

Sain & Délicieux

- L E M E I L L E U R -



O B I R A U F F E T

Sain & Délicieux

- L E M E I L L E U R -

D'après la communauté

TEXTES ET PHOTOGRAPHIES
: AUBIN RAUFFET



(Le vrai prénom d'Obi)



QWI SWIS-JE ?

Obi, ou Aubin pour mon vrai prénom.

Ex-flemmard devenu passionné de cuisine saine et de sport.



Ma vision de l'alimentation : Oui à la santé, non à la frustration !

Oui je veux être en forme, oui je veux un physique athlétique ...

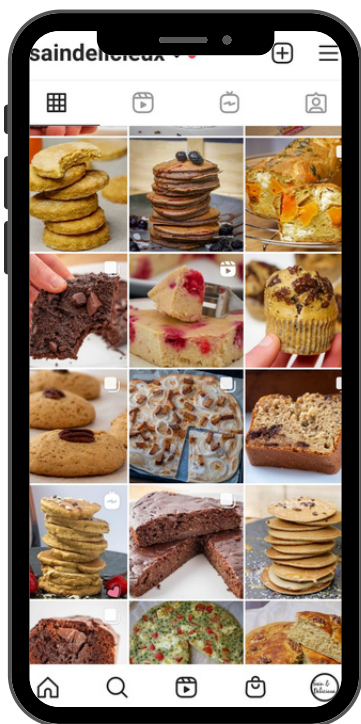
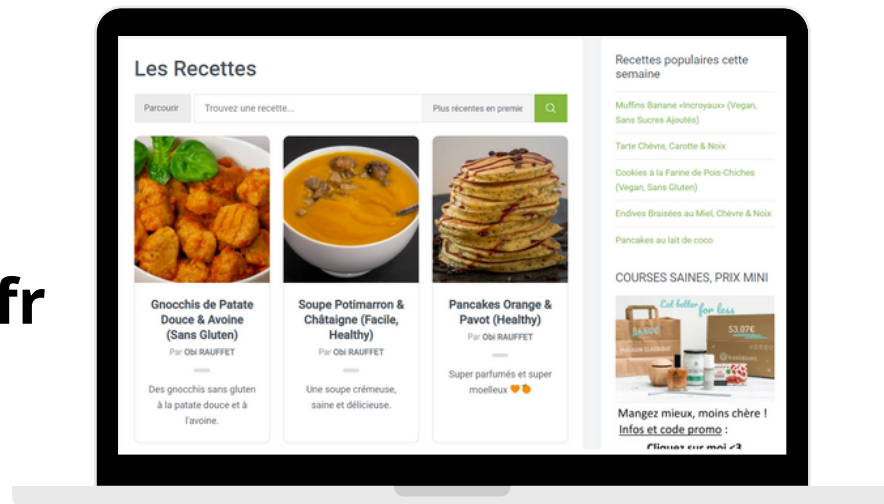
Mais non, je ne veux pas que la nourriture soit une source de culpabilité ou de stress.

Et c'est un plaisir de régaler mes proches avec des recettes à la fois saines et gourmandes.

Manger sain, c'est important (la santé c'est précieux) ... Et ne devrait pas rimer avec plats fades et frustration !

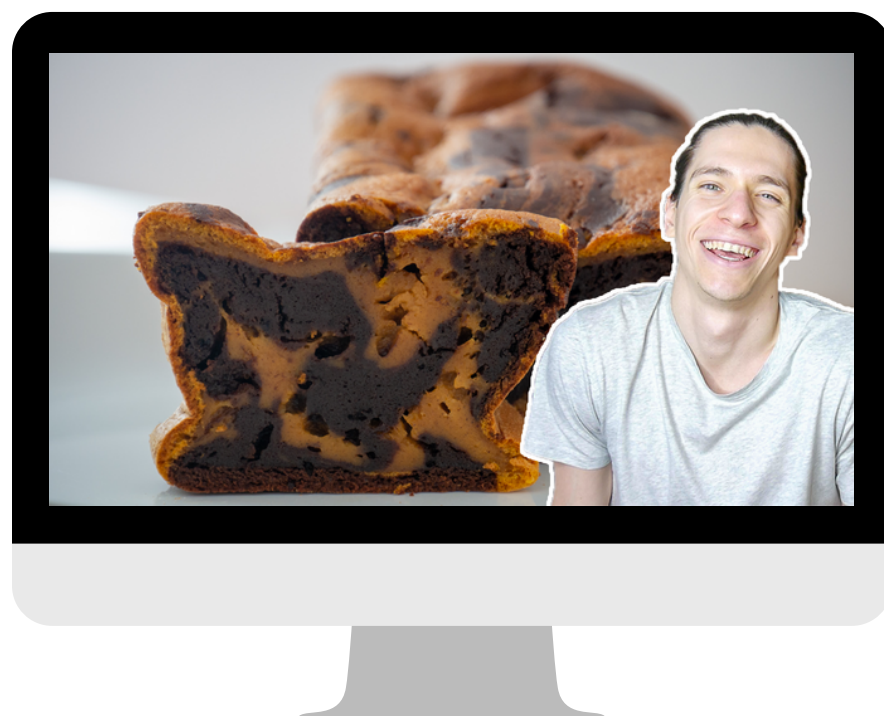
*Depuis 2017, je partage des recettes
Saines & Délicieuses sur Internet.*

Depuis 2017,
le site **sain-delicieux.fr**



Depuis 2018,
l'Instagram **@saindelicieux**

Depuis 2019,
la chaine YouTube
Sain & Délicieux



Cet ebook regroupe les recettes les plus populaires auprès de la communauté **Sain & Délicieux**.

Merci à eux pour leur soutien et tous leurs retours <3

Cet ebook n'est qu'une invitation chez moi, dans l'univers de la **cuisine healthy et gourmande**.

Vous êtes bien sûr libre de prendre cet ebook et de ne plus jamais entendre parler de moi ou de Sain & Délicieux.

Je ne vous en voudrais pas.

Mais si le sujet vous intéresse ...

Pour vos enfants, votre compagnon, ou tout simplement pour vous.

Des recettes, j'en ai encore **des centaines** de ce type qui vous attendent.

Gratuitement, directement par email.

Je les envoie quelques fois par mois.

Et vous pouvez bien sur vous désabonner à tout moment.

En 2 clics, sans conditions.

Dans 2 mois, 2 ans, aujourd'hui ... ou jamais si les recettes continuent de vous plaire :p

C'est une **mine d'or** de recettes saines et délicieuses.

Je vous en reparle à la fin de cet ebook.





Les Recettes

Bon appétit !

Cake Fondant au Chocolat

Pour 8 portions

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 45 min



Ingrédients

- 3 œufs
- 200 g compote
- 100 ml de lait
- 120 g farine de blé
- 1 c-à-c levure chimique
- 200 g chocolat, fondu
- 1 c-à-c extrait de vanille

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, battez les œufs avec la compote, le lait et la vanille.
- 3/** Ajoutez le chocolat fondu puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- 4/** Enfourniez pour 45 minutes de cuisson.
- 5/** Versez la préparation dans un moule à cake (huilé et fariné si nécessaire) puis enfourniez pour 45 minutes de cuisson.
- 6/** Servez tiède pour un effet légèrement coulant. Froid pour un effet fondant (je préfère froid). Bon appétit !

Cake Fondant au Chocolat



*J'utilise de la farine de blé semi-complète
et de la compote de pomme SSA.*

Porridge façon Galette des Rois

Pour 1 portion

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min



Ingrédients

- 200 ml lait d'amande
- 30 g flocons d'avoine
- 15 g amandes en poudre
- 1 càc arôme amande amère
- ½ càs miel
- 1 œuf

Préparation

- 1/** Dans une casserole, mélangez le lait, les flocons d'avoine, la poudre d'amandes et l'arôme d'amande amère.
- 2/** Portez le tout à ébullition.
- 3/** Une fois que ça bout, réduisez le feu (*moyen-doux*) pour que ça n'accroche pas.
- 4/** Laissez cuire jusqu'à obtenir la texture souhaitée, en remuant de temps en temps (le temps de cuisson dépend de votre avoine, comptez généralement entre 5 et 10 minutes).
- 5/** Ajoutez un peu de miel (ou autre sucrant) et un œuf, mélangez, et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.
- 6/** Servez tiède ou froid. Bon appétit !

Porridge façon Galette des Rois



*Vous pouvez remplacer l'œuf et le miel par
environ 80g de compote de pomme.*

Fondant Chocolat aux Haricots Rouges

Pour 8 portions

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min



Ingrédients

- 150 g chocolat noir, fondu
- 200 g haricots rouges cuits
- 2 œufs
- 100 g compote de pomme
- 30 g sucre (de coco)
- 1 c-à-c levure chimique
- 1 c-à-c extrait de vanille
- Optionnel : Noix pour le topping

Préparation

- 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. Bon appétit !

Fondant Chocolat aux Haricots Rouges



*J'utilise des haricots en conserve,
bien rincés.*

Blondie aux Haricots Blancs

Pour 8 portions

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min



Ingrédients

- 250 g haricots blancs cuits
- 60 g avoine (flocons ou farine)
- 150 g sirop d'érable
- 60 g purée d'amandes
- 1 c-à-c extrait de vanille
- 1 c-à-c levure chimique
- 150 g chocolat concassé (ou pépites / chunks)

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un hachoir (ou un mixeur puissant), mixez tous les ingrédients sauf le chocolat. Vous devez obtenir une pâte lisse et homogène.
- 3/** Ajoutez le chocolat concassé à la pâte puis mélangez.
- 4/** Versez la préparation dans un petit moule à brownie. Enfournez pour 25 minutes de cuisson.
- 5/** Servez tiède ou froid. Dégustez.

Blondie aux Haricots Blancs



*Vous pouvez remplacer l'avoine par
de la farine de blé.*

Muffins Banane «Incroyaux»

Pour 6 muffins

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 11 min

.....

Ingrédients

- 2 bananes
- 100 g farine (de blé semi-complète pour moi)
- 1 c-à-c levure chimique
- 30 g pépites de chocolat noir

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, réduisez les bananes en purée.
- 3/** Ajoutez le reste des ingrédients puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4/** Répartissez la pâte dans des moules à muffins (huilés si nécessaire) puis enfournez pour 11 minutes de cuisson.
- 5/** Laissez tiédir avant de démouler. Servez tiède ou froid. Dégustez.

Pour ces muffins : n'utilisez pas de caissettes en papier ! Ça colle et c'est une galère à enlever ensuite. Je vous recommande plutôt des caissettes en silicone.

Muffins Banane «Incroyaux»



*Vous pouvez remplacer les pépites
de chocolat par des fruits (framboises etc.)*

Pain d'Épices au Son d'Avoine

Pour 8 portions

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 40 min



Ingrédients

- 150 g de farine de blé
- 70 g de son d'avoine
- 150 g de miel liquide
- 100 ml de lait (ou d'eau)
- 2 œufs
- 2 c-à-c de mélange 4 épices (ou mélange pour pain d'épices)
- 1 c-à-c de cannelle
- ½ sachet de levure chimique

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 160°C.
- 2/** Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 3/** Dans un moule à cake (huilé et fariné si nécessaire), versez la préparation et enfournez 40 minutes.
- 4/** Laissez tiédir puis démouler. Laissez refroidir sur une grille avant de servir. Bon appétit !

Pain d'Épices au Son d'Avoine



*J'utilise de la farine de blé semi-complète
et du miel d'acacia (1G + bas)*

Cookies Sarrasin & Chocolat

Pour 9 cookies

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min



Ingrédients

- 100 g chocolat, fondu
- 100 g farine de sarrasin
- 50 g sucre (de coco)
- 1 c-à-c levure chimique
- 40 g purée d'amandes
- 2 œufs
- 1 c-à-c extrait de vanille
- 50 g pépites de chocolat

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble (ajoutez les pépites à la fin).
- 3/** Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, formez vos cookies.
- 4/** Enfournez pour 10 minutes de cuisson. Laissez refroidir avant de servir. Dégustez.

Cookies Sarrasin & Chocolat



*Les cookies ne tiendront qu'une fois froids.
Ne les touchez pas trop avant.*

Soupe Potiron & Coco

Pour 4 portions

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min



Ingrédients

- 700 g de potiron, coupé en cubes
- 1 carotte OU oignon, émincé
- 2 cm de gingembre, émincé
- 400 ml lait de coco
- 1 dose de bouillon de légumes (cube, poudre ou pâte)
- Huile d'olive, Sel, Poivre

Préparation

1/ Coupez le potiron (épluché) en cubes d'environ 1 cm d'épaisseur. Disposez-le dans un plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, puis enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180°C dans un four préchauffé.

2/ Dans un faitout à feu moyen, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir votre carotte ou votre oignon 5-10 minutes.

3/ Ajoutez-y le potiron cuit, le gingembre, le lait de coco et la dose de bouillon puis mélangez. Laissez cuire une dizaine de minutes.

4/ Mixez le tout (à l'aide d'un mixeur plongeant ou dans un blender) jusqu'à obtenir une soupe bien lisse. Servez bien chaud. Bon appétit!

Soupe Potiron & Coco



Vous pouvez cuire votre potiron en avance, et préparer votre soupe en 10 minutes à l'heure du repas (ou même utiliser de la courge surgelée).

Poivrons Farcis au Quinoa

Pour 4-8 portions

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

.....

Ingrédients

- 375 g quinoa cuit
- 4 poivrons
- 240 g haricots noirs OU haricots rouges, cuits
- 140 g maïs
- 1 oignon, émincé
- 180 g salsa mexicaine
- 1 c-à-s épices Tex Mex
- Optionnel : 2 càs levure alimentaire
- Poivre

Préparation

- 1/** Lavez vos poivrons et rincez vos conserves.
- 2/** Découpez les poivrons dans le sens de la longueur, puis évidez-les (des graines et des parties blanches). Réservez.
- 3/** Préchauffez votre four à 200°C.
- 4/** Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients (avec votre quinoa cuit) afin de former la farce. Mélangez, goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 5/** Salez et poivrez l'intérieur de vos poivrons puis farcissez-les en veillant à bien appuyer sur la farce afin de bien remplir toutes les cavités des poivrons.
- 6/** Dans un plat allant au four, versez un filet d'huile d'olive puis disposez-y vos poivrons farcis.
- 7/** Enfournez vos poivrons pour 45 minutes de cuisson. Surveillez et placez une feuille de papier d'aluminium par dessus votre plat si vos poivrons commencent à noircir.
- 8/** Servez bien chaud (avec éventuellement des herbes fraîches type coriandre ou persil plat). Bon appétit !

Poivrons Farcis au Quinoa

+ *d'infos*

- 240 g haricots -> Cela correspond à une boîte de 400g une fois égouttée.
- 140 g de maïs, cela correspond à une petite boîte de 150g une fois égouttée.
- Pour le quinoa, je vous conseille de le préparer de la façon indiquée ci-dessous.

Quinoa

- 125 g quinoa, cru (pour obtenir 375g une fois cuit)
- 350 ml d'eau
- 1 dose de bouillon de légumes

1/ Placez votre quinoa dans une passoire suffisamment fine puis rincez le 1 bonne minute sous l'eau clair.

2/ Dans une casserole, versez 350 ml d'eau froide. Ajoutez une dose de bouillon de légumes et votre quinoa puis portez à ébullition.

3/ Une fois que l'eau bout, mélangez pour dissoudre le bouillon. Baissez à feu moyen puis couvrez la casserole. Laissez cuire le temps indiqué sur votre paquet de quinoa (généralement entre 10 et 15 minutes).

4/ Lorsque le quinoa est cuit, vérifiez si il reste de l'eau ou non. Si il reste de l'eau, égouttez le quinoa. Ensuite, réservez le dans la casserole à couvert.

Poivrons Farcis au Quinoa



*Vous pouvez utiliser du concassé de tomates
à la place de la salsa pour une version moins épicée.*

Potimarron & Patate Douce Rôtis

Pour 4 portions

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min



Ingrédients

- 1 potimarron (brossez et rincez la peau)
- 1 patate douce (brossez et rincez la peau)
- 1 oignon
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 2 c-à-s d'Herbes de Provence
- 1 c-à-c de paprika fumé
- Sel, Poivre

Préparation

1/ Évidez le potimarron et découpez-le en lamelles (comme un melon). Découpez la patate douce en cubes. Épluchez l'oignon et découpez-le en morceaux grossiers.

2/ Placez le tout dans un sachet de congélation (ou une boîte/saladier). Ajoutez le reste des ingrédients puis mélangez quelques minutes.

3/ Étalez votre préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4/ Enfournez pour 50 minutes à 180°C (four préchauffé), retournez les légumes à mi-cuisson. Servez chaud. Bon appétit !

Potimarron & Patate Douce Rôtis



*La peau du potimarron et de
la patate douce se mange.
Privilégiez-les bio !*

Tarte Chèvre, Carotte & Noix

Pour 6 portions

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min



Ingredients

- 1 pâte brisée (recette en bonus)
- 1 oignon, émincé
- 600 g carottes, râpées (pesées épluchées)
- 1 bûche de chèvre
- Quelques noix
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Optionnel : Un peu de son d'avoine / chapelure (permet d'éviter à la pâte de détremper)

Préparation

- 1/** Dans une poêle à feu moyen, faites revenir votre oignon dans un peu d'huile d'olive avec une pincée de sel pendant 5 minutes.
- 2/** Ajoutez les carottes râpées, du sel, du poivre et des herbes de Provence puis laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 3/** Découpez 4-5 rondelles de chèvre, réservez-les pour plus tard (pour les placer sur le dessus de la tarte).
- 4/** Découpez le reste du chèvre en morceaux puis ajoutez-les à la poêle. Ajoutez également les noix. Mélangez et laissez cuire 5 minutes supplémentaires.
- 5/** Préchauffez le four à 180°C.
- 6/** Disposez la pâte dans un moule à tarte chemisé de papier sulfurisé. Versez éventuellement du son d'avoine ou de la chapelure sur le fond de la tarte pour ne pas qu'elle détrempe.
- 7/** Remplissez la tarte avec les légumes. Disposez sur le dessus les rondelles de chèvre restantes.
- 8/** Enfournez pour 30 minutes de cuisson. Servez chaud. Dégustez.

Tarte Chèvre, Carotte & Noix



*Ma recette de pâte brisée maison à
l'huile d'olive se trouve dans les bonus, plus loin
dans cet ebook !*

Muffins Pesto & Épinards

Pour 9 muffins

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min



Ingrédients

- 250 g farine de blé (semi-complète)
- ½ sachet de levure chimique
- 125 g mozzarella, découpée en petits morceaux
- 100 g épinards
- 2 c-à-s pesto
- 200 ml lait
- 1 c-à-s huile d'olive
- 3 œufs
- Sel, poivre, basilic

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble.
- 3/** Répartissez la préparation dans des moules à muffins (huilés si nécessaire). Ajoutez éventuellement des graines de courge par dessus les muffins en décoration.
- 4/** Enfournez pour 30 minutes de cuisson. Laissez tiédir avant de démouler. Servez tiède ou froid. Bon appétit !

Muffins Pesto & Épinards



*Pour démouler les muffins facilement,
j'utilise des caissettes en silicone.*

Gnocchis de Patate Douce & Avoine

Pour 4 portions

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min



Ingrédients

- 300 g purée de patate douce
- 180 g farine d'avoine
- 1 c-à-s huile d'olive
- Un grand volume d'eau salée

Pour aller plus loin :

- 1 c-à-s huile d'olive
- Sauce Tomate

Préparation

1/ Dans un saladier, mélangez la purée de patate douce, la farine d'avoine et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une belle boule de pâte homogène.

2/ Divisez cette boule en 3 ou 4 petites boules (pour faciliter le travail) puis roulez-les en rouleaux de 2 ou 3 cm de diamètre. Puis découpez ces rouleaux en tronçons de 2 cm de long environ.

3/ Roulez ces tronçons entre vos mains, puis appuyez légèrement dessus avec les dents d'une fourchette.

4/ Faites bouillir un grand volume d'eau salée puis versez-y vos gnocchis de patate douce. Dès qu'ils remontent à la surface (environ 2/3 min), ils sont cuits. Egouttez-les immédiatement.

5/ Dans une poêle à feu moyen-vif, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites-y revenir vos gnocchis 5 minutes. Ajoutez une sauce tomate et laissez chauffer quelques minutes supplémentaires. Servez chaud.
Bon appétit !

Gnocchis de Patate Douce & Avoine



Pour la purée de patate douce :
Je cuis ma patate douce à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit bien fondante, puis je la réduis en purée à la fourchette.

Bonus

Oh lala~

BONS PLANS

Merci à mes partenaires pour les bons plans qui suivent.

Je travaille avec eux, mais je suis client avant tout. Je les recommande à 300%.

Vous trouverez également des **codes promo**.

Ces codes promo vous permettent d'obtenir des produits de qualité, que j'utilise au quotidien, **à prix réduits !**

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

BON PLAN N°1

*Je fais mes courses BIO à prix mini sur Kazidomi !
Comme moi, économisez toute l'année.*



Kazidomi est un magasin de produits sains et biologiques en ligne.

Le site propose une adhésion exclusive qui vous offre entre **20% et 50% de réduction** toute l'année, sur des milliers de produits (Jean Hervé, Provamel, Yogi tea, Avril...).



BON DE RÉDUCTION

SAINETDELICIEUX20

20€ de Réduction sur
l'Adhésion

Plus d'infos, unboxing et montants économisés
sur mon site : [cliquez-ici](#).

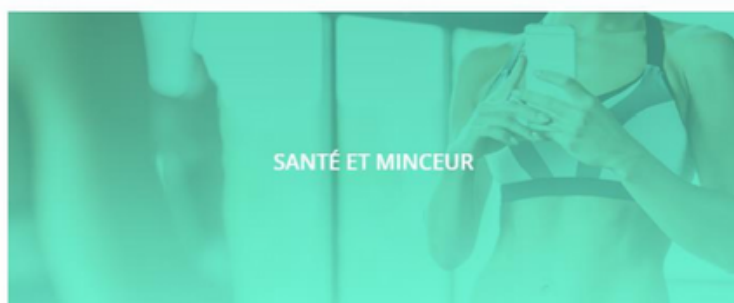
BON PLAN N°2

*Je me fournis en produits sportifs et santés sur Prozis !
Ah, et en beurres de cacahuètes aussi. Les meilleurs.*



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

Leur catalogue est énorme. Mais vous devez absolument essayer leurs différents beurres de cacahuètes (*nature, caramel crunchy, coco, pécan caramalisées* sont mes favoris <3)



BON DE RÉDUCTION

SAINDELICIEUX

10% de Réduction sur
Toutes vos Commandes

Plus d'infos, unboxing et produits recommandés
sur mon site : [cliquez-ici](#).

Pâte Brisée Maison à l'Huile d'Olive

Pour 1 pâte brisée

Temps de préparation : 5 min

Temps de repos : 60 min

.....



Ingrédients

- 250 g farine de votre choix (blé semi-complète pour moi)
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 70 ml huile d'olive
- 80 ml eau

Préparation

- 1/** Dans un saladier, mélangez la farine et le sel puis formez un puits.
- 2/** Placez l'œuf dans le puits puis mélangez en intégrant petit à petit l'huile d'olive et l'eau. Mélangez jusqu'à former une boule de pâte homogène.
- 3/** Laissez reposer la pâte une heure au réfrigérateur.
- 4/** Sortez la pâte du réfrigérateur et placez-la sur une feuille de papier sulfurisé. Farinez votre rouleau à pâtisserie puis étalez la pâte. Si la pâte s'étale mal car elle est trop collante, ajoutez un peu de farine.
- 5/** La pâte est prête à être utilisée. (Personnellement, je rabats les bords une fois la pâte dans le moule. Mais vous pouvez les couper si vous préférez avoir une croûte fine).

Cookioches

Recette originale : @clem_et_cookioche

Pour 9 cookioches

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

.....



Ingrédients

- 2 bananes, bien mûres
- 1 œuf
- 1 c-à-s d'huile de coco, fondue
- 180 g farine de blé
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g pépites de chocolats

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, écrasez les bananes jusqu'à obtenir une purée relativement lisse.
- 3/** Ajoutez-y le reste des ingrédients puis mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 4/** Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, formez vos *cookioches* (environ 1 c-à-s de pâte par *cookioche*).
- 5/** Enfournez pour 10 minutes de cuisson. Laissez tiédir (ou entièrement refroidir). Bon appétit !

Choc'Pote

Recette originale : @maouiii.pasfit

Pour 8 portions

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 30 min

.....



Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 c-à-c de levure chimique
- 200 g de chocolat, fondu
- 250 g de compote sans sucre ajouté (pomme pour moi)
- 4 œufs

Préparation

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

3/ Versez la préparation dans un moule à gâteau (brownie pour moi, chemisé de papier sulfurisé) puis enfournez pour 30 minutes de cuisson. Servez tiède ou froid. Bon appétit !

Gâteau aux Pépites de Chocolat

Recette originale : @julya66

Pour 4 portions

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 30 min

.....



Ingrédients

- 2 bananes, réduites en purée
- 200 g de compote de pomme
- 40 g de beurre de cacahuètes
- 120 g de farine d'avoine
- 1 c-à-c de levure chimique
- 40g pépites de chocolat + une bonne poignée pour la déco

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3/** Versez la préparation dans un moule (recouvert de papier sulfurisé si nécessaire). Parsemez quelques pépites de chocolat sur le dessus pour encore plus de gourmandise.
- 4/** Enfournez pour 30 minutes de cuisson.
- 5/** Laissez refroidir sur une grille et servez froid. Bon appétit !

Cookies Healthy

Recette originale : @mealsbycha

Pour 8 cookies

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 10 min

.....



Ingredients

- 50 g d'huile de coco (liquide)
- 25 g de sucre (de coco)
- 1 œuf
- 1 c-à-c d'extrait de vanille
- 125 g de farine de blé
- ½ c-à-c de levure chimique
- 45 g de pépites de chocolat
- Une pincée de sel

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Dans un saladier, mélangez l'huile de coco avec le sucre, ajoutez l'œuf, l'extrait de vanille, puis mélangez.
- 3/** Ajoutez la farine, la levure et le sel, mélangez, et terminez par les pépites de chocolat (vous devez obtenir une pâte solide, mélangez-la à la main).
- 4/** Placez la pâte 5-10 min au congélateur.
- 5/** Formez des boules de pâte (à la main) puis placez-les sur une feuille de papier cuisson (en veillant à bien les espacer).
- 6/** Enfournez pour 10 minutes de cuisson. À dévorer tout chaud (c'est meilleur, mais ils sont délicieux froids également). Bon appétit !

Quiche sans Pâte Poivron et Feta

Recette originale : @sport_andlife

Pour 4 portions

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 45 min

.....



Ingédients

- 3 œufs
- 200 ml de lait
- 100 g de farine
- 1 poivron, découpé en morceaux (~150g si vous prenez surgelé)
- 150 g de petits pois
- 100 g de feta, émiettée
- 1 c-à-c de paprika
- 1 c-à-c d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

- 1/** Préchauffez le four à 180°C.
- 2/** Mélangez la farine et les œufs en intégrant petit à petit le lait.
- 3/** Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
- 4/** Étalez la préparation dans un moule à tarte (en silicone ou recouvert d'une feuille de papier sulfurisé).
- 5/** Enfournez pour 45 minutes de cuisson. Servez chaud ou froid. Bon appétit !

+ DE RECETTES



Vous en voulez plus ?

Alors j'ai une très bonne nouvelle.

J'envoie mes meilleures créations et mes plus belles trouvailles directement par email.

Gratuitement, sans engagement.

Pour vos monstres, votre partenaire, ou tout simplement pour vous ... c'est plein de recettes **Saines & Délicieuses**.



Si vous m'avez confié votre adresse email pour recevoir cet ebook, je vous-y enverrai des recettes.

Vous n'avez rien de plus à faire.

Pour ne pas les manquer, je vous invite à m'ajouter à votre carnet d'adresse :
aubin@sain-delicieux.fr

Vous pouvez vous désabonner en 2 clics en bas de chaque email.



Si vous ne m'avez pas confié votre meilleure adresse email, vous pouvez vous inscrire gratuitement, en 30 secondes, ici :

[S'inscrire](#)



ME CONTACTER

.....

Vous avez repéré une coquille ?

Vous rencontrez une question ?

Ou vous souhaitez tout simplement donner votre avis sur les recettes.

Envoyez moi un email :

aubin@sain-delicieux.fr

Vous pouvez également partager vos réalisations sur Instagram en m'identifiant **[@saindelicieux](https://www.instagram.com/saindelicieux)** pour que je puisse voir ça !



*Vous pouvez me
tutoyer.
Et appelez moi Obi :)*

REMERCIEMENTS



Je pourrais écrire des pages et des pages de remerciements, mais je vais garder ça concis.

Merci à ma maman, mon papa et mon petit frère pour (entre autre) avoir servi de cobayes culinaires.

Merci à mes partenaires pour leurs produits de qualité, ainsi que pour les codes promotionnels à destination de ma communauté.

Merci aux autres créateurs (notamment ceux cités en bonus) pour leur travail et ce qu'ils partagent.

Et merci à vous, pour votre confiance et vos retours bienveillants <3

Obi