



CARNET DE RECETTES

JBMSPORTS

Jean-Baptiste



Banana Bread

INGREDIENTS

- 3 bananes (1 servira à la déco)
- 2 oeufs (ou 100 g de compote)
- 150 g de farine
- 50 g de poudre d'amande ou noisette
- 80 g de sucre blond ou 50 g de sirop d'agave ou miel ou sirop d'érable
- 50 g d'huile végétale (coco, tournesol, cacahuète..)
- 100 ml de lait d'amande ou de coco
- 1/2 sachet de levure
- 1 cuil. à café de bicarbonate
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuil. à café de cannelle

PRÉPARATION

1. Commencez par mixer 2 bananes bien mures, réservez la 3eme
2. Battez les oeufs avec le sucre et sucre vanillé, la cannelle
3. Ajoutez ensuite l'huile de coco fondue, la purée de banane et le lait ou la crème végétale
4. Ajoutez les ingrédients secs : farine, levure, bicarbonate, sel et poudre d'amande
5. Versez dans un moule huilé, puis déposez 2 demi bananes coupées dans la longueur dessus, saupoudrez de cassonade pour un effet croquant et enfournez à 180°C pour 40-45 minutes

Votre coach JBM Sport



Cookies

INGREDIENTS

- 2 grosses cs de graines de sésame
- 180 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 cc de bicarbonate alimentaire
- 1 oeuf
- 100 g de sucre
- 50 g de beurre salé mou
- quelques pépites de chocolat

PRÉPARATION

- Dans une poêle, faire griller à sec les graines de sésame en mélangeant régulièrement.
- Les verser dans un saladier et mélanger avec la farine, la levure et le bicarbonate.
- Dans un bol, fouetter l'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse.
- Verser dans le saladier et mélanger.
- Ajouter le beurre mou en morceaux et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Réserver au réfrigérateur une quinzaine de minutes.
- Préchauffer le four à 180° (chaleur tournante).
- Prélever des petites boules (de la taille d'une grosse noix) et les aplatir légèrement en les posant sur la plaque couverte d'une feuille de cuisson (silicone ou papier).
- Enfourner et laisser cuire 12 min.



Energy Balls

INGREDIENTS

- 100 g de noix de cajou non salées
- 100 g de dattes
- 1 càc d'extrait de vanille
- 5 cl d'eau
- Poudre de chocolat (le moins sucré possible ou amer)

PRÉPARATION

- Dans un blender, mixez les noix de cajou.
- Ajoutez les dattes, l'extrait de vanille ainsi que l'eau, puis mixez de nouveau.
- Pour former les energy balls, prélevez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et formez une boule avec vos mains.
- Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Une fois toutes les healthy balls faites, laissez refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de consommer. Bon appétit !

Votre coach JBM Sport



ASTUCES POUR ALLEGER SES GATEAUX

1. Supprimer le beurre

Pour éviter un surplus de matières grasses, mais pour garder une pâte onctueuse, on peut utiliser du fromage blanc 0 % ou du fromage frais (chèvre ou brebis). Il existe aussi les purées végétales (préparées avec des oléagineux) qui donnent du goût à votre pâte. Enfin, les compotes de fruits (sans sucres ajoutés) ou de légumes ajoutent du moelleux à votre préparation. Vous pouvez aussi râper des légumes. Dans les deux cas, votre pâte sera riche en fibres.

Et pour éviter les matières grasses dans le plat, on privilégie les moules en silicones ou le papier sulfurisé, pour décoller plus facilement les cakes et gâteaux.

Les œufs peuvent être aussi substitués dans votre recette. Pour les remplacer, la banane écrasée, compote de pommes ou même yaourt seront aussi les meilleures alternatives pour une recette.

2. Utiliser le lait végétal

La crème n'est pas la bienvenue dans votre recette healthy. Que ce soit pour une pâte salée ou sucrée, on peut utiliser du lait végétal (avoine, amande, soja, noisettes...) au calcium facilement absorbable pour l'organisme. Cette alternative au lait est aussi naturellement riche en vitamines, fer et minéraux, ainsi que plus digeste que le lait, pour certains estomacs aussi. Dans l'absolu, la crème allégée peut aussi être utilisée.

3. Trouver une alternative à la farine de Blé

Si on peut pas toujours supprimer la farine de sa pâte, on peut réduire la quantité et ajouter de la fécule de maïs qui est moins calorique. Pour apporter du goût, et changer de la la farine, on peut aussi cuisiner avec des poudres de fruits oléagineux, riches en bons acides gras. Pensez aussi aux farines de riz, de quinoa, de millet, de sarrasin, et d'épeautre qui ont un indice glycémique bas.

4. Remplacer le sucre

Stévia, miel, sirop d'agave, il existe de nombreuses alternatives au sucre sans affaiblir en goût votre pâtisserie. Et pour rehausser le goût, les zestes d'agrumes comme l'orange ou le citron se marient avec beaucoup de préparations. Pour pimenter les recettes, il faut bien évidemment jouer avec les épices comme la cannelle et le gingembre. Le chocolat noir est à privilégier dans vos recettes, il faut le faire fondre avec de l'eau plutôt que de la crème. À vous de trouver le goût que vous souhaitez pour une recette sucrée ou salée.

Votre coach JBM Sport