

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



Les cookioches



Recette

Ingrédients :

- 180 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 200 g de compotes de pommes sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 100 g de pépites de chocolat noir

Préparation :

- 1) Dans un récipient, verser la farine, le sachet de levure, l'œuf, l'huile de coco et la compote de pomme.
- 2) Mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation devienne collante.
- 3) Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à nouveau.
- 4) Disposer en 9 tas sur votre plaque et faire cuire 10 à 12 minutes à 180°C.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Le gâteau au chocolat (et à la courgette)



Recette

Ingrédients :

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 200 g de chocolat pâtisseries à 70 %
- 200 g de courgette râpée
- 4 œufs

Préparation :

- 1) Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 2) Mettre les jaunes d'œuf dans un saladier et les mélanger avec le cacao et la farine (si le mélange devient trop épais, ajouter un peu de courgette râpée).
- 3) Ajouter toute la courgette râpée puis le chocolat fondu et enfin les blancs d'œuf montés en neige.
- 4) Verser dans un moule de 20 cm de diamètre et décorer avec des pépites de chocolat.
- 5) Faire cuire 30 minutes à 180°C.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Crackers

Recette

Ingrédients :

- 120 g de farine
- 30 g de flocons d'avoine
- 120 g mélange de graines
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 1/2 cuillère à café de sel
- 125 ml d'eau
- 45 g d'huile d'olive
- Epices (origan, paprika, ail ...)

Préparation :

- 1) Mélanger tous les ingrédients secs et y ajouter les ingrédients liquides.
- 2) Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé afin que la pâte soit la plus fine possible.
- 3) Prédécoupez vos crackers et faites cuire à 170°C pendant 12 à 16 minutes (à surveiller).

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Mini pizzas à la courgette

Recette

Ingrédients :

- 1 courgette
- 50 ml de coulis de tomates
- Rôti de porc ou du jambon
- Fromage râpé
- Sel, origan

Préparation :

- 1) Couper les courgettes en rondelles, ajouter du coulis de tomates, puis du jambon et enfin de l'emmental râpé.
- 2) Assaisonner avec de l'origan.
- 3) Faites cuire au four 15 minutes à 180°C.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



Les briochettes

Recette



Ingrédients :

- 125 g de fromage blanc
- ½ sachet de levure chimique
- 250 g de farine
- 50 g de pépites de chocolat

Préparation :

- 1) Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec la farine et la levure chimique.
- 2) Ajouter les pépites de chocolat.
- 3) Former des petites boules de pâte entre vos mains et les placer sur une plaque allant au four (recouverte d'un papier sulfurisé). Vous pouvez badigeonner vos briochettes avec un jaune d'œuf.
- 4) Faire cuire 30 minutes à 200°C.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Invisible aux pommes

Recette



Ingrédients :

- 370 g de pommes
- 50 ml de lait
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de farine
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 3 g de levure chimique

Préparation :

- 1) Préchauffer votre four à 180°C.
- 2) Mélanger l'œuf.
- 3) Ajouter le lait et la vanille en poudre.
- 4) Puis la farine tamisée avec la levure, mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- 5) Ajouter les pommes coupées très finement à la mandoline et mélanger délicatement.
- 6) Faire cuire 35 minutes. À déguster tiède ou froid.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Gâteau 3 ingrédients

Recette



Ingrédients :

- 2 grosses pommes
- 2 œufs
- 100 g de poudre d'amande

Préparation :

- 1) Râper les pommes et y ajouter les jaunes d'œufs, la poudre d'amande et les blancs montés en neige.
- 2) Verser dans un moule de 18 cm et faire cuire 30 minutes à 180°C.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Clafoutis aux fraises

Recette



Ingrédients :

- 2 œufs
- 90 g de compote sans sucres ajoutés
- 200 ml de lait
- 100 g de farine
- 20 fraises

Préparation :

- 1) Mélanger les œufs avec la compote.
- 2) Ajouter le lait et la farine, puis les fraises coupées en morceaux.
- 3) Faire cuire 40 minutes à 180°C.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



Gâteau au chocolat

Recette



Ingrédients :

- 150 g de chocolat pâtissier (70 % si possible)
- 300 g de crème soja
- 2 œufs
- 75 g de farine (semi-complète ou complète)
- 5 g de levure chimique
- 60 g de poudre d'amande

Préparation :

- 1) Faire chauffer la crème et la verser sur le chocolat.
- 2) Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3) Ajouter ensuite les œufs puis les différentes poudres (farine, levure et poudre d'amande).
- 4) Faire cuire 20 minutes à 180°C.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Les barres coco façon *Bounty*

Recette



Ingrédients :

- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g de lait de coco
- 20 g d'huile de coco
- 60 g de chocolat noir (70 % minimum)

Préparation :

- 1) Mélanger la noix de coco, le lait de coco et l'huile de coco.
- 2) Façonner 4 bâtonnets de les laisser prendre 1h au réfrigérateur.
- 3) Faire fondre le chocolat noir au bain marie puis enrober généreusement les barres de noix de coco.
- 4) Remettre au frais pendant encore 1h avant de déguster.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Toast saumon fumé

Recette



Ingrédients :

- 4 wasas fibres à couper en deux
- St Môret
- 2 tranches de saumon fumé
- 8 rondelles de concombre

Préparation :

- 1) Couper les wasas en deux et les tartiner de St Môret.
- 2) Couper les tranches de saumon fumé en 4.
- 3) Ajouter sur les wasas un morceau de saumon fumé et terminer par une rondelle de concombre.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



Wraps fromage frais + jambon/saumon fumé

Recette



Ingrédients :

- 5 tortillas de blé
- 125 g de St Môret
- Ciboulette
- 5 tranches de jambon ou saumon fumé
- Ail et échalote en poudre

Préparation :

- 1) Mélanger du St Môret avec la ciboulette, l'ail et l'échalote.
- 2) Dans une tortilla, déposer le jambon ou le saumon fumé, puis tartiner de St Môret et rouler.
- 3) Laissez reposer 10 minutes au frigo avant de couper des tranches épaisses.

**JUIN SANS
SUCRES
AJOUTÉS**

2e édition



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2^e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2^e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2^e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2^e édition

Un challenge personnel,
une expérience collective



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

Pour en savoir plus : www.juinsanssucresajoutes.org

en partenariat avec :



Pancakes



Recette

Ingrédients :

- 2 œufs
- 65 g de beurre
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 30 cl de lait

Préparation :

- 1) Faire fondre le beurre doucement.
- 2) Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- 3) Fouetter les œufs avec le lait et le beurre fondu.
- 4) Puis ajouter ce mélange petit à petit à la farine. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 5) Laisser reposer 1h au réfrigérateur (une nuit ça fonctionne également).
- 6) Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que de petites bulles se forme, retourner le pancake et poursuivre la cuisson pendant une minute.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Crêpes



Recette

Ingrédients :

- 4 œufs
- 250 g de farine
- 250 ml de lait
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger

Préparation :

- 1) Battre les œufs en omelette et commencer par ajouter la moitié de la farine (si farine semi complète, ne pas hésiter à tamiser pour éviter les grumeaux).
- 2) Ajouter un peu de lait pour détendre la pâte puis la seconde moitié de la farine.
- 3) Terminer par le reste de lait et la fleur d'oranger.
- 4) Faire cuire à l'aide d'une crêpière.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Le Virgin Colada



Recette

Ingrédients (pour 1 verre) :

- 10 cl de jus d'ananas
- 10 cl de lait de coco
- Glaçons

Préparation :

- 1) Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- 2) Vous pouvez remplacer l'ananas par du jus de mangue ou de banane.
- 3) Privilégier les jus 100 % pur afin d'avoir tous les bienfaits du fruit !

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



Thé glacé citron / menthe



Recette

Ingrédients (pour 1 verre) :

- 1 à 2 cuillères à soupe de thé au citron en vrac (ou un sachet de thé)
- Quelques feuilles de menthe
- 1 citron
- 20 cl d'eau

Préparation :

- 1) Faites infuser le thé et les feuilles de menthe dans l'eau froide pendant 1 heure.
- 2) Remuer régulièrement.
- 3) Passer l'ensemble de la préparation au chinois et ajouter le jus du citron, voire des tranches de citron (de préférence bio) selon vos goûts.
- 4) Laisser refroidir au réfrigérateur plusieurs heures.

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition

