



Gateau au yaourt



1 Yaourt



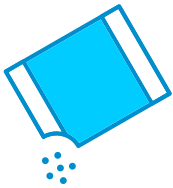
3 oeufs



2 pots
de sucre



3 pots
de farine



1 sachet
levure chimique



1 pot d'huile



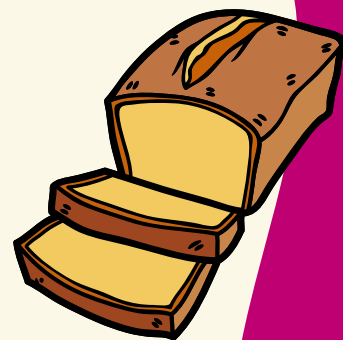
1 sachet
sucre vanillée

1. Dans un saladier, mettre : le yaourt, la farine, le sucre et le sucre vanillé puis mélanger.

2. Rajouter les 3 oeufs et mélanger.

3. Mettre huile et ajouter le sachet de levure

4. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.



Variante : Vous pouvez rajouter, pommes, poires, pepites de chocolat ...

Mettre dans un moule beurré au four à 180°
pendant 30 minutes.

Bonne dégustation !





Barres Céréales



200 g de
muesli



100g amandes
et noisettes
mêlées



100 g de
figues et de
raisin sec



40g de noix
de coco
rapée



50g de
pépites de
chocolat



20 cl de lait
concentré non
sucré



1. Hacher grossièrement les amandes et les noisettes au couteau.
2. Couper les fruits en morceaux avec des ciseaux.
3. Mélanger le tout avec le muesli, la noix de coco, chocolat et lait
4. Étaler le mélange sur du papier cuisson sur une plaque puis lisser avec la spatule

Au four à 180° pendant 25 minutes

Couper les barres au couteau quand c'est encore chaud et laisser refroidir.

Une barre d'énergie écologique !

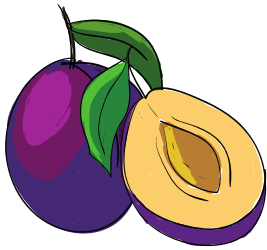
Bonne dégustation !



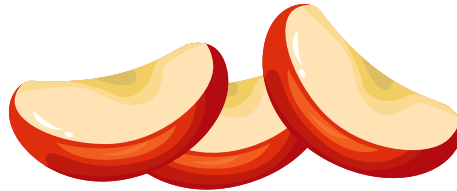
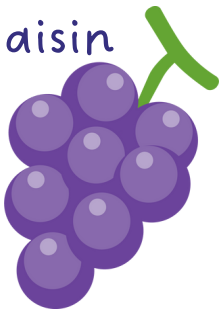
Fruits



Prune

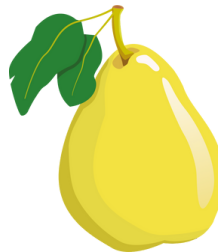


Raisin



Pomme

Clémentine



Poire

Pensez également aux
fruits secs !

Noix, noisettes,
amandes



Fruits
séchés



Et au compote maison !



Compote



Carrot cake

125 g de
carottes
rapées



125g
d'amandes
en poudre



125 g de
sucre



75 g de
beurre
ramoli



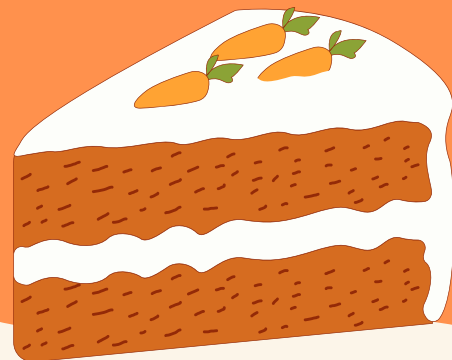
3 oeufs



50g de
maïzena



1 citron ou 1
orange



- 1 Casser les oeufs en séparant les blancs dans un saladier et les jaunes dans une terrine.
2. Avec les jaunes, ajoutez le sucre en pluie et travailler le mélange pour qu'il blanchisse et mousse.
3. Ajouter la poudre d'amande, les carottes et la maïzena, bien mélanger. Ajouter ensuite le beurre ramolli et mélanger de nouveau. Raper le zeste de citron sur la préparation.
4. Battre les blancs en neige très fermes, les ajouter délicatement à la préparation. Verser dans un moule beurré.
5. Cuire 45 min au four à 150° (Term.5) , jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.

Bonne dégustation !



Cookies



80g de
beurre



1 oeuf



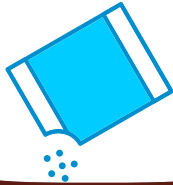
80g de
sucre



1 cuillère à
café de sel



1 cuillère à
café de
Levure



150g de farine



1 sachet de
pépites de
chocolat



1. Mettre dans un saladier le beurre mou

2. Ajouter la farine, le sucre, la levure et le sel puis mélanger
Ajouter ensuite l'oeuf. Mélanger à nouveau.

Ajouter en dernier les pépites et mélanger à la main pour former une
pâte.

3. Mettre du papier cuisson sur une plaque et faire des petites tas
espacés.

4. Préchauffer votre four à 180°C. Faire cuire pendant 15 min au four à
180°C.

Bonne dégustation !



★ Gâteau au chocolat ★

125g de
beurre



3 oeuf



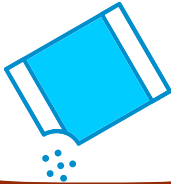
120g de
sucre



1 pincée de
sel



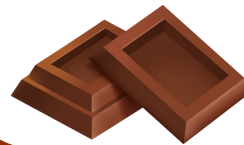
1 sachet
Levure



100g de
farine



200g de
chocolat noir



1. Faire fondre le beurre et chocolat
au bain-marie. Retirer du feu.

2. Ajouter la farine et la levure tamisées dans le chocolat fondu.

3. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre. Puis ajouter la
préparation au chocolat.

4. Dans un autre saladier, battre les blancs d'oeufs en neige avec une
pincée de sel. Les incorporer délicatement dans la préparation au
chocolat.

5. Verser ce mélange dans un moule à manqué beurré et fariné.

6. Faire cuire environ 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C.
Surveiller la fin de la cuisson en piquant le gâteau avec la lame d'un
couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisser refroidir avant de démouler.

Bonne dégustation !

