

GLACE AUX KIWIS (POUR 3-4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 6 À 8 KIWIS MÛRS (ENVIRON 600 G), PELÉS
- JUS DE 1 PETIT CITRON VERT
- 200 ML DE LAIT DE COCO



BUDGET :

- 1 PACK DE KIWI FRAIS (600 G) = 3.84 CHF
 - 1 CITRON VERT = 0.55 CHF
 - 200 ML DE LAIT DE COCO = 1.80 CHF
- TOTAL : 6.19 CHF / 600 G DE GLACE**

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 167 KCAL
- LIPIDES : 9,6 G
- GLUCIDES : 16,2 G
- PROTÉINES : 2,2 G

INSTRUCTIONS :

1. UNE FOIS LES KIWIS PELÉS, IL FAUT LES CONGELER QUELQUES HEURES
2. METS TOUS LES INGRÉDIENTS DANS LE ROBOT-MIXEUR JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE BIEN LISSE.
3. VERSE LA PRÉPARATION DANS LA SORBETIÈRE (APPAREIL À GLACE) ET FAIS-LA TOURNER JUSQU'À CE QUE LA GLACE PRENNE. SI TU N'AS PAS DE SORBETIÈRE, VERSE LE TOUT DANS UN RÉCIPENT, METS-LE AU CONGÉLATEUR ET GRATTE AVEC UNE FOURCHETTE TOUTES LES DEMI-HEURES. ÇA DEVRAIT PRENDRE ENTRE DEUX ET TROIS HEURES.
4. SI TU NE LA SERS PAS TOUT DE SUITE, METS-LA DANS UNE BOÎTE AVEC UN COUVERCLE ET GARDE-LA AU CONGÉLATEUR.

NB : POUR CETTE RECETTE L'UTILISATION D'UN ROBOT-MIXEUR EST ESSENTIELLE

PANCAKES BANANES (POUR 4 PERSONNES)

INGRÉDIENTS :

- 2 BANANES BIEN MÛRES
- 2 OEUFS
- ENV. 50G OU 1 CUILLÈRE À SOUPE DE YOGOURT NATURE / SKYR
- 100G DE FARINE
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE À LEVER



BUDGET :

- 2 BANANES = 0.40 CHF
- 2 OEUFS = 1.06 CHF
- 50G DE YOGOURT / SKYR = 0.08 CHF
- 100G DE FARINE = 0.19 CHF
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE À LEVER = 0.03 CHF

TOTAL : 1.76 CHF / 6-8 PANCAKES

VALEURS

NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 184 KCAL
- LIPIDES : 3 G
- GLUCIDES : 31 G
- PROTÉINES : 7 G

INSTRUCTIONS :

1. DANS UN GRAND BOL, ÉCRASE LES BANANES AVEC UNE FOURCHETTE JUSQU'À OBTENIR UNE PURÉE.
2. AJOUTE LES 2 ŒUFS ET MÉLANGE BIEN.
3. AJOUTE LE YOGOURT ET MÉLANGE À NOUVEAU POUR QUE CE SOIT HOMOGÈNE.
4. AJOUTE LA FARINE ET LA POUDRE À LEVER. MÉLANGE DÉLICATEMENT (C'EST LE SECRET POUR QU'ILS RESTENT MOELLEUX, NE MÉLANGE PAS TROP FORT !).
5. DANS UNE POÊLE, METS UN PEU DE BEURRE ET FAIS CHAUFFER DOUCEMENT (FEU MOYEN).
6. VERSE UN PEU DE PÂTE POUR FORMER LES PANCAKES.
7. LAISSE GONFLER : QUAND TU VOIS DES PETITES BULLES SUR LE DESSUS, RETOURNE-LES. LAISSE CUIRE L'AUTRE CÔTÉ 1 À 2 MINUTES.
8. SERS TES PANCAKES AVEC LA GARNITURE DE TON CHOIX (FRUITS FRAIS, CANNELLE, ETC.).

MATCHA LATTE FRAMBOISE (POUR 1 PERSONNE)

INGRÉDIENTS :

- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE DE MATCHA (THÉ VERT)
- 1 POIGNÉE DE FRAMBOISES (FRAÎCHES OU SURGELÉES ET DÉCONGELÉES)
- 200 ML DE LAIT (OU BOISSON VÉGÉTAL)
- 50 ML D'EAU CHAUDE (PAS BOUILLANTE)
- DES GLAÇONS



BUDGET :

- 2 G DE MATCHA = CHF 0.86
 - 50 G DE FRAMBOISES = 0.84 CHF
 - 200 ML DE LAIT = 0.22 CHF
- TOTAL : 1.92 CHF / BOISSON

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR VERRE :

- ÉNERGIE : 132,4 KCAL
- LIPIDES : 1,5 G
- GLUCIDES : 14,2 G
- PROTÉINES : 3,6 G

INSTRUCTIONS :

1. AU FOND D'UN GRAND VERRE TRANSPARENT, ÉCRASE LES FRAMBOISES AVEC UNE FOURCHETTE OU UN PILON POUR FAIRE UNE PURÉE (GARDE-EN 2 OU 3 ENTIÈRES POUR LA DÉCORATION).
2. REMPLIS LE VERRE AVEC LES GLAÇONS SUR LA PURÉE.
3. VERSE DOUCEMENT LE LAIT FROID SUR LES GLAÇONS. (TU AS MAINTENANT DEUX ÉTAGES : ROUGE ET BLANC).
4. DANS UN PETIT BOL, FOUETTE LA POUDRE DE MATCHA AVEC L'EAU CHAUDE JUSQU'À CE QU'IL N'Y AIT PLUS DE GRUMEAUX ET QUE ÇA MOUSSE UN PEU.
5. VERSE DOUCEMENT LE MATCHA VERT SUR LE LAIT.
6. MÉLANGE AVEC UNE PAILLE OU UNE CUILLÈRE JUSTE AVANT DE BOIRE !

P U D D I N G D E

C H I A

(P O U R 2 P E R S O N N E S)

INGRÉDIENTS :

- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DE CHIA (ENVIRON 30G)
- 200 ML DE LAIT (OU BOISSON VÉGÉTAL)
- 1 POIGNÉE DE FRUITS DE SAISON



BUDGET :

- 30 G DE CHIA = 0.35 CHF
 - 200 ML DE LAIT = 0.22 CHF
 - 50 G DE FRAISES = 0.71 CHF
- TOTAL : 1.28 CHF / 2 PUDDINGS

VALEURS

NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :

- ÉNERGIE : 244 KCAL
- LIPIDES : 12,7 G
- GLUCIDES : 16,3 G
- PROTÉINES : 13 G

INSTRUCTIONS :

1. DANS UN VERRE OU UN BOCAL (PAR EXEMPLE UN POT DE CONFITURE VIDE), VERSE LE LAIT ET LES GRAINES DE CHIA.
2. MÉLANGE BIEN À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE.
3. ATTENDS QUELQUES MINUTES. (C'EST IMPORTANT : LES GRAINES VONT COMMENCER À GONFLER GRÂCE AU LAIT).
4. MÉLANGE ENCORE UNE FOIS (POUR ÉVITER QUE LES GRAINES NE COLLENT AU FOND DU VERRE).
5. METS LE VERRE AU FRIGO PENDANT AU MOINS 2 HEURES (OU TOUTE LA NUIT, C'EST IDÉAL POUR LE PETIT-DÉJEUNER DU LENDEMAIN).
6. LE MÉLANGE VA DEVENIR GÉLATINEUX COMME UN FLAN.
7. AVANT DE MANGER, AJOUTE LES FRUITS PAR-DESSUS.