



# RECETTES

DEVIENS FIT AVEC NOUS

Recettes équilibrés

**#MTC** *transformation*  
**21JOURS**  
*Challenge*  
**TRANSFORMATION**





**Bienvenue dans votre nouveau cookbook associé à votre programme nutritionnel !**

**Grâce aux conseils quotidiens des Fit-GIRLS, aux produits nutritionnels Herbalife Nutrition et à l'ensemble des recettes partagées, nous souhaitons vous apprendre à adopter de meilleures habitudes alimentaires de façon simple et durable.**

**Dans ce cookbook vous trouverez des recettes pour le petit-déjeuner ainsi que des recettes salées et sucrées.**

**Ces recettes sont à utiliser en association avec votre plan nutritionnel organisé en fonction de vos objectifs personnels.**

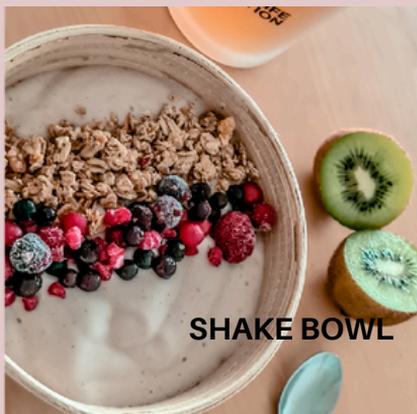
**Retrouvez aussi régulièrement de nouvelles recettes sur le groupe online.**

**Bon challenge à vous !**

# PETIT-DÉJEUNER



**SHAKE**



**SHAKE BOWL**



**BOWL CAKE**



**PANCAKES**



**GAUFRES**



**PORRIDGE CHAUD**

# RECETTES SALÉES



**CLAFOUTIS AUX  
POIREAUX ET SAUMON**



**POTIMARRON FARCI AUX  
PROTÉINES DE SOJA**



**FLAN AUX  
COURGETTES**



**PANCAKES SALÉS  
AU SAUMON**



**LÉGUMES PROTÉINÉS  
À L'ITALIENNE**



**GNOCCHI DE  
BUTTERNUT**



**TORTILLA AU  
POIVRON ROUGE**



**SAUCE BÉCHAMEL  
AU TOFU**



**QUICHE AU THON  
SANS PÂTE**

# RECETTES SALÉES



**FALAFELS SAVEUR  
CHAMPIGNONS**



**GAUFRES SAVEUR  
CHAMPIGNONS**



**LASAGNES  
SAUMON, CHÈVRE,  
ÉPINARD**



**CAKE PROTÉINÉ  
AUX LÉGUMES**



**STEAK DE TOFU**



**COURGETTE COCOTTE**



**TARTE AUX  
AUBERGINES**



**CURRY THAI, CAROTTE,  
COURGETTE**



**HOUMOUS À LA  
TOMATE**

# RECETTES SUCRÉES



**MADELEINES**



**ENERGY BALLS**



**FONDANT AU  
CHOCOLAT**



**MUFFIN CAFÉ, NOISETTE  
ET CHOCOLAT**



**CAKE TATIN**



**APPLE RINGS**



**PANCAKES FOURRÉS  
À LA BANANE**



**ILE FLOTTANTE  
HEALTHY**



**BARRES  
PROTÉINÉES**

# RECETTES SUCRÉES



**PUDDING FAÇON  
TOFFEE**



**BRIOCHE HEALTHY**



**PÂTE À TARTINER**



**CAKE AUX PÉPITES  
DE CHOCOLAT**



**COOKIES HEALTHY**



**MUFFIN COURGE,  
NOISETTE ET CHOCOLAT**



**CHEESECAKE AUX  
FRUITS ROUGES**



**MILKSHAKE GLACÉ  
VANILLE**



**TARTE SABLÉE  
POMME AMANDE**

# SHAKE BOWL



## INGRÉDIENTS

- 20 cl d'eau
- 2 cuillères doseuses de Formula 1
- 1 cuillère doseuse de Pmix

## PRÉPARATION

Verser vos cuillères doseuses de F1 et Pmix dans l'eau.  
Mixer le tout au blender.  
Ajouter les 3-4 glaçons ou fruits surgelés et remixer 30 s.

Verser dans un bol et ajouter vos toppings (quelques morceaux de fruits et un peu de muesli faible en sucres ou autres).

## ASTUCES DU COACH

Jouer avec la quantité d'eau pour avoir la texture souhaitée : plus vous ajoutez d'eau, plus le shake est liquide.

# BOWL CAKE



## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf ou une cuillère de graine de chia
- 75 ml de lait ou d'eau
- 2 cuillères doseuses de Formula 1
- 1 cuillère doseuse de Pmix
- 2 cuillères doseuses de flocons d'avoine
- 1/2 cuillère à café de levure

## PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients dans l'ordre avec un petit fouet ou à la fourchette.

Faire cuire au micro-onde entre 3 et 4 min à puissance max.

*Vous avez la possibilité d'ajouter des fruits à l'intérieur (frais ou surgelés). Ajuster la quantité d'eau en fonction de votre goût (+/- moelleux).*

# PANCAKES



## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 2 cuillères doseuses de Formula 1
- 1 cuillère doseuse de Pmix
- 1 cuillère de farine ou flocons d'avoine mixés
- 1/2 cuillère à café de levure
- 100 ml d'eau ou de lait

## PRÉPARATION

Mélanger l'ensemble des ingrédients secs dans un bol. Ajouter l'oeuf et l'eau.

Mélanger le tout au fouet.

Placer une cuillère de pâte dans votre poêle.

### ASTUCE DU COACH

Utiliser une poêle récente de bonne qualité (téal ou céramique) pour éviter d'ajouter des matières grasses au moment de la cuisson.

# GAUFRES

Des gaufres nutritionnelles rapides à préparer



## INGRÉDIENTS

pour 6 gaufres

- 2 cuillères doseuses de F1
- 1 cuillère doseuse de Pmix
- 40 g de farine complète
- 1 oeuf
- 1/2 sachet de levure
- 100 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 100 ml d'eau

## PRÉPARATION

Mélanger l'ensemble des ingrédients secs dans un bol. Ajouter l'oeuf, la compote et l'eau.

Mélanger le tout au fouet.

Placer une cuillère de pâte dans l'appareil à gaufre.

### ASTUCES DU COACH

Ajouter des fruits rouges ou quelques rondelles de banane par exemple.

# PORRIDGE CHAUD



## INGRÉDIENTS

- 2 c. doseuses de Formula 1
- 1 c. doseuse de Pmix
- 2 c. doseuses de flocons d'avoine
- 100 ml d'eau

## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et mettre à chauffer 2 min au micro-onde.

Remuer puis remettre au micro-onde 30 s.

## ASTUCES DU COACH

- Jouer avec la quantité d'eau pour avoir la texture souhaitée.
- Une touche de gourmandise supplémentaire : faire fondre 1 carré de chocolat noir au micro-onde avec de l'eau, puis mélanger le tout. Placer ensuite ce chocolat au dessus du porridge chaud et réserver le bol toute la nuit au réfrigérateur. Résultat : un chocolat croquant le lendemain !

# CLAFOUTIS

## AUX POIREAUX & SAUMON FUMÉ



### INGRÉDIENTS

- 200 g de saumon ou truite fumé
- 4 blancs de poireaux
- 4 oeufs
- 20 cl de crème végétale (avoine)
- 20 cl de lait végétal (avoine, soja)
- 50 g de fromage râpé
- 2 c.à.s. de F3
- 1 c.à.s. de farine (ou 3 c à soupe si vous n'avez pas de F3)
- Sel, poivre, herbes aromatiques

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laver et découper les poireaux en petits morceaux.
3. Les faire cuire à feu moyen dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants, réserver et mettre de côté.
4. Mélanger les oeufs avec le F3 et la farine. Puis ajouter la crème, le lait et le fromage râpé.
5. A l'aide d'un papier absorbant, graisser le plat allant au four.
6. Verser les poireaux dans le plat.
7. Disposer par dessus le saumon ou la truite que vous aurez préalablement découpé en lamelles.
8. Recouvrir le tout avec l'appareil à clafoutis.
9. Faire cuire au four pendant 35 min (cela peut varier selon les fours).

# POTIMARRON FARCI

## AUX PROTÉINES DE SOJA



### INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 100 g protéines de soja
- 100 g de marrons cuits sous vide à la vapeur
- 25 cl de crème végétale
- ail déshydraté
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole, mettre de l'eau à chauffer.
3. Une fois l'eau portée à ébullition, y intégrer les protéines de soja et couvrir la casserole.
4. Pour les protéines fines, couper immédiatement le feu et laisser gonfler pendant 20 min ; pour les protéines moyennes ou grosses, laisser cuire 10/15 min.
5. Laver le potimarron et découper un chapeau.
6. L'évider de ses graines, et le disposer avec son couvercle dans un plat à four, puis enfourner pour 15 min.
7. En attendant, découper les marrons en petits morceaux puis ajouter-les aux protéines de soja que vous aurez préalablement égoûtées.
8. Le remplir avec le mélange précédent.
9. Placer le chapeau sur le potimarron et enfourner pour 40 mins voire plus selon la taille. Vérifier la cuisson : la chair du potimarron doit être tendre !

# FLAN AUX COURGETTES



## INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 4 oeufs
- 1 boîte d'allumettes de bacon
- 200 ml de lait de soja
- 1 cuillère doseuse de soupe à la Tomate Herbalife
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laver et couper les courgettes en fines tranches.
3. Dans un saladier, casser les oeufs, et incorporer les allumettes de bacon, le lait de soja, la soupe à la tomate et les épices.
4. Disposer les rondelles de courgette dans le fond d'un plat allant au four et verser l'appareil à flan par dessus.
5. Enfourner pour 25 minutes et surveiller la cuisson selon votre four.

# PANCAKES SALÉS AU SAUMON



## INGRÉDIENTS

- 100 g de farine semi-complète
- 3 cuillères doseuses de F1 salé ou F3
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 oeuf entier
- 150 ml de lait végétal
- 1 sachet de levure chimique

## PRÉPARATION

1. Faire chauffer une poêle.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un petit saladier jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Découper les tranches de saumon en petits morceaux et les ajouter à la préparation.
4. A l'aide d'une louche, déposer la pâte sur la poêle.
5. Faire chauffer quelques minutes de chaque côté.
6. Déguster.

# LÉGUMES PROTÉINÉS À L'ITALIENNE



## INGRÉDIENTS

- 4 belles courgettes
- Soupe à la Tomate protéinée Herbalife
- 2 boules de Mozzarella fraîche
- Pesto vert
- Huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Préchauffer votre four à 210°.
2. Couper les courgettes à la mandoline en petites rondelles très fines et les disposer dans un grand plat à gratin.
3. Une fois le fond du plat recouvert de courgettes, y placer la Mozzarella préalablement coupée en rondelles. Saupoudrer ensuite 2 belles cuillères à soupe de soupe de tomate sur les courgettes, et y ajouter 2 cuillères à soupe de Pesto.
4. Répéter l'opération une deuxième fois en finissant par une couche fine de courgettes.
5. Ajouter un petit filet d'huile d'olive sur les légumes mélangés.
6. Mettre au four en recouvrant le plat d'un papier aluminium durant 30° à 210°.
7. Enlever le papier Aluminium et laisser cuire 30 minutes !
8. À servir avec un poisson ou une viande.

# GNOCCHIS DE BUTTERNUT



## INGRÉDIENTS

- 1 Butternut
- 400 g de semoule extra fine
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive ou de coco

## PRÉPARATION

1. Couper le Butternut en 2 et le disposer sur une plaque pour le faire cuire 45 min à 180°.
2. Retirer 500 g de chair dans un bol.
3. Y ajouter tous les ingrédients et mélanger.
4. Faire une pâte.
5. Former des petits gnocchis et les plonger 5 min dans l'eau bouillante salée.
6. Mettre un filet d'huile dans une poêle et faire revenir les gnocchis jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# TORTILLAS

## AU POIVRON ROUGE



### INGRÉDIENTS

- 40 g de Formula 3
- 10 g de farine
- 2 oeufs
- 500 g de poivron rouge
- 40 g de graines de chia (à mélanger 10 min avant dans 80 ml d'eau chaude)
- 2 c.à.s. de soupe à la tomate
- Herbalife
- Sel & poivre

### PRÉPARATION

Tout mélanger dans le blender et mixer 40 s.  
Faire cuire à la poêle en étalant une grosse cuillère de pâte pour chaque galette.

#### ASTUCES DU COACH

Ajouter des légumes et des protéines sur le tacos pour un repas complet.  
Faire attention à la quantité de guacamole ! 1/4 voire 1/2 avocat par personne  
Ne pas ajouter trop de maïs / haricots rouges dessus car les tortillas contiennent déjà des glucides

# BÉCHAMEL HEALTHY

## AU TOFU SOYEUX



### INGRÉDIENTS

- 200 g de Tofu soyeux
- 100 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel / Poivre / épices...

### PRÉPARATION

1. Mixer le tofu soyeux avec le lait.
2. Faire chauffer dans une casserole avec la farine. Utiliser un fouet. Remuer et attendre que ça épaississe.
3. Ajouter le sel / poivre / épices...

#### ASTUCE DU COACH

Cette recette est nutritionnellement TRES intéressante : moins de mauvais gras, plus de protéines.

Exemple de plat à préparer avec cette sauce : gratin de chou-fleur et jambon + levure diététique sur le dessus

# QUICHE AU THON

## SANS PÂTE



### INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc (ou crème légère)
- 3 œufs
- 2 boîtes de thon
- 2 c.à.s. de soupe à la tomate protéinée Herbalife

### PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, les oeufs et la soupe à la tomate.
2. Ajouter le thon émietté.
3. Verser dans une plaque à tarte.
4. Faire cuire au four à 180 pendant 30 min.

Accompagner cette quiche avec de la salade ou de la mâche.

# FALAFELS

## CHAMPIGNONS CUITS AU FOUR



### INGRÉDIENTS

- 2 dosettes (26 g) F1 Savoureux
- 120 g pois chiches égouttés
- 1 blanc d'œuf
- 1 c.à.c. de graines de cumin
- 1 c.à.c. de graines de coriandre moulues
- ½ citron râpé et pressé
- 25 g yaourt allégé
- Poivre noir
- 1 c.à.s. de menthe fraîche finement hachée
- 1 c.à.s. de coriandre fraîche finement hachée, plus un supplément pour la garniture
- Facultatif : 1 gousse d'ail

### PRÉPARATION POUR 1 PERSONNE

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Couvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
3. Mettre le F1, les pois chiches, le blanc d'œuf, les graines de cumin, les graines de coriandre moulues, les herbes hachées et le jus du citron dans un mixeur. Assaisonner à votre goût avec du poivre et mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse.
4. Mettre l'ail dans un presse-ail et mélanger les morceaux.
5. Verser à l'aide d'une cuillère le mélange sur la plaque de cuisson et rouler 6 formes ovales entre vos mains.
6. Faire cuire au four pendant 15-20 min jusqu'à ce que se soit doré et bien cuit.

Laisser refroidir un peu et servir garni avec les herbes restantes, des zestes de citron et du yaourt.

# GAUFRES SALÉE

## F1 CHAMPIGNON



### INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 3 cuillères doseuses de F1 champignon
- 1 cuillère doseuse de Formula 3
- 1 cuillère doseurs de farine
- 1/2 cl café de poudre à lever
- 2 oeufs

### PRÉPARATION

1. Mélanger tout les ingrédients dans un saladier.
2. Faire cuire dans votre appareil à gaufres.
3. Ajouter des légumes à votre guise ou des champignons grillés avec la sauce béchamel healthy.

Bon appétit !

# LASAGNES

## SAUMON, CHÈVRE, ÉPINARDS



### INGRÉDIENTS

4/5 PERSONNES

- 2 sachets d'épinards frais (1 sachet = 400 g)
- 1 berlingot de crème allégée 4% ou soja allégée
- 6 tranches de saumon fumé
- 2 paquets de saumon fumé
- Chèvre frais type petit billy 200 g
- Chèvre frais type Chavroux 150 g
- Persillade
- Un peu de chèvre râpé pour le dessus
- (facultatif)
- 1 paquet de lasagne frais 250g
- 

### Préparation

1. Rincer vos épinards et les faire fondre dans une casserole jusqu'à évaporation d'eau rendue par les épinards, ensuite faire cuire vos pavés 10 min à 180°. Quand ils sont cuits, enlever la peau et émietter le saumon ainsi que le saumon fumé et les mélanger à l'ensemble.
2. Prendre le chèvre frais et le chavroux et mélanger les ensemble, Ajouter un peu de persillade.
3. Mélanger les épinards, le saumon et le chèvre et y ajouter la crème pour ne pas que le tout soit trop sec.
4. Monter vos lasagnes : un coup les pâtes et un coup la farce jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien.
5. Faire cuire 50 min à 200°.
6. Savourer !

# CAKE PROTÉINÉ

## AUX LÉGUMES ET TOMATE



### INGRÉDIENTS

- 75 g de farine complète
- 75 g de flocons d'avoine mixés
- 30 g de Pmix
- 1 cuillère doseuse de soupe à la tomate protéinée
- 1 cuillère doseuse de F1 champignons
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de julienne de légumes
- 100 g de fromage râpé (facultatif)
- 2 gros œufs
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- Sel / poivre

### Préparation

1. Mélanger dans un saladier tous les produits secs.
2. Ajouter le reste des produits.
3. Mélanger le tout.
4. Mettre dans des moules à cake.

Enfourner environ 35 min à 180°C.

# STEAKS DE TOFU



## INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 carottes râpées
- 400 g de tofu émietté à la fourchette
- 2 œufs
- 4 c.à.s. de Maïzena
- 5 c.à.s. de flocons d'avoine fins
- 1 c.à.s. de soupe à la tomate
- Herbalife pour plus de goût

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
2. Laisser reposer 30 min.
3. Former des steaks (plus facile avec un emporte-pièce).
4. Faire dorer à la poêle environ 4 min de chaque côté.

*Cette recette simple va vous faire aimer le tofu ( source de protéines végétales)*

# COURGETTES COCOTTE



## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes
- 150 g d'allumettes de bacon
- 1 oignon rouge
- 4 œufs (ou plus selon vos besoins)
- parmesan et/ou levure diététique (optionnel)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire bouillir une casserole d'eau.
3. Couper les courgettes dans le sens de la longueur juste pour enlever le chapeau. Les creuser à la cuillère.
4. Faire revenir à la poêle (sans matière grasse), la chair des courgettes, l'oignon haché et les allumettes de bacon.
5. Plonger les courgettes dans l'eau bouillante quelques minutes pour les précuire.
6. Déposer les courgettes dans un plat à gratin et les garnir de la préparation courgette/oignon/bacon.
7. Casser un œuf entier (ou 2 selon vos besoins) dans chaque courgette et saupoudrer de parmesan et/ou levure diététique.
8. Cuire environ 10 min.

# TARTE AUX AUBERGINES

## INGRÉDIENTS

- 400 g d'aubergines (3 grosses)
- 200 g de farine semi-complète
- 40 g de Formula 3
- 30 g de parmesan
- 1 brique de 20 cl de crème de soja allégée
- 32 g de soupe gourmet à la tomate Herbalife
- 10 pétales de tomates séchées + 5 pour la déco
- 1 boîte de thon
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 150 à 200 ml d'eau tiède
- épices : origan ou basilic ou autres
- 2 c.à.c. de graines de chia
- 



## PRÉPARATION

1. Dans le bol du robot (ou dans un cul de poule) mélanger la farine, le F3, le sel, l'origan, le parmesan. Ajouter l'huile d'olive et 150 ml d'eau tiède (chauffée à la bouilloire à 50°C).
2. Lancer la fonction pétrir pendant environ 3 min. Sinon à la main, fariner vos mains et pétrir jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Fariner et étaler la pâte en faisant en sorte que la pâte soit ronde (30 cm minimum de diamètre).
4. Chemiser le moule à tarte avec le papier cuisson.
5. Mettre la pâte finement étalée dans le moule et couper le surplus des bords.
6. Piquer la pâte à la fourchette.
  7. Dans un bol, mélanger le soja cuisine, la soupe à la tomate, les pétales de tomates séchées, coupées en morceaux et le romarin. Saler et poivrer à votre goût.
8. Étaler cette crème dans le fond de la tarte.
  9. Couper les aubergines en fines tranches 1/2 cm. Les disposer joliment sur la crème. Emietter le thon au-dessus.
10. Saupoudrer de quelques graines de chia, d'un peu de romarin et des petits morceaux de tomates séchées.
11. Enfourner 30 min environ à 180°C et surveiller la cuisson.

# CURRY THAÏ

## POULET, CAROTTE, COURGETTE



### INGRÉDIENTS

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1 cm de gingembre
- 20 cl de lait de coco
- 2 c.à.s. de curry en poudre
- 1 c.à.s. de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 c.à.c. de purée de piment
- 4 carottes
- 1 courgette
- 3 tiges de basilic
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

1. Tailler les carottes et la courgette en rondelles. Les jeter dans une poêle bien chaude avec 1c.à.s. d'huile d'olive, Faire revenir pendant 5 min environ à feu vif. Saler, poivrer et réserver.

2. Couper le poulet en cubes. Émincer l'ail, l'oignon et le gingembre. Faire dorer le poulet 5 min dans la poêle avec l'huile restante. Incorporer l'ail, l'oignon, le gingembre et poursuivre la cuisson 5 min.

3. Ajouter le lait de coco, le curcuma, le curry, la cannelle, le piment, le jus du citron et du poivre. Laisser réduire 10 min.

4. Incorporer les légumes.

5. Servir parsemé de basilic ciselé.

# HOUMOUS EXPRESS À LA TOMATE



## INGRÉDIENTS

- 400g de pois chiche en boîte
- 8 C à S de jus de pois chiche
- 2 C à S de jus de citron
- 1 Cuillère doseuse de préparation pour soupe à la tomate Herbalife
- 1 pincée de Piment de Cayenne
- 2 pincées de sel
- Option : graine de sésame et Tomates séchées

## PRÉPARATION

Égoutter et rincer 400 g de pois chiches en gardant le jus de la boîte.

Les mixer avec :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron,
- 8 cuillères à soupe de jus de pois chiche,
- 1 cuillère doseuse de préparation pour soupe à la tomate Herbalife,
- 1 pincée de piment de Cayenne,
- 2 pincées de sel

Parsemer de sésame, voire de tomates séchées et c'est prêt !

# MADELEINES



## INGRÉDIENTS

- 2 c. doseuses de Mélange pour boisson protéinée
- 2 c. doseuses de F1
- 2 œufs
- 20 g de farine
- 50 ml de lait d'amande non sucré
- 5 g de levure chimique
- 15 g d'huile de coco
- 5 g de zestes de citron
- Moules à madeleine

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Mélanger les poudres ensemble.
3. Dans un bol, battre les œufs avec l'huile de coco et les zestes de citron.
4. Ajouter le lait d'amande puis incorporer les liquides aux poudres.
5. Déposer la pâte onctueuse dans un moule à madeleine.
6. Faire cuire au four 15 minutes.

# ENERGY BALLS



## INGRÉDIENTS

- 1c. doseuse de Mélange pour boisson protéinée
- 2 c.doseuses de F1
- 40 g de flocons d'avoine
- 15 g de cacao en poudre
- 30 g de poudre de coco (ou d'amande)
- 60 à 80 ml de lait de soja non sucré ou eau
- 1 c.à.s. de sirop d'agave

## PRÉPARATION

Mixer finement les flocons d'avoine.

Mélanger les flocons d'avoine mixés, le F1, le mélange pour boisson protéinée, le cacao en poudre et la poudre de coco (ou d'amande). Verser le lait ou l'eau dans la préparation et remuer le tout.

Former des boules et les rouler dans un mélange de poudre de coco et/ou ,noix.

Placer les boules au moins 1h au réfrigérateur.

Astuce : ajuster le liquide et les doses de flocons d'avoine pour avoir une texture bien pâteuse qui se prête à former des boules.

Quelques pépites de chocolat viendront donner à vos Energy Balls un côté croquant.

# FONDANTS AU CHOCOLAT

## HEALTHY PROTÉINÉS



### INGRÉDIENTS

Pour 5 fondants

- 160 g de chocolat noir 70%
- 50 g d'huile de coco
- 50 g de sucre de coco ou xylitol
- 40 g de formula 1 chocolat
- 3 œufs
- 50 g de farine complète

### PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco ensemble au micro-onde ou au bain marie.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble. La pâte est assez malléable c'est normal.
3. Mettre votre pâte dans les ramequins et faites cuire 11 min à 210° pour des fondants mi-cuits ou 17 min pour des fondants bien cuits.

# MUFFIN CAFÉ NOISETTE CHOCO



## INGRÉDIENTS

- 50 g avoine instantané vanille ou maïzena ou farine de riz
- 30 g de High Protein Coffee Mocha
- 10 g Pmix
- 40 de poudre de noisette
- 3 oeufs
- 100 g de compote pomme ssa
- 1/3 sachet de levure
- Du chocolat noir 70% mini

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
2. Dans un second saladier, fouetter les œufs puis mélanger à la compote.
3. Verser le mélange des ingrédients secs dans le mélange oeufs-compote.
4. Bien remuer le tout.
5. Verser dans des moules à muffin.
6. Déposer un petit carré de chocolat noir dans chaque muffin.
7. Faire cuire au four 15 min à 165°.

# CAKE TATIN



## INGRÉDIENTS

- 70 g de fructose ou Sucre de coco
- 30 g d'eau
- 3 pommes
- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc 0%
- 50 g de farine
- 3 doses de Pmix ou Formula 1
- 40 g d'eau
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
  2. Dans une poêle à feu moyen, mettre le fructose et 30 g d'eau, laisser caraméliser.
  3. Éplucher les pommes et les couper en quartier.
    4. Quand le caramel est blond, ajouter les morceaux de pommes.
  5. Laisser cuire les pommes 15 minutes.
  6. Pendant ce temps, préparer la pâte à quatre quart : fouetter les oeufs et le fromage blanc, ajouter la farine, le Pmix et la levure chimique. Terminer avec 40 g d'eau pour ajuster la texture.
  7. Poser les pommes en quartiers dans le fond du moule et s'il en reste, verser dessus le reste du caramel chaud.
  8. Verser la pâte sur les pommes.
  9. Laisser cuire au four 20 à 25 minute
- Lorsque le cake est cuit, laisser refroidir 5 minutes, puis démouler avant que le caramel ne fige trop.

# APPLE RINGS



## INGRÉDIENTS

- 30 g de Mélange pour boisson protéinée ou de F1 Vanille
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 3 grosses pommes
- 20 cl de lait végétal tiède (ou de l'eau)
- 20 g de sucre de coco ou complet
- 10 g d'huile d'olive
- 4 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Topping ; pépites de chocolat, fruits rouges, coulis...avec parcimonie

## PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter le lait et mélanger le tout à l'aide d'un fouet.

Ajouter l'huile, puis l'œuf tout en continuant à mélanger avec le fouet jusqu'à obtenir une pâte à beignet lisse. Si besoin, ajouter de l'eau pour désépaissir.

Éplucher les pommes et les couper en grosses rondelles. Enlever les pépins en formant un cercle au milieu de la rondelle de pomme avec un couteau.

Tremper les rondelles dans la pâte à beignet et les poser sur une plaque de four chemisée.

Enfourner pour 15 / 20 minutes à 180 degrés.

# PANCAKES

## FOURRÉS À LA BANANE



### INGRÉDIENTS

- 70 g de farine
- 1 cuillère de Formula 1
- 1 cuillère de Pmix
- 1 sachet de levure
- 1 oeuf
- 150 ml de lait végétal
- 1 banane

### PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients solides.
2. Ajouter l'œuf puis le lait au fur et à mesure.
3. Bien mélanger le tout.
4. Couper les bananes en morceaux puis les incorporer dans la préparation.
5. Faire cuire les pancakes sur une poêle chaude.
6. Laisser les dorer de chaque côté.
7. C'est prêt !

# ILE FLOTTANTE

## HEALTHY



### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères doseuses de Formula 1 vanille
- 1 cuillère doseuse de Pmix
- 1 cuillère à café de cannelle
- 200 ml d'eau
- 2 blancs d'oeuf

### PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le bol du blinder sauf la cannelle et les blancs d'oeuf.
2. Ajouter 2 glaçons et remixer au blinder.
3. Monter les 2 blancs en neige avec 1 pincée de sel

*On peut les séparer en gros morceaux et les passer quelques secondes au micro-onde pour qu'ils durcissent un peu.*

4. Dans un joli bol, verser la crème healthy et ajouter les blancs dessus, puis saupoudrer de cannelle et d'amandes effilées

# BARRES PROTÉINÉES



## INGRÉDIENTS

- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète ou purée d'amande
- 200 g de son d'avoine ou flocons d'avoine mixés
- 2 c. doseuses de F1
- 1 c. doseuse de Pmix
  - 3 bonnes c.à.s. de compote
  - 1 c.à.s. de sirop d'agave
- 3 blancs d'oeuf
- 100 ml de lait végétal
  - pépites de choc ou fruits secs

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
2. Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson en formant un rectangle et en gardant 1cm d'épaisseur.
3. Placer le tout sur une plaque de cuisson et enfourner 20min à 180°C.
4. Attendre que la pâte soit refroidie avant de la couper en barres.

# PUDDING

## FAÇON TOFFEE (VEGAN)

### INGRÉDIENTS

#### Pour le pudding

- 80 g de Tri Blend Select Café Caramel
- 100 g de graisse végétale
- 80 g de sucre brun
- 200 g de dattes dénoyautées
- 250 ml de lait d'amandes (ou autre alternative sans produit laitier)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 160 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 100 g de noix en morceaux

#### Pour la sauce

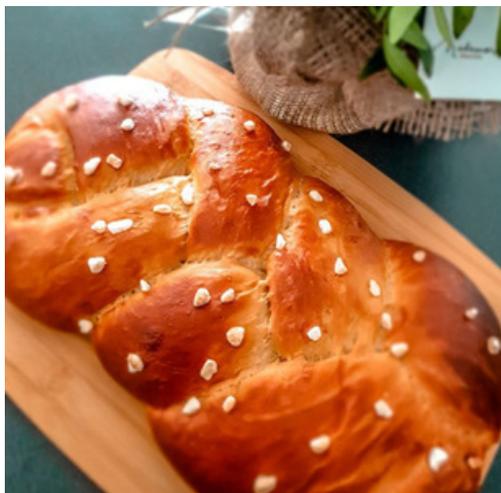
- 50 g de graisse végétale
- 100 g de sucre brun
- 25 ml de lait d'amandes (ou autre alternative sans produit laitier)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 



### PRÉPARATION POUR 8 PERSONNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Pour préparer le pudding, mélanger la graisse végétale et le sucre.
3. Couper les dattes aussi finement que possible et les mettre dans une casserole avec le lait d'amandes et l'extrait de vanille. Chauffer pendant 3 à 5 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que les dattes deviennent molles et commencent à se briser.
4. Ajouter le mélange de dattes au mélange graisse végétale/sucre brun et mélanger. Ajouter la farine, le bicarbonate, les noix en morceaux, Tri Blend Select Café Caramel et bien mélanger.
5. Graisser une plaque allant au four et couvrir de papier cuisson.
6. Verser le mélange du pudding sur la plaque de cuisson, puis cuire pendant 25 à 30 minutes. Le dessus doit s'être assombri et être sec au toucher.
7. Faire un trou au couteau au centre du pudding. Si il en ressort sec, le pudding est prêt. Si non, cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires, puis laisser refroidir.
8. Ajouter les ingrédients pour la sauce dans une casserole. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les aliments soient fondus. Porter à ébullition très douce et laisser mijoter 5 minutes sans remuer, en ajustant la chaleur au besoin.
9. Couper le pudding en 6 tranches et servir avec un peu de sauce.

# BRIOCHE HEALTHY PROTÉINÉE



## INGRÉDIENTS

- 380 g de farine T65 ou épautre T70
- 1 sachet de levure boulangère
- 70 g de xylitol (sucre IG bas magasin bio)
- 120 g d'huile de coco
- 1 oeuf + 1 autre pour la dorure
- 100 g de Formula 3
- 20 g de Formula 1 Vanille
- 250 g de lait végétal
- 1c.à.c. à café de sel
- 1c.à.s. de fleur d'oranger

## PRÉPARATION

1. Faire tiédir le lait à 37° avec la levure boulangère pendant 6 min à la casserole (pas + chaud, sinon la brioche ne gonflera pas) .
2. Ajouter ensuite l'huile de coco et l'oeuf, remuer pendant 3 min toujours à 37°.
3. Au robot ou a la main, ajouter la farine, le F3, le F1 et la fleur d'oranger au reste des ingrédients et pétrir pendant 3 min.
4. Laisser reposer la pâte dans un saladier recouvert d'un film pendant 1h30 dans votre four à 40°.
5. Dégazer la pâte et fariner votre plan de travail. La couper en 6 boules pour 2 brioches ou 3 boules pour 1 brioche.
6. Faire la forme souhaitée sur votre plaque de cuisson et la badigeonner d'un oeuf mélangé à un peu de lait végétal.
7. Laisser reposer encore 1h dans votre four sans rien dessus à 40° puis la faire cuire ensuite pendant 25/30 min à 180°.

# PÂTE À TARTINER

## HEALTHY PROTÉINÉE



### INGRÉDIENTS

- 300 g de noisettes entières
- 50 g d'amandes entières
- 2 grosses c. à soupe de cacao non sucré
- 4 c.à.s. de sucre de coco
- 2 c.à.s. de sirop d'agave
- 1 c. et demi doseuse de formula 1
- 1 c.à.s. d'huile de noisette
- Lait végétal (jusqu'à obtention d'une pâte à tartiner)

### PRÉPARATION

1. Faire torrifier les noisettes et amandes au four 12min à 165°.
2. Frotter les noisettes et amandes et les mettre dans le mixeur.
3. Mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse. Ajouter le cacao et le sucre de coco et mixer.
4. Ajouter le sirop d'agave et l'huile de noisette, mixer. La pâte devrait normalement durcir.
5. Ajouter le Formula 1 et le lait végétal, mixer jusqu'au résultat souhaité (ajouter du lait végétal si besoin) .

# CAKE

## AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



### INGRÉDIENTS

- 170 g de farine complète ou épeautre
- 40 g de sucre de coco
- 25 g de Formula 1
- 25 g de Pmix
- 50 g d'huile de coco
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 15 g de poudre de noisette
- pépites de chocolat (facultatif)
- 250 g à 280 g de lait végétal (voir selon texture, la pâte doit être lisse et homogène)

### PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble (sauf les pépites) dans votre robot ou mixeur.
2. Ajouter les pépites en dernier et mélanger à la spatule
3. Faire cuire 30/35 min à 180°

# COOKIES HEALTY PROTÉINÉS



## INGRÉDIENTS

- 1/2 c.à.s. d'huile de coco
- 2 c.à.s. de sirop d'agave
- 1 œuf
- 40 g de poudre de noisettes
- 40 g de poudre d'amandes
- 10 g de poudre de coco râpée
- 40 g de Formula 1 ou 20 g de F1 et 20 g de Pmix
- 1/2 c.à.c. de beurre de cacahuètes ou amandes (facultatif)
- 1/2 c.à.c. de levure e
- 90 g de pépites de chocolat

## PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans votre robot ou mixeur, sauf les pépites de chocolat.
2. Ajouter les pépites de chocolat que mélanger à la spatule.
3. Former de petites boules et aplatir les légèrement.
4. Faire cuire 14 à 17 minutes à 170° (cuisson selon votre four).

# MUFFINS COURGE

## NOISETTE ET CHOCOLAT



### INGRÉDIENTS

- 180 g de chair de courge
- 50 g de chocolat noir
- 150 g de farine
- 1 cuillère de F1 (vanille, cookie..)
- 1 cuillère de pmix
- 1 cuillère de beta heart
- 40 g de sucre (complet, coco, sirop d'agave...)
- 30 g de noisettes
- 1 sachet de levure
- 1/2 c.à.c de cannelle
- 40 g d'huile végétale
- 200 ml de lait végétal

### PRÉPARATION

1. Toaster les noisettes au four et réduire en poudre
2. Une fois la courge pelée et épépinée, la couper en cubes et faire cuire à l'eau jusqu'à tendreté 10 minutes.
3. Couper finement le chocolat.
4. Dans un saladier, mélanger tous les autres ingrédients exceptés l'huile et le lait que l'on mixe avec la courge.
5. Verser sur les ingrédients secs et mélanger.
6. Ajouter le chocolat et mélanger rapidement.
7. Verser la pâte dans 6 moules à muffin.
8. Enfourner à 200 degrés pendant 20 minutes environ.
9. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

# CHEESECAKE

## AUX FRUITS ROUGES



### INGRÉDIENTS

#### POUR LA CRÈME:

- 250 ml fromage blanc allégé
- 220 ml fromage frais
- 1 yaourt hi-pro Myrtille
- 2 cuillères doseuses de F1 vanille
- 2 cuillères doseuses de Pmix

#### POUR LA PÂTE :

- 150 g de flocons d'avoine (moitié mixé, moitié entier)
- 50g g de céréales Muesli
- 50 g d'huile de coco fondue
- 2 c.à.s. de sirop d'agave (ou miel)

### PRÉPARATION

#### PRÉPARATION DE LA CRÈME :

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients, remuer, réserver au frais.

#### PRÉPARATION DE LA PÂTE :

Mélanger dans un saladier tous les ingrédients, remuer, réserver au frais.

• Faire revenir les fruits rouges dans une casserole jusqu'à obtention d'une compote avec morceaux.

Dans un moule, verser une partie de la crème, le coulis puis le reste de la crème.

Finir avec la pâte et remettre le tout au frais.

Minimum 2 bonnes heures puis régalez-vous !!

# MILKSHAKE VANILLE



## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère doseuse de Pmix
- 150 ml de lait végétal ou animal
- 1 banane
- 5 à 6 glaçons

## PRÉPARATION

Dans un blender ajouter :

- le lait végétal ou animal
- les glaçons
- la cuillère de Pmix
- la banane fraîche ou congelée

Mixer pendant 15 à 20 secondes

Servir et déguster bien frais !

# TARTE SABLÉE

## AUX POMMES



### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte :

- 150 g de farine semi-complète
- 50 g de poudre d'amande
- 10 g de cacao sans sucres en poudre

1. jaune d'oeuf

2c. doseuse de F1 vanille

1. pincée de sel

40ml d'eau tiède

#### Pour la garniture :

1. 10g d'amande

1. oeuf

30g de miel

10g de coco rapée

35ml de lait de soja

1. pomme et demi

### PRÉPARATION

#### Pour la pâte :

Dans un récipient, verser la farine, le sel, le cacao, le F1 et la poudre d'amande. Mélanger puis ajouter le jaune d'oeuf et l'eau tiède. Mélanger à la main jusqu'à obtenir une pâte uniforme et réserver.

**Pour la garniture :** Mélanger tous les ingrédients dans un récipient jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

**Montage :** Étaler la pâte et tapisser le moule à tarte. Piquer à l'aide d'une fourchette.

Puis, verser la crème sur la pâte.

Couper les pommes en tranches et les déposer au dessus de la pâte.

Au pinceau, déposer le lait sur les pommes.

Enfourner la tarte 20min à 200°C.