

Une Saint-  
Valentin très  
savoureuse

DES RECETTES  
POUR FAIRE  
FONDRE TON  
CŒUR !



# HOLÀ

---

**Je suis si heureuse de faire partie de ton parcours!**



*Laisse-moi me présenter:*

**Je m'appelle Chantal Lavigne. Je suis maman de 2 adolescents de 13 et 15 ans! Je suis enseignante au primaire et coach de motivation.**

**J'ai découvert il y a quelques années l'entraînement à la maison. Cette formule a complètement changé ma vie!!**

**J'ai donc décidé de donner aux suivants en partageant mon univers et mon parcours afin d'aider et d'inspirer les femmes, qui comme moi, ont envie de prendre soin d'elles malgré leur vie ultra chargée!**

**Je suis contente de t'accompagner pour t'aider à maîtriser ton meal prep! J'espère que ça t'aidera!**

**MA DEVISE POUR LA VIE**

***"Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour"***

---

**CONNECTE-TOI AVEC MOI**



*Au plaisir,*

**Chantal**

# Une Saint-Valentin très savoureuse

RECIPES TO MAKE YOUR HEART MELT!

## Déjeuner

BOL DÉJEUNER À LA COMPOTE DE CERISES

GRUAU AUX PETITS FRUITS

CRÊPES À LA VANILLE ET SAUCE AU CHOCOLAT

## Dîner ou souper

SALADE DE BAIES DE BLÉ AUX AGRUMES ET AU CHOU FRISÉ

SALADE CÉSAR AU QUINOA ET CHOU FRISÉ

SALADE DE FRAISES ET DE KIWIS

PÂTES ALFREDO CRÉMEUSES AU CÉLERI-RAVE

STROGANOFF AUX CHAMPIGNONS ET BOULETTES DE BLÉ

RISOTTO À LA COURGE MUSQUÉE

AUBERGINES À LA FRITEUSE À AIR CHAUD

AVEC DES PÂTES

## Dessert

CUPCAKES AUX FRAISES

PANNA COTTA AU CHOCOLAT ET AUX DATTES

MINI TARTES AUX BLEUETS

TREMPETTE AU CARMEL AU CHOCOLAT

RECETTE DE PÂTE DE DATTES





# Bols de déjeuner à la compote de cerises

### INGRÉDIENTS:

1-1/2 tasses de gruau de sarrasin  
1 (16 oz) sac de cerises surgelées  
4 c. à soupe de graines de chanvre

### DIRECTIVES:

1. Cuire le gruau selon les instructions sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, ajouter les cerises et 1/2 tasse d'eau dans une casserole moyenne. Laisser mijoter 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les cerises soient ramollies.
3. Répartir le gruau dans des bols. Garnir chaque portion de 1/3 tasse de compote de cerises et saupoudrer de 1 cuillère à soupe de graines de chanvre décortiquées.





# Gruau aux petits fruits

## INGRÉDIENTS:

### GRUAU PRÉPARÉ LA VEILLE

1 tasse d'avoine sèche coupée en acier  
8 à 10 dattes moyennes, dénoyautées  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille pure

### SAUCE

2 tasses de fraises fraîches ou surgelées  
1 tasse de framboises fraîches ou surgelées

### GARNITURES

1 banane, pelée et tranchée  
1 kiwi, pelé et tranché  
1/2 tasse de bleuets frais  
1/2 c. à soupe de raisins secs  
2 c. à soupe d'amandes effilées  
1 c. à soupe de graines de courge  
1 c. à thé de graines de chia

## DIRECTIVES:

1. Mélanger l'avoine, les dattes et 2 1/2 tasses d'eau dans un bol moyen. Couvrir et réfrigérer toute la nuit. Si vous utilisez des fraises et des framboises surgelées pour la sauce, décongeler les fruits au réfrigérateur pendant la nuit.
2. Le matin, transférer le mélange d'avoine dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient tendres et que l'eau soit évaporée. Retirer du feu. Incorporer la vanille. Réserver.
3. Dans un mélangeur, mélanger les fraises et les framboises fraîches (ou décongelées surgelées). Mélanger pour créer une sauce.
4. Pour servir, répartir les flocons d'avoine dans deux bols. Garnir de suffisamment de sauce aux petits fruits pour recouvrir le gruau. Disposer des fruits frais dessus. Garnir d'amandes et de graines.





# Crêpes à la vanille et sauce au chocolat

## INGRÉDIENTS:

### SAUCE AU CHOCOLAT

- 1/2 tasse de lait végétal
- 1/2 tasse de pâte de dattes (\*voir recette page 17)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse de poudre de cacao pur non sucré
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

### CRÊPES À LA VANILLE

- 1-1/2 tasse de farine tout usage
- 1/3 tasse de farine d'amande
- 1/4 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de levure chimique sans sodium
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1-1/2 tasses de lait végétal
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille

## DIRECTIVES:

1. Pour faire la sauce au chocolat, combiner tous les ingrédients de la sauce dans un mélangeur; Mélanger jusqu'à consistance lisse. Transférer le mélange dans une petite casserole et chauffer à feu moyen-doux pendant 3 à 5 minutes, puis couvrir la casserole pour garder au chaud.
2. Pour faire des crêpes, dans un grand bol, mélanger les farines, l'avoine, la poudre à pâte et la cannelle. Ajouter le lait végétal, le sirop d'érable, le vinaigre et la vanille. Mélanger légèrement jusqu'à consistance homogène, mais ne pas trop mélanger. Laisser reposer la pâte pendant 5 minutes.
3. Faire chauffer une plaque chauffante ou une poêle antiadhésive à feu doux. Déposer 1/3 tasse de pâte sur la plaque chauffante et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que les bords des crêpes soient secs et que le dessous soit croustillant et légèrement doré. Retourner les pancakes à l'aide d'une spatule et cuire encore 3 minutes. Transférer les crêpes dans un plat résistant à la chaleur et garder au chaud dans un four à 200°F. Répéter avec le reste de pâte.
4. Servir les crêpes nappées de sauce au chocolat chaud.





# Salade de baies de blé aux agrumes et au chou frisé

## INGRÉDIENTS:

8 kumquats, coupés en deux  
4 oranges, pelées et tranchées  
2 mandarines, pelées et tranchées  
1 pamplemousse rose ou rouge, pelé et tranché  
2 c. à soupe de jus d'orange  
1 c. à soupe de sirop d'érable pur  
1/4 c. à thé de piment rouge broyé  
4 tasses de chou frisé frais haché, côtes retirées  
3 tasses de grains de blé cuits  
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
2 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
sel de mer, au goût  
poivre noir fraîchement moulu, au goût  
2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée  
1/4 tasse de noix grillées hachées

## DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 400°F. Placer les kumquats, les oranges, les mandarines et les pamplemousses dans un plat allant au four de 15 × 10 pouces. Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, le sirop d'érable et le piment rouge broyé. Verser sur les fruits. Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les fruits commencent à dorer par endroits. Laisser refroidir 5 minutes sur une grille.
2. Dans un grand bol, mélanger le chou frisé et les grains de blé cuits et refroidis. Ajouter les fruits cuits.
3. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le jus de citron et la moutarde.
4. Arroser la salade et remuer délicatement pour combiner. Assaisonner avec du sel et du poivre noir. Parsemer de ciboulette et de noix.





# Salade César au quinoa et chou frisé

## INGRÉDIENTS:

1/3 tasse de quinoa, rincé et égoutté  
2 tranches de pain, coupées en gros cubes  
1 boîte (15 oz) de pois chiches, égouttés et rincés  
6 tasses de mini chou frisé  
1 tasse de tomates cerises, coupées en deux  
1/2 tasse de noix de cajou crues non salées  
1/3 tasse de vinaigre de vin blanc  
1/3 tasse de lait végétal non sucré  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 gousses d'ail  
sel de mer, au goût  
poivre noir fraîchement moulu, au goût

## DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 375°F. Dans une casserole à feu vif, porter le quinoa et 2/3 tasse d'eau à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir; égrainer le quinoa à la fourchette.
2. Dans un bol, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau très chaude pendant 15 minutes. Vider l'eau et rincer les noix.
3. Cuire la chapelure sur une plaque à pâtisserie environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Retirer du feu et laisser refroidir.
4. Dans un bol, mélanger les pois chiches, le quinoa cuit, le chou frisé et les tomates.
5. Dans un mixeur (ou robot culinaire) puissant, combiner les noix de cajou trempées, le vinaigre, le lait végétal, la moutarde de Dijon et l'ail. Pulser jusqu'à consistance lisse. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Verser environ la moitié de la vinaigrette César sur la salade de chou frisé; remuer pour enrober. Garnir de croûtons et servir avec le reste de la vinaigrette à côté.





# Salade de fraises et de kiwis

## INGRÉDIENTS:

3 tasses de fraises coupées en deux, divisées  
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 c. à thé de sucre de canne pur  
1 c. à thé de moutarde de Dijon  
1 c. à thé de graines de pavot  
1 tasse de kiwi, coupé en quartiers  
1 paquet (6 oz) d'épinards frais  
1-1/2 tasses de bébé roquette  
1 tasse d'edamames frais ou surgelés, cuits  
1/4 tasse de ciboulette fraîche, coupée en morceaux de 1/2"  
1/4 tasse d'amandes ou de noix, grillées

## DIRECTIVES:

1. Pour la vinaigrette, dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger 1 tasse de fraises, le vinaigre, le sucre et la moutarde. Couvrir et mélanger ou traiter jusqu'à consistance lisse. Incorporer les graines de pavot
2. Dans un très grand bol, mélanger les fraises restantes, le kiwi, les légumes verts, l'edamame et la ciboulette. Arroser de vinaigrette; mélanger. Garnir de noix et déguster.





# Pâtes Alfredo crémeuses au céleri-rave

## INGRÉDIENTS:

1 tête de céleri-rave, pelée et hachée grossièrement (environ 2 tasses)

1 oignon jaune, haché grossièrement  
5 gousses d'ail, hachées grossièrement  
1/4 tasse de pignons de pin ou de noix de cajou

1/2 tasse de lait végétal non sucré  
2 c. à soupe de levure nutritionnelle, et plus

1/2 c. à thé de sel de mer

1 lb de pâtes de grains entiers  
1 tête de brocoli, coupée en bouquets (3 tasses)

poivre noir fraîchement moulu, au goût



## DIRECTIVES:

1. Pour faire la sauce, placer les morceaux de céleri-rave dans un panier vapeur dans une grande casserole. Ajouter de l'eau dans la casserole juste en dessous du panier. Porter à ébullition. Cuire à la vapeur, couvert, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant que le céleri-rave cuit à la vapeur, cuire l'oignon à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes. Ajouter l'ail au dernier moment de la cuisson.
3. Dans un mélangeur, mélanger le céleri-rave, l'oignon et l'ail, les pignons de pin, le lait végétal, 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle et le sel. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau au besoin pour obtenir une consistance lisse et crémeuse.
4. Préparer les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Ajouter le brocoli dans les 4 à 5 dernières minutes de cuisson. Égoutter et rincer. Remettre les pâtes et le brocoli dans la marmite.
5. Verser la sauce sur les pâtes et le brocoli; remuer pour combiner. Servir chaud, saupoudré de levure nutritionnelle supplémentaire et de poivre noir fraîchement moulu au goût.



# Stroganoff aux champignons et boulettes de blé

### INGRÉDIENTS:

- 1-1/4 lb de champignons frais
- 3 tasses d'oignon blanc, haché
- 1 (15 oz) haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 tasse de chapelure de blé entier
- 1 tasse de quinoa cuit
- 1/2 tasse + 1 c. à soupe de persil frais haché
- 2 c. à soupe de sauge fraîche finement hachée
- 2 c. à soupe de thym frais haché finement
- 1 c. à soupe de farine de graines de lin
- 12 gousses d'ail, hachées
- 4-1/2 c. à thé de vinaigre de vin blanc
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 1/8 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 4 tasses de pâtes sèches de blé entier, au choix
- 2 tasses d'épinards frais ou surgelés
- 2 tasses de lait végétal non sucré
- 2 c. à soupe de farine d'avoine



### DIRECTIVES:

1. Préchauffer le four à 450°F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Hacher grossièrement 8 oz de champignons; réserver les champignons restants pour la sauce. Dans un robot culinaire, mélanger les champignons hachés et 1 tasse d'oignon. Pulser à une texture épaisse. Ajouter les haricots blancs, la chapelure, le quinoa, 1/2 tasse de persil frais, 1 cuillère à soupe de sauge fraîche, 1 cuillère à soupe de thym frais, les graines de lin, 6 gousses d'ail, 2 cuillères à thé de vinaigre de vin blanc, le bicarbonate de soude, le sel marin et le poivre noir. Pulser jusqu'à obtenir une texture grossière. Rouler environ 2 cuillères à soupe du mélange de champignons en boule et les placer sur la plaque à pâtisserie préparée. Répéter avec le reste du mélange.
3. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes de blé soient dorées et croustillantes.
4. Pour la sauce aux champignons, trancher les champignons restants. Transférer dans une casserole. Ajouter les oignons restants, l'ail, la sauge et le thym. Cuire à feu moyen-doux environ 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide ait été cuit et que les champignons commencent à dorer. Retirer 1/2 tasse de champignons de la poêle; Réserver. Dans la casserole, ajouter le lait végétal, la farine d'avoine et les 3 cuillères à thé de vinaigre de vin blanc restantes. Transférer dans un mélangeur; couvrir et mélanger jusqu'à consistance lisse. Remettre la sauce dans la casserole; cuire environ 4 minutes de plus ou jusqu'à épaississement. Incorporer les champignons réservés.
5. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage, en ajoutant les épinards à la dernière minute de cuisson; drain. Transférer le mélange de pâtes dans un grand plat de service. Disposer les boulettes de blé sur les pâtes. Verser la sauce dessus. Parsemer de persil haché et servir.



# Risotto à la courge musquée

## INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
1 oignon jaune moyen, haché  
1/2 c. à thé de sel de mer, et plus au goût  
poivre noir fraîchement moulu  
2 tasses de courge musquée, cubes de 1/4"  
2 gousses d'ail, hachées finement  
1 c. à thé de romarin ou de sauge hachée  
1 tasse de riz Arborio non cuit  
1/2 tasse de vin blanc sec  
4 tasses de bouillon de légumes réchauffé

\*facultatif - 1/2 tasse de parmesan non laitier, de persil haché et de feuilles de sauge pour la garniture

## DIRECTIVES:

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le sel et quelques grains de poivre et cuire 2 à 3 minutes. Ajouter la courge musquée et cuire 6 à 8 minutes.
2. Ajouter l'ail, le romarin et le riz. Remuer et laisser cuire environ 1 minute puis ajouter le vin. Remuer et cuire de 1 à 3 minutes.
3. Ajouter le bouillon, 1/4 tasse à la fois, et remuer continuellement pour permettre à chaque ajout de bouillon d'être absorbé avant d'ajouter le suivant. Cuire jusqu'à ce que la courge musquée soit tendre et que le risotto soit doux et crémeux. Assaisonner selon l'envie.
4. Garnir de persil, de feuilles de sauge et de parmesan non laitier, si désiré.





# Aubergines à la friteuse à air chaud avec des pâtes



Fitness et moi

### INGRÉDIENTS:

4 craquelins de pain croustillant  
2 c. à soupe + 1 c. à thé de levure nutritionnelle  
1 c. à thé d'ail en poudre  
1 c. à thé d'assaisonnement italien séché, écrasé  
1/4 tasse de lait végétal non sucré  
1 aubergine, pelée et coupée en rondelles de 1/2"  
10 oz de linguines de grains entiers secs  
1 oignon, haché  
1 poivron vert, haché  
8 oz de champignons de Paris frais tranchés  
1 pot (22-23 oz) de sauce marinara sans huile  
1 boîte (14,5 oz) de tomates en dés, non égouttées  
1/4 tasse de basilic frais haché

### DIRECTIVES:

1. Préchauffer la friteuse à air à 370°F.
2. Dans un robot culinaire, placer les craquelins, 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle, la poudre d'ail et l'assaisonnement italien. Couvrir et mélanger jusqu'à ce qu'il soit finement haché; placer dans un bol peu profond. Verser le lait dans un deuxième bol peu profond. Tremper chaque tranche d'aubergine dans le lait puis la chapelure en enrobant légèrement toutes les faces. Placer sur une plaque à pâtisserie.
3. Placer les tranches d'aubergine dans la friteuse à air chaud, par lots si nécessaire, afin qu'elles ne se touchent pas. Faire frire à l'air de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et que la panure soit croustillante, en retournant les tranches une fois.
4. Pendant ce temps, faire cuire les linguines selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et remettre dans la marmite. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon, le poivron et les champignons à feu moyen de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau, 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, au besoin pour éviter qu'ils ne collent. Transférer dans la marmite avec les pâtes.
5. Ajouter la sauce marinara et les tomates; bien mélanger. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
6. Garnir le mélange de linguines d'aubergines. Saupoudrer de la 1 cuillère à thé de levure nutritionnelle restante et du basilic.

PORTIONS: 12



## Cupcakes aux fraises



Fitness et moi

### INGRÉDIENTS:

#### PURÉE DE FRAISE

10-12 grosses fraises, lavées et équeutées

#### CUPCAKES

1/2 tasse + 2 c. à soupe de lait de soja non sucré

1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

1/2 tasse de beurre végétal ramolli

3/4 tasse de sucre cristallisé

1 c. à thé d'extrait de vanille pure

1/3 tasse de purée de fraises

1-1/2 tasse de farine à gâteau

2 c. à thé de levure chimique

1/4 c. à thé de sel

3/4 tasse de fraises, coupées en dés

12 fraises entières, pour garnir chaque cupcake

#### GLAÇAGE AUX FRAISES

3 c. à soupe de purée de fraises, complètement refroidie

3/4 tasse de beurre végétal, légèrement ramolli

3 tasses de sucre en poudre

1/4 c. à thé d'extrait de vanille pur

3-4 gouttes de colorant alimentaire végétalien rouge, facultatif

### DIRECTIVES:

Faire la purée de fraises

1. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, réduire les fraises en purée.
2. Verser la purée dans une petite casserole et laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle réduise un peu. Vous aurez besoin de 1/3 tasse pour la pâte à cupcake et de 3 cuillères à soupe pour le glaçage. La laisser refroidir quelques minutes avant de l'ajouter à la pâte à gâteau et la laisser refroidir complètement pour le glaçage.
3. Préchauffer le four à 350°F et tapisser un moule à cupcake avec des caissettes. Vaporiser les caissettes avec de l'huile.

Faire les cupcakes

1. Mélanger le lait et le vinaigre de cidre de pomme. Remuer un peu, puis réserver.
2. À l'aide d'un batteur à main électrique, crémier le beurre ramolli et le sucre jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer le mélange de lait, la vanille et la purée de fraises.
3. Arrêter le batteur et ajouter la farine à gâteau, la levure chimique et le sel aux ingrédients humides. Mélanger à basse vitesse jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés, en raclant le bol au besoin. Incorporer les fraises coupées en dés, délicatement.
4. Répartir la pâte uniformément dans les caissettes (pleines aux 3/4) et cuire au four pendant 20 à 22 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Les laisser refroidir dans le moule à muffins pendant 10 minutes, puis les transférer sur une grille pour refroidir complètement.

Faire le glaçage

1. Une fois que la purée de fraises est complètement refroidie (vous pouvez le faire en la plaçant au congélateur), ajouter le beurre dans un bol et mélanger jusqu'à consistance mousseuse et crémeuse.
2. Ajouter 1 tasse de sucre en poudre, puis mélanger la purée de fraises, la vanille et le colorant alimentaire facultatif. Ajouter le reste du sucre en poudre et continuer à mélanger jusqu'à consistance légère et mousseuse. Si le glaçage est trop fin, ajouter du sucre en poudre supplémentaire.
3. Glacer les cupcakes, recouvrir d'une fraise et déguster !

**PORTIONS: 12**



# Panna cotta au chocolat et aux dattes



*Fitness et moi*

### INGREDIENTS:

1-1/2 tasses de dattes dénoyautées  
1/2 tasse de farine d'amande  
1 c. à thé de poudre d'agar (ou 2 c. à thé de flocons d'agar)  
1 c. à soupe + 1-1/2 c. à thé de poudre d'arrow-root  
1 c. à thé d'extrait de vanille pur  
1/4 tasse de cacao en poudre non sucré  
1 tasse de framboises fraîches

### DIRECTIONS:

1. Dans un mélangeur, mélanger les dattes, la farine d'amande, la poudre d'agar et 3 tasses d'eau. Couvrir et mélanger jusqu'à consistance crémeuse. Passer au tamis à mailles fines; transférer le mélange filtré dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen. Laisser mijoter 10 minutes en remuant fréquemment.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la poudre d'arrow-root, la vanille et 1/4 tasse d'eau. Incorporer au mélange de farine d'amande dans la casserole; cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant constamment.
3. Placer un moule à muffins en silicone avec au moins huit moules sur une plaque à pâtisserie. Déposer 2 cuillères à soupe du mélange de panna cotta dans chacun des huit moules. (Il en restera dans la casserole.) Transférer la plaque à pâtisserie au congélateur; réfrigérer de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement pris.
4. Pendant ce temps, fouetter la poudre de cacao dans le reste du mélange de panna cotta dans une casserole jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Sortir la plaque de cuisson du congélateur. Garnir uniformément avec le mélange de chocolat.
5. Mettre au réfrigérateur de 1 à 24 heures avant de servir. Retourner le moule et presser pour libérer la panna cotta. Si désiré, saupoudrer de poudre de cacao supplémentaire. Servir avec des framboises fraîches.

**PORTIONS: 8**



# Mini tartes aux bleuets



Fitness et moi

## INGRÉDIENTS:

### CROÛTE DE BISCUIT

1/2 tasse de beurre sans produits laitiers  
1/2 tasse de sucre cristallisé  
1 c. à soupe de lait d'amande non sucré  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille  
1/2 c. à thé de sel  
1-1/4 tasses de mélange de farine sans gluten

### GARNITURE AUX BLEUETS

2 tasses de bleuets  
1/4 tasse de sucre cristallisé  
1 c. à thé de zeste de citron (à partir de 1 citron)  
1 c. à soupe de jus de citron (à partir de 1/2 citron)  
1 c. à soupe de fécule de maïs  
1/4 c. à thé de cannelle  
pincée de sel

## DIRECTIVES:

1. Dans un bol à mélanger, crémier ensemble le beurre et le sucre granulé pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à consistance légère et mousseuse.
2. Ajouter le lait, la vanille et le sel et mélanger pour combiner.
3. Ajouter la farine sans gluten environ une demi-tasse à la fois, en mélangeant entre les deux, jusqu'à ce que la farine soit incorporée.
4. Étaler la pâte à biscuits sur un morceau de papier parchemin et l'aplatir de manière à ce qu'elle ne dépasse pas un pouce de haut. Congeler environ 30 minutes.
5. Pendant que la pâte à biscuits refroidit, préparer la garniture aux bleuets. Ajouter les bleuets frais, le sucre, le zeste de citron, le jus de citron, la fécule de maïs, la cannelle et le sel dans un bol et remuer pour mélanger.
6. Préchauffer le four à 350°F. Graisser un moule à mini muffins avec un aérosol de cuisson.
7. Presser environ une cuillère à soupe de pâte à biscuits dans chaque trou d'un mini moule à muffins. Appuyer sur la pâte à biscuits sur les côtés du puits et s'assurer qu'il n'y a pas de endroits trop minces..
8. Verser un peu de garniture aux bleuets dans chaque fond de tarte, en veillant à ne pas trop remplir. Il se peut que vous ayez des restes de garniture aux bleuets, ce qui n'est pas un problème.
9. Cuire les mini tartelettes à 350°F pendant 22 à 26 minutes, jusqu'à ce que les bords de la coquille des biscuits soient dorés. Laisser refroidir pour laisser la garniture prendre. Retirer des moules à muffins et servir.

PORTIONS: 18



# Trempette au caramel au chocolat

## INGRÉDIENTS:

1-3/4 tasses de dattes, dénoyautées  
2/3 tasse de noix de cajou crues  
2 c. à soupe de cacao en poudre  
1 c. à thé de poudre de caroube  
1 c. à soupe de graines de lin moulues  
1 pincée de sel  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
3-4 tasses de fruits frais, pour tremper

## DIRECTIVES:

1. Faire tremper les dattes dans 1/4 tasse d'eau pendant 5 minutes.
2. Dans un mélangeur, mélanger les noix de cajou et 1-1/4 tasse d'eau pour créer de la crème de noix de cajou.
3. Ajouter les dattes égouttées, la poudre de cacao, la poudre de caroube, les graines de lin moulues, la vanille et le sel dans le mélangeur ; mélanger en une pâte lisse.
4. Servir avec des fraises ou sur un plateau avec des fruits frais.

e





# Recette de pâte de dattes

## INGRÉDIENTS:

18-20 dattes medjool dénoyautées  
eau filtrée

## DIRECTIVES:

1. Porter 4 tasses d'eau à ébullition et retirer la casserole du feu.
2. Placer les dattes dans une tasse à mesurer en verre de 4 tasses et couvrir d'eau chaude. Les laisser reposer pendant 20 minutes pour ramollir.
3. Réserver 1 1/2 tasse d'eau de trempage et égoutter le reste.
4. Placer les dattes et 1 tasse de l'eau réservée dans un mélangeur à grande vitesse. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
5. Ajouter plus d'eau si vous souhaitez une consistance plus fine.
6. Transférer dans un récipient en verre et couvrir. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 mois.

**DONNE 2 TASSES**

# Rejoins mon fit club de février!



Chaque mois, j'inscris de nouveaux clients qui débutent leur parcours de santé et de remise en forme avec moi. Ce fit club touche au bien-être général, à l'amour de soi, à la confiance et au sentiment d'appartenance d'une communauté! Pour plus de détails, clique sur le bouton ci-contre.

Tu es également libre de m'envoyer un message avec toutes les questions que tu pourrais avoir. Je serai là pour te soutenir de toutes les manières possibles. Assurons-nous de rester connectées !

Clique sur le bouton pour plus d'infos.

Plus d'infos sur  
le fit club



Envoie-moi un  
message!