

10 Collations

Saines & Délicieuses

- Sucrées, mais pas trop! -



Sain &
Délicieux

Le mot d'Obi

Merci de vous être procuré *10 Collations Saines – Sucrées, mais pas trop !*

Pourquoi ce livre ?

Pour régaler, sans culpabilité, la communauté réunie à travers [@saindelicieux](https://www.instagram.com/saindelicieux) !



Le mot d'Obi

Cet ebook est-il gratuit ? OUI.

De plus, vous trouverez dans cet ebook des liens affiliés et **des codes promos**.

Bons Plans

Ces codes promos vous permettent d'obtenir des produits de qualité, que j'utilise au quotidien (et bien d'autres), **à prix réduit !**

Je toucherai en échange une commission. C'est gagnant-gagnant.

La gratuité ne me faisant pas vivre, je remercie chaleureusement les âmes charitables qui utiliseront les codes fournis avec ces recettes <3

Le mot d'Obi

Merci à mes abonnés, qui ont rendu la création de cet Ebook possible, ainsi qu'à ma maman, mon papa et mon frère, mes testeurs dévoués.

Merci également à Kazidomi et à Prozis, pour fournir des codes promos destinés à la communauté **Sain & Délicieux** !

Je vous souhaite un bon moment en cuisine et une excellente dégustation.

Merci, et bon appétit

Aubin « Obi » RAUFFET
(@obirauffet)

Oui à la santé, Non à la frustration !

Sourire nous va à merveille 🏋️

Instagram : [@obirauffet](#) et [@saindelicieux](#)



Bon plan n°1

*Je fais mes courses saines à prix mini sur [Kazidomi](#) !
Comme moi, économisez toute l'année.*



Kazidomi est un magasin de produits sains en ligne. Le site propose un abonnement Premium qui vous offre entre **20% et 50%** de réduction toute l'année sur TOUS les produits (Jean Hervé, Provamel, Yogi tea, Herbiere de France...). Parce que manger bien ne doit pas être un luxe !

Découvrez les aliments utilisés dans cet ebook [en bonus](#).



BON DE REDUCTION :

SAINETDELICIEUX20

**20€ de Réduction sur
l'Abonnement**

Plus d'infos sur mon
site : [cliquez-ici](#)



FONDANT CHOCOLAT AUX HARICOTS ROUGES

Pour 9 Portions

Ingrédients :

- 150 g de chocolat noir, fondu
- 200 g d'haricots rouges cuits (j'utilise des haricots en boîte)
- 2 œufs
- 100 g de compote de pomme
- 30 g de sucre (de coco pour moi)
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc d'extrait de vanille
- Optionnel : Noix pour le topping

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, écrasez les haricots pour les réduire en purée puis mélangez tous les ingrédients.
3. Versez la préparation dans un moule à brownie recouvert de papier sulfurisé. Ajoutez éventuellement des noix / noisettes par dessus.
4. Enfournez pour 25 minutes de cuisson.
5. Laissez refroidir avant de servir. TADAAAM. Dégustez.



CRÊPES AU LAIT DE COCO

Pour 10 Crêpes

Ingrédients :

- 400 ml de lait de coco, liquide
- 4 œufs
- 260 g de farine d'avoine (ou autre)
- 1 sachet de sucre vanillé (ou simplement de l'extrait de vanille / Rhum)

Instructions :

1. Dans un blender, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
2. **Optionnel** : Laissez reposer la pâte 1 heure au réfrigérateur (meilleur).
3. Dans une poêle à feu moyen (huilée si nécessaire) faites cuire vos crêpes.
4. Servez chaud ou froid. TADAAAM. Dégustez.

Note : Pour le lait de coco en canette : Secouez bien la boîte puis placez le lait dans un bol puis quelques secondes au micro-ondes. Ensuite, mélangez-le. Vous obtiendrez ainsi un lait onctueux bien liquide (le lait de coco se solidifie lorsqu'il refroidit).



PORRIDGE DE QUINOA

Pour 1-2 Portions

Ingrédients :

- 70 g de quinoa
- 250 ml de lait végétal
- 1 càs de sirop d'érable (ou agave / sucre)
- 1 càc d'extrait de vanille

Instructions :

1. Dans une casserole, faites bouillir le lait.
2. Ajoutez-y le quinoa (rincé), le sirop d'érable et l'extrait de vanille puis remuez.
3. Laissez cuire 10 minutes en remuant fréquemment. Le quinoa doit absorber la quasi totalité du lait.
4. Servez chaud. TADAAAM. Dégustez.



WRAP BANANE CACAHUÈTE

Pour 1 Portion

Ingrédients :

- 1 wrap, ici aux graines (vous pouvez aussi utiliser des crêpes)
- 1 banane
- Du beurre de cacahuète

Instructions :

1. **Optionnel** : Réchauffez le wrap 15 secondes au micro-onde.
2. Etalez le beurre de cacahuète sur une des faces du wrap.
3. Placez la banane sur une des bordures du wrap puis roulez le tout. TADAAAM. Dégustez.

Note : Si la banane est trop courbée, découpez-la en grosses rondelles puis alignez-les pour former une « banane droite ».



MUFFINS BANANE « INCROYAUX »

Pour 6 Muffins

Ingrédients :

- 2 bananes, réduites en purée
- 100 g de farine de blé (semi-complète pour moi)
- 1 càc de levure chimique
- 30 g de pépites de chocolat noir

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
3. Répartissez la pâte dans des moules à muffins (huilés si nécessaire).
4. Enfournez pour 11 minutes de cuisson.
5. Laissez tiédir avant de démouler
6. TADAAAM. Dégustez tiède ou froid.



GAUFRE AMANDE & AVOINE

Pour 4 Gaufres

Ingrédients :

- 120 g de farine d'avoine
- 80 g d'amandes en poudre
- 200 g de compote de pommes
- 2 œufs
- 1 càc d'extrait de vanille

Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Faites cuire vos gaufres 2 minutes au gaufrier (huilé avec un peu d'huile de coco si nécessaire).
3. Servez chaud. TADAAAM. Dégustez.

Note : Vous pouvez remplacer la vanille par de la cannelle ou de l'eau de fleur d'oranger.



BOWLCAKE « CLASSIQUE »

Pour 1 Bowlcake

Ingrédients :

- 50 g de farine d'avoine
- ¼ càc de levure chimique
- 100 g de compote de pomme
- 1 œuf

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
2. Cuisez 2 minutes au micro-ondes.
3. TADAAAM. Laissez refroidir 6-7 minutes et dégustez.



CAKE CITRON & PAVOT

Recette originale de [@cookwithmiaouss](#)

Pour 8-10 Portions

Ingrédients :

- 170 g de farine de blé (semi-complète pour moi)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 2 yaourts (soja ou fromage blanc)
- 50 g de sucre (de coco pour moi)
- 50 g d'huile de coco
- Le jus d'un citron + la moitié des zestes
- 2 càs de graines de pavot
- **Pour le glaçage** : 1 yaourt + le reste des zestes. À mélanger.

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
3. Versez la préparation dans un moule à cake (huilé et fariné si nécessaire).
4. Enfournez pour 35 minutes de cuisson.
5. Laissez refroidir avant de démouler et de poser le glaçage.
6. Servez frais. TADAAAM. Dégustez.



PANCAKES MOELLEUX

Recette originale de [@julya66](#)

Une dizaine de Pancakes

Ingrédients :

- 100g de compote de pomme
- 100g de farine de blé (semi complète pour moi)
- 1 œuf
- 25ml de lait végétal
- 1 càc de levure chimique

Instructions :

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène (relativement épaisse et collante).
2. Dans une poêle à feu doux/moyen (huilée si nécessaire), faites cuire vos pancakes 1 à 2 minutes sur chaque face. (Retournez les lorsque les bords sont cuits).
3. TADAAAM. Servez chaud, dégustez.



TOAST FRUITÉ

Deux toasts

Ingrédients :

- 2 galettes de maïs (ou de riz / ou tranche de pain)
- Purée d'oléagineux ou pâte à tartiner
- 1 fruit (fraises, banane, kiwi etc.)
- Optionnel : Copeaux de noix de coco ou d'amandes

Instructions :

1. Etalez la purée d'oléagineux sur vos toasts.
2. Découpez vos fruits puis placez-les sur les toasts.
3. TADAAAM. Dégustez.

Note : Idées de combinaisons

- Pomme / Purée amandes
- Banane / Beurre de cacahuète
- Fraise / Pâte à tartiner chocolat-coco

Bon plan n°2

*Je me fournis en produits sportifs et santés sur [Prozis](#) !
Découvrez leurs farines d'avoines et beurres d'oléagineux
originaux !*



Prozis est un magasin en ligne de **produits sportifs et d'aliments sains** !

Leur catalogue est énorme ! Découvrez les aliments utilisés dans cet ebook [en bonus](#).



BON DE REDUCTION :

SAINDELICIEUX



**10% de Réduction sur
Toutes Vos Commandes**

10 Collations

Bonus



Les meilleures pépites de chocolat, récapitulatif des produits utilisés et plus de recettes !

*Sain &
Délicieux*

À propos du chocolat

Conseils et astuces autour du chocolat.

Personnellement, j'utilise du chocolat 70% : Nestlé ou Lindt.

Si 70% est trop fort pour vous, voici du chocolat 55% sur Kazidomi :

- sain-delicieux.fr/kazidomi/chocolat-noir-55

Pour les **pépites de chocolat**, le meilleur rapport qualité/prix est de les faire vous-même !

Pour ce faire, découpez des carrés de chocolats (de la plaque de votre choix) puis placez-les dans un **hachoir**. Ensuite, hachez-les quelques secondes jusqu'à ce que la taille vous convienne.



Vous obtiendrez ainsi des
pépites de chocolat au
meilleur rapport qualité/prix
:p



Exceed yourself !

Récapitulatif des produits utilisés

Voici ici la liste et les liens des produits Prozis utilisés.

*N'oubliez pas le code **SAINDELICIEUX** pour 10% de réduction sur toutes vos commandes.*

- [Farine d'Avoine](#) (je choisis le goût nature)
- [Farine d'avoine complète](#) (je choisis le goût nature)
- [Purée d'Oléagineux](#) (il y en a beaucoup, voici mes préférés)
 - Toutes les « classiques » (cacahuète, amandes, cajou, Nut Mix)
 - [Cacahuète-Pécan caramélisé](#) (mon préféré)
 - [Cacahuète-Cinnamon Roll](#)
 - [Cacahuète-Coco](#)
- [Huile de coco](#)
- [Galette de maïs](#)
- [Copeaux de coco](#)
- Quinoa :
 - [Blanc](#)
 - [Royal](#)
 - [Tricolore](#)



kazidomi.

Récapitulatif des produits utilisés

Voici ici la liste et les liens des produits Kazidomi utilisés.

*N'oubliez pas le code **SAINETDELICIEUX20** pour 20€ de réduction sur l'abonnement annuel. + d'infos [ici](#).*

- [Sucre de Coco](#)
- [Noix / Oléagineux](#)
- [Sucre Vanillé Complet](#)
- [Compote de Pomme SSA](#)
- [Lait de coco](#)
- [Huile de coco](#)
- [Quinoa](#)
- [Boissons Végétales / Laites Végétaux](#)
- [Sirop d'Erable](#)
- [Amandes en poudre](#)



Pour 8 Portions

Ingrédients :

- 125g de farine de blé (semi-complète pour moi)
- 75g de noisettes en poudre
- 400g de compote de pomme
- ½ sachet de levure chimique
- 1 càc d'extract de vanille
- 100ml de lait végétal
- 150g de chocolat

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat (bain-marie ou micro-onde).
3. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.
4. Incorporez le chocolat fondu puis mélangez.
5. Versez la préparation dans un moule à cake (huilé et fariné si nécessaire) puis enfournez pour 50 minutes de cuisson.
6. Démoulez tiède puis laissez refroidir sur une grille.
7. TADAAAM. Dégustez froid.

Si vous avez aimé cet ebook, vous allez adorer ces 14 recettes exclusives !

La recette précédente est issue de mon ebook (payant) **14 Recettes Simples & Healthy**.

Pour vous le procurer : sain-delicieux.fr/14-recettes-healthy-simples

Merci de votre soutien <3 **Et bon appétit :p**



Partagez vos réalisations !

Si vous réalisez une des recettes de cet ebook, partagez-le sur Instagram !

Utilisez le Hashtag **#saindelicieux**

Et identifiez moi : **@saindelicieux**



saindelicieux

Modifier le profil



237 publications

17k abonnés

51 abonnements

Recettes Saines & Délicieuses 🍏

By @obirauffet

Oui à la santé, non à la frustration ! 😊

Mes recettes & ebook offert 📱🔗📖

PROZIS - 10% 🏆 : SAINDELICIEUX

📖 Bons plans food 📖

sain-delicieux.fr/index

Remerciements et contact

Encore merci à vous <3

Pour rester en contact, suivez moi sur les réseaux :



[@saindelicieux](#)



[@saindelicieux](#)



[@obirauffet](#)

Pour d'autres recettes saines et délicieuses, rendez-vous sur mon site :

<https://sain-delicieux.fr>

Pour toutes questions ou remarques, contactez moi : aubin@sain-delicieux.fr

Aubin RAUFFET

<https://sain-delicieux.fr>

aubin@sain-delicieux.fr

« Oui à la santé, non à la frustration ! »