

Noël Végétalien

61 recettes délicieuses et saines par Caroline Deisler



@Curl linedejsler



TABLE DES MATIÈRES

Ce livre est divisé selon les sections suivantes :

01 BOISSONS DE FÊTE

02 NOËL SUCRÉE

03 NOËL SALÉ

04 IDÉES DE MENU

Un index des recettes se trouve sur la page suivante.

@Curl linedejsler

INDEX

3 TABLE DES MATIÈRES
4 INDEX
6 INTRO
7 NOTRE COMMUNAUTÉ
8 MON HISTOIRE
9 À PROPOS DE CE LIVRE
13 BOISSONS DE FÊTE
14 LAIT DORÉ
15 CHOCOLAT CHAUD
16 LAIT CHAUD AUX EPICES
17 NOËL SUCRÉ
18 POMMES AU FOUR ET SAUCE VANILLE
19 POUDING AUX DATTES ET AU CARAMEL
21 MINCE PIES
23 MANDELHORNCHEN
25 STOLLENS VÉGANS
27 HEALTHY LEBKUCHEN
28 LEBKUCHEN AUX AMANDES
29 LEBKUCHEN CLASSIQUE
32 LEBKUCHEN À LA PISTACHE
34 LEBKUCHEN AU CHOCOLAT
35 BÛCHE DE NOËL
37 BOULES AUX AMANDES
39 FONDANT AU CHOCOLAT
41 BISCUITS AU CHOCOLAT, AUX CACAHUÈTES ET À L'AVOINE
44 BISCUITS À L'AVOINE ET AUX CANNEBERGES
46 BISCUITS CAROCCINI
48 BISCUITS DE MARIE
49 BARRES D'AVOINE FRUITÉES
51 BARRES AUX ÉPICES ET CARAMEL
53 CREME AU CHOCOLAT
55 ROSE DES SABLES
56 COUPES NUTELLA ET CARAMEL
58 CHEESECAKE AUX NOIX DE PECAN
60 DOMINOS
61 GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS FARINE
63 DOMINOS ALLEMANDS CLASSIQUES
65 COUPES GRANOLA ET CARAMEL
66 COUPES AU CHOCOLAT
67 ENERGY BALLS AUX ÉPICES
68 CAKE AUX FRUITS
69 KIPFERL A LA VANILLE
71 BISCUITS À LA CONFITURE
72 ZIMTSTERNE ALLEMANDS
74 GAUFRES PAUVRES EN SUCRE
75 KAISERSCHMARRN
76 VÉRINES AUX CANNEBERGES
77 PANNA COTTA
78 ROULÉS À LA CANNELLE
79 TARTES À LA CRÈME ANGLAISE
80 GRUTZE ROUGES
81 NOËL SALÉ
82 CRACKERS MULTIGRAINES
84 FROMAGE VÉGAN
86 CONFITURE DE FIGUES
87 PAIN MULTIGRAINS SANS GLUTEN
88 FROMAGE CRÉMEUX VÉGAN
90 HOUMOUS DE MAMI
91 BETTERAVES RÔTIES
92 RÔTI AUX NOIX SAIN
94 SAUCE AUX CANNEBERGES
95 LE MEILLEUR GRATIN DE POMMES DE TERRE
96 BOUCHÉES DE POMMES DE TERRE
97 CHOU ROUGE ET HARICOTS VERTS
98 CAROTTES RÔTIES
99 PETITS POIS ET COURGE
100 POMMES DE TERRE ET BROCOLI AU SÉSAME
101 CHOUX DE BRUXELLES
102 MAC & CHEESE SAINS
103 PENNE FROMAGE ET POIVRE
104 IDÉES DE MENU
108 MERCI

@Curl ijnedejsler



@Curl linedejsler

SALUT !
JE SUIS CAROLINE



@Curl linedejsler

Je suis là pour que ces fêtes soient délicieuses et saines ! Les vraies gourmandises vous font du bien !

J'ai lancé mon blog et mon compte Instagram il y a 5 ans pour inspirer les gens du monde entier à se sentir bien. Se sentir bien de l'intérieur, c'est automatiquement réussir dans tous les autres domaines de la vie.



@Curl.jnedejsler

Je suis tellement heureuse et reconnaissante d'avoir une communauté aussi bienveillante et motivée, et je me sens inspirée par vous chaque jour. Mon parcours santé a commencé à 19 ans, alors que je vivais et travaillais comme mannequin à New York. La pression d'être extrêmement maigre m'a entraînée dans un cycle de frénésie alimentaire malsain. J'avais un besoin urgent d'équilibre et je me suis enfin sentie bien dans ma peau une fois devenue totalement végane. Le fait de me choisir moi-même avant tout m'a donné un sentiment de force et, pour la première fois, j'ai envisagé l'alimentation comme une façon de nourrir mon corps, et non comme une question de taille. Avec le recul, tout semble si facile, mais j'aurais vraiment aimé avoir ces recettes délicieuses et saines à l'époque. Je suis tellement heureuse de rendre votre parcours santé encore plus agréable.

NOTRE COMMUNAUTÉ



MON HISTOIRE EN UN MOT

Aimez-vous suffisamment pour vivre un mode de vie sain !

Pour moi, devenir végane, c'était avant tout témoigner de l'amour et de la reconnaissance à mon corps. Après des années à le modéliser et à le punir avec mes pensées et mes règles alimentaires, je savais qu'il fallait que je change. Je voulais me nourrir des meilleurs aliments pour enfin me sentir équilibrée et heureuse. Chaque repas est une occasion de nourrir notre corps ! Sachez ce qui vous fait vous sentir au mieux et tenez-vous-y. Je n'ai jamais aimé compter les calories et je pense qu'il faut plutôt écouter son intuition, pas un chiffre. En devenant végane, j'ai pris la décision de ne jamais me limiter et de toujours manger autant d'aliments frais et complets que je le souhaitais.

Résultat : j'avais plus d'énergie, je me sentais plus heureuse, plus équilibrée, je me sentais plus en forme, ma digestion s'est améliorée, j'ai perdu du poids et ma peau est devenue plus nette. Je mangeais enfin sans culpabilité, je n'avais plus de hauts et de bas émotionnels et j'appréciais cette sensation de bien-être. Tout s'est mis en place, c'était presque comme si ma vie me remerciait pour la façon dont je traitais mon corps, et tous les autres aspects de ma vie se sont améliorés également. J'ai arrêté le mannequinat, obtenu mon diplôme de nutritionniste, étudié le commerce à l'université de Londres pendant trois ans et lancé mon blog, Instagram et YouTube. Je suis vraiment honorée d'avoir une communauté aussi bienveillante et positive et j'adore partager mon quotidien avec vous.

À PROPOS DE CE LIVRE



Depuis toute petite, j'ai toujours adoré la magie des mois de Noël. Je suis complètement emballée par tout ce qui touche à cette période : la pâtisserie, la déco, les films de Noël bien cosy, les premières neiges, les chants, la Saint-Nicolas, les marchés... Tout me fait vibrer ! Cette année encore, j'étais tellement impatiente que j'avais déjà tous mes cadeaux emballés et prêts à être glissés sous le sapin dès le 1er décembre, haha. J'adore faire plaisir et offrir des surprises, c'est vraiment ce qui me remplit de joie.

Quand je pense à cet e-book, j'ai l'impression qu'il me ressemble à 100 %. Il a été conçu avec tout mon cœur.

Je pense aussi très fort à toutes les personnes qui se sentent seules pendant cette période. Vous n'êtes pas seuls. Vraiment. Il y a ici une belle communauté pleine de bienveillance et d'énergie, et vos messages quotidiens sont un vrai rayon de soleil. On est tous un peu comme des amis virtuels les uns pour les autres, non ?

Alors voilà, c'est le moment parfait pour saupoudrer un peu de magie autour de vous, et surtout, pour montrer à votre corps à quel point vous êtes reconnaissante pour tout ce qu'il vous a permis de vivre cette année.



IL EST TEMPS DE VOUS SENTIR AU MIEUX CET HIVER !

@Curl linedejsler

Les vraies gourmandises sont celles qui vous font du bien de l'intérieur, et c'est exactement ce que ces recettes vous apporteront. La plupart des soi-disant gourmandises n'ont pas vraiment cet effet : elles vous procurent une satisfaction immédiate, mais ne vous procurent pas VRAIMENT de bien-être à long terme. Grâce à cet ebook, vous n'aurez plus à craindre les fêtes à cause de toutes les gourmandises qui vous tentent (on est tous passés par là, haha) et vous pourrez vous détendre pleinement et profiter pleinement de ce moment. On connaît tous cette relation amour-haine avec Noël. On l'adore, mais on se soucie déjà de la nourriture, on veut passer du bon temps avec ses amis et sa famille, mais on a peur de prendre du poids. Je comprends, on est tous passés par là, et c'est pourquoi je suis tellement ravie de vous donner la solution pour des fêtes saines, délicieuses et sans stress. Vous n'aurez pas l'impression de manquer quelque chose, vous dégusterez de nombreuses gourmandises saines et délicieuses, et pourquoi ne pas inviter votre famille à cuisiner en grandes quantités pour que tout le monde puisse goûter ? (Ça vaut toujours le coup d'essayer.) Joyeux Noël à tous ! xxx



@Curl linedejsler



@Curl.linedejsler

BOISSONS DE FÊTE



@Curl.linedejsler



@Curl.linedejsler

Lait doré

Ingrédients

360 ml de lait de cajou (ou de lait d'amande)
2 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à soupe de noix de cajou
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de curcuma moulu
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le lait doré dans une casserole et laissez mijoter 5 à 7 minutes.
3. Versez dans votre tasse préférée et SAVOUREZ :))

Chocolat chaud

Le remontant parfait par temps froid, prêt en 5 minutes !



Prêt en

5 minutes

Ingrédients

360 ml de lait d'amande ou de noix de cajou
2 cuillères à soupe de poudre de cacao
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1/4 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
4 morceaux de chocolat végétalien

Étapes

1.Ajoutez le lait d'amande dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen.
2.Pendant que ça mijote, incorporez la poudre de cacao, le sirop d'érable, la vanille et ajoutez-y les morceaux de chocolat sans sucre.

Note

J'adorais boire un Kakao bien frais quand j'étais plus jeune. Vous pouvez aussi le laisser refroidir et le conserver au réfrigérateur pour une version fraîche du chocolat chaud ! :-)) Peer adore aussi cette recette heheh !

@Curl.inedejsler



Lait chaud aux épices

Ingrédients

40 g de noix de cajou crues
500 ml de lait d'amande
3-4 dattes Medjool
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 cuillère à café de cannelle
1/4 c. à café chacun :
clous de girofle moulus, noix de muscade moulue, cardamome moulue

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez pendant 2 à 3 minutes si vous voulez que la partie supérieure soit mousseuse.
2. Transférez le lait crémeux dans une casserole et faites chauffer quelques minutes. Saupoudrez de cannelle et dégustez !









@Curl.linedejsler

Noël Sucré

Bratäpfel à la sauce vanille

comme un strudle aux pommes chaud avec la meilleure crème à la vanille

@Curl.jnedejsler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

3 petites pommes
4 cuillères à soupe d'avoine
6 noix de pécan
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 datte Medjool
1 cuillère à café de cannelle

SAUCE À LA VANILLE
30 g de noix de cajou
20 g d'avoine trempée
80 ml d'eau
2 dattes Medjool
2 bananes mûres
1/3 de gousse de vanille

Étapes

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Commencez par ajouter l'avoine, les noix de pécan, les raisins secs, le beurre d'amande, les dattes et la cannelle et mélangez bien.
3. Coupez le haut de la pomme et retirez le milieu des pommes avec une cuillère.
4. Farcir les pommes avec le mélange de noix à la cannelle, ajouter le le dessus de la pomme et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Faites cuire les pommes pendant 25 minutes et laissez-les refroidir un peu.
6. Pendant ce temps, ajoutez tous les ingrédients de la crème à la vanille dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce que cela soit crémeux.
7.Versez la crème à la vanille sur les pommes chaudes et servez.



Pouding aux dattes et au caramel

@Curl ljnedejsler

Pouding aux dattes et au caramel

une des meilleures choses que j ai jamais mangee

@Curl.jnedejsler

Préparation	Cuisson	Prêt en
15 minutes	30 minutes	45 minutes



Ingrédients

10 dattes Medjool (environ 200 g)
240 ml d'eau chaude
1 cuillère à café de levure chimique
120 g de beurre de cajou
1 cuillère à soupe de jus de citron
30 g de farine d'avoine
30 g d'arrow-root

SAUCE AU CARAMEL
6 dattes Medjool
30 g de noix de cajou
240 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille
une pincée de sel

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Faire tremper les dattes dans de l'eau chaude et ajouter la levure chimique. Laisser reposer 10 minutes.
3. Dans un robot, ajoutez les dattes trempées (sans l'eau), le beurre de cajou, la farine d'avoine, la levure chimique, l'arrow-root et le citron.
Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Versez la préparation au caramel dans votre moule. J'ai utilisé deux petits moules et les ai recouverts de papier sulfurisé.
j'adore la texture et le caractère que le gâteau obtient grâce au papier sulfurisé + cela le rend très facile à retourner plus tard.
5. Faites cuire le pudding aux dattes pendant 30 minutes et laissez-le refroidir.
Laissez reposer au moins 15 minutes avant de le retourner. Vous pouvez également préparer cette recette la veille de Noël. Les saveurs ont le temps de se développer encore davantage, et vous pouvez tout simplement laisser les poudings au caramel dans leur moule pendant la nuit, puis les démouler tranquillement le lendemain matin.
6. Pour préparer la sauce caramel, ajoutez simplement tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Cette sauce se conserve au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.
7. Je crois que c'est bon pour la santé ! C'est l'une de mes 5 recettes préférés de ce livre !! J'ADORE !

Mince Pies



@Curl.linedejsler

Mince Pies



@Curl.jinedejsler

Préparation	Repos	Prêt en
20 minutes	30 minutes	50 minutes

Ingrédients

BASE
60 g de noix de pécan
40 g d'avoine
130 g de noix de cajou
10 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 pincée de sel

GARNITURE
40 g de canneberges
100 g de raisins secs
2 dattes Medjool
2 figues séchées
2 cuillères à soupe de compote de pommes
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'épices pour pain d'épices
jus d'1/2 orange

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients de la base dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme et collante. La base elle-même est vraiment délicieuse ! Encore meilleure que l'originale, à mon avis !

2. Utilisez les 2/3 de la pâte pour la base de vos tartelettes et versez-la dans vos moules en silicone. Utilisez le reste de pâte et étalez-la pour découper des petites étoiles. Vous pouvez soit étaler un peu de farine d'avoine sur votre plan de travail pour éviter que la pâte n'y colle, soit l'étaler sur du papier sulfurisé et recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé.

3. Placez le moule au congélateur et préparez la garniture. Mettez tous les ingrédients de la garniture dans un robot culinaire ou un blender et mixez grossièrement jusqu'à obtenir une consistance homogène.

4. Versez la préparation dans vos moules, ajoutez les étoiles de biscuits préparées précédemment et conservez les mince pies au réfrigérateur toute la nuit pour qu'elles durcissent. Vous pouvez aussi les placer au congélateur 30 minutes pour accélérer le processus. :) Un délice ! J'espère que vous les adorerez !


@Curl ljnedejsler



Croissant aux amandes

Ingrédients

150 g de farine d'amandes
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1/2 tablette de chocolat végétalienne
40 g d'amandes effilées

Étapes

1. OMG, je dois d'abord dire que c'est l'une de mes recettes préférées parce que a) elle est tellement rapide à préparer b) elle me rappelle mes souvenirs d'enfance haha et c) elle est tellement déliiiicieuse mais complètement saine.

2. Ajoutez la farine d'amande et le sirop d'érable dans votre robot et mixez pendant 1 à 2 minutes. La préparation doit être moelleuse et ferme.

3. Formez des demi-lunes avec la pâte et disposez-les sur une plaque. Si votre pâte d'amandes est trop molle, placez-la au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes.

4. Prenez les amandes effilées et déposez-les délicatement au centre de vos délicieux Hörnchen. Il faut les placer une à une, donc un peu de patience est nécessaire, mais honnêtement, ça en vaut largement la peine ! Surtout qu'ici, on n'utilise aucun ingrédient douteux comme dans certaines recettes classiques, hehe.

5. Faites fondre votre tablette de chocolat vegan, trempez chaque extrémité des Mandelhörnchen dans le chocolat et laissez-les sécher quelques minutes. Parfait pour les conserver au réfrigérateur quelques jours ou plus ! C'est tout ! Simple, facile, délicieux et sain.

Stollen végétalien

Un classique allemand rendu sain



@Curl.linedejsler



fait 8

@Curl jnedejsler

Prêt en
45 minutes

Ingrédients

MÉLANGE DE FRUITS
50 g de raisins secs
2 cuillères à soupe d'amandes hachées
3 dattes Medjool, hachées
3 figues séchées, hachées
3 abricots secs hachés,
2 cuillères à soupe d'ananas ou de papaye séchés (facultatif)

PÂTE
50 g de farine d'avoine
40 g de farine de sarrasin
120 g d'amandes en poudre
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille
le zeste d'une orange,
le zeste d'un citron (facultatif)
50 g de sucre de coco
1 cuillère à café de levure chimique
240 ml de lait de noisette (ou d'amande)

PATE D'AMANDE
75 g d'amandes en poudre
1,5 cuillère à soupe de sirop d'érable

Étapes

1. Commencez par faire tremper les figues et les abricots secs dans de l'eau tiède et laissez reposer 10 minutes. Ajoutez ensuite tous les ingrédients du mélange de fruits et réservez.

2. Préparez la pâte en ajoutant tous les ingrédients secs ensemble, remuez bien et ajoutez le lait de noisette. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte ferme et réserver au réfrigérateur.

3. Pour préparer la pâte d'amandes, mettez les amandes en poudre et le sirop d'érable dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte d'amandes ferme et souple. Formez un rouleau et réservez. J'aime préparer une grande portion de pâte d'amandes et la conserver au réfrigérateur.

4. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.

5. Déposez la moitié de la pâte dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé. Ajoutez le mélange de fruits, placez un rouleau de pâte d'amande au milieu et recouvrez avec le reste de pâte.

6. Enfournez pendant 40 à 45 minutes, puis laissez refroidir. Vous pouvez préparer le mélange de fruits, la pâte et la pâte d'amandes à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Dégustez-les pour un petit-déjeuner de Noël convivial ou un goûter.

Lebkuchen *Healthy*



@Curl linedejsler

Lebkuchen aux amandes

OMG, si lisse, doux, délicieux ET sain aussi hehe !



Prêt en
40 minutes

Ingrédients

400 g de farine de noisettes
Sauce au caramel (12 medjool dattes, 240 ml d'eau, 1 cuillère à café d'extrait de vanille)
2 cuillères à soupe de pomme râpée
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
1 zeste d'orange (bio)
100 g d'abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes

Pâte d'amande
150 g de poudre d'amandes
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

Nappage
1 tablette de chocolat végétalienne

Étapes

1. Préchauffer le four à 170 degrés Celsius.
2. Commencez par faire tremper l'abricot séché dans de l'eau chaude et réservez.
3. Préparez la sauce au caramel en ajoutant les dattes, la vanille et l'eau dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Râpez la pomme, hachez les abricots trempés et mélangez avec tous les autres ingrédients.
5. Former des mini-Lebkuchen avec les mains et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 12 minutes.
6. Les Lebkuchen sont encore très moelleux lorsqu'ils sont sortent du four, laissez-les refroidir complètement.
7. Pendant ce temps, préparez la pâte d'amandes en ajoutant la poudre d'amandes et le sirop d'érable dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une consistance ferme. Étalez la pâte, utilisez un emporte-pièce pour découper des formes rondes et ajouter une couche de pâte d'amande sur le dessus de chaque Lebkuchen. Placer au réfrigérateur pendant que vous faites fondre le chocolat.
8. Versez ensuite le chocolat végétalien sur la couche de pâte d'amande (cela sera tellement LISSE !!) et remettez-les au réfrigérateur pendant environ 10 minutes. DÉLICIEUX !!!

@Curl.inedejsler



@Curl linedejsler

Lebkuchen classique

Un Noel sain et delicieux

@Curl jnedejsler



Prêt en

30 minutes

Ingrédients

400 g de farine de noisettes
240 g de sauce caramel (12 dattes Medjool, 240 ml d'eau, 1 cuillère à café de poudre d'extrait)
2 cuillères à soupe de pomme râpée
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
zeste d'une orange (bio)
100 g d'abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes

NAPPAGE
1 tablette de chocolat végétalien
amandes pour la déco

Étapes

1. Préchauffer le four à 170 degrés Celsius.
2. Commencez par faire tremper l'abricot séché dans de l'eau chaude et réservez.
3. Préparez la sauce au caramel en ajoutant les dattes, la vanille et l'eau dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Râpez la pomme, hachez les abricots trempés et mélangez avec tous les autres ingrédients.
5. Façonnez des mini-Lebkuchen ou des plus grands comme ici avec vos mains et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 12 minutes au four.
6. Les Lebkuchen sont encore très moelleux à la sortie du four. Laissez-les refroidir complètement.
7.Faites fondre votre chocolat végétalien (au bain-marie, ajoutez un tout petit peu de lait d'amande au chocolat s'il devient trop sec).
8. Garnissez chaque Lebkuchen de quelques amandes crues et laissez-les refroidir.
9. Conservez vos Lebkuchen dans une boîte hermétique jusqu'à 7 jours. Un délice et un cadeau de Noël idéal ! Bon appétit !



pain d'épices allemand

Cadeau parfait pour vos amis, votre famille, vos voisins et tous ceux qui aiment les sucreries :)



@Curl.linedejsler

Lebkuchen à la pistache

Quand vous pensez que rien ne va essayez les

@Curl.jnedejsler



Prêt en
30 minutes

Ingrédients

400 g de farine de noisettes
Sauce caramel (12 dattes medjool, 240 ml d'eau,
1 cuillère à café d'extrait de vanille)
2 cuillères à soupe de pomme râpée
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
zeste d'une orange (bio)
100 g d'abricots secs, trempés dans de l'eau chaude pendant 15 minutes
7 figues séchées, hachées
80 g de pistaches grillées, hachées

GARNITURE
1 tablette de chocolat végétalienne
80 g de pistaches grillées, hachées

Étapes

1. Préchauffer le four à 170 degrés Celsius.
2. Commencez par faire tremper les abricots séchés dans de l'eau chaude et réservez.
3. Préparez la sauce au caramel en ajoutant les dattes, la vanille et l'eau dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
4. Râpez la pomme, hachez les abricots trempés, les figues sèches et les pistaches et mélangez avec tous les autres ingrédients.
5. Former des mini-Lebkuchen avec les mains et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant 12 minutes.
6. Les Lebkuchen sont encore très moelleux à la sortie du four ; laissez-les refroidir complètement.
7. Pendant ce temps, hachez les pistaches grillées pour la garniture et réservez.
8. Faites fondre le chocolat végétalien et versez-la sur le Lebkuchen pour les napper.
Versez immédiatement des pistaches sur le dessus pour qu'elles adhèrent au chocolat fondu et ne tombent pas plus tard.
9. Conservez-les au réfrigérateur dans un récipient hermétique en verre et dégustez-les pendant les fêtes. J'adore le redu ! Le croquant des pistaches et le moelleux des figues sont tout simplement délicieux !





@Curl linedejsler

Lebkuchen au chocolat

Lebkuchen allemand avec un délicieux croquant au chocolat

@Curl.jnedejsler

Préparation	Cuisson	Prêt en
15 minutes	15 minutes	30 minutes



Ingrédients

BASE
200 g de farine de noisettes
1 cuillère à soupe de zeste d'orange (bio)
1 cuillère à café de zeste de citron (facultatif)
1 cuillère à soupe de poudre de cacao
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
6 grosses dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de beurre de noisette (ou de beurre d'amande) J'ai fait les deux versions et je les ai autant adorées
60 ml d'eau

GARNITURES
50 g d'amandes ou de noisettes, hachées
1 tablette de chocolat végétalien (utilisez du chocolat au lait végétalien ou noir selon votre préférence, les deux fonctionnent bien)

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Mettez les dattes dans un robot culinaire et mixez 2 à 3 fois pour obtenir une pâte (sans trop mixer). Si vos dattes sont molles, vous pouvez également les écraser avec vos mains ou
Hacher finement. Les trois options fonctionnent !
3. Ajoutez la pâte de dattes avec tous les autres ingrédients dans un bol et mélangez bien.
4. Formez environ 9 boules avec le mélange et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Appuyez au centre pour obtenir la forme d'un biscuit, puis essayez de les former de manière à ce que
le milieu est un peu plus haut que l'extérieur du biscuit.
5.Ajoutez les amandes blanches hachées sur le dessus, appuyez légèrement sur la pâte pour qu'elles collent.
6. Placez le plateau au four et faites cuire pendant 15 minutes.
Les Lebkuchen au chocolat sont encore très moelleux à la sortie du four. Laissez-les refroidir au moins 30 minutes.
minutes.
7. Ajoutez maintenant la couche de chocolat. Faites fondre votre tablette de chocolat vegan (noir ou au lait) et étalez-la sur votre Lebkuchen cuit.
8. Vous pouvez conserver le Lebkuchen dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant quelques semaines. C'est aussi un délice.
Cadeau de Noël. :)) Ils sont tellement délicieux, j'adore le croquant des amandes et ils ont aussi l'air si décoratifs quand vous
mettez-les dans une jolie boîte ou un bocal en verre. :)) APPRÉCIEZ !!

Buche de Noel



@Curl.linedejsler

Bûche de Noël

OMG, si lisse, doux, délicieux ET sain aussi hehe !

@Curl jnedejsler

Prêt en

45 min



Ingrédients

180 g de farine d'avoine
1 cuillère à soupe bombée de poudre d'arrow-root
50 g de sucre de coco
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
1/2 cuillère à café de levure chimique
une pincée de sel
1 cuillère à café de vinaigre de cidre
240 ml de lait végétal
2 cuillères à soupe de compote de pommes
2 cuillères à soupe de beurre de noisette

CRÈME À LA VANILLE
2 kakis mûrs
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
130 g de noix de cajou

NAPPAGE
30 g de noix de cajou
5 dattes Medjool
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
240 ml de lait d'amande

Love

Étapes

1. Préchauffer le four à 170 degrés Celsius.
2.Ajouter tous les ingrédients secs du gâteau dans un bol, bien mélanger. Ajouter le vinaigre, le lait végétal, la compote de pommes et le beurre de noisette. Bien mélanger avec le mélange sec pour obtenir une belle pâte épaisse.
3. Prendre une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé de 24 x 30 cm. La taille de la feuille est importante pour pouvoir rouler le gâteau plus tard.
4. Transférer la pâte sur la plaque préparée et étalez-la uniformément. Vous devez obtenir une belle couche d'environ 1 cm d'épaisseur. Cuire au four pendant 12 à 14 minutes. Laisser refroidir.
5. Pendant ce temps, préparer la crème à la vanille en ajoutant tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez la crème à la vanille sur le gâteau au chocolat, puis enroulez DOUCEMENT (!!) le gâteau d'un bout à l'autre.
6. Placer délicatement le gâteau au réfrigérateur pendant la préparation du nappage au chocolat. Ajouter les noix de cajou, les dattes, le cacao en poudre et le lait d'amande dans un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
7. Si vous avez un peu de temps supplémentaire, laissez le gâteau et le nappage au chocolat durcir au réfrigérateur pendant une heure avant de le napper. Versez le nappage au chocolat sur le gâteau et utiliser une fourchette pour tracer des lignes. Conservez le gâteau au réfrigérateur pendant quelques jours (même s'il sera probablement consommé plus tôt. ahaha le mien n'a duré que 2 jours parce qu'il est tellement bon et littéralement le gâteau le plus crémeux et le plus satisfaisant !!)

Boulles au Massepain

@Curl.linedejsler

Prêt en
5 min



Boules aux amandes



@Curl.inedejsler

Ingrédients

140 g d'amandes en poudre
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe de poudre de cacao

Étapes

1. Ajoutez la poudre d'amandes et le sirop d'érable dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte d'amandes ferme. Grattez les parois du robot et formez une grosse boule de pâte d'amandes avec les mains légèrement humides.

2. Former un long rouleau, le couper en morceaux de 1 cm et former des boules. Recouvrir les boules de cacao en poudre et conserver au réfrigérateur.

3. Une délicieuse friandise facile à préparer en 2 minutes et qui me rappelle la période de Noël en Allemagne !! :))))



@Curl linedejsler



Fondant au chocolat

Le prefere de Peer

Ingrédients

90 g de farine d'avoine
4 cuillères à soupe de beurre de noisette
3 cuillères à soupe de poudre de cacao
3 cuillères à soupe de sucre de coco
2 œufs de lin : 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues avec 4 cuillères à soupe d'eau
10 cuillères à soupe de lait végétal
1 tablette de chocolat végétalienne, hachée

+ morceaux pour le centre du fondant

SAUCE À LA VANILLE
75 g de noix de cajou
120 ml de lait végétal
120 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 dattes Medjool

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
Ajoutez tous les ingrédients du gâteau dans un bol et mélangez bien.

2. Versez la pâte des moules à muffins en silicone jusqu'à ce qu'ils soient à moitié pleins, ajoutez 2 morceaux de chocolat au milieu et ajoutez le reste de la pâte.

3. Enfournez pour 18 minutes et préparez votre sauce vanille pendant ce temps. Versez toute la sauce vanille dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Un vrai délice !

4. Sortez les fondants du four et servez-les aussitôt, accompagné d'une généreuse portion de sauce vanille. Peer adore celui-là, héhé !


@Curl.linedejsler

Biscuits à l'avoine, au chocolat et aux cacahuètes

Tellement rapide et délicieux. Parfait pour les amis et la famille !

@Curl.inedejsler



Prêt en
30 minutes

Ingrédients

2 bananes mûres, écrasées
150 g d'avoine
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (le tahini fonctionne aussi)
pincée de sel
1 cuillère à café d'extrait de vanille
4 à 5 cuillères à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 tablette de chocolat végétalienne
2 cuillères à soupe de lait végétal (j'ai utilisé de l'amande)
1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Écrasez les bananes avec une fourchette, Plus vos bananes sont mûres, mieux c'est !:)
3. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
4. Former des boules avec la pâte, appuyez légèrement au milieu et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
5. Cuire au four pendant 18 minutes.
6. J'aime les laisser refroidir environ 30 minutes au four une fois éteint. Ils ont encore meilleur goût le lendemain. Le biscuit parfait ! MIAM !

Note

Je les adore ! C'est aussi un cadeau idéal. Préparez-en une grande quantité, conservez-les dans un bocal en verre, entourez-les d'un ruban et vous ferez des heureux ! :)



Donnez-moi à quelqu'un et il sera heureux !



@Curl.jnedejsler

Biscuits à l'avoine et aux canneberges

Ingrédients

90 g de farine d'avoine
60g d'avoine
1 cuillère à soupe de beurre de cajou
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
35 g d'amandes hachées
20 g de canneberges (fraîches ou surgelées)
220 g de pommes râpées (environ 2 petites pommes)
1/2 cuillère à café de cannelle
1 pincée de sel

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180 degrés Celsius.
2. Dans un saladier, ajouter le beurre de cajou et le sirop d'érable. Incorporer les flocons d'avoine et la farine d'avoine et bien mélanger. Ajouter la pomme râpée, les canneberges, les amandes hachées, la cannelle et le sel.
3. Formez des petites boules avec vos mains et appuyez au milieu pour obtenir une forme de biscuit.
4. Déposez les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 18 minutes. Laissez-les refroidir complètement :-) Ils sont encore meilleurs le lendemain. Un biscuit délicieux, très pauvre en sucre et tellement bon pour la santé. Pour un biscuit plus sucré, ajoutez quelques cuillères à soupe de sirop d'érable. J'aime bien les biscuits pas trop sucrés. Dites-moi ce que vous en pensez ! :-))

des cadeaux delicieux rendent tout

le monde heureux



@Curl.linedejsler

Caroccini *Cookies*



Caroccini *Cookies*

@Curl.linedejsler



Ingrédients

80 g de farine d'avoine
1 tasse de poudre d'amandes
1 cuillère à café d'extrait de vanille
150 ml de sirop d'érable
70 g de beurre d'amande

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.

2. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien (avec vos mains).
Placer la pâte au réfrigérateur pendant 30min.

3. Formez des petites boules, déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et appuyez dessus pour obtenir des biscuits fins. Vous pouvez également utiliser une autre feuille de papier sulfurisé pour tasser les biscuits sans que la pâte ne colle aux mains.

4. Enfournez pendant 15 à 18 minutes et laissez refroidir complètement. C'est une de mes recettes préférées ! J'adore tout ce qui est croustillant et croquant, et ces biscuits sont tellement délicieux et faciles à préparer.



@Curl.inedejsler

Biscuits de Marie

Ingrédients

150 g d'avoine
2 cuillères à soupe de sucre de coco
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
5 cuillères à soupe de sirop d'érable
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (ou de beurre de noisette)
3-4 cuillères à soupe de lait végétal
90 g de pépites de chocolat



Instructions

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Dans un bol, ajouter les flocons d'avoine, le cacao en poudre et le sucre de coco, puis bien mélanger. Ajouter le beurre de noix, le sirop d'érable, le lait végétal et les pépites de chocolat. Bien mélanger.
3. Déposez une grosse cuillère de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et répétez l'opération avec le reste de la pâte. C'est comme ça que mon amie Marie aime les préparer et, quand elle vient dîner, on finit généralement par faire une petite pause biscuits à minuit, avec beaucoup de thé et de discussions entre filles, haha. Tellement douillet ! :-) Vous pouvez aussi former des boules avec vos mains et appuyer au milieu pour obtenir la forme d'un biscuit.
4. Faites cuire au four pendant 18 minutes et laissez refroidir ensuite. BON APPÉTIT !

Préparation
5 minutes

Cuisson
18 minutes

Prêt en
30 minutes



@Curl.linedejsler

Barres d'avoine fruitées

Attention : peut créer une dépendance ! Et tellement nutritif

@Curl.linedejsler



Ingrédients

90 g de farine d'avoine
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
40 g de raisins secs
2 cuillères à soupe d'amandes hachées
3 dattes Medjool, hachées
3 figues séchées, hachées
3 abricots secs, hachés
2 cuillères à soupe d'ananas ou de papaye séchés (facultatif)
5 dattes Medjool
120 ml d'eau

Étapes

1. Faites tremper les abricots secs et les figues pendant 10 minutes.
2. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius.
3. Placez la farine d'avoine dans un bol, ajoutez le sirop d'érable et mélangez bien.
4. Ajoutez les raisins secs, les amandes hachées, les dattes, les figues, les abricots et, si vous le souhaitez, l'ananas ou la papaye. Mélangez bien et réservez.
5. Placez les dattes et l'eau dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez la sauce caramel à la pâte et bien mélanger.
6. Étalez le mélange de barres d'avoine dans un moule en silicone et cuire au four pendant 15 minutes. Laisser laissez-les refroidir complètement ensuite.

la texture est tellement délicieuse et ces barres sont une véritable source de nutriments + une collation parfaite lors des journées douillettes.

Fruite et tellement delicieux

Barres aux épices et *Caramel*



@Curl.linedejsler



@Curl.jnedejsler

Barres aux épices et caramel

Ingrédients

BASE
10 dattes Medjool
100 g d'amandes en poudre
1 petite pomme, finement râpée
1 cuillère à soupe de zeste d'orange (bio)
1 cuillère à café de zeste de citron (bio)
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices

COUCHE DE CARAMEL
10 grosses dattes Medjool
1 cuillère à café d'extrait de vanille
240 ml d'eau

NAPPAGE
1 tablette de chocolat végétalienne

Étapes

1. Commencez par préparer la base des barres. Mettez les dattes dénoyautées dans un blender et mixez-les quelques fois pour obtenir une pâte collante. (Ne pas trop mixer.)
2. Ajoutez la pâte de dattes dans un bol avec les amandes en poudre, la pomme râpée et tous les autres ingrédients.
3. Répartissez la pâte dans des moules en silicone. L'épaisseur de la pâte doit être d'environ 1 à 2 cm.
4. Vous pouvez maintenant placer les moules au congélateur pendant au moins 30 minutes pour garder cette recette crue OU les cuire au four pendant 15 minutes à 180 degrés Celsius.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce au caramel en ajoutant tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
6. Versez le caramel sur votre base et remettez les barres au congélateur pendant 30 minutes. Ceci est valable pour les versions crues et cuites. :-)
7. Faites fondre votre chocolat vegan et utilisez-le pour napper les barres. Placez-les au congélateur pendant 30 à 60 minutes. Vous pouvez les conserver quelques semaines au congélateur et les sortir 5 minutes avant de les consommer. J'adore la combinaison des deux.
Une base de biscuits aux saveurs de Noël, avec une sauce caramel crémeuse et un nappage fin au chocolat. Si vous préparez la version crue et souhaitez gagner du temps, vous pouvez aussi simplement ajouter toutes les couches les unes après les autres, sans passer par l'étape de congélation. ;)

Crème au chocolat

version saine !



@Curl.linedejsler



@Curl.jnedejsler

Prêt en
2 min

Crème au chocolat

Ingrédients

2 kakis mûrs
2 cuillères à soupe de cacao en poudre
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 dattes Medjool

GARNITURE
yaourt à la noix de coco (facultatif)

Love

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. La plus facile et la plus saine des crème au chocolat, en 2 minutes !

2. N'hésitez pas à ajouter vos garnitures préférées. J'adore ajouter 2 ou 3 boules de yaourt à la noix de coco. Ça me rappelle les yaourts au miel que je mangeais quand j'étais petite (pas très sains, haha).



Rose des sables

Quel croquant ! Complètement obsédé ! Le meilleur en-cas de 5 minutes !

@Curl.inedejsler



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

30 g de cornflakes (sans gluten, sans sucre)
30 g d'amandes blanchies, hachées
1 tablette de chocolat végétalienne

Étapes

1. Faites fondre la barre de chocolat végétalien.
2. Pendant ce temps, ajoutez les cornflakes et les amandes hachées dans un bol. Versez le chocolat fondu et mélangez bien.
3.Formez les petits croisillons avec vos mains (vous pouvez être rapide et désordonné ici, la forme n'importe pas).
4. Ajoutez les crossies sur votre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et placez-le dans le réfrigérateur pendant 5 à 10 minutes.

Note

Le snack le plus rapide ! Un croquant incroyable, avec seulement 3 ingrédients sains ! Vous allez adorer !
PS : J'ai utilisé des cornflakes nature sans sucre et sans gluten à base de maïs et de riz.



@Curl linedejsler

Coupes Nutella et caramel

Coupes de chocolat onctueuse avec le meilleur caramel aux cacahuètes

@Curl jnedejsler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

200 g de noisettes
80 g de sirop d'érable
30 g de poudre de cacao
4 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel

CARAMEL
12 grosses dattes Medjool, dénoyautées
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
240 g d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Étapes

1. Mettez les noisettes dans un robot et mixez jusqu'à obtenir un beurre de noisettes. Cela prend environ 3 à 5 minutes.
2.Ajouter le sirop d'érable, la vanille et la poudre de cacao et de l'eau et continuez à mixer jusqu'à ce que vous ayez une pâte de Nutella crémeuse et collante.
3. Placez une couche de base dans des moules en silicone. Conservez l'autre moitié au réfrigérateur. Placez les moules au congélateur pendant que la préparation du caramel.
4.Placez les dattes, la vanille et l'eau dans un mixeur mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète et bien mélanger. (Si vos dattes sont plus petites, utilisez moins d'eau.)
5. Ajoutez une couche de caramel dans les moules et congelez pendant au moins une heure.
6. Ajoutez le reste de la pâte à tartiner au Nutella sur le dessus et congelez à nouveau pendant environ 30 minutes.
Ils se conservent éternellement au congélateur ! Tellement délicieux, sains et une excellente alternative à l'utilisation du chocolat acheté en magasin.

Cheesacake
aux noix de pecan



@Curl linedejsler

Cheesecake aux noix de pécan

Un pur delice onctueux digne des cieux

@Curl.jnedejsler



Prêt en

20 min + temps de congélation

Ingrédients

BASE
70 g d'amandes
50 g de noix de coco râpée
4 grosses dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1/2 cuillère à café de sel

COUCHE DE CRÈME
130 g de noix de cajou crues
240 ml d'eau
3 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille

COUCHE AU CARAMEL ET NOIX DE PÉCAN
22 grosses dattes Medjool
120 g de noix de pécan
500 ml d'eau
2 cuillères à café d'extrait de vanille
1/2 cuillère à café de sel

GARNITURES
30 noix de pécan

Étapes

1.Ajoutez tous les ingrédients de base dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme et collante. Étalez la pâte dans un moule tapissé de papier sulfurisé, en formant une couche d'environ 1 cm d'épaisseur. Placez le moule au congélateur pendant la préparation de la crème et du caramel.
2.Mettez tous les ingrédients de la crème dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Réservez. (Un vrai délice !)
3.Ajoutez les ingrédients du caramel aux noix de pécan dans un mixeur à grande vitesse et mixez jusqu'à consistance bien crémeuse.
4.Sortez le moule du congélateur, ajoutez la couche de crème, puis remettez au congélateur pendant 30 minutes. Ensuite, ajoutez la couche de caramel. Si vous manquez de temps, vous pouvez l'ajouter directement.
5.Congelez toute la nuit ou au minimum 3 heures. Idéal à préparer à l'avance.
6.Garnissez le gâteau de noix de pécan avant de servir.
7.Conservez-le au congélateur pendant quelques semaines. Sortez-le 5 à 7 minutes avant dégustation.



DOMINOS

La version rapide des Dominos pour tous mes gens occupes et tellement delicieux



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

80 g d'abricots secs, faire tremper pendant 10 minutes
5 grosses dattes Medjool
70 g d'amandes
1 cuillère à soupe d'avoine

NAPPAGE
1 tablette de chocolat végétalienne (facultatif)

Étapes

1.Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène.
2.Façonnez des petits carrés à la main, puis disposez-les sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.
3.Faites fondre le chocolat végétalien et versez-le dans un verre profond. Trempez chaque domino dans le chocolat à l'aide d'un cure-dent pour bien les enrober. Replacez-les sur le plateau et laissez reposer au réfrigérateur pendant environ 10 minutes, le temps que le chocolat fige.
4.Le résultat : des bouchées étonnamment délicieuses, riches en goût et en texture. Miam miam !



@Curl.linedejsler



@Curl linedejsler

Gâteau au chocolat sans farine

Gateau cremeux au chocolat vegetalien

@Curl.jnedejsler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

BASE
50 g d'amandes
100 g de noix de coco râpée
1 cuillère à soupe bombée de cacao en poudre
4 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
une pincée de sel

COUCHE AU CHOCOLAT
130 g de noix de cajou crues trempées
240 g de lait de coco
3 cuillères à soupe bombées de cacao en poudre
3 dattes Medjool, dénoyautées
2 cuillères à soupe de sirop d'érable.
En option : ajoutez le zeste d'une orange pour donner une saveur orangée au chocolat.

NAPPAGE
1 tablette de chocolat végétalienne

Étapes

1. Mixez les amandes dans un robot pour obtenir de la farine d'amandes.
2. Faites tremper les noix de cajou destinées à la couche au chocolat dans de l'eau et réservez.
3. Placez tous les ingrédients de la base dans un robot et mixez jusqu'à obtention d'une pâte collante. Si vous n'avez pas de robot, écrasez les dattes à la main et mélangez-les avec les autres ingrédients.
4. Étalez une couche de pâte de 1 à 2 cm d'épaisseur dans un moule tapissé de papier sulfurisé. Ici, deux petits moules en forme de cœur ont été utilisés. Le papier facilite le démoulage et ajoute une jolie touche.
5. Placez les moules au congélateur. Préparez ensuite la couche au chocolat en mixant tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
6. Versez la garniture sur la base, puis replacez au congélateur pendant au moins une heure, idéalement toute la nuit.
7. Sortez le gâteau du congélateur, faites fondre le chocolat végétalien et versez-la sur le dessus. Ajoutez quelques framboises lyophilisées pour la déco. C'est joli, délicieux et parfait pour les fêtes. Bon appétit !



Préparation	Cuisson	Prêt en
10 minutes	20 minutes	30 minutes

Dominos

Allemand classique





@Curl.inedejsler

Ingrédients

BASE
70 g de farine de noisettes
40 g de farine d'avoine
2 cuillères à soupe de sauce caramel (de la couche au caramel)

COUCHE AU CARAMEL
5 grosses dattes Medjool,
120 ml d'eau
1 cuillère à café de vanille

COUCHE AUX AMANDES
75 g de farine d'amandes
1,5 cuillère à soupe de sirop d'érable

COUCHE AU CHOCOLAT
1 tablette de chocolat végétalienne

Étapes

1. Commencez par préparer la couche au caramel. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réservez. Vous aurez besoin de deux cuillères à soupe de caramel pour la pâte de base.

2. Ajoutez tous les ingrédients de la base dans un bol et mélangez bien. Déposez la pâte dans des moules à glaçons en silicone pour former une couche d'1 cm d'épaisseur. Déposez la couche de caramel par-dessus et placez au congélateur pendant la préparation de la couche aux amandes.

3. Pour la couche aux amandes, mettez la farine d'amande et le sirop d'érable dans un robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme. Formez de petites boules, ajoutez-les sur le caramel et appuyez pour obtenir une couche uniforme. Remettez au congélateur pendant que vous faites fondre le chocolat.

4. Verser le chocolat sur la couche de pâte d'amande et congeler à nouveau pendant environ 30 minutes. Vous pouvez les conserver au congélateur pendant quelques semaines pour toujours avoir une bouchée délicieuse et saine à portée de main ! Encore meilleures que les vraies !

Coupes de granola au caramel

La friandise saine et parfaite riche en proteines

@Curl.jnedejsler
n e e t . t e . t



Préparation	Cuisson	Prêt en
20 minutes	12 minutes	45 minutes

Ingrédients

BASE
60 g de noix de pécan
50 g d'avoine
130 g de noix de cajou
10 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à soupe de sirop d'érable,
une pincée de sel

CARAMEL
7 grosses dattes Medjool, dénoyautées
120 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cacahuète

GARNITURE
1 tabeltte de chocolat végétalienne (facultatif)

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Ajouter tous les ingrédients de base dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une pâte collante. Formez de petites boules avec vos mains et placez-les dans des moules en silicone.
Cuire au four pendant 12 minutes et laisser refroidir ensuite pour que la croûte se raffermisse.
3. Préparez le caramel en ajoutant tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène
4. Versez le caramel dans les moules et placez-les au congélateur pendant que vous faites fondre le chocolat.
5.Versez le chocolat sur le granola au caramel et placez-les au réfrigérateur pour le chocolat durcisse (cela ne prend que 5 minutes environ)
Chaque fois que je les fais, ils disparaissent en 10 minutes environ, haha ! Tellement délicieux ! et plein de protéines !

Coupes de pâte d'amande au chocolat

OMG tellement delicieux et parfait a preparer en avance

@Curl.jnedejsler



Prêt en

45 min

Ingrédients

200 g de noisettes
70 g de sirop d'érable
30 g de poudre de cacao
4 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille
une pincée de sel

PATE D'AMANDE
150 g de farine d'amande
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

TOPPING
70 g de noisettes grillées et hachées

Étapes

1. Ajoutez les noisettes dans un robot et mixez jusqu'à obtenir un beurre de noisette. Cela prend environ 3 à 5 minutes. Alternativement utilisez du beurre de noisette du commerce.
2.Ajoutez le sirop d'érable, la vanille, la poudre de cacao et l'eau et
Continuez à mixer jusqu'à obtenir une pâte de Nutella crémeuse et collante.
MIAM!
3. Versez de la pâte de cacao (c'est-à-dire le chocolat maison) dans des moules en silicone et placez-les au congélateur pendant 30 minutes.
4. Préparez la pâte d'amandes en ajoutant la farine d'amande et le sirop d'érable dans votre robot et mixez jusqu'à obtenir une pâte ferme. Formez une grosse boule et placez-la au réfrigérateur jusqu'à ce que ce soit bien dur.
5.Formez de petites boules avec la pâte d'amande et ajoutez-en une dans chaque coupe, appuyez légèrement au milieu, puis garnissez avec des noisettes concassées pour un croquant supplémentaire ! À conserver au congélateur !
:)





@Curl jinedejsler

Prêt en
10 min

Energy Balls aux épices

Ingrédients

130 g de noisettes concassées
1 cuillère à soupe de zeste d'orange (bio)
1 cuillère à café de zeste de citron (facultatif)
2 cuillères à soupe d'épices pour pain d'épices
6 grosses dattes Medjool
4-5 figues séchées, finement hachées
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café de beurre de noisette (ou de beurre d'amande, peut également être complètement omis pour une option plus faible en matières grasses)
60 ml d'eau

facultatif : 2 cuillères à soupe de cacao en poudre si vous voulez le rendre chocolaté

Étapes

1. Ajoutez les dattes dans un robot et mixer 2 à 3 fois pour obtenir une pâte. Si vos dattes sont suffisamment tendres, vous pouvez aussi les écraser à la main ou les hacher finement. Les trois options fonctionnent !
2. Ajoutez à la pâte de dattes tous les autres ingrédients dans un bol et mélangez bien.
3. Formez 9 boules avec le mélange et conservez-les au réfrigérateur. J'adore ces délicieuses energy balls au goût de Noël. Rapide à préparer, facile à emporter ou à servir avec un thé. Vous pouvez aussi tremper les boules dans du chocolat végétalien fondu, puis les recouvrir de noisettes grillées hachées si vous les voulez un peu plus raffinées. :))



CAKE AUX FRUITS

@Curl.inedejsler



Prêt en

45 min

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine
30 g de noix
30 g de noisettes (ou d'amandes)
5 noix du Brésil
7 grosses dattes Medjool, dénoyautées
7 figues séchées
2 cuillères à soupe de jus d'orange
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à soupe de cannelle
110 g de compote de pommes
30 g d'amandes concassées
1 cuillère à soupe d'eau

TOPPING
noix hachées, figues, dattes
1 cuillère à soupe de sucre de coco

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.
2. Mixez l'avoine dans un mixeur pendant environ 30 secondes pour obtenir de la farine d'avoine.
3. Hachez toutes les noix, les figues séchées et les dattes Medjool et faites-les tremper dans 2 cuillères à soupe de jus d'orange pendant environ 10 minutes (n'hésitez pas à sauter cette étape si vous êtes pressé et mélangez simplement tous les ingrédients ensemble).
4.Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.
5. Transférez le mélange dans votre moule à pâtisserie tapissé de papier sulfurisé, garnir de noix hachées, de figues et de dattes, ajoutez un peu de sucre de coco et faites cuire au four pendant 35 minutes.
6. Laissez refroidir complètement et SAVOUREZ !:-)) Tellement délicieux, sucré et j'adore le croquant des noix ! N'hésitez pas à ajoutez également quelques raisins secs si vous le souhaitez !



-



@Curl.linedejsler

Vanille Kipferl

Mes biscuits de Noël préférés préparés sainement !

@Curl linedejsler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

200 g de noisettes
250 g de farine d'avoine
60 g de sucre de coco
2 cuillères à soupe de sauce caramel (mélangez 4 dattes, 80 ml d'eau)
3 cuillères à soupe de beurre d'amande
un peu de lait d'amande
1,5 cuillère à café d'extrait de vanille

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients secs dans un saladier et mélangez bien. Ajoutez ensuite le beurre d'amande, la sauce caramel et le lait d'amande.
2. Couvrez le bol avec un torchon et placez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 175 degrés Celsius.
4. Sortir la pâte du réfrigérateur, former petites demi-lunes et placez-les sur votre plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Cuire au four pendant 11 à 13 minutes. Les biscuits sont encore assez moelleux après la cuisson ; laissez-les refroidir complètement.
6. Saupoudrez un peu de sucre de coco sur le dessus avant de servir. Vous pouvez les conserver dans un récipient hermétique pendant quelques jours. J'ADORE cette recette ! C'était mes biscuits de Noël préférés en grandissant et cette version saine est incroyable !!

Note

Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau froide avant de former les demi-lunes. La pâte peut être un peu collante si vos mains sont trop chaudes. :-)

Biscuits à la confiture

Biscuits de Noël allemands typiques avec une touche saine

@Curl.linedejsler



Préparation	Cuisson	Prêt en
20 minutes	13 minutes	35 minutes

Ingrédients

80 g de beurre d'amande
80 ml de sauce caramel aux dattes
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
90 g de farine d'avoine
100 g de farine d'amandes

CONFITURE DE FRAMBOISES
140 g de framboises
1 cuillère à soupe de graines de chia
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 datte Medjool, hachée (facultatif)

Étapes

1 Préchauffez le four à 180 degrés et préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
2. Commencez par préparer la confiture de framboises. Mélangez les graines de chia avec de l'eau et laissez épaissir 10 minutes. Ajoutez le mélange de graines de chia dans un petit bol avec tous les autres ingrédients et mélangez bien. Réservez la confiture.
3. Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine d'amande et l'extrait de vanille. Ajouter le sirop d'érable, la sauce caramel aux dattes et le beurre d'amande, puis bien mélanger.
4. Formez 10 petites boules, placez-les sur la plaque de cuisson et utilisez votre pouce pour appuyer au milieu pour créer un trou. Remplissez chaque trou avec une cuillère à café de confiture de framboises et faites cuire les biscuits pendant 13 minutes.
5. Laissez-les refroidir complètement et servez avec le reste de confiture.
6. Vous pouvez conserver les biscuits dans un récipient hermétique jusqu'à 7 jours. :-) PROFITEZ-EN !!
C'est l'une de mes recettes préférées !



@Curl linedejsler

Zimtsterne allemand

De délicieux biscuits à la cannelle pour la saison douillette

@Curl jnedejsler



Prêt en

50 minutes

Ingrédients

120 g de farine d'amandes
70 g de sucre de coco
220 g de beurre de coco
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à café d'extrait de vanille
3 cuillères à soupe de cannelle

GLAÇAGE
130 g de noix de cajou, trempées et rincées
1 cuillère à soupe bombée de beurre de cajou
3 cuillères à soupe de xylitol
60 ml d'eau (ajouter plus si nécessaire)

Étapes

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Couvrez la pâte d'un torchon et placez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Pour faire le glaçage, versez les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Réservez au réfrigérateur jusqu'à ce que les cookies soient prêts.
3. Préchauffez le four à 180 degrés Celsius et préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
4. Étalez la pâte à biscuits (utilisez un peu de farine de noix de coco ou de noix de coco râpée) en dessous si la pâte colle trop.
5. Prenez un emporte-pièce en forme d'étoile pour découper les biscuits.
6. Faites cuire au four pendant 13 minutes et laissez refroidir 10 minutes après.
7. Ajoutez le glaçage et BON APPÉTIT !
8. Vous pouvez conserver les biscuits dans un récipient hermétique (au réfrigérateur) pendant 5 à 7 jours.



Gaufres

pauvres en sucre

Ingrédients

100 g d'avoine
2 bananes très mûres
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 cuillères à café de levure chimique
120 ml d'eau

SAUCE
5 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 cuillère à soupe de poudre de caroube
1 cuillère à soupe de poudre de cacao

TOPPING
fuits rouges ou tranches de banane

Instructions

1. Ajoutez l'avoine, les bananes, la levure chimique, la vanille et l'eau dans un mixeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

2. Versez la pâte dans un gaufrier ou utilisez un moule à gaufres en silicone et faites cuire pendant 12 minutes à 180 degrés Celsius.

3. Pendant ce temps, préparez la sauce en ajoutant tous les les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. J'adore aussi ces gaufres nature, sans sauce. Un peu sèches, mais je trouve ça tellement satisfaisant ! Haha ! Bon appétit !

@Curl.linedejsler



@Curl.jinedejsler

Kaiserschmarrn

Ingrédients

140 g d'amandes en poudre
170 g de farine de sarrasin ou d'avoine
1 cuillère à café de levure chimique
120 ml de lait d'amande
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
jus d'un citron
1 banane mûre, écrasée
70 g de raisins secs
60 ml d'eau

PUDDING À LA VANILLE
2 kakis mûrs
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Étapes

1. Ajoutez les amandes, la farine de sarrasin ou d'avoine et la levure chimique dans un bol et mélangez bien.
2. Ajoutez la banane écrasée et tous les autres ingrédients et mélangez bien.
3. Versez la pâte dans un moule antiadhésif et laissez cuire 7 à 10 minutes, voire plus, selon le niveau de croustillant souhaité.
4. Pendant ce temps, ajoutez les kakis mûrs (sans la tige) et la vanille en dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Un pudding à la vanille délicieux, rapide et sain.
5. Trempez le Kaiserschmarrn dans le pudding et régalez-vous !!! TELLEMENT DÉLICIEUX !!
Petit-déjeuner, brunch, déjeuner ou dessert parfait

Verrines aux canneberges

@Curl.jnedejsler



Ingrédients

80 g de canneberges surgelées
360 ml de lait végétal (j'ai utilisé du lait de cajou)
65 g de noix de cajou
2 bananes mûres
2 dattes Medjool, dénoyautées
1 cuillère à café d'extrait de vanille
2 cuillères à soupe de cacao en poudre

GARNITURE
quelques morceaux de chocolat végétalien (facultatif)

Étapes

1. Placez les canneberges congelées au fond de vérines (transparentes de préférence, de cette façon vous voyez mieux les différentes couches)
2. Placez le reste des ingrédients (sauf le cacao) dans un blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Transférer dans une casserole et laisser mijoter à feu moyen. Une fois bien chaud (sans trop bouillir), verser sur les canneberges congelées.
4. Ajoutez la poudre de cacao et mélangez bien. Versez ensuite la crème de cacao sur la couche de vanille et ajoutez du chocolat râpé ou quelques morceaux de chocolat vegan. Un vrai régal dans un bol, 100 % bon pour vous et votre âme. :) Parfait pour une douce matinée froide.



Panna Cotta

Ingrédients

2 kakis mûrs
1 cuillère à café d'extrait de vanille

SAUCE CARAMEL
5 dattes Medjool
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
240 ml d'eau

TOPPING
Framboises surgelées

Étapes

1. Ajoutez les kakis (sans la tige) et la vanille dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez la préparation dans de petits bols ou verres et placez au réfrigérateur pendant la nuit pour une consistance plus ferme.

2. Préparez la sauce au caramel en ajoutant tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à 'obtention d'une consistance lisse.

3. Versez la sauce caramel sur la Panna Cotta juste avant de servir et garnissez de framboises surgelées. Une si bonne combinaison de saveurs. J'ADORE J'ADORE J'ADORE !!



@Curl.linedejsler

Roulés à la cannelle

Ingrédients

5 à 6 bananes mûres
1 cuillère à soupe de cannelle

SAUCE AU CARAMEL
12 dattes Medjool
120 ml d'eau
1 cuillère à café d'extrait de vanille



Étapes

1. Préchauffer le four à 120 degrés Celsius.

2. Coupez les bananes verticalement en trois morceaux. C'est encore meilleur si vous laissez la peau et la retirez ensuite. Disposez de fines lamelles de banane sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de cannelle et enfournez pour 60 minutes. Laissez ensuite refroidir 15 minutes.

3. Pendant ce temps, préparez la sauce au caramel en ajoutant tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

4. À l'aide d'un couteau fin, retirez délicatement les tranches de banane cuites de la plaque, ajoutez une cuillère de caramel et roulez-les. Facile comme tout, pas besoin de déshydrateur, sans gras, sans sucre, sans blé, haha, mais tellement bon !



@Curl jnedejsler

Prêt en
20 minutes

Tartes à la crème anglaise

Ingrédients

BASE
60 g de noix de pécan
40 g d'avoine
130 g de noix de cajou
10 dattes Medjool
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
une pincée de sel

CREME
2-3 kakis mûrs
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius.

2. Mettre tous les ingrédients de la base dans un robot et mélanger jusqu'à obtenir une pâte ferme et collante. Former des boules avec les mains et les déposer dans des moules en silicone. Enfourner 12 minutes et laisser refroidir.
Laissez reposer ensuite pour que la croûte se raffermisse.

3. Pendant ce temps, ajoutez les kakis mûrs et la vanille dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Le meilleur pudding à la vanille ! Versez le pudding dans les petites tartelettes. A déguster immédiatement ou à conserver au réfrigérateur pendant une heure ! J'adore ces petites bouchées. Elles se conservent parfaitement au réfrigérateur pendant quelques jours !



Grütze rouge

Ingrédients

60 g de fruits rouges surgelées (j'ai utilisé des mûres, des groseilles, des canneberges et des framboises)
80 ml d'eau
1 cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif)

PUDDING À LA VANILLE
2 kakis mûrs
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre

Étapes

1. Ajoutez les fruits rouges congelées et l'eau dans une casserole et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu moyen-doux.

2. Ajoutez du sirop d'érable ou 1 cuillère à soupe de sucre de coco ou laissez-le de côté si vous le souhaitez très peu sucré.

3. Lavez vos kakis, retirez la partie supérieure de la tige et versez le tout dans un blender avec l'extrait de vanille (pas besoin d'eau supplémentaire ; vous voulez une crème épaisse). Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Il est important d'utiliser des kakis bien mûrs, sinon vous obtiendrez une consistance gélatineuse (c'est quand même délicieux !).

4. Versez la confiture de fruits rouges chaude dans vos bocaux ou bols et ajoutez la crème à la vanille. L'association des fruits rouges chauds et de ce délicieux pudding à la vanille est divine ! J'en ai fait un dessert délicieux et sans matières grasses, mais vous pouvez aussi le déguster avec la sauce à la vanille de la recette du Bratapfel.









Noël Salé

Craquers

Multi-graines

@Curl ljnedejsler



Craquers Multi-graines



@Curl jnedejsler

Ingrédients

170 g de graines de lin dorées (mixer pour obtenir de la farine de lin)
60 g de graines de tournesol (ou de graines de courge ou moitié-moitié)
75 g de graines de sésame
120 ml d'eau
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de beurre d'amande

Étapes

1. Commencez par ajouter les graines de lin dans votre mixeur et mélangez jusqu'à obtenir de la farine.
2. Ajoutez la farine de graines de lin, les graines de tournesol, les graines de sésame, l'eau et le sel dans un bol et laissez tremper pendant 15 à 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 170 °C. Transférer le mélange dans un blender, ajouter le beurre d'amande et mixer grossièrement.
4. Étalez le mélange de graines sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et utilisez une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus pour bien aplatir la pâte sans qu'elle ne colle aux mains (important). Plus vous pressez finement, plus vos crackers seront croustillants.
5. Faites cuire les crackers pendant 30 minutes, puis retournez-les (en utilisant à nouveau la 2ème feuille de papier sulfurisé pour que la pâte ne se brise pas).
6. Enfournez encore 20 minutes et laissez refroidir complètement. Idéal aussi à préparer la veille et faire cuire les crackers le matin pour un brunch salé.
7. Cassez-les en morceaux et SAVOUREZ :) si croustillants, délicieux et riches en protéines et en graisses saines.



@Curl.linedejsler



@Curl.jnedejsler

Fromage végétalien

CRU / VEGAN / SANS GLUTEN

Ingrédients

200 g de noix de cajou trempées
160 g de noix de macadamia trempées
2 capsules de probiotiques (seulement la poudre)
60 ml d'eau

facultatif : ciboulette et aneth fraîche

Love

Étapes

1. Ajoutez les noix de cajou trempées, les noix de macadamia, la poudre de probiotique et l'eau dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Évitez d'ajouter plus d'eau et utilisez une spatule pour racler les parois du blender.
2. Versez le mélange dans une étamine ou un torchon et appuyez très fort pour faire sortir tout liquide supplémentaire.
3. Conservez le fromage dans le torchon et laissez-le fermenter pendant 24 heures à température ambiante.
4. Une fois cela fait, laissez-le nature ou ajoutez des herbes fraîches comme de la ciboulette et de l'aneth - les deux vont très bien.
5. Transférez le fromage dans votre moule préféré. J'ai utilisé un petit moule à gâteau rond et je le conserve au réfrigérateur. Plus vous le laissez reposer, plus il devient ferme. J'ai laissé reposer le mien 3 jours. Parfait à préparer à l'avance.





@Curl.jinedejsler

Prêt en
30 minutes

Confiture de figues

Ingrédients

340 g de figues séchées,
tremper pendant 30 minutes 240 ml d'eau
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Étapes

1. Faites tremper les figues dans de l'eau tiède pendant 30 minutes, puis coupez-les en petits morceaux.
2. Ajoutez les figues hachées dans une casserole avec 120 ml d'eau, le sucre de coco et le vinaigre de cidre. Laissez mijoter à feu moyen-doux pendant 10 minutes. Ajoutez 120 ml d'eau et laissez mijoter 20 minutes supplémentaires en remuant bien.
3. Transférez la confiture de figues dans un bocal en verre et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à une semaine. J'adore l'accompagner de ma recette de pain et de fromage. Une association parfaite ! 10/10 !!!

Pain multigrains sans gluten

Du pain sans gluten qui vous fait du bien

@Curl.jnedejsler



Prêt en

10 min + 1 heure de cuisson

Ingrédients

200 g d'avoine
60 g de graines de tournesol
60 g de graines de courge
85 g de graines de lin
3 cuillères à soupe de graines de chia
3 cuillères à soupe de psyllium
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
500 ml d'eau



Étapes

1.Préchauffer le four à 175 degrés Celsius.
2.Mélanger tous les ingrédients secs ensemble et bien mélanger.
3.Ajouter l'eau et le sirop d'érable et laisser tremper pendant 10 minutes.
4.Versez le mélange dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 30 minutes.
5.Retournez délicatement le pain et faites-le cuire encore 30 minutes.



@Curl.linedejsler



Fromage crémeux vegan

Ingrédients

200 g de noix de cajou
120 ml d'eau
1 cuillère à café de sel

aneth et ciboulette

Étapes

1. Ajoutez les noix de cajou, l'eau et le sel dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Versez la crème dans un bol et ajoutez les herbes fraîches. Transférez ensuite le mélange dans une étamine et pressez pour extraire l'excédent de liquide.
3. Laissez le fromage à la crème dans l'étamine, formez une boule ronde et placez-la au réfrigérateur pendant la nuit.



Prefere

Le fromage a été la chose la plus difficile à abandonner pour moi quand j'ai voulu devenir entièrement végétalien et avoir des alternatives saines comme ma délicieuse recette de fromage crémeux est tellement utile !!
+ pas de ballonnements, peau nette et zéro cholestérol. OUIII !

Houmous de Mamie

@Curl.jnedejsler







Prêt en

5 minutes

Ingrédients

300 g de pois chiches cuits
80 ml d'eau de la boîte de pois chiches
1 à 2 cuillères à café de graines de cumin (cumin moulu facultatif)
1 à 2 cuillères à café de graines de coriandre (graines de fenouil facultatives)
le jus d'un citron
1 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe de tahini

GARNITURES FACULTATIVES
pois chiches grillés
grenade

Étapes

1.Ajoutez tous les ingrédients dans un robot et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2.Transférez le houmous dans un bol, garnir de pois chiches rôtis, de grenade de poivre ou laissez-le nature. :)

Une recette facile à préparer en 2 minutes, riche en protéines et parfaite à conserver au réfrigérateur pendant quelques jours. J'adore le déguster avec mes crackers aux graines maison ou avec du pain multigrains, des tranches de concombre frais et des graines de courge ! MIAM ! C'est la recette du houmous de ma grand-mère, elle le fait chaque semaine et en met partout ! Bon appétit !



@Curl.jinedejsler

Prêt en
45 min

Betteraves rôties

Ingrédients

6 petites betteraves (de toutes les couleurs)
2 pot de yaourt à la noix de coco
aneth frais

Étapes

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Lavez vos betteraves et disposez-les entières sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four pendant 45 minutes et laissez refroidir ensuite.
3. Dans un bol, ajoutez le yaourt à la noix de coco, des betteraves rôties par-dessus, de l'aneth frais et du poivre noir. Je ne suis généralement pas fan de betteraves, mais cette association est délicieuse ! Le goût du yaourt à la noix de coco frais et des betteraves rôties sucrées se marient à merveille et sont en plus très jolis !



@Curl.linedejsler

Rôti aux noix sain

Fruité, copieux, délicieux - pas aussi calorique



Prêt en

45 min

Ingrédients

1/2 courge butternut
1 aubergine
1 poireau
2 carottes
2 branches de céleri
70 g de châtaignes cuites
1 cuillère à café de cannelle,
le zeste et le jus d'une orange
130 g de noix (j'ai utilisé des noix du Brésil, des pistaches, des noix)
300 g de pois chiches cuits (mixez 1 à 2 fois)
45 g de canneberges séchées, hachées
40 g d'abricots secs, hachés
2-3 dattes Medjool, dénoyautées et hachées
1 cuillère à soupe de miso blanc
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Étapes

1. Préchauffez le four à 200 degrés Celsius.
2. Pelez la courge butternut (ou laissez la peau si vous préférez) et coupez-la en petits cubes. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 40 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez tous les autres légumes, y compris les châtaignes. Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau pendant 10 minutes.
4. Ajoutez la cannelle, le zeste d'orange, une tasse de noix hachées, les pois chiches, les abricots secs, les canneberges, les dattes, le miso blanc et un filet de vinaigre de cidre de pomme. Laissez mijoter encore 10 minutes.
5. Une fois la courge cuite, profitez-en peut-être pour faire une petite pause (ou mon entraînement de 9 minutes pour booster votre énergie 😜).
6. Mixez la moitié de la courge rôtie avec un tiers de tasse de châtaignes cuites et un quart de tasse d'eau jusqu'à obtention d'une purée lisse.
7. Ajoutez ensuite cette purée ainsi que le reste des cubes de courge dans la poêle. Mélangez bien. Cette étape peut tout à fait être réalisée la veille de Noël pour un gain de temps le jour J !
8. Versez le mélange dans un moule à pâtisserie recouvert de papier cuisson. Enfournez pendant 45 minutes à 200 °C. Laissez refroidir au moins 15 minutes avant de démouler pour que le tout se tienne bien.

Ce mélange donne deux petits moules (comme ceux sur la photo) ou un plus grand. Vous pouvez aussi le répartir dans des moules à muffins en silicone pour obtenir de jolies portions individuelles. Servez-les avec du chou rouge et des pommes de terre. Bon appétit !

Cette recette est non seulement délicieuse, mais aussi super nutritive. Je l'adore !

@Curl jnedejsler



@Curl.jinedejsler

Prêt en
10 minutes

Sauce aux canneberges

Ingrédients

1 pomme aigre, râpée
petit morceau de gingembre, râpé
400 g de canneberges fraîches (ou congelées)
jus de 2 oranges
2 cuillères à soupe de sucre de coco
1 bâton de cannelle
60 ml d'eau

Étapes

1. Commencez par râper la pomme et le gingembre (je n'ai pas pelé ma pomme mais vous pouvez tout à fait le faire).
2. Ajoutez tous les ingrédients dans une poêle antiadhésive et faites revenir pendant 20 minutes.
3. Laissez refroidir la sauce, retirez le bâton de cannelle et conservez-la dans un récipient hermétique pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur.
4. Une sauce délicieuse, légère, crémeuse et savoureuse, et en plus, tellement saine ! Super !



@Curl jnedejsler

Le meilleur gratin de pommes de terre

Ingrédients

7 grosses pommes de terre à cuire

SAUCE
130 g de noix de cajou trempées
40 g de châtaignes cuites
jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
240 ml d'eau
1 cuillère à café de miso blanc



Étapes

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Épluchez vos pommes de terre et coupez-les très finement. Si les tranches sont trop grosses, la cuisson sera plus longue. :)
3. Placez les tranches de pommes de terre dans un moule à pâtisserie recouvert de papier sulfurisé.
4. Préparez les ingrédients de la sauce en ajoutant tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
5. Versez la sauce sur votre gratin de pommes de terre et enfournez. Faites cuire 45 minutes jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
6. Laissez refroidir 10 minutes (ou plus) avant de servir. Tellement crémeux et délicieux. J'adore celui-là.

un de mes préférés !

Bouchées de pommes de terre

Les meilleures pommes de terre croustillantes sans huile que tout le monde adore !!!

@Curl.jnedejsler



Prêt en

45 min

Ingrédients

1 kg de pommes de terre grenailles
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

SAUCE
1 à 2 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco
1 concombre haché
1 bouquet de ciboulette
poivre noir, sel

Étapes

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 à 25 minutes.
2. Laissez-les refroidir, coupez-les en moitiés, placer dans une friteuse à air et saupoudrer d'herbes de Provence sur le dessus.
3. Faites curie les pommes de terre pendant 20 minutes à 180-200 degrés jusqu'à ce qu'elles soient croustillants et dorés.
4. Pendant ce temps, préparez votre sauce : ajoutez le yaourt à la noix de coco, le concombre et la ciboulette dans un bol et bien mélanger. Garnir de poivre noir et de sel (facultatif) et placez la sauce dans le réfrigérateur jusqu'à ce que vous serviez les pommes de terre. C'est tellement simple et délicieux, tout le monde l'ADORE !

Chou rouge et haricots verts

Les accompagnements parfaits pour tout repas de Noel

@Curl.jnedejsler



Prêt en

60 minutes

Ingrédients

1 petite tête de chou rouge
2 petites pommes râpées
2 cuillères à soupe de sucre de coco
2 anis étoilés
1 bâton de cannelle
60 ml d'eau (ajouter plus si nécessaire)
jus et zeste d'une orange

Étapes

1. Râpez le chou pour obtenir des lanières très fines.
2. Râpez également la pomme et ajoutez-la avec tous les autres ingrédients dans une casserole et cuire environ 45 minutes à feu moyen. Ajoutez plus d'eau au cas où cela deviendrait trop sec.
3. Laissez refroidir, retirez la cannelle et l'anis et conservez-les dans un récipient hermétique pendant 3 à 4 jours. J'ai trouvé que c'était encore meilleur le lendemain. C'est un plat d'accompagnement allemand que j'adorais quand j'étais plus jeune.:))

Ingrédients

2 poignées de haricots verts
2 cuillères à soupe d'amandes hachées

SAUCE
2 cuillères à soupe de tahini jus de 2 citrons
1/2 cuillère à café de sel
facultatif : 1 cuillère à café de cumin moulu

Prêt en

15 minutes



Instructions

1. Commencez par cuire les haricots verts à la vapeur pendant environ 10 minutes.
2. Pour préparer la sauce, ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez sur les haricots verts, garnissez d'amandes hachées, de sel et de poivre et dégustez !

Carottes rôties

Carottes délicieusement rôties et sucrées

@Curl.ljnedejsler



Prêt en

1 heure

Ingrédients

500 g de carottes

SAUCE
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de cannelle

Étapes

1. Préchauffer le four à 180 degrés Celsius
2. Lavez vos carottes (pas besoin de les éplucher) et retirez la tige. Mais ne la jetez : elles sont parfaites pour les smoothies et très nutritives.
3. Faites cuire les carottes à la vapeur pendant seulement 5 minutes.
4.Ajouter le sirop d'érable, le vinaigre de cidre et la cannelle dans un bol, mélanger bien. Vous pouvez aussi les laisser mariner pendant la nuit.
5. Placez les carottes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 45 minutes.
6. Laissez refroidir et dégustez ! J'adore aussi les carottes nature au four et je les accompagne d'avocat dans mes salades, mais c'est une délicieuse façon de les rendre un peu plus chic pour Noël. :)

Note

Si vous n'êtes pas fan des sauces, ces légumes sont tout aussi délicieux nature : cuits à la vapeur, rôtis et refroidis.
Parfaits pour accompagner un avocat.

Petits pois et courge

Parfait pour une matinee de Noel chaleureuse

@Curl jnedejsler
n e e t t e t



Prêt en

10 minutes

Ingrédients

300 g de petits pois surgelés
1 yaourt à la noix de coco
1/3 de concombre, haché
poignée de ciboulette fraîch
poivre noir
sel

Étapes

1. Faites cuire les petits pois surgelés à la vapeur ou laissez-les décongeler toute la nuit au réfrigérateur.

2. Ajouter dans un bol et garnir de yaourt à la noix de coco, de concombre, de ciboulette, de poivre noir et de sel (facultatif)

Une recette si simple, elle a l'air très décorative et j'adore la combinaison de saveurs ici + riche en protéines également.



Ingrédients

Courge

Prêt en

45 min

Étapes

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Coupez la courge en quartiers et placez-la sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.
3. Faites cuire au four pendant 45 minutes et laissez refroidir complètement ensuite, cela rend la texture et le goût encore meilleurs.

Je sais que c'est une recette très basique, mais oh mon dieu, tellement satisfaisante et un excellent accompagnement pour tout repas de Noël ! On pourrait en manger tous les soirs et on peut la conserver au réfrigérateur quelques jours (au cas où il en resterait, haha). C'est délicieux le lendemain (je la laisse froide) !

Pommes de terre et brocoli au sésame

Les accompagnements simples et delicieux sont toujours mon truc

@Curl jinedejsler



Prêt en

25 minutes

Ingrédients

1 kg de pommes de terre grenailles
1 bouquet de ciboulette fraîche, hachée
facultatif : sel

Étapes

1.Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 minutes
2. Épluchez les pommes de terre et ajoutez-les dans un plat. J'aime bien les laisser refroidir !
3. Ajoutez beaucoup de ciboulette fraîche et dégustez ! Les pommes de terre vapeur sont un des aliments les plus rassasiants sur la plaaaaanette et et je pourrais pas vivre sans elles. Bon appétit !!



Ingrédients

2 tête de brocoli
2 cuillères à soupe de graines de sésame

SAUCE
2 cuillères à soupe de tahini
jus de 2 citrons
1/2 cuillère à café de sel
facultatif : 1 cuillère à café de cumin moulu

Prêt en

10 min

Étapes

1. Commencez par cuire le brocoli à la vapeur pendant environ 10 minutes maximum.
2. Pour préparer la sauce, ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez sur le brocoli, garnissez de graines de sésame, de sel et de poivre et dégustez !

choux de Bruxelles

Tellement délicieux, rapide et délicieux. Parfait pour les amis et la famille !

@Curl ljnedejsler



Prêt en

40 minutes

Ingrédients

150 g de Bruxelles
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillère à soupe de graines de fenouil
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
2 dattes Medjool, hachées
70 g de châtaignes cuites

GARNITURE
grenade

Étapes

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius
2. Lavez et faites cuire vos choux de Bruxelles à la vapeur pendant 5 min.
3. Transférez les choux de Bruxelles dans un bol, ajoutez les graines de sésame, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre et 2 dattes hachées (facultatif). Bien mélanger et ajouter choux de Bruxelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Émietter les châtaignes au four pendant 30 minutes.
4. Ajoutez la grenade avant de servir et dégustez !

Macaroni au fromage sain

@Curl ljnedejsler



Prêt en

20 minutes

Ingrédients

2 pommes de terre de taille moyenne
1/4 d'une courge
-> utilisez 1/2 courge si elle est petite
1 cuillère à café de poudre de curry (facultatif)
jus d'un citron
240 ml d'eau
petit morceau de gingembre (facultatif)

250 g de pâtes sans gluten



Étapes

1. Coupez et épluchez la courge, épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
3. Ajoutez la courge, les pommes de terre, la poudre de curry, le jus de citron, l'eau et le gingembre dans votre mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pourrez aussi ajouter 2 cuillères à soupe de levure de bière. Personnellement, je n'aime pas beaucoup mais cela ajoute aussi une belle saveur de fromage.

Conseil

Cette recette est tellement simple qu'il est essentiel d'utiliser des pommes de terre et une courge de bonne qualité (= meilleur goût). La courge a ce goût riche et noiseté que j'adore, et pour les pommes de terre, j'adore celles qui sont bien jaunes

@Curl ljnedejsler
n e e t t e t



penne cremeuses

Fromage et poivre noir



Ingrédients

PÂTES
250 g de penne au sarrasin

SAUCE
130 g de noix de cajou trempées
70 g de châtaignes cuites
jus d'un citron
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
240 ml d'eau
1 cuillère à café de miso blanc

GARNITURE
« fromage » aux noix du Brésil (5 noix du Brésil hachées) poignée de ciboulette fraîche poivre, sel

Étapes

1. Commencez par cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.
2. En attendant, ajoutez tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Incorporer la sauce aux pâtes et garnir de noix du Brésil, de ciboulette fraîche, de poivre noir et de sel (facultatif). Tellement crémeux !

IDÉES DE MENUS DE NOËL

Option 1

ajouter des plats principaux de mes autres livres electroniques

@Curl.jnedejsler

Entree

Pain sans gluten, plateau de fromages , confiture de figues




Plat

Rôti de noix, sauce aux canneberges, chou rouge, gratin de pommes de terre






Dessert

Lebkuchen allemand classique, dominos




IDÉES DE MENUS DE NOËL

Option 2

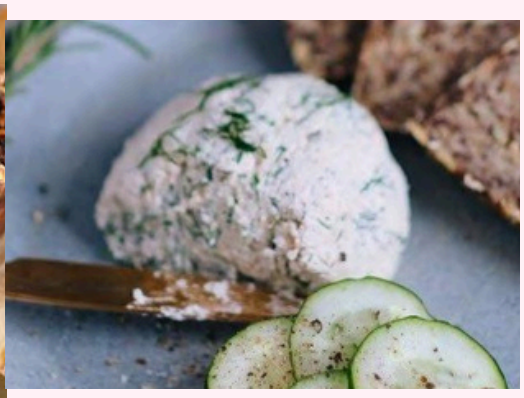
ajouter des plats principaux de mes autres livres électroniques

@Curl.inedejsler

Entrée

Betteraves rôties, pain aux fruits, fromage crémeux

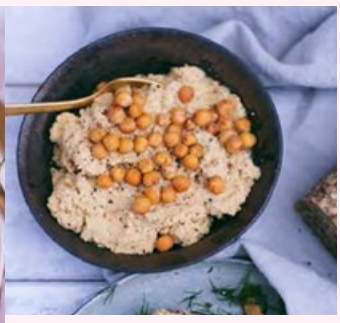




Plat

Bouchées de pommes de terre, rôti de noix, haricots verts, houmous de Mamie



Dessert

Lait doré, cheesecake aux noix de pécan, pudding au chocolat





IDÉES DE MENUS DE NOËL

Plus de combinaisons

@Curl jnedejsler

Idee 1



Entrée

Craquelins, houmous, fromage

Plat

Pâtes Cacio e Pepe ou Mac n'cheese

Dessert

Bûche de Noël, croissant aux amandes, Lebkuchen aux amandes



Idee 2

Entrée

Betteraves rôties, pain multigrains sans gluten, fromage

Plat

Rôti de noix, sauce aux canneberges, bouchées de pommes de terre avec sauce, carottes rôties



Dessert

Cheesecake aux noix de pécan, pudding au chocolat, biscuits à l'avoine et aux cacahuètes



Menu brunch sucree de Noel

Essayez cela :

Pouding aux dattes et au caramel, Stollen végétalien, mince pies, Lebkuchen au chocolat, lait doré, chocolat chaud








@Curl ljnedejsler



@Curl jinedejsler

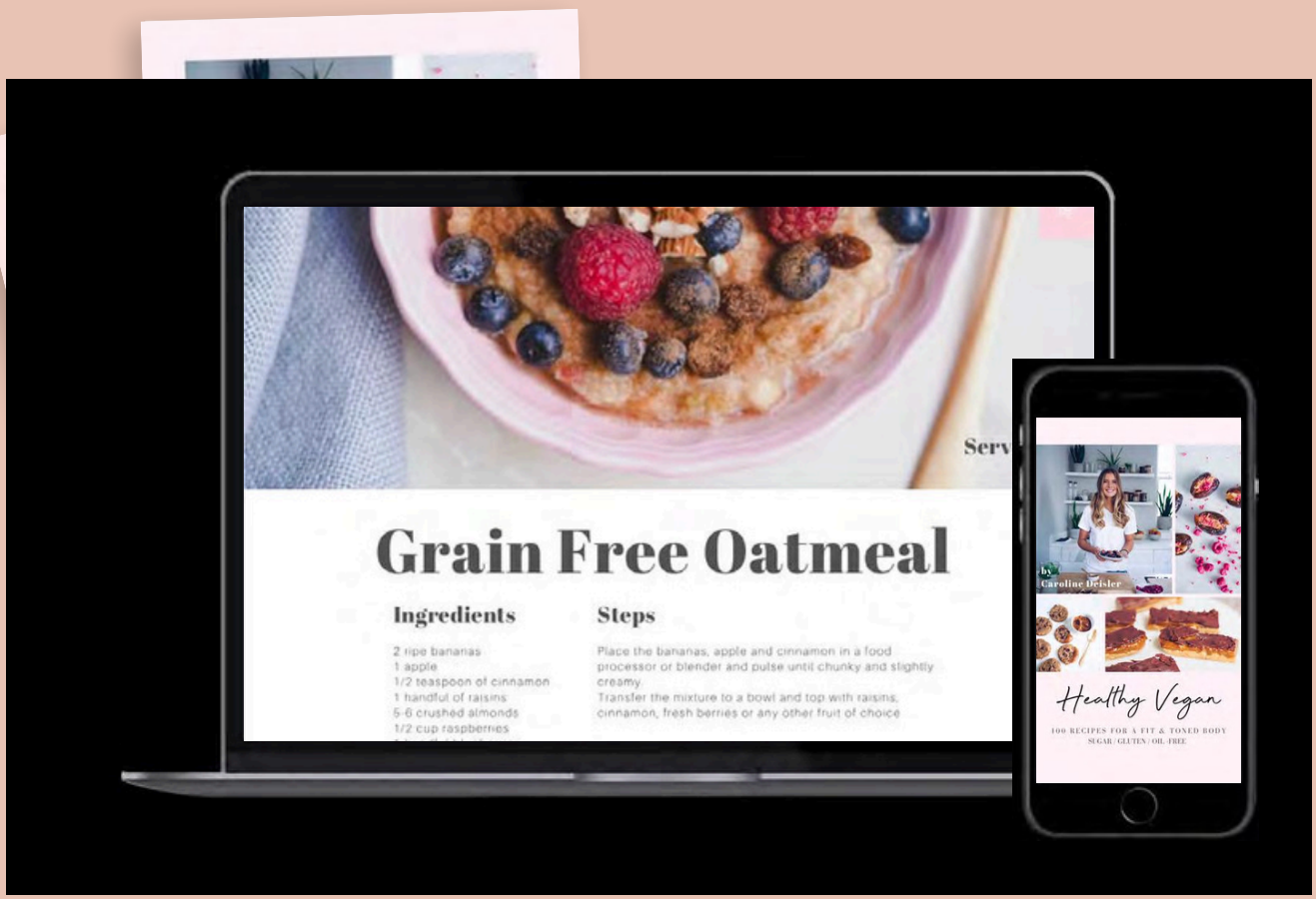
MERCI!

J'espère que cet ebook vous aidera à passer un Noël délicieux et sain :)) et vous montrera à quel point une alimentation saine à base de plantes peut être satisfaisante tout en vous sentant au mieux de votre forme :)))

VOUS VOULEZ PLUS D'INSPIRATION POUR UN MODE DE VIE SAIN ?

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

@CAROLINEDEISLER



@Curl jinedejsler

OBTENEZ MES AUTRES EBOOKS

CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS POUR OBTENIR MON LIVRE DE 100 RECETTES VÉGÉTALIENNES ET MON GUIDE DE MODE DE VIE SAIN.

shop-reset.com