



La Vie  
Claire

LA BIO CLAIREMENT ENGAGÉE

Faites le plein  
d'idées recettes  
pour un automne  
*gourmand!*

Nos recettes qui ont tout

**BON**  
*tout bio!*

Astuce :  
Cliquez directement sur la photo ou le nom de la recette que vous  
voulez déguster ! 



## Apéro

- [Houmous de betterave - vegan, sans gluten](#) p.5
- [Croquetas de poulet](#) p.7
- [Dips au thon](#) p.9
- [Pilons de poulet au miel - sans gluten, sans lactose](#) p.11
- [Bâtonnets de fromage - végé](#) p.13

## Entrée

- [Quiche lorraine - omnivore](#) p.16
- [Pizza sicilienne](#) p.18
- [Rouleaux de printemps aux crevettes  
sans gluten, sans lactose](#) p.20
- [Nems au poulet - sans gluten](#) p.22
- [Taboulé de pois chiche - sans gluten](#) p.24





## Plat

- Galettes épinards, fromage de chèvre et œuf  
végé, sans gluten p.27
- 
- Pizza au millet et chou-fleur - végé, sans gluten p.29
- 
- Cheeseburgers - omnivore p.31
- 
- Risotto aux cèpes et poireaux - végé, sans gluten p.33
- 
- Frittata di pasta - végé p.35
- 

## Dessert

- Brownie au chocolat noir et aux cacahuètes p.38
- 
- Cheesecake au citron p.40
- 
- Barres protéinées - végé p.42
- 
- Crumble poires, bananes et cannelle - sans gluten,  
sans lactose p.44
- 
- Muffins à la carotte - sans lactose p.46
- 



1, 2, 3... faites place à

**L'APÉRO**

*tout bio !*

[Retour au sommaire](#)

### HOUMOUS DE BETTERAVE



4 personnes



30 min



0 min

## Ingédients

- 400 g de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe de purée de sésame La Vie Claire
- 1 betterave cuite d'environ 200 g
- 5 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## HOUMOUS DE BETTERAVE

### Préparation

Mettez la purée de sésame avec la betterave, la gousse d'ail et le jus de citron dans un robot culinaire.

Mélangez bien jusqu'à ce que l'ail soit complètement décomposé.

Ajoutez les pois chiches cuits et l'huile d'olive puis mixez de nouveau.

Ajustez le sel et le poivre à votre goût.

Servez dans un bol, puis décorez de feuilles de menthe, d'amandes et de pignons.

Dégustez avec du pain grillé, des gressins ou des crudités.

## CROQUETAS DE POULET



4 personnes



60 min



55 min

### Ingredients

- 2 pâtes feuilletées
- 1 oignon
- ¼ de poulet
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 600 ml de lait
- 1 œuf pour la panure
- 1 pincée de noix de muscade La Vie Claire
- Pain rassis
- Sel et poivre
- 5 c. à soupe d'huile d'olive

## CROQUETAS DE POULET

### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C, sur chaleur tournante. Faites cuire au four le poulet pendant au moins 45 minutes.

Hachez l'oignon aussi finement que possible, puis faites-le revenir dans une poêle avec le beurre à feu moyen. Lorsque le poulet est prêt, laissez-le refroidir afin de pouvoir l'émietter avec vos mains.

Ajoutez la farine à l'oignon une fois qu'il est bien doré, puis laissez cuire durant 5 minutes. Ajoutez le poulet, la muscade, le lait, puis remuez bien. Mélangez bien et remuez jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition. Mettez la pâte sur une plaque et laissez-la refroidir. Faites griller le pain rassis et râpez-le pour en faire de la chapelure.

Une fois la pâte refroidie, préparez l'œuf battu dans un bol, la chapelure dans un autre et commencez à paner. Pour cela, faites des boules de pâte et roulez-les d'abord dans l'œuf puis dans la chapelure.

Enfin, faites-les frire dans une grande quantité d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Placez-les sur une assiette avec du papier absorbant lorsque vous les retirez de l'huile.

## DIPS AU THON



4 personnes



15 min



5 min

## Ingredients

- 125 g de thon en conserve La Vie Claire
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres
- ½ échalote
- ¼ de citron
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
- 1 brin de persil
- Sel et poivre
- 25 g de pignons de pin

## DIPS AU THON

### Préparation

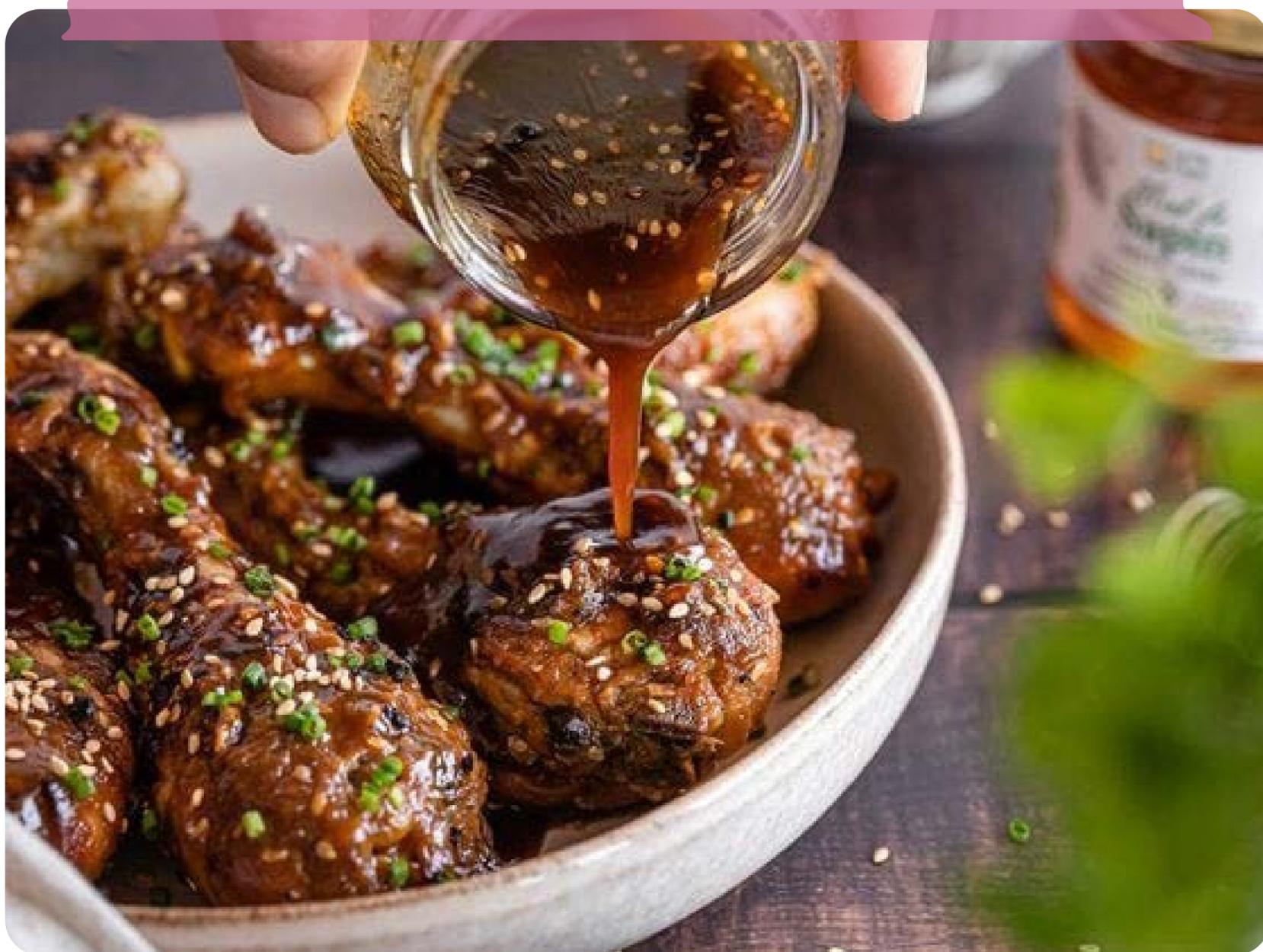
Pelez et hachez l'ail et l'échalote.

Dans le bol d'un robot culinaire, mixez le thon égoutté, les olives, les câpres, les pignons, l'échalote et l'ail.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre.

Saupoudrez de persil haché, puis mixez de nouveau pour obtenir une préparation homogène avec peu de morceaux.

### PILONS DE POULET AU MIEL



4 personnes



30 min



45 min

## Ingredients

- 8 pilons de poulet
- 1 c. à soupe de miel de sapin La Vie Claire
- 4 c. à soupe de soja
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 ails
- un morceau de gingembre frais
- 3 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de cayenne
- De la ciboulette fraîche

### PILONS DE POULET AU MIEL

#### Préparation

Préchauffez votre four à 160°C, sur chaleur tournante.

Dans une poêle, mettez les cuisses de poulet et laissez-les cuire lentement, à feu doux. Augmentez ensuite un peu le feu pendant 5 minutes et laissez-les dorer avec la graisse qu'elles vont libérer. Elles cuisent sans une goutte d'huile.

Ensuite, jetez l'excès de graisse et mettez-les sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé.

Dans un bol, mélangez le miel, le soja, le vinaigre, le piment de cayenne, l'ail et le gingembre haché, jusqu'à ce que tous les ingrédients forment une sauce. Versez la sauce sur le poulet et faites-le cuire au four pendant 45 minutes. Hachez la ciboulette fraîche.

Quand c'est prêt, saupoudrez généreusement de graines de sésame et de ciboulette.

## BÂTONNETS DE FROMAGE



6 personnes



25 min



5 min

## Ingredients

- 150g de fromage à tartiner
- 150 de mozzarella râpé
- 150 g d'épinards frais
- 1 oeuf
- 3 c. à soupe de farine
- 6 biscottes à la farine complète La Vie Claire
- 5 c.à soupe d'huile végétale
- Sel
- Poivre
- Une pincée de persil frais

## BÂTONNETS DE FROMAGE

### Préparation

Blanchissez les épinards en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez-les blanchir jusqu'à la reprise de l'ébullition de l'eau. Puis, retirez-les et plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les et hachez-les finement avec un couteau.

Dans un bol, mélangez le fromage frais avec la mozzarella, les épinards, le sel et le poivre. Étalez le mélange sur un plateau, couvrez-le de film alimentaire et mettez-le au congélateur durant 1 heure.

Mixez les biscottes afin de former une chapelure maison. Puis, sortez votre plat du congélateur et coupez le mélange en bandes.

Cassez l'oeuf dans un bol et battez-le à l'aide d'un fouet. Saupoudrez vos bâtonnets de farine, d'oeuf battu, de chapelure et faites-les frire dans de l'huile très chaude durant 5 minutes.

Égouttez-les bien et posez-les sur du papier absorbant, afin de retirer l'excédent d'huile. Enfin, ajoutez quelques morceaux de persil sur le dessus.

C'est le moment de faire une

**ENTRÉE**

*toute bio!*

[Retour au sommaire](#)

## QUICHE LORRAINE



4 personnes



30 min



40 min

## Ingrédients

- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 oignons
- 4 oeufs
- 400 g de crème fraîche
- 200 g de jambon fumé
- 100 g de comté râpé
- 1 c. à soupe de moutarde La Vie Claire
- 1 c. à café d'huile d'olive
- ½ bouquet de ciboulette
- 1 pincée de poivre et de sel

## QUICHE LORRAINE

### Préparation

Préchauffez le four à 200°C, sur chaleur tournante.

Épluchez et coupez les oignons en dés. Faites-les frire dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Coupez le jambon en dés et hachez finement la ciboulette.

Battez les œufs et ajoutez la crème, le jambon, les oignons pochés, la ciboulette, la moutarde et la moitié du fromage râpé. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Placez le rouleau de pâte brisée dans un moule et ajoutez la garniture.

Saupoudrez avec le reste de fromage râpé sur le dessus et faites cuire au four pendant 30-40 minutes.

Vous pouvez servir une part de quiche avec de la roquette ou autre salade fraîche, en accompagnement.

## PIZZA SICILIENNE



4 personnes



35 min



25 min

## Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 3 c.à soupe de sauce tomate
- 6 c.à soupe de parmesan râpé
- ¼ d'oignon rouge
- Une dizaine de champignons de Paris
- 2 tranches de jambon cuit
- Une poignée d'olives vertes entières La Vie Claire
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 c.à soupe d'huile d'olive.

[Retour au sommaire](#)

## PIZZA SICILIENNE

### Préparation

Préchauffez votre four à 200°C, sur chaleur tournante.

Étalez votre pâte feuilletée et tartinez la de sauce tomate.

Découpez l'oignon en rondelles fines. Lavez vos champignons puis coupez-les en lamelles. Coupez des morceaux de jambon assez gros.

Parsemez votre pâte de parmesan, de champignons, de jambon, d'oignons et d'olives vertes.

Enfournez au four durant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Pour un côté plus croustillant, mettez 5 minutes en mode grill sur la fin de la cuisson.

Décorez avec quelques feuilles de basilic, à la sortie du four et d'un filet d'huile d'olive.

Vous n'avez plus qu'à découper des parts chaudes !

### ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES



2 personnes



30 min



15 min

## Ingédients

- Pour 6 rouleaux :
- 6 gaufres de riz
- 12 crevettes
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 courgette
- 80 g de purée de cacahuètes La Vie Claire
- Le jus d'1 citron vert
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Des feuilles de coriandre pour le goût
- De l'huile d'olive pour la friture

### ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES

#### Préparation

Pour la sauce, mélangez le beurre de cacahuète avec le jus de citron vert, la sauce soja et l'huile de sésame.

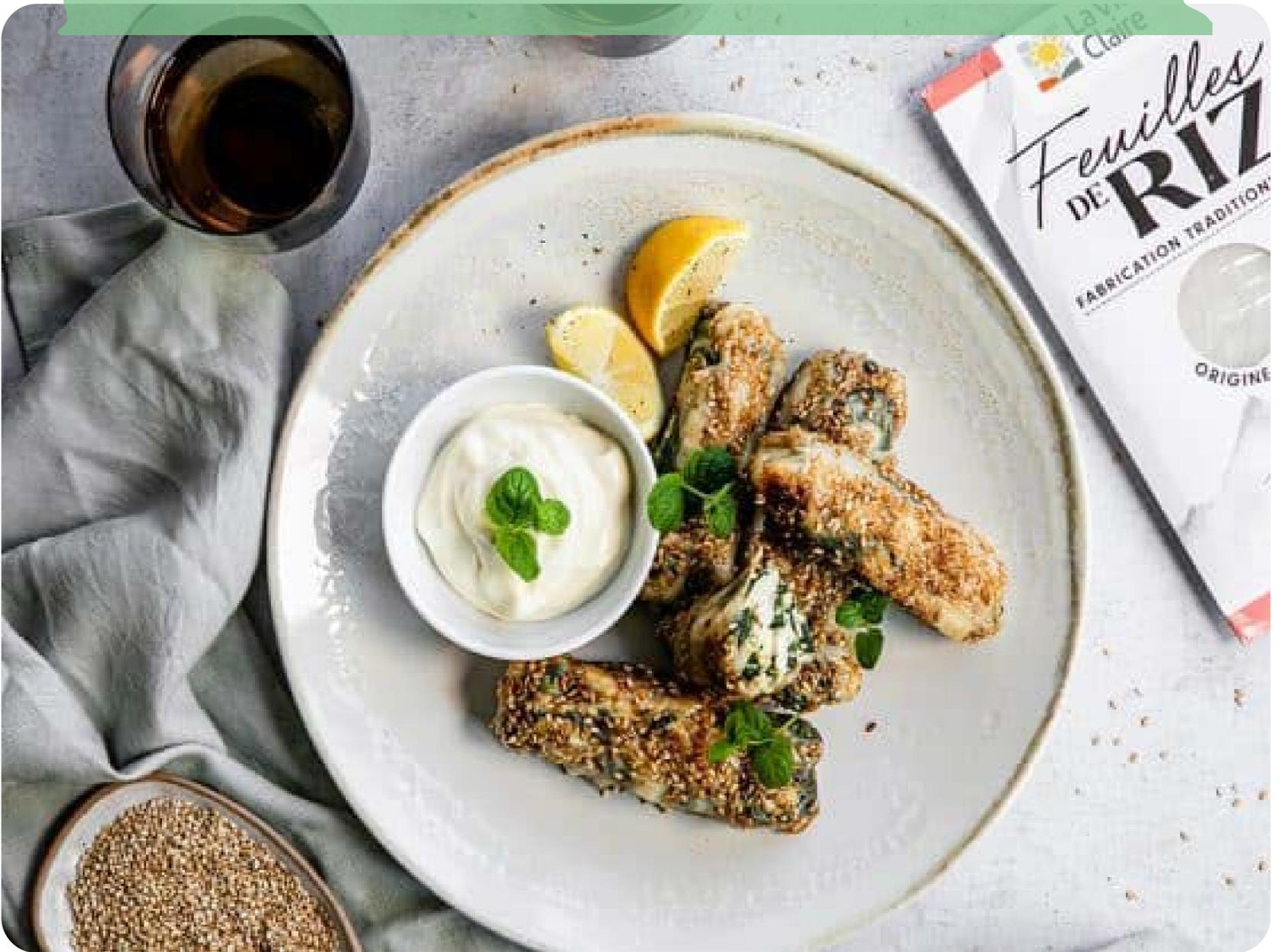
Décortiquez les crevettes et faites-les sauter avec de l'huile. Epluchez le concombre. Coupez-le en deux et à l'aide d'une petite cuillère, retirez les graines et coupez-le en julienne. Épluchez la carotte et coupez-la en fines lamelles. Nettoyez la courgette et coupez-la en julienne.

Hydratez les galettes de riz dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elles deviennent molles. Posez-les sur une surface propre et, si elles sont trop humides, enlevez l'excédent d'eau à l'aide d'un torchon.

Disposez un peu de chaque légume au centre de chaque gaufrette. Ajoutez quelques feuilles de coriandre et les crevettes. Roulez la feuille en la pressant sur les légumes.

Répétez la même opération avec le reste des gaufrettes et servez les rouleaux avec la sauce.

## NEMS AU POULET



4 personnes



40 min



20 min

## Ingédients

- 10 feuilles de riz  
La Vie Claire
- 225 g de filet de poulet
- 150 g de mascarpone
- 110 g de feuilles  
d'épinards frais
- 15 g de bouillon de  
légumes bio en poudre
- 2 c. à soupe d'huile  
d'olive
- 2 poignée de graines de  
sésame (à ajuster selon  
votre goût)

## NEMS AU POULET

### Préparation

Faites cuire les filets de poulet puis découpez-les. Faites-les ensuite revenir dans une poêle avec les épinards précédemment cuits. Ajoutez de l'huile d'olive, mélangez et ajoutez le mascarpone. Une fois que le fromage est fondu, versez le bouillon de légumes.

Remplissez un bol d'eau chaude et humidifiez-en un torchon propre. Plongez les feuilles de riz dans le bol, puis placez-les sur le dessus du torchon. Versez la garniture au centre de la feuille de riz, repliez les côtés par-dessus et roulez-la.

Avec le papier de riz encore humide, roulez-le dans les graines de sésame. Faites ensuite cuire vos rouleaux de printemps dans une poêle avec de l'huile d'olive et placez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès.

Servez avec un peu de mayonnaise et du citron.

## TABOULÉ DE POIS CHICHE



4 personnes



10 min



20 min

## Ingredients

- 200 g de couscous de pois chiche La Vie Claire
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron vert
- 1 oignon rouge
- 3 tomates
- 15-20 feuilles de menthe fraîche
- 20 g de graines de tournesol
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir

## TABOULÉ DE POIS CHICHE

### Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Il sera nécessaire d'ajouter deux fois plus d'eau que le couscous.

Placez le couscous dans une assiette : versez l'eau bouillante dessus, une pincée de sel et l'huile d'olive, puis remuez. Une fois que le couscous a refroidi, ajoutez le jus de citron, puis remuez.

Coupez l'oignon et la tomate en petits morceaux.

Dans un bol, mélangez le couscous, l'oignon, la tomate et les feuilles de menthe hachées. Ajoutez les graines de tournesol. Salez et poivrez, puis assaisonnez avec un filet d'huile d'olive.

Conseil culinaire : il est recommandé de conserver cette salade au réfrigérateur pendant quelques heures avant de la servir, car elle est très rafraîchissante.

On tombe toujours à pic avec

**LE PLAT**

*tout bio !*

[Retour au sommaire](#)

### GALETTES AUX ÉPINARDS, FROMAGE DE CHÈVRE ET ŒUF



4 personnes



35 min



15 min

## Ingrédients

- 125 g de farine de sarrasin
- 250 g d'eau
- 100 g d'épinards
- 100 g de fromage de chèvre
- 5 œufs
- 50 g de noix hachées La Vie Claire
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de beurre

### GALETTES AUX ÉPINARDS, FROMAGE DE CHÈVRE ET ŒUF

#### Préparation

Mélangez la farine de sarrasin avec l'eau, un œuf et une pincée de sel. Laissez reposer pendant environ 30 minutes au réfrigérateur.

Faites chauffer une poêle à feu moyen, ajoutez un peu de beurre et faites les crêpes.

Une fois que les crêpes sont prêtes, posez une crêpe prête dans la poêle puis mettez des feuilles d'épinards au milieu, du fromage de chèvre sur le dessus et un œuf.

Laissez l'œuf chauffer et cuire, puis repliez les 4 bords.

Garnissez le dessus de noix hachées.

Répétez l'opération avec les autres crêpes.

## PIZZA AU MILLET ET AU CHOU-FLEUR



2 personnes



55 min



40 min

## Ingrédients

- 1 tasse de millet décortiqué La Vie Claire
- 1/3 tasse d'eau
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de levure chimique
- 1/2 chou-fleur
- 100 ml de crème de soja
- 50 g de mozzarella
- 1 bulbe de fenouil
- 50 g de roquette
- 50 g de pesto
- 1 pot de poivrons grillés
- 10 olives noires

## PIZZA AU MILLET ET AU CHOU-FLEUR

### Préparation

Nettoyez le millet et faites-le tremper dans l'eau pendant au moins 6 heures.

Préchauffez le four à 220°C, sur chaleur tournante.

Rincez et égouttez le millet. Broyez-le avec l'eau, le sel, le paprika et la levure chimique.

Mettez du papier sulfurisé sur un moule rond d'environ 9 cm de diamètre. Ajoutez la pâte et étalez-la. Répétez l'opération dans un second moule rond du même gabarit. Faites cuire au four pendant 15 minutes. Retirez du four, retournez-les et faites-les cuire pendant 10 minutes.

Faites réduire la crème de soja jusqu'à ce qu'elle ait une texture épaisse et homogène. À l'aide d'une râpe, faites un couscous de chou-fleur. Coupez le fenouil et le poivron en fines tranches. Étalez la crème de soja sur la pizza, ajoutez le couscous de chou-fleur, la mozzarella, le poivron, les tranches de fenouil et le pesto.

Faites cuire pendant 10 minutes et sortez-les des moules. Ajoutez un peu de roquette et d'olives noires.

## CHEESEBURGERS



4 personnes



30 min



15 min

## Ingédients

- 4 pains à hamburgers complets La Vie Claire
- 750 g de viande de boeuf hachée
- 4 tranches d'emmental
- 1 c.à soupe de paprika
- 1 c.à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oeuf
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de salade
- 1 grosse tomate
- Sauces au choix : mayonnaise, moutarde, ketchup, etc.

## CHEESEBURGERS

### Préparation

Dans un grand bol, mélangez la viande hachée, le paprika, la moutarde, le sel, le poivre et l'oeuf battu. Formez une galette épaisse de viande.

Faites chauffer une poêle et saisissez la viande d'un côté. Lorsque vous la retournez, ajoutez une tranche de fromage sur le dessus de chaque steaks.

Coupez la tomate en tranches.

Avant de servir, réchauffez légèrement le pain au four ou à la poêle. Remplissez-le avec la viande, le fromage, la tomate, les feuilles de salade et les sauces de votre choix.

## RISOTTO AUX CÈPES ET POIREAUX



2 personnes



5 min



20 min

## Ingédients

- 200 g de risotto aux cèpes La Vie Claire
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 bouillon cube de légumes
- 500 ml d'eau
- 1 verre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge bio
- 50 g de parmesan râpé
- 25 g de beurre (optionnel)
- Sel et poivre

## RISOTTO AUX CÈPES ET POIREAUX

### Préparation

Lavez le poireau et hachez-le finement.. Émincez également finement l'oignon. Dans une poêle, faire les revenir dans un filet d'huile d'olive pendant environ 10 minutes en mélangeant. Déglacez le tout en versant le vin blanc et laissez le s'évaporer en mélangeant.

Ajoutez maintenant le riz à risotto aux cèpes. Tout en mélangeant, ajoutez progressivement le bouillon de légumes préalablement dissout dans de l'eau.

Une fois la quantité d'eau absorbée, continuez de mélangez et ajoutez à nouveau un peu d'eau. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz à risotto soit complètement cuit (soit environ 20 minutes). En fin de cuisson, salez et poivrez.

Hors du feu, ajoutez le beurre et parmesan. Mélangez doucement pour rendre la texture de votre risotto crémeuse.

## FRITTATA DI PASTA



4 personnes



30 min



25 min

## Ingédients

- 250 g de pâtes demi-complètes (cuites et froides) La Vie Claire
- 6 oeufs
- 50 g de fromage parmesan râpé
- 1 oignon
- Les restes de légumes que vous avez dans le réfrigérateur : poivrons, courgettes, champignons...
- Sel et poivre au goût

## FRITTATA DI PASTA

### Préparation

Préchauffez votre four à 180°C sur chaleur tournante.

Hachez l'oignon et faites-le revenir pendant quelques minutes.

Coupez le reste des légumes en dés et ajoutez-les à l'oignon.

Mélangez les oeufs avec la moitié du fromage et les pâtes froides dans un bol. Une fois que les légumes sont prêts, mélangez-les avec les oeufs, le fromage et les pâtes.

Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

Placez le mélange dans un moule ou une casserole allant au four et saupoudrez le reste du fromage sur le dessus.

Faites cuire jusqu'à ce que l'oeuf soit cuit et que le fromage sur le dessus soit gratiné.



Ce soir, on ramène le  
**DESSEEEERT**  
*tout bio!*

[Retour au sommaire](#)

# Dessert

## BROWNIE AU CHOCOLAT ET AUX CACAHUÈTES



6 personnes



35 min



20 min

## Ingédients

- 150 g de beurre
- 10 g de poudre de cacao
- 230 g de de chocolat noir 65 %
- 3 gros oeufs
- 60 g de sucre de canne
- 160 g de purée de cacahuètes La Vie Claire
- 50 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 g de bicarbonate de soude

[Retour au sommaire](#)

# Dessert

---

## BROWNIE AU CHOCOLAT ET AUX CACAHUÈTES

### Préparation

Préchauffez votre four à 180°C, sur chaleur tournante.

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre.

Battez les œufs avec le sucre de canne jusqu'à ce qu'ils soient blancs et mousseux.

Mélangez avec le chocolat et le beurre à l'aide d'une spatule, en évitant d'introduire de l'air.

Mélangez la farine avec le cacao, le bicarbonate de soude et le sel, puis versez dans la préparation précédente.

Mélangez bien jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène, sans grumeaux.

Graissez un moule d'environ 20 cm et versez-y la pâte à brownie.

Ajoutez le beurre de cacahuète sur le dessus du moule, en faisant un motif à l'aide d'un couteau.

Faites cuire au four pendant environ 20 minutes. Le gâteau doit être croustillant en surface et légèrement humide à l'intérieur.

## CHEESECAKES AU CITRON



4 personnes



30 min



10 min

## Ingredients

Pour la base :

- 75 g de beurre
- 125 gr de Petits beurre La Vie Claire

Pour la partie "cheese" :

- 200g de fromage frais type philadelphia
- 125 g de lait de coco
- 1 cuillère à café de sucre

de noix de coco

Pour la crème au citron :

- 2 citrons bio
- 2 oeufs bio
- 50 g de beurre ou d'huile de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de miel

## CHEESECAKES AU CITRON

### Préparation

Pour préparer la base, faites fondre le beurre et mélangez-le avec les biscuits préalablement écrasés jusqu'à obtenir une sorte de crumble. Réservez.

Dans une casserole, faire chauffer au bain marie le jus des deux citrons et leurs zestes râpés, ajoutez les œufs et le miel. Portez doucement à ébullition et mélangez jusqu'à ce que la texture s'épaississe.

Hors du feu, ajoutez le beurre en cubes (ou l'huile de coco) sans vous arrêter de mélanger. Réservez.

Mélangez ensemble le fromage frais le lait de coco et le sucre. Réservez.

Montez vos verrines en commençant par placez le mixe de biscuits, puis versez le mélange "cheese" et terminez par la crème au citron.

Réservez au frais jusqu'au moment de déguster !

## BARRES PROTÉINÉES



4 personnes



50 min



10 min

## Ingédients

- 5 dattes dénoyautées (trempées)
- 40 g de beurre de cacahuètes
- 15 g de Superfood chanvre en poudre La Vie Claire
- 15 g de noisettes
- 15 ml d'huile de coco
- 20 g de flocons d'avoine
- 120 g de chocolat noir

## BARRES PROTÉINÉES

### Préparation

Dans un robot culinaire, ajoutez les dattes préalablement trempées, l'huile de noix de coco et le beurre de cacahuètes, broyez bien, puis ajoutez les noix, la poudre de chanvre et les flocons d'avoine, vous obtiendrez une texture de pâte.

Recouvrez une plaque ou un plat de cuisson de papier sulfurisé et étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 3 cm, mettez-la au réfrigérateur pendant quelques heures.

Sortez la plaque du réfrigérateur et découpez des formes rectangulaires en forme de barres.

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec 1 cuillère à café d'huile de coco et trempez-y les barres découpées, placez-les au réfrigérateur à nouveau pendant 1 heure.

A déguster et à emporter partout.

### CRUMBLE POIRES, BANANES ET CANNELLE



4 personnes



20 min



35 min

## Ingrédients

- 3 poires
- 2 bananes
- 60 g de chocolat noir de pâtisserie
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne intégral
- 5 cuillères à soupe de farine de châtaigne
- 2 cuillères à soupe de farine d'amande
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou sirop d'agave
- 4 cuillères à soupe de beurre salé
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre La Vie Claire
- 1 poignée de noisettes

[Retour au sommaire](#)

### CRUMBLE POIRES, BANANES ET CANNELLE

#### Préparation

Commencez par préchauffer votre four à 180 ° C sur chaleur tournante.

Coupez les bananes en grosses rondelles. Épluchez les poires et coupez-les en dés. Dans un plat rond et plat, répartissez les fruits coupés sur toute la surface.

Faites fondre le beurre.

Dans un grand saladier ou bol, versez le sucre, les farines, le sirop d'érable ou d'agave, le beurre fondu et la cannelle. Mélangez le tout avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte granuleuse mais homogène. Répartissez le mélange obtenu sur les fruits.

Concassez grossièrement les noisettes à l'aide d'un couteau et ajoutez-les sur le dessus.

Coupez le chocolat en petits carrés avant de disposer ces derniers un peu partout dans le crumble.

Enfournez le tout pendant environ 35-40 minutes. Le crumble est prêt lorsque de petites bulles commencent à apparaître sur les côtés du plat. Laissez refroidir un peu avant de vous régaler.

### MUFFINS À LA CAROTTE



4 personnes



30 min



15 min

## Ingredients

- 750 g de farine d'avoine
- 175 g de sucre de coco
- 90 g d'huile de coco
- 2 oeufs
- 125 g de carotte râpée
- 1 yaourt nature de soja
- 60 g de noix La Vie Claire
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à c de poudre d'amandes
- Matériel : 12 moules à muffins

[Retour au sommaire](#)

### MUFFINS À LA CAROTTE

#### Préparation

Préchauffez votre four à 180°C, sur chaleur tournante. Mélangez la farine d'avoine, la moitié du sucre de coco, le bicarbonate de soude, la levure chimique et la cannelle. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les blancs en neige, puis réservez. Mélangez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez les jaunes d'œufs à votre pâte et mélangez. Ensuite, ajoutez délicatement les blancs en neige. Lorsque le mélange est prêt, ajoutez l'huile de coco, la carotte râpée et les noix hachées.

Divisez la pâte dans 12 moules à muffins et faites cuire au four, pendant 15 minutes à 180°C. Mélangez le yaourt nature avec la poudre d'amandes.

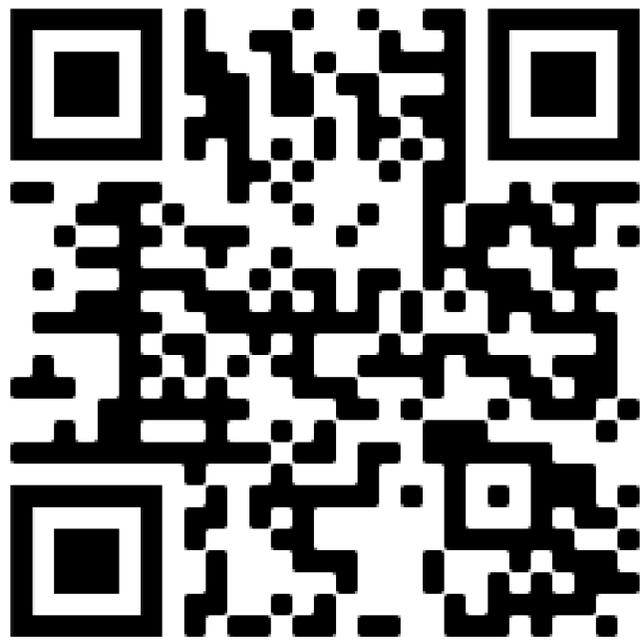
Pour le dressage, décorez vos muffins, en déposant une cuillère de la préparation et finissez par des morceaux de carottes râpées.



La Vie  
Claire

LA BIO CLAIREMENT ENGAGÉE

DÉCOUVREZ TOUTES NOS AUTRES  
RECETTES DE SAISON :



*Pssst, nous sommes aussi sur les réseaux !*



Retour au sommaire