux et sain !

Œufs aux bananes rôties

De petites bouchées banana bread pour illuminer n'importe quelle journée !

@Carolinedeisler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

2 grosses bananes mûres, écrasées
1 cup d'avoine
2 cuillères à soupe bombées de beurre de cacahuètes
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe d'éclats de fève de cacao
Une pincée de sel

1 banane pour le topping
1 cuillère à café de sucre de coco

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Écrasez les bananes à la fourchette, ajoutez les flocons d'avoine, le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable, les éclats de fèves de cacao et une pincée de sel et mélangez bien.
3. Former des œufs avec les mains et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ajouter une tranche de banane sur chaque œuf et saupoudrer d'un peu de sucre de coco pour un effet caramel doré.
4. Faites cuire au four pendant 12 minutes, laissez refroidir et SAVOUREZ !



@Carolinedeisler

Gâteau au citron

Ingrédients

BASE
1/2 cup de farine de riz brun
1/2 cup d'amandes moulues (blanches)
Le zeste de 2 à 3 citrons
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
2 cuillères à soupe bombées d'arrow-root
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 "œuf" de lin doré (2 cuillères à soupe de graines de lin moulues + 6 cuillères à soupe d'eau)

1/2 cup de sirop d'érable
Jus de 2 citrons
1 yaourt végétal au lait de coco (125g)

GLAÇAGE
1/2 cup de noix de cajou
Jus d'un citron
1/4 cup de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius et faites tremper les noix de cajou dans l'eau.

2. Broyer les graines de lin, mélanger avec de l'eau et laisser reposer 10 minutes.
Ajoutez tous les ingrédients de base dans un bol et mélangez bien.

3. Ajoutez le sirop d'érable, le jus de citron et le yaourt coco et mélangez bien. Transférez la pâte dans un moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes.

4. En attendant, préparons votre glaçage. Ajoutez les noix de cajou trempées et rincées, le jus de citron et le sirop d'érable dans un mixeur ou un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Un robot culinaire est parfois plus efficace, car il utilise peu de liquide.

5. Une fois le gâteau refroidi, ajoutez le glaçage au citron et aux noix de cajou, saupoudrez un peu plus de zeste de citron sur le dessus et DÉGUSTEZ !


Parfaitement
rafraîchissant et
délicieux
@Carolinedeisler

Flapjacks à la banane

Délicieux flapjacks moelleux à la banane et au granola

@Carolinedeisler



Prêt en

30 MIN

Ingrédients

2 bananes mûres, écrasées
4 grosses dattes Medjool
1 cuillère à soupe de beurre d'amandes
1 cup d'avoine
1/2 cup de noix
1/4 cup d'éclats de fèves de cacao

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 degrés Celsius.
2. Écrasez les bananes à la fourchette.
3. Ajoutez les dattes dénoyautées et le beurre d'amande dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte friable.
4. Ajoutez le mélange de dattes aux bananes écrasées et mélangez bien.
5. Ajoutez l'avoine et les noix dans un robot culinaire et mixez pendant quelques secondes, puis ajoutez au reste.
6. Incorporez les éclats de cacao et transférez le mélange dans votre moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé.
7. Enfournez 20 à 25 minutes, laissez refroidir vos flapjacks et découpez-les en barres ou en carrés. Un délice facile à préparer pour un brunch de Pâques ou un en-cas sain et gourmand.





@Carolinedeisler

pour 9 œufs

Œufs croustillants

Ingrédients

1 cup de farine d'avoine (flocons mixés)
1 cup d'amandes moulues (blanches pour la couleur)
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 cup de sirop d'érable
1/4 cup de beurre de cajou

1 tablette de chocolat noir vegan

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.

2. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Formez des petits œufs avec vos mains et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

3. Faites cuire au four pendant 12 minutes à 180 °C. J'aime les retourner après 6 minutes pour qu'ils soient bien croustillants des deux côtés.

4. Laissez-les refroidir et, pendant ce temps, faites fondre le chocolat. Trempez chaque œuf dans le chocolat et laissez-le refroidir. Tellement facile à faire et tellement délicieux !

ŒUFS STICKY TOFFEE

Les œufs façon sticky toffee pudding aux dattes les plus délicieux qui soient !!

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

10 dattes Medjool
1 cup d'eau chaude
1/2 cup de beurre de cajou
1/4 cup d'arrow-root
1/4 cup de farine d'avoine (flocons mixés)
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1/2 cuillère à café de levure chimique (facultatif)

CRÈME
6 dattes Medjool
1 cup d'eau
1/2 cup de noix de cajou

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Ajoutez une tasse d'eau chaude aux dattes dénoyautées et laissez-les tremper pendant environ 10 minutes.
3. Ajoutez les dattes trempées (sans l'eau), le beurre de cajou, la farine d'avoine, l'arrow-root et l'extrait de vanille dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte collante.
4. Transférez la pâte dans vos moules à œufs en silicone et enfournez pour 18 minutes à 180 degrés C.
5. En attendant, préparons la crème. Faites tremper les noix de cajou dans une tasse d'eau pendant 10 minutes : cela les rendra encore plus faciles à mixer et c'est aussi excellent pour la digestion. Ajoutez les noix de cajou rincées et trempées, 6 dattes Medjool et une tasse d'eau fraîche (*pas l'eau de trempage!) dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Conservez la crème au réfrigérateur jusqu'au moment de servir vos œufs sucrés.
6. Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir complètement les œufs avant de les démouler. Une recette idéale pour un délicieux brunch de Pâques ! J'ai hâte de savoir si vous les ADOREZ autant que moi ! J'en ai mangé les 6 en une seule journée haha, tellement ils étaient délicieux !! Et le meilleur dans tout ça : ils sont si sains que vous vous sentirez bien mieux qu'avec des œufs de Pâques bourrés de sucres raffinés et de produits laitiers. :-)

NUSSZOPF
(tresse aux noix)

Un classique de mon enfance revisité en version sain

@Carolinedeisler



Prêt en

30 MIN

Ingrédients

REMPLISSAGE
1 cup de noisettes grillées,
2 grosses dattes Medjool
1/2 cup de noisettes moulues
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1/3 cup de lait d'amande
1 cuillère à soupe de cannelle

PÂTE
1/4 cup de sirop d'érable
1/4 cup de compote de pommes
1 cuillère à soupe d'arrow-root
1,5 cup d'amandes moulues
1/2 cup de farine de sarrasin

GLAÇAGE
1/4 cup de noix de cajou
1/4 cup d'eau
1 cuillère à soupe de beurre de cajou
1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Préparation

1. Commencez par préparer la garniture. Mettez les noisettes grillées et les dattes Medjool dans un robot culinaire et mixez quelques fois. Dans un autre bol, mélangez les noisettes moulues, le sucre de coco, le lait d'amande et la cannelle. Ajoutez la pâte à tartiner noisettes-dattes du robot et mélangez bien.
2. Mettez de côté et préparez la pâte en ajoutant la compote de pommes et le sirop d'érable dans un bol. Mélangez bien, puis ajoutez l'arrow-root, la farine de sarrasin et les amandes moulues.
3. Formez deux boules, étalez-les en forme ovale à l'aide de 2 feuilles de papier sulfurisé pour que la pâte ne colle pas aux mains.
4. Répartir uniformément le mélange de noix sur la pâte.
5. Roulez la pâte en partant du côté le plus long. Faites ensuite une grande incision au centre et formez un cercle en croisant délicatement les deux côtés l'un sur l'autre. Soyez doux à cette étape : comme nous utilisons uniquement des ingrédients très sains, la pâte est moins ferme que dans la version originale.
6. Faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Laissez refroidir.
7. Le glaçage est totalement facultatif — je l'adore avec ou sans !! Pour le préparer, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse, puis placez au réfrigérateur pendant la cuisson de votre Nusszopf. :)) MIAM MIAM MIAM !!!




@Carolinedeisler
Petits pains sucrés
aux raisins



Ingrédients

1 cuillère à soupe de graines de chia + 3 cuillères à soupe d'eau
1/2 cup de raisins secs
1,5 cup de farine d'avoine (flocons mixés)
1 cup d'amandes moulues
1 cuillère à café de cannelle
Une pincée de sel
1 cuillère à café de levure chimique
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1/2 cup + 2 cuillères à soupe de lait d'amande

Préparation

1. Ajoutez les graines de chia et l'eau dans un petit bol et laissez-les tremper pendant 15 minutes.

2. Pendant ce temps, faites également tremper les raisins secs dans de l'eau chaude pendant quelques minutes, rincez-les bien ensuite et préchauffez le four à 180 degrés Celsius.

3. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien à la main. Formez des petits pains et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

4. Enfournez pendant 30 minutes et laissez refroidir. Un vrai délice pour le petit-déjeuner, le brunch ou le goûter, et très facile à emporter. Quand j'étais plus jeune, j'ADORAIS les petits pains aux raisins !! Ceux-ci sont délicieux, rassasiants bien plus longtemps que les versions classiques. Un incontournable sur votre table de petit-déjeuner de Pâques !

Hot Cross Buns

@Carolinedeisler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

PETITS PAINS
1,5 cup d'amandes moulues
1/2 cup de farine de sarrasin
1 cuillère à soupe d'arrow-root
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à soupe de cannelle
1/3 cup de sirop d'érable
1/4 cup de compote de pommes
2 cuillères à soupe de jus d'orange
1/4 à 1/2 cup de raisins secs

Confiture de fraises
1 cup de fraises fraîches
1 cuillère à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
Jus d'1/2 citron



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Ajoutez tous les ingrédients secs et mélangez bien. Incorporez le sirop d'érable, la compote de pommes, le jus d'orange et les raisins secs.
3. Formez des petits pains avec vos mains et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfournez pour 20 minutes et dégustez ! J'adore les servir avec une boule de yaourt végétal et avec de la confiture de fraises.
5. Pour préparer la confiture, faites tremper les graines de chia dans l'eau pendant 15 minutes. Mixez les fraises, ajoutez-les au mélange de graines de chia, ajoutez du sirop d'érable et éventuellement du jus de citron, puis mélangez bien.


@Carolinedeisler



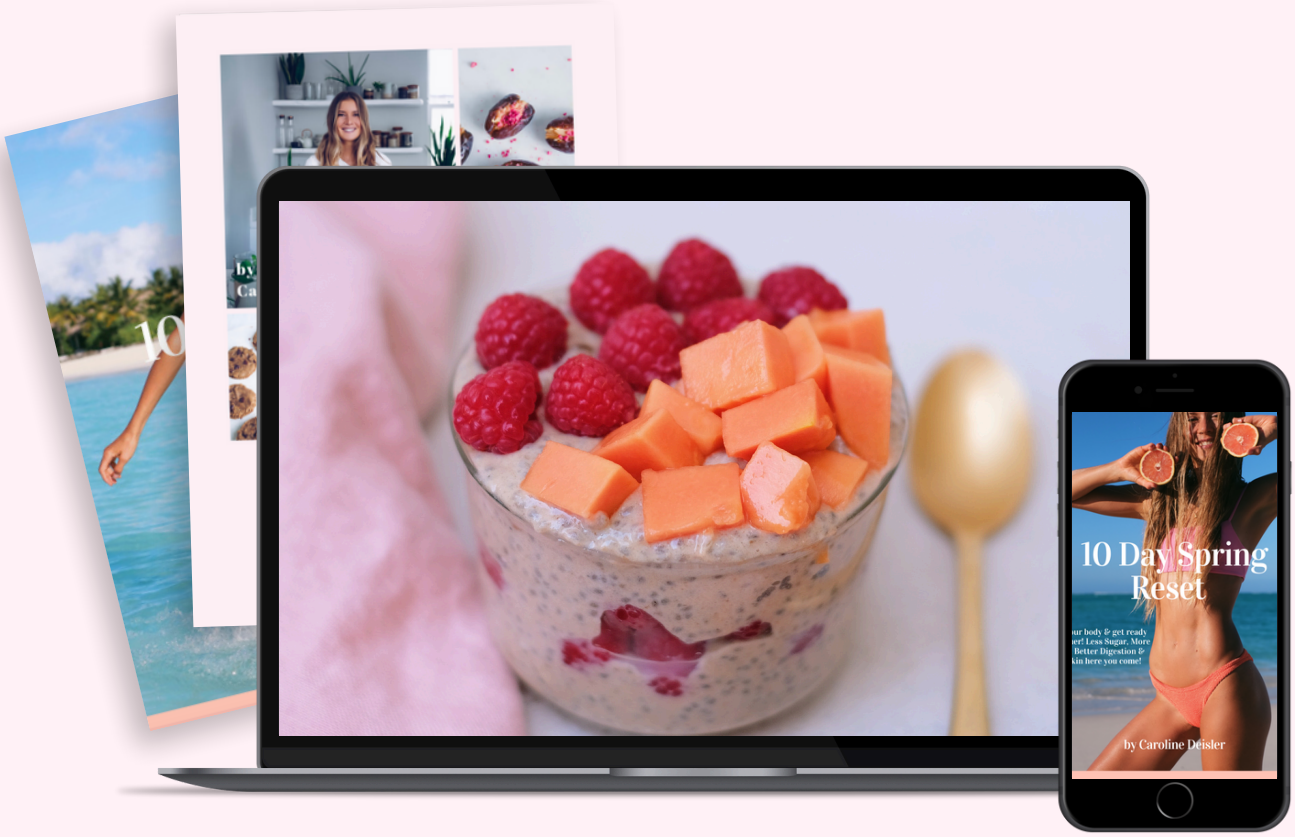
MERCI!

J'espère que cet ebook t'a donné envie de profiter pleinement de Pâques ! Avec ces recettes FACILES, DÉLICIEUSES et SAINES, tu n'as plus à t'inquiéter de manger trop de sucreries peu nutritives : elles sont si bonnes pour toi que tu peux en profiter chaque jour tout en te sentant (et en paraissant) au meilleur de ta forme. Je dis toujours que les vraies gourmandises sont celles qui te font du BIEN !

ENVIE DE PLUS D'INSPIRATION POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

Venez me suivre sur Instagram, TikTok, YouTube et obtenez mes autres ebooks.

@CAROLINEDEISLER



OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MES AUTRES EBOOK DE RECETTES SAINES & RESET AVEC DES PLANS DE REPAS SAINS ET GOURMANDS.

SHOP-RESET.COM