

## Le petit déjeuner..... acte II



Les vacances scolaires sont toujours un bon moment pour essayer de nouvelles recettes, découvrir de nouvelles saveurs, prendre le temps de partager...

Je vous propose quelques recettes rapides et faciles à réaliser, équilibrées par le choix d'ingrédients complets et pauvres en sucre raffiné. Laissez-vous tenter, le temps d'un dimanche matin ou pour un brunch en famille !

### Madeleines miel et citron

*10' préparation      10' cuisson      pour 24 madeleines*



100g farine T110

1sachet poudre à lever + 5cl jus de citron + 15gouttes HE citron (ou le zeste d'un citron bio)

2oeufs + 6 CàS miel d'acacia bio + 3 CàS de purée d'amandes complètes

Préchauffer le four à 220°(Th7-8)

Mélanger farine + poudre à lever - Faire un puits, ajouter tous les autres ingrédients, mélanger bien au fouet. Beurrer légèrement les empreintes à madeleines, les remplir et enfourner **pour 8 à 10min**

Puis **baissier le four à 150° (Th5) pour 5min** de cuisson supplémentaire, bien surveiller la coloration. Si vous devez faire faire plusieurs fournées, conservez la pâte au frais.

### Mug cake

*Pour 2mugs      cuisson 2'30''      préparation 5'*



#### 1) pain perdu au chocolat

1CàS pépites de chocolat + 1tranche de pain de mie aux céréales + 2oeufs

+ 2CàS lait d'amandes (SSA) + 2CàC sucre de coco + 40g beurre végétal + 1CàC noix de pécan

Beurrer légèrement le mug – couper le pain de mie en petits morceaux – faire fondre le beurre au micro-ondes 10'' - Dans chaque mug répartir le sucre, beurre, lait et mélanger à la fourchette. Ajouter les œufs, mélanger. Ajouter les morceaux de pain de mie + noix pécan + pépites, mélanger. **Cuisson micro-ondes 2'30''** - servir aussitôt

#### 2) clafoutis à la pomme

4CàS farine T110 + 1pomme + 10cl lait végétal + 2CàC sucre de coco + 1noix de beurre + amandes effilées + 2oeufs

Eplucher la pomme, la couper en morceaux – beurrer légèrement les mugs – répartir dans chaque mug le sucre et les œufs, mélanger jusqu'à ce que le mélange blanchisse – ajouter la farine, mélanger vigoureusement, ajouter le lait, mélanger encore – enfoncer les morceaux de pomme dans ce mélange. **Cuisson au micro ondes 2'**, laisser tiédir et parsemer d'amandes effilées.

### Gâteau au yaourt au fruit

*5' préparation      30' cuisson*



1pot de yaourt soja ou brebis + 3 pots de farine T110 + 1/2 pot de sucre de bouleau ou sucre de coco + 1/2 pot d'huile de noisette + 1sachet de poudre à lever + 3oeufs + 1pincée de sel + fruits au choix (pommes poires ananas ou pamplemousse....)

Préchauffer le **four à 180° (Th6)**

Mélanger dans un saladier la farine, poudre à lever, sucre et sel, faire un puits. Y verser les œufs, l'huile et le yaourt. Mélanger. Verser la pâte dans un moule à manquer ou à cake, enfourner pour **30/35 min.**

## Crumble gourmand (SSA)

*Préparation 10' cuisson 30'*



3 pommes *royal gala ou golden*

1 CàS huile végétale neutre (isio4 ou aux noix..)

1/2CàC de vanille en poudre + 50g d'abricots secs +

3 CàS purée d'amandes complètes et 3CàS de farine T110

Préchauffer le **four à 180°** (Th6)

Eplucher les pommes, les couper en cubes, les brasser avec l'huile et la vanille. Disposer les dans un plat à four.

Mixer en mode « pulse » tous les autres ingrédients jusqu'à obtenir une consistance sablée, répartir sur les pommes, enfourner pour **30/35 min.**

SSA = *sans sucre ajouté*