

PAIN PROTÉINÉ

Ballon express au micro-ondes

- 1 grosse c. à s. de farine de coco
- 1 grosse c. à s. de farine de lupin
- 1 oeuf
- 1/3 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 grosse c. à s. de yaourt coco nature



Préparation:

Fouetter l'oeuf et, ajouter, puis mélanger tout le reste des ingrédients dans le même bol.

Verser le mélange dans un récipient en verre tel qu'un pot à confiture par exemple. Placer le récipient au micro-ondes durant 60 à 90 secondes (à surveiller) sur la température maximale.

Selon la forme de votre contenant, cela va plus ou moins donner un gros ballon que vous pourrez couper en 3 ou 4 tranches.

Pain aux 3 ingrédients

- 150 gr de graines de lin moulues
- 50 gr de psyllium
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 235 ml d'eau chaude
- 1 pincée de sel
- Optionnel : 1 c. à c. de poudre de cumin ou de curry



Préparation:

Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol puis ajouter l'eau chaude et mélanger. Faire une grosse boule et la placer sur un papier cuisson. Faire cuire à 180 degrés pendant 50 à 60 minutes.

CHAPITRE 3

Snacks & desserts

POUR TENIR UNE ALIMENTATION Saine SUR LE LONG TERME, IL EST PRIMORDIAL D'AVOIR DU PLAISIR !

QUELQUES RÈGLES D'OR :

1. **NE REGARDEZ PAS LES CALORIES**, SOYEZ PLUTÔT ATTENTIF.VE À LA QUANTITÉ DE SUCRE ET À LA QUALITÉ DES GRAISSES QUE VOUS METTEZ DANS VOS DESSERTS
2. **UN DESSERT RICHE EN BONNES GRAISSES** SERA RÉCONFORTANT, RASSASANT ET AURA UN IMPACT LIMITÉ SUR VOTRE GLYCÉMIE (= LA CLÉ D'UNE BONNE SANTÉ)
3. **RÉAPPRENEZ À VOTRE PALAIS** LE PLAISIR DE MANGER LES BONNES CHOSES (C'EST POSSIBLE !). CELA PEUT PRENDRE JUSQU'À 6 MOIS ALORS PÉRSEVÉREZ. N'HÉSITÉS PAS À GOÛTER À NOUVEAU CE QUE VOUS N'AVEZ PAS AIMÉ AUPARAVANT CAR BIEN SOUVENT, ON APPRÉCIE DÈS LA 3-4ÈME FOIS.
4. **ANTICIPEZ CHAQUE SEMAINE** POUR PRÉPARER À L'AVANCE UN DESSERT OU UN ENCAS À CONGELER OU À METTRE AU FRAIS POUR SATISFAIRE VOS ENVIES SUCRÉES APRÈS UN REPAS PAR EXEMPLE



POUR SATISFAIRE LES ENVIES SUCRÉES (3)

BISCUITS A LA CANNELLE

INGRÉDIENTS :

200 GR D'AMANDES
MOULUES BLANCHES
1/2 ZESTE DE CITRON BIO
RÂPÉ
4 ŒUFS
4-5 C. À S. DE GHEE
3 C. À S. DE CANNELLE (OU
DE MÉLANGE DE PAIN
D'ÉPICES)
4-5 C. À S. DE STÉVIA BASE
(DR. JACOB'S)



EN PRATIQUE :

MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN BOL ;
VERSER ET ÉTALER LE MÉLANGE SUR UNE PLAQUE.
RECTANGULAIRE, RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ ;
METTRE AU FOUR 10 À 12 MINUTES À 180° DEGRÉS ;
UNE FOIS REFROIDI, DÉCOUPER DES CARRÉS DE 3 CM
PAR 3 CM ET LES DÉPOSER DANS UNE BOÎTE À BISCUITS.

NB : pour éviter que les biscuits ne moisissent, ne pas fermer la boîte. Conservation jusqu' à 4 jours.

De plus, pour une **version chocolatée**, vous pouvez totalement remplacer les 3 c. à s. de cannelle par 4 c. à s. de cacao en poudre sans sucre et y ajouter des noix pour que cela ressemble à des brownies.

POUR SATISFAIRE LES ENVIES SALÉES (2)

CAKE SALÉ AUX LARDONS

INGRÉDIENTS :

60 GR DE LARDONS
40 GR DE GRUYÈRE
25 GR DE POUDRE
D'AMANDE
3 ŒUFS
15 GR DE PIGNONS DE PIN
5 GR DE PSYLLIUM BLOND
2 GR DE BICARBONATE DE
SOUDE
SEL, POIVRE



EN PRATIQUE :

CUIRE LES LARDONS DANS UNE POÊLE ;
ÉPONGER LES LARDONS AVEC DU PAPIER POUR
ABSORBER LE SURPLUS DE GRAISSE ;
COUPER LE GRUYÈRE EN MINI DÉS ;
MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN BOL ;
VERSER DANS UN MOULE À CAKE DE 10 CM TAPISSÉ DE
PAPIER CUISSON ;
METTRE AU FOUR 15 À 20 MINUTES À 180° DEGRÉS ;
UNE FOIS REFROIDI, DÉCOUPER EN TRANCHES.

Pour une **version plus sophistiquée**, vous pouvez ajouter des olives, de la tomate séchée, du persil et remplacer le gruyère par de la feta et/ou les lardons par des dés de jambon par exemple.