



# Pain aux bananes

## Ingrédients :

- 1/2 tasse de farine de noix de coco
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 3/4 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1c. à soupe de cannelle
- 1/3 de tasse de beurre d'arachides ou de beurre d'amandes naturel
- 4 œufs
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à thé de vanille
- 3 bananes écrasées
- 1/3 de tasse de pépites de chocolat noir

## Instructions :

- Préchauffez le four à 350 F.
- Huiler le moule à pain avec de l'huile de coco et le recouvrir de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la cannelle ensemble.
- Dans un grand bol, mettre le beurre d'arachides ou d'amandes et faire chauffer au four micro-ondes pendant 1 minute. Ajouter les œufs, le sirop d'érable et la vanille.
- Mélanger.
- Ajouter les bananes écrasées au grand bol contenant le mélange de beurre d'arachides ou d'amandes. Bien mélanger.
- Incorporer le mélange d'ingrédients secs au mélange humide et incorporer les pépites de chocolat.
- Mettre le mélange dans le moule et attendre 10 minutes afin que la farine absorbe l'humidité.

Faire cuire au four de 45 à 50 minutes

- Faire cuire au four de 45 à 50 minutes.
- Laisser reposer et refroidir complètement avant de démouler et manger le pain.



## Les boules d'énergie préférées de ma belle-fille

### Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine sans gluten
- 1/3 de tasse de miel
- 1/2 tasse de beurre d'arachides
- 1 tasse de noix de coco
- 1/2 tasse de pépites de chocolat noir

### Instructions :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Faire douzes (ou 24 plus petites) boules avec les mains.
- Réfrigérer pendant au moins 1 heure.



# Smoothie tarte au citron

## Ingrédients :

- 1 portion de protéines à la vanille
- (Protéine à base de petits pois - Arbone)
- 1 tasse de lait d'amandes
- 2 c. à table de jus de citron
- Le zeste de 1/2 citron
- 1/2 tasse de glace

## Instructions :

- Mélangez le lait d'amandes et la protéine en poudre dans un mélangeur,
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à la consistance désirée.



# Yogourt au chia

(4 portions)

## Ingrédients :

- 1 tasse de yogourt grec nature 0%
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1/4 de tasse de sirop d'érable
- 1/4 de tasse de graines de chia
- Fruits au choix
- Beurre de noix naturel (facultatif)

## Instructions :

- Dans un bol, mélanger le yogourt, le lait végétal, le sirop d'érable et les graines de chia.
- Lorsque le mélange est homogène, ajouter les fruits choisis.
- Laisser reposer au frigo toute la nuit.
- Garnir de beurre de noix si désiré.

\*\* Donne 4 portions \*\*

# Collations Saines et Équilibrées pour une Pause Gourmande

Vous cherchez des idées de collations délicieuses et nutritives pour égayer vos pauses ? Voici quatre recettes de collations saines et équilibrées qui sauront satisfaire vos envies tout en prenant soin de votre corps.

## 1. Pain aux Bananes

Le pain aux bananes est une collation classique qui peut être rendue encore plus saine avec quelques ajustements. Utilisez de la farine complète ou de la farine de noix de coco pour augmenter la teneur en fibres et remplacez le sucre raffiné par du miel ou du sirop d'érable. Ajoutez des noix et des graines pour une dose supplémentaire de protéines et de bonnes graisses. Ce pain moelleux est parfait pour une pause énergétique à tout moment de la journée.

## 4. Les boules d'énergie préférées de ma belle-fille

Les boules d'énergie sont faciles à préparer et parfaites pour une collation sur le pouce. Mélangez des flocons d'avoine, du beurre d'arachides naturel, des pépites de chocolat noir, de la noix de coco et un peu de miel. Formez des boules avec le mélange et réfrigérez-les pendant au moins une heure. Ces

boules fournissent une excellente combinaison de fibres, de protéines et de graisses saines pour vous garder rassasié et plein(e) d'énergie.

### **3. Smoothie Tarte au Citron**

Pour une collation rafraîchissante et acidulée, essayez le smoothie tarte au citron. Mélangez une protéine en poudre à la vanille à base de petits pois (peut être remplacé par du yogourt grec nature 0% ), du jus de citron frais, du zeste de citron et du sirop d'érable (facultatif). Ajoutez des glaçons et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ce smoothie est riche en vitamine C et en protéines, idéal pour une pause revitalisante.

### **4. Yogourt au Chia**

Le yogourt au chia est une collation simple et nutritive. Mélangez du yaourt grec avec des graines de chia et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour que les graines gonflent.

Ajoutez ensuite des fruits frais comme des baies, des morceaux de mangue ou des tranches de kiwi. Ce mélange est riche en protéines, en fibres et en oméga-3, parfait pour une collation équilibrée.

**Ces collations sont non seulement savoureuses, mais elles vous apporteront également les nutriments dont vous avez besoin pour rester en forme et en bonne santé. Essayez-les et transformez vos pauses gourmandes en moments de bien-être.**