



RECETTES POUR GRANDIR



Marie-France Lalancette, Dt.P
Gabrielle Caron, Dt.P



Gateau au chocolat dans une tasse

INGRÉDIENTS

- $\frac{1}{4}$ tasse (60ml) farine
- $\frac{1}{4}$ tasse (60ml) sucre
- 2 c. à tab. (30ml) cacao
- 1 oeuf
- 3 c. à tab. (45ml) lait d'amandes, de soya ou de riz enrichi
- 3 c. à tab. (45ml) huile
- 3 c. à tab. (45ml) pepites de chocolat sans lait ou chocolat noir 85% cacao
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2ml) extrait de vanille

INFORMATIONS

- Cuisson | 3 min
- Rendement | 1 portion

ÉTAPES DE PRÉPARATION

01

Melanger les ingrédients secs dans une grande tasse ou un ramequin profond allant au micro-ondes

02

Ajouter l'oeuf et bien mélanger. Ajouter le reste des ingrédients liquides et les pépites.

03

Cuire 3 minutes à intensité élevée. Laisser refroidir quelques minutes et renverser dans une assiette si désiré ou manger directement dans la tasse.



Carrés granola express au sésame

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (250ml) céréales de riz soufflé
- 1/3 tasse (80ml) graines de sésame
- 1/3 tasse (80ml) graines de tournesol non-salées
- 1/3 tasse (80ml) noix de coco non sucrée, râpée
- 1/2 tasse (125ml) poudre de lait écrémé, non reconstituée
- 2 c. à table (30ml) huile de canola
- 2 c. à table (30ml) miel
- 1/2 tasse (125ml) guimauves
- 1/3 tasse (80ml) beurre d'arachide

INFORMATIONS

- Rendement | 24 carrés

ÉTAPES DE PRÉPARATION

01

Mélanger les 5 premiers ingrédients.

02

Faire chauffer à feu doux les autres ingrédients en remuant jusqu'à consistance lisse.

Incorporer le mélange d'ingrédients secs et bien mélanger du bout des doigts.

03

Presser dans un moule rectangulaire et réfrigérer une heure. Couper en carrés et conserver une semaine au garde-manger dans un récipient hermétique.



Le CoCoRiCo

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait
- 1 banane
- 1 c. à table de beurre d'arachide ou autre noix
- 1 c. à table de son d'avoine

ÉTAPES DE PRÉPARATION

01

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée lisse.

INFORMATIONS

- Rendement | 1 portion