

Superfood

BY MÉLISSA B



© Bilal BOUKHECHACHE





Superfood

Créatrice : Mélissa BENSEHIL BOUKHECHACHE
Photographe : Bilal BOUKHECHACHE
Infographiste : Cyril MONTEGU

Petit déjeuner

Page 4 : Overnight Porridge au cacao cru & Lucuma.

Page 6 : Granola maison au cacao et chocolat extra noir.

Smoothie & Nicecream

Page 8 : Smoothie au Camu Camu.

Page 9 : Smoothie au Baobab.

Page 10 : Nicecream façon sorbet à la pulpe d'Açaï.

Encas crus & énergétiques

Page 12 : Boules d'énergies au cacao cru et au thé vert Matcha.

Page 14 : Barres hyper protéinées aux super-aliments.

Page 16 : Carrés au caramel de dattes & au chocolat cru.

Gourmandises saines & vegan

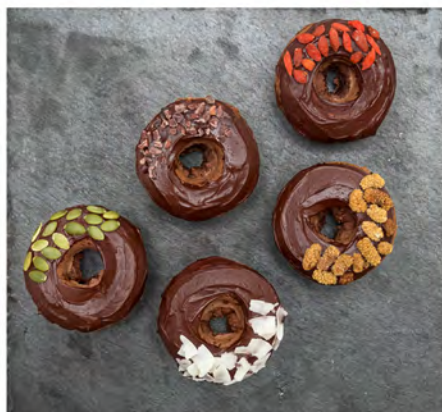
Page 18 : Donuts vegan au four

Page 20 : Cheesecake vegan au beurre de cacahuète & ganache au cacao cru

Page 22 : Bâtonnets au chocolat noir façon "Mikados"

Recette salée bonus

Page 24 : Super Bouddha Bowl : Curry de lentilles vertes à la crème de coco, légumes rôtis au four, chips de chou kale aux graines de sésame & sauce onctueuse à l'avocat.



Overnight Porridge

Overnight Porridge au Cacao & Lucuma

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de repos : 1 nuit

Temps Total : 1 nuit

Nombre de parts : 1 personne



Ingrédients :

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoines complets
- 1 cuillère à soupe de graines de chia Iswari
- 2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre Iswari
- 1 cuillère à soupe de lucuma en poudre Iswari
- 2 cuillères à soupe de sirop de coco
- 125 mL de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1 cuillère à café de canelle en poudre
- Topping: rondelles de banane, fraises, purée d'amandes maison, cacao nibs (ou beurre de cacahuète, myrtilles, framboises, cacao nibs)



Étapes :

Étapes :

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
2. Versez dans un pot en verre type Le Parfait.
3. Placez au réfrigérateur toute une nuit.
4. Dégustez le lendemain matin accompagné de fruits frais.





Granola au chocolat,

Noix du Brésil, Flocons de coco & Cacao nibs

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps Total : 35 minutes

Cuisson : 180 degrés

Nombre de parts : 1 grand bocal

Ingrédients

Ingrédients :

180 g de flocons d'avoine complet

50 g de cacao maigre en poudre non sucré

4 cuillères à soupe d'huile de noisette

90 g de sirop d'érable

1 cuillère à soupe de sucre de coco

1 cuillère à café de cannelle en poudre

1 pincée de sel

1 poignée de noix du Brésil coupée grossièrement

2 cuillères à soupe de flocons de coco non sucré

1 cuillère à soupe de cacao nibs (éclats de fèves de cacao cru)

Quelques carreaux de chocolat noir à 75% de cacao

Étapes :

1. Préchauffez votre four à 180° C
2. Versez les flocons d'avoine dans un saladier et ajoutez le sirop d'érable, l'huile de noisettes, le cacao, le sucre de coco, le sel et la cannelle. Mélangez jusqu'à ce que les flocons soient complètement enrobés de cacao.
3. Ajoutez les noix du Brésil et les flocons de coco. Mélangez de nouveau.
4. Versez le mélange sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes en pensant à mélanger au milieu de la cuisson.
5. En fin de cuisson, transférez les flocons dans un bol et ajoutez les cacao nibs. Et pour plus de gourmandise, ajoutez les carreaux de chocolat noir sur le Granola encore chaud.
6. Laissez refroidir entièrement pour que le mélange devienne croustillant
7. Conservez dans un bocal en verre fermé hermétiquement.

Smoothie Fraise, Orange et Camu Camu

Temps de préparation : 5 minutes

Temps Total : 5 minutes

Nombre de parts : 1 jar

Ingrédients :

1 orange

1 poignée de fraises surgelées

1 cuillère à soupe de camu camu en poudre Iswari

40 cL de lait de noisettes (ou autre lait végétal)

Étapes :

1. Dans un blender, mixez tous les ingrédients.
2. Versez dans un jar, et décorez avec des fruits frais !



Smoothie Fruits Rouges & Baobab

ients :

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 bol de fruits rouges surgelés
- 1 cuillère à soupe de baobab en poudre Iswari
- 40 cL de lait de noisettes (ou autre lait végétal)

Etapes :

Etapes :

1. Dans un blender, mixez tous les ingrédients.
2. Versez dans un jar, et décorez avec des fruits frais !





Nicecream pulpe d'Acai

Temps de préparation : 15 minutes

Temps Total : 45 minutes

Nombre de parts : 2 personnes

Ingrédients :

2 bananes congelées
100 g de pulpe d'Açaï Terra Acai
6 cL d'eau de coco

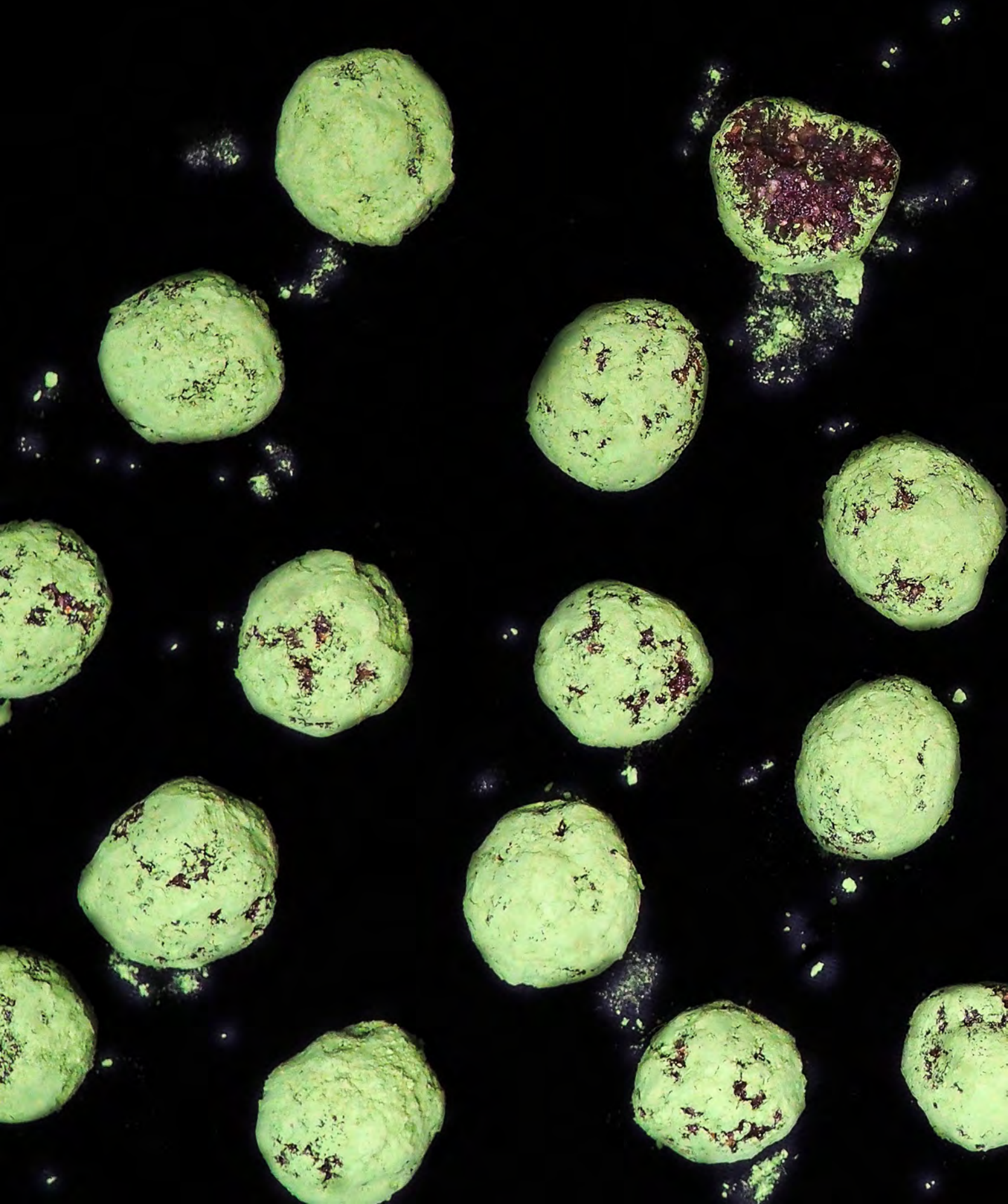
Étapes :

1. Dans un blender, mixez tous les ingrédients.
2. Servez dans des bols ou dans des cornets pour plus de gourmandises !



Boules d'énergie

Boules d'énergie au cacao cru & thé Matcha



Temps de préparation : 20 minutes

Temps Total : 20 minutes

Nombre de parts : Environ 20 boules

Ingredients :

Ingredients :

150 g de dattes avec noyaux

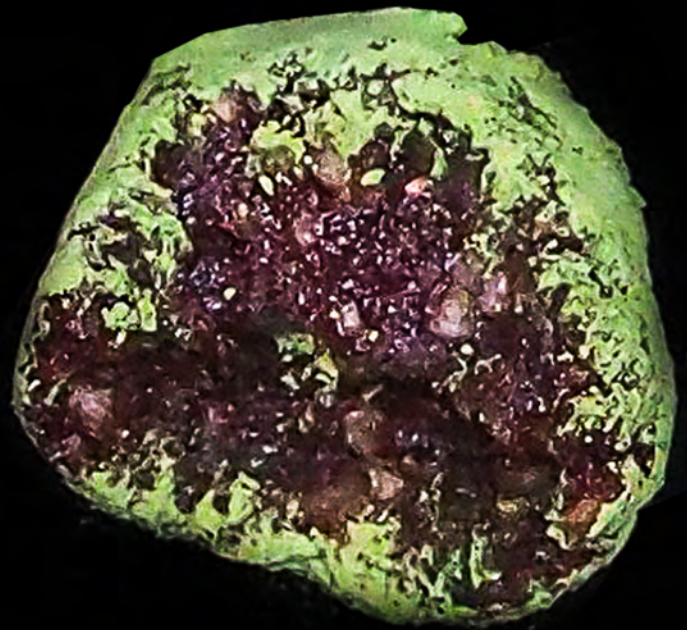
50 g d'amandes

2 cuillères à soupe de sirop d'érable (ou sirop d'agave)

1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide

2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre Iswari

2 cuillère à soupe de thé Matcha Iswari



Etapes :

Etapes :

1. Faites tremper les dattes dans de l'eau pendant 30 minutes. Egouttez les puis dénoyautez-les. Coupez les dattes en deux.
2. Placez les amandes dans un robot et mixez.
3. Ajoutez les amandes , le sirop d'érable (ou sirop d'agave), l'extrait de vanille et le cacao cru en poudre
4. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
5. Formez des boules avec la pâte et roulez les dans le thé Matcha





Barres hyper protéinées

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps Total : 55 minutes

Nombre de parts : 12 petites barres

Ingrédients :

160 g de dattes Deglet nour avec noyaux

(les faire tremper dans l'eau 30 minutes si elles sont trop sèches)

100 g de raisins secs Sultanines

2 cuillères à soupe de cacao cru en poudre Iswari

3 cuillères à soupe d'huile de coco solide à faire fondre

2 cuillères à soupe de graines de chia Iswari

1 cuillère à soupe de cacao nibs Iswari

3 cuillères à soupe de graine de chanvre

1 poignée de flocons de coco non sucré

Optionnel: Chocolat noir pâtissier à 70% de cacao minimum pour enrobage

Étapes :

1. Commencez par mixer dans un robot, les flocons de coco, les graines de chanvre et les cacao nibs. Rajoutez les graines de chia et réservez dans un bol.
2. Mixez ensuite les dattes, les raisins secs, le cacao cru en poudre et l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Versez cette pâte dans le bol de mélanges secs et pétrissez le tout à la main.
4. Etalez la pâte obtenue dans un moule type brownie recouvert de papier sulfurisé.
5. Placez au congélateur pendant 30 minutes minimum.
6. Découpez des barres rectangulaires et enrobez de chocolat noir OU laissez nature.
7. Ces barres se conservent au réfrigérateur.



Biscuits crus au Caramel salé

Biscuits crus au Caramel salé

Dattes Medjoul, Beurre de cacahuètes & Chocolat cru

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de repos : 60 minutes

Temps total : 65 minutes



- Base biscuitée à la poudre d'amande -

Ingrédients :

Étapes :

200 g de poudre d'amande
4 cuillères à soupe d'huile de coco solide à faire fondre
2 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à café de bicarbonate
1 pincée de sel

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
2. Étalez la pâte à l'aide d'une cuillère directement dans un moule à brownie et formez un rectangle.
3. Laissez durcir au congélateur pendant 1 heure.

- Caramel salé de dattes Medjoul & beurre de cacahuètes -

Ingrédients :

Étapes :

260 g de dattes Medjoul avec noyaux
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes (sans sucres ni huile ajouté)
8 cuillères à soupe de lait d'amande maison
2 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à café de sel rose d'Himalaya
1 pincée de sel

1. Placez dans un robot ou un blender, les dattes dénoyautées et le reste des ingrédients.
2. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène

- Montage nappage au chocolat cru -

Ingrédients :

Étapes :

20 g de beurre de cacao cru Iswari
1 cuillère à soupe de cacao cru en poudre Iswari
1 cuillère à café de sirop d'agave
Sel rose d'Himalaya

1. Étalez le caramel de dattes Medjoul sur le biscuit.
2. Placez le tout au congélateur pendant 1h30.
3. Au bain-marie à feu doux, faire fondre le beurre de cacao cru. Ajoutez le cacao en poudre et mélangez de nouveau.
4. Versez et étalez le chocolat cru sur les dattes.
5. Découpez des petits carrés et parsemez de sel rose d'Himalaya.
6. Se conserve au réfrigérateur.

Donuts Vegan au four

Donuts Vegan au four



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps Total : 35 minutes

Cuisson : 180 degrés

Nombre de parts : 6 Donuts

Ingredients :



- 200 g de farine semi complète T110.
- 40 g de sucre de canne complet.
- 1/2 sachet de levure sans phosphate.
- 1 pincée de sel.
- 3 cuillères à soupe de cacao maigre (en poudre non sucré).
- 2 cuillères à soupe de graines de chia lswari + 2 cuillères à soupe d'eau.
- 18,5 cl de lait d'amande sans sucre (ou autre lait végétal).

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre.
- **Pour le glaçage :**
3 cuillères à soupe de cacao cru en poudre lswari, 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 2 cuillères à soupe de lait d'amande.
- **Pour le topping :**
Mûres blanches sèches, baies de goji, cacao nibs, flocons de coco non sucré, graines de courges



Étapes :



1. Dans un bol mélangez les graines de chia et l'eau. Réservez et laissez reposer 5 min.
2. Dans un saladier, Mélangez la farine, le cacao, le sucre, la levure et le sel.
3. Versez le mélange Chia et eau au mélange sec, puis ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez. La pâte ne doit pas être trop liquide, ni trop épaisse (ajustez avec le lait)
4. Versez la pâte dans un moule à Donuts légèrement huilé.
5. Enfournez pour 15 minutes environ à 180 degrés.
6. Préparez le glaçage : dans un bol, versez le cacao cru et le sirop d'érable. Ajoutez le lait végétal en mélangeant au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.
7. Laissez refroidir les Donuts avant de les décorer avec le glaçage et les fruits secs !





Cheesecake Vegan

Au Beurre de cacahuètes & Cacao cru

Attention, il faudra compter environ 6 heures de trempage des noix de cajou.

Temps de préparation : 10 minutes

Nombre de parts : 8 parts

Temps total : 10 minutes



Ingredients :

90 g d'amandes
150 g de dattes Deglet Nour
(avec noyaux)
40 g de flocons de noix de coco
(sans sucre)

- Base -

Étapes :

1. Dénoyautez les dattes et coupez les en morceaux (faire tremper les dattes 30 min dans l'eau si besoin)
2. Dans un blender, mixez les flocons de coco et les amandes, puis ajoutez les dattes. Mixez.
3. Versez la préparation dans un moule rectangulaire préalablement recouvert de papier sulfurisé.
4. Tassez avec les doigts.
5. Laissez reposer au congélateur le temps de préparer la crème.

- Crème au Beurre de Cacahuètes -

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 2 heures minimum

Temps total : 2 heures 10 minutes

Ingrédients :

Ingrédients :

200 g de noix de cajou préalablement trempées dans l'eau au moins 6 heures.
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes sans sucre ni huile ajouté.
3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge solide à faire fondre.
6 cl de sirop d'érable
8 cl de lait de coco
le jus d'un citron jaune
1 cuillère à café de sel rose d'Himalaya

Étapes :

Étapes :

1. Rincez et égouttez les noix de cajou.
2. Placez tous les ingrédients dans un robot ou un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

- Montage et Ganache au Cacao cru -

Ingrédients :

Ingrédients :

4 cuillères à soupe de cacao cru en poudre Iswari
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
lait d'amandes ou autre lait végétal

Étapes :

Étapes :

1. Etalez la crème au beurre de cacahuètes sur la base aux amandes, dattes et coco.
2. Placez au congélateur pendant 2 heures.
3. Préparez la ganache au cacao cru : dans un bol, versez le cacao cru et le sirop d'érable. Ajoutez le lait végétal en mélangeant au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse.
4. Etalez la ganache sur le cheesecake et placez au réfrigérateur.
5. Démoulez le faux cheesecake, découpez des parts rectangulaires et décorez selon votre imagination (Ici, j'ai utilisé des paillettes alimentaires noires).





Bâtonnets Style "Mikados"

Ingredients :

200 g de farine de petit épeautre blanche T70
3 cuillères à soupe de sucre de canne complet
4 cuillères à soupe d'huile d'olive bio Terra Delyssa
2 cuillères à soupe d'eau froide
100 g de chocolat noir pâtissier à 70% minimum de cacao
1 cuillère à café d'huile de coco
Topping : Flocons de coco non sucré, cacao nibs Iswari

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 20 minutes

Temps Total : 45 minutes

Cuisson: 200 degrés

Nombre de parts : 10 bâtonnets

Etapes :

1. Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre.
2. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau froide.
3. Mélangez jusqu'à que la pâte devienne homogène.
4. Filmez et laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant 20 minutes.
5. Etalez la pâte au rouleau à pâtisserie d'une forme rectangulaire.
6. Découpez des lamelles de 1 à 2 cm de largeur.
7. Pliez les bords de chaque lamelle sur leur longueur afin de leur donner une forme arrondie.
8. Disposez sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
9. Enfournez pendant 15 minutes environ à 200 degrés.
10. Au bain marie, faites fondre le chocolat noir avec une cuillère à café d'huile de coco.
11. Laissez refroidir les bâtonnets avant de les napper délicatement de chocolat noir, puis parsemez de cacao nibs et de flocons de coco.



Super Buddha Bowl

Super Buddha Bowl



Curry de lentilles vertes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps Total : 45 minutes

Cuisson : Casserole

Nombre de parts : 4 personnes

Ingrédients :

200 g de lentilles vertes
1 oignon rose
1 gousse d'ail violet
2 cuillères à soupe de curry en poudre
1 cm de curcuma frais
Le jus d'un citron vert
200 mL de crème de coco
Sel fin de Guérande
Poivre noir
Piment doux Niorat

Étapes :

1. Commencez par coupez l'oignon en petit dés, écrasez l'ail et râpez le gingembre et le curcuma frais.
2. Dans une casserole à feu moyen, versez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, le curry en poudre et le poivre. Bien mélanger.
3. Versez les lentilles, mélangez et couvrez d'eau.
4. Laissez cuire environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé l'eau, puis rajoutez la crème de coco et le jus de citron. Mélangez et laissez cuire encore 5 minutes. Salez, poivrer et parsemez de piment Niorat.

Légumes rôtis au four

Ingrédients :

1 pomme de terre violette
1 carotte jaune
1 carotte blanche
1 carotte violette
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
Sel fin de Guérande
poivre noir
Romarin

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps Total : 40 minutes

Cuisson : 220 degrés

Nombre de parts : 2 personnes

Étapes :

1. Commencez par coupez vos légumes en frites ou en rondelles. Réservez dans un saladier.
2. Versez sur les légumes, le sirop d'érable, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le romarin.
Mélangez pour imprégner tous les légumes.
3. Disposez sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
4. Enfournez à 220 degrés pendant 20 à 25 minutes.

Chips de chou Kale aux graines de sésame

Ingrédients :

2 grandes feuilles de chou kale
2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
Sel fin de Guérande
Poivre noir
Piment doux Niorat
Graines de sésame doré

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps Total : 20 minutes

Cuisson : 170 degrés

Nombre de parts : 2 personnes

Étapes :

1. Coupez les feuilles de chou Kale en ôtant les tiges.
2. Dans un saladier, mélangez les feuilles de chou avec le reste des ingrédients.
3. Disposez sur une plaque de cuisson et enfournez à 170 degrés pendant 15 minutes.
(Attention les feuilles ne doivent pas devenir brunes !).

Sauce à l'avocat

Ingrédients :

1 avocat
3 cuillères à soupe de yaourt
à la grecque au lait de brebis
Le jus d'un citron vert
1 cuillère à café d'ail en poudre
Sel fin de Guérande
Poivre noir
Feuilles de coriande séchées
Piment doux Niorat

Étapes :

1. Dans un robot, placez tous les ingrédients
et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce
homogène et crémeuse.



Présentation

Disposez les légumes dans un bol sans les mélanger, avec la sauce au centre. Ajoutez pour plus de gourmandise, des amandes, des radis, des bébés carottes, des cranberries !



Superfood

Un grand **merci** d'avoir téléchargé notre *Ebook*.

N'hésitez pas à nous envoyer vos avis, questions, photos des recettes ou suggestions à l'adresse suivante :

bymelissab@outlook.fr

On espère que ce premier livre numérique vous aura plu et nous vous invitons à rester branchés sur les réseaux Facebook, Instagram & youtube afin de découvrir des nouvelles recettes, concours et futurs projets.

Egalement un grand merci à toutes les personnes qui nous aident et nous donnent de la force au quotidien pour continuer et nous permette de voir plus grand chaque jour.



Mélissa B.

Tous droits réservés. La reproduction ou la vente de cet ebook est interdite (ARTICLE L335-2 et ARTICLE L335-3 du code de la propriété intellectuelle)