



SAIN/FACILE/DELICIEUX

# MES RECETTES FACILES

green&pepper

— Definitely hipster & almost vegetarian —

[www.greenandpepperfood.com](http://www.greenandpepperfood.com)



# INTRODUCTION

Dans ce guide, vous y trouverez quelques exemples de nos recettes préférées.

La plupart d'entre elles ont moins de 5 ingrédients.

N'hésitez pas à être créatif et à les substituer par ce que vous avez dans votre frigo.

On commence ?

Barbara



# PANCAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



## INGRÉDIENTS

### 2-3 PERSONES:

- 5 oeufs
- 470 g de farine
- 400ml de lait de coco
- 125g de yaourt de soja naturel
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 2 cuillères à soupe de levure
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 125g de chocolat
- Un peu d'huile de coco ou d'olive
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients sans les pépites de chocolat dans votre blender. La pâte doit être lisse.
2. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez à nouveau, mais cette fois doucement.
3. Mettez un peu d'huile de coco dans votre poêle et commencez à cuire les pancakes.



# COCKTAIL D'AMANDE ET DE CANNEBERGE



## INGRÉDIENTS

### 2 VERRES:

- 75ml amaretto
- 25ml de jus de citron
- 3 glaçons
- 1 grande cuillère de mélasse de canne ou sirop d'agave
- 1 blanc d'œuf
- 250 ml de limonade de canneberge

## PRÉPARATION

1. Mélangez le tout dans votre mixeur à haute vitesse sans la limonade de canneberge.
2. Versez un peu de limonade dans les verres et ajoutez le mélange d'amaretto sur le dessus!



# HUMMUS D'ÉPINARD ET DE BROCOLI



▶ 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ails
- 100g de brocoli (pré-cuit à la vapeur ou dans de l'eau bouillante)
- 100g d'épinards
- 200g de pois chiches
- 60g d'eau
- 10ml jus de citron
- 40g de graines de sésame
- une pincée de sel
- 70g d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans votre blender et mixez à vitesse moyenne puis rapide.





# LES CHOCO POWER BALLS



## INGRÉDIENTS

### 6-8 BOULES

- 60gr figues déshydratées.
- 10gr arilles de grenade déshydraté
- 40gr canneberges déshydratées.
- 40gr de noisettes.
- 40gr d'amandes .
- 15-20gr cacao pur.

## PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans votre blender. Mixez à vitesse moyenne/élevée pendant 3 à 5 minutes.
2. Une fois que le mélange est en petits morceaux, mettez le tout dans un bol et commencez à faire des boules avec vos mains. Elles doivent être très compact, donc n'hésitez pas à bien appuyer.



# DÉLICIEUX CRUMBLE



## INGRÉDIENTS

▴ 2 PERSONNES

- la pulpe de fruits venant de votre extracteur (j'avais un mix kiwi, orange, banane)
- 3 cuillères à soupe de sucre de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (préchauffée)
- 2 cuillères à soupe de farine d'amandes.
- 5 cuillères à soupe farine de châtaigne.
- un peu de sirope d'agave ou de miel.
- amandes effilées

## PRÉPARATION

1. Allumez votre four à 180°C. Mélangez tous les ingrédients ensemble, sans la pulpe de fruits.
2. Dans des petits récipients, mettez la pulpe de fruits puis saupoudrez du mélange. Ajoutez un filet de sirope d'agave et quelques amandes au dessus.
3. Chauffez au four pendant 15-20 min.



# GLACE AUX FRUITS FRAIS



▴ 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 160gr de bananes congelées.
- 135gr de fraises congelées.
- 5 figues séchées.

## PRÉPARATION

1. Mettez tous les ingrédients dans votre mixeur.
2. Mixez progressivement en augmentant la vitesse jusqu'à ce qu'il soit pratiquement au maximum.
3. Pendant que vous écrasez, vous pouvez arrêter le mixer de temps en temps pour gratter les fruits qui sont déposés sur les côtés.





# DÉLICIEUX GUACAMOLE À LA MANGUE



## INGRÉDIENTS

▴ 4 PERSONNES

- 1 avocat
- 1/4 d'oignon
- 1/2 mangue
- 2 petites tomates
- 10ml jus de citron vert
- sel pimenté Herbes de la conca
- poivre

## PRÉPARATION

1. Coupez la mangue en petits morceaux.
2. Placez tous les ingrédients dans votre mixeur (sauf la mangue) et mélangez à une vitesse moyenne (vel.5 / 45s.) Mettez le tout dans un bol.
3. Ajoutez les morceaux de mangue et mélangez lentement. Vous pouvez aussi les mettre directement sur votre toast au dessus du guacamole.



# GASPACHO DE PASTÈQUE



## INGRÉDIENTS

▴ 2 pERSONNES

- 220g pastèque.
- 80g concombre.
- 190g tomate.
- 110g poivron rouge.
- 1 gousse d'ail.
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin.
- 10 feuilles de menthe.
- sel et poivre.

## PRÉPARATION

1. Nettoyez et coupez en morceaux tous vos ingrédients.
2. Mettez-les dans votre mixeur puis triturez l'ensemble à vitesse moyenne-élevée.
3. Conservez votre gazpacho au frais.



# SALADE DE POIS CHICHES ET MANGUE



## INGRÉDIENTS

▶ 4 PERSONNES

- 700gr pois chiches de la marque Casa Amella
- 15 fraises
- 1 mangue
- jus de 1/2 citron
- jus 1/2 de citron vert
- une poignée de coriandre fraîche
- sel et poivre
- huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Coupez les fraises, la mangue et les pois chiches, tout mettre dans un bol. Ajoutez les jus de citrons et coupez la coriandre fraîche .
2. Coupez les fraises, la mangue et les pois chiches, tout mettre dans un bol. Ajoutez les jus de citrons et coupez la coriandre fraîche .
3. Avant de servir, ajoutez un peu de sel, poivre et huile d'olive.



# THE END

Merci beaucoup pour télécharger notre guide.  
Nous espérons que vous apprécierez nos recettes  
autant que nous.

Si vous avez des questions ou des doutes,  
n'hésitez pas à nous contacter.

*[greenandpepperfood@gmail.com](mailto:greenandpepperfood@gmail.com)*

Restons connectés

