



Livret de recettes pour le goûter

- Gourmandes
- Surprenantes
- Bonnes pour la santé
et pour la planète !





On sait faire
autre chose
que le chili
con carne !

Les haricots rouges :

ils vous en font voir de toutes les couleurs !

Comme toutes les légumineuses,

le haricot rouge est plein d'atouts santé :

- **Pauvre en matières grasses**
- **Riche en protéines**, pour bien grandir, avoir des os et des muscles solides
- **Riche en fibres végétales**, pour éviter la constipation et rester rassasié longtemps
- **Riche en magnésium** mais aussi en **fer** pour bien transporter l'oxygène de nos poumons vers nos cellules.



Mais surtout, tellement délicieux !

Le fondant au chocolat aux haricots rouges de Laurent Mariotte

**Le plus : sans beurre ni farine,
meilleur pour la santé, moins cher,
mais aussi savoureux**

250 g de haricots rouges cuits (en boîte)	1,05€*
200g de chocolat	0,82 €*
60g de sucre (4 cuillers à soupe)	0,07 €*
1 cuiller à soupe d'huile de colza	0,03 €*
3 œufs	0,60 €*



Prix total : 2,57 € le gâteau maison de 750g soit 3,43 €/kg

Prix minimum pour un brownie au chocolat acheté tout prêt : 5,44 €/kg*

**tarif à titre indicatif Leclerc drive janvier 2022*

Mixer les haricots rouges égouttés avec l'huile et le sucre.

Faire fondre le chocolat. L'ajouter au mélange ainsi que les 3 œufs.

Faire cuire 25 min au four à 170°C.

Attendre 15-20 minutes et déguster encore tiède.

La pâte à tartiner chocolat-noisette aux haricots rouges

Le plus : sans huile de palme (ni d'huile tout court)

120 g de haricots rouges cuits (en boîte)
50g de chocolat
40g de noisettes en poudre (ou de noisette entières)
2 cuillères à soupe de sucre
3 à 5 cuillères à soupe d'eau (selon la consistance souhaitée)



Mixer les haricots rouges égouttés avec la poudre de noisettes, le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau.

Faire fondre le chocolat, l'ajouter et bien mélanger. Si la consistance est trop épaisse, ajouter encore 1 à 2 cuillères à soupe d'eau.

Conserver au réfrigérateur.

Les pancakes à la banane et aux flocons d'avoine

***Le plus : alternative au blé,
très peu de matière grasse,
pas de sucre,
des fruits, des fibres.***

2 bananes mûres

2 œufs

80 gr de flocon d'avoine

60ml de lait (ou de boisson au soja à la vanille...)

1 pincée de levure chimique



Bien écraser les bananes à la fourchette.

Battre les œufs en omelette.

Mélanger ensemble tous les ingrédients

Faites cuire à la poêle en forme de petites crêpes

Nectar maison à la fraise

***Le plus : des fruits entiers mixés,
pas (ou peu) de sucre ajouté***

350g de fraise

1 banane mûre

1 verre de jus de pomme

1 verre d'eau



Mettre tous les ingrédients au frais un peu à l'avance.

Laver et équeuter les fraises.

Les mixer avec la banane épluchée, le jus de pomme et l'eau.

(Si les fraises sont peu sucrées, l'ajout d'une cuiller de sucre ou de miel peut s'envisager).

Conserver au réfrigérateur.