

# Recette n° 1

## Les cookioches



Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB

### 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.

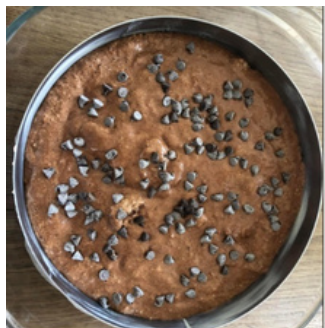
Pour en savoir plus :

<https://juinsanssucresajoutes.org>



## Recette n° 2

# Le gâteau au chocolat (et à la courgette)



Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB

### Ingrédients :

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maïzena ou de farine
- 200 g de chocolat pâtissier 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.

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsraajoutes.org>



## Recette n° 3

# Crackers



Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB

### Ingrédients :

- 120 g de farine
- 30 g de flocons d'avoine
- 120 g mélange de graines
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- ½ cuillère à café de sel
- 125 ml d'eau
- 45 g d'huile d'olive
- Épices (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).

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsraajoutes.org>



## Recette n° 4

# Mini pizzas à la courgette



*Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB*

### 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.

**Pour en savoir plus :**  
<https://juinsanssucresajoutes.org>



# Recette n° 5



## Gâteau à la banane



Une recette de : *VirginieVdt*

### Ingrédients :

- 4 bananes bien mûres
- 200g de flocons d'avoine
- 2 oeufs
- 100 ml de lait d'amande sans sucres ajoutés
- 1 cuillère à café de levure chimique

### Préparation :

- 1) Écraser les bananes pour obtenir une consistance lisse.
- 2) Ajouter les jaunes d'œufs battus, le lait et une pincée de sel.
- 3) Incorporer les flocons d'avoine et la levure, bien mélanger.
- 4) Ajouter les blancs en neige.
- 5) Verser dans un moule à cake ou à gâteau et cuire 15 à 20 minutes à 180°C.
- 6) Possibilité d'ajouter de l'extrait de vanille ou des épices selon vos goûts (cannelle, 4 épices).

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsajoutes.org>



## Recette n° 6

# Toast saumon fumé



Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB

### 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.

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsajoutes.org>



# Recette n° 7

## Gâteau mousse au chocolat avec 2 ingrédients



### Ingrédients :

- 4 gros œufs
- 255 g de chocolat noir

Une recette de : *Mariendu23*

### Préparation :

- 1) Pour le chocolat, vous pouvez employer du chocolat noir spécial dessert. Celui-ci contient environ 50 à 55 % de cacao ainsi que du sucre. Si vous souhaitez un résultat plus fort et extrêmement peu sucré, vous pouvez opter pour un chocolat noir 70 %.
- 2) Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Dans un grand saladier, battez les blancs en neige jusqu'à obtenir une texture. Pour cela, soyez régulier sans battre trop fermement. Le résultat doit adhérer parfaitement au contenant, même retourné.
- 3) Coupez le chocolat noir en morceaux dans un bol. Faites-le fondre dans un four à micro-ondes pendant approximativement 1 min 30. Procédez par petites durées si nécessaire et remuez le chocolat pour qu'il fonde de façon homogène.
- 4) Dans un grand saladier, versez les jaunes d'œufs et versez-y le chocolat fondu. Mélangez. Intégrez ensuite progressivement délicatement les blancs en neige à l'aide d'une maryse. L'objectif est d'obtenir un appareil homogène sans perdre la texture aérienne.
- 5) Versez l'appareil dans un moule à gâteaux légèrement huilé et mettez à cuire durant 20 min dans un four préalablement chauffé à 180°C. Laissez refroidir légèrement avant de déguster.
- 6) Pour plus de gourmandise, vous pouvez décorer avec quelques tranches de fraises fraîches ou encore des framboises, selon vos préférences.

Pour en savoir plus :

<https://juinsanssucresajoutes.org>



## Recette n° 8

# Wraps fromage frais + jambon/saumon fumé



Une recette de : Mathilde et  
du groupe FB

### 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.

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsajoutes.org>



## Recette n° 9

# Cookies avoine, dates et gingembre



Une recette de : Sandrine

### Ingrédients :

- 130 g de flocons d'avoine moulus
- 120 g de dates finement hachées
- 1 oeuf OU 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues et mélangées à 4 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre
- Un peu de lait (entre 2 et 4 cuillères à soupe)

### Préparation :

- 1) Préchauffez le four à 180°C.
- 2) Si vous utilisez les graines de lin au lieu de l'œuf, mélangez les graines moulues avec l'eau et laissez reposer quelques minutes.
- 3) Mélangez tous les ingrédients et ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir une pâte dense mais qui tient ensemble.
- 4) Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 5) Placez-y une cuillerée de pâte et aplatissez la légèrement avec la cuillère.
- 6) Faites cuire les cookies +/- 15 minutes.

Pour en savoir plus :

<https://juinsanssucresajoutes.org>



## Recette n° 10

# Muesli maison



Une recette de : Sarah

### Ingrédients :

- 250 g d'avoine complet bio
- 170 g de mélange de graines (ici j'ai mis amandes noix et cranberries)
- 1 cuillère à soupe de cannelle

### Préparation :

- 1) Mettez les flocons d'avoine dans un grand bol puis ajouter le mélange de graines de votre choix et la cannelle.
- 2) Mélangez bien le tout.
- 3) Enfournez 30-35 min au four.

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsajoutes.org>



## Recette n° 11

# Brownie banane noix



Une recette de : Stéphanie

### Ingrédients :

- 3 bananes
- Cacao maigre sans sucre : 1/2 tasse
- Noix ou noisettes ou amandes (ou les 3)
- Levure chimique : 1 cuillère à café

### Préparation :

- 1) Écrasez 3 bananes.
- 2) Ajoutez 1/2 tasse de cacao sans sucre ajouté.
- 3) Ajoutez 1 cuillère à café de levure chimique.
- 4) Mixez les oléagineux (quantité au choix).
- 5) Bien mélangez le tout et mettez dans un moule.
- 6) Mettez au four 25 min à 180°C.  
(note de Stéphanie : perso, j'ai mis au aifryer 35 min à 165°C).

Pour en savoir plus :  
<https://juinsanssucsajoutes.org>

