



Lait de Licorne

Temps de préparation : 5 mn

- Lait végétal (coco, noisette, riz...) 10cl
- Spiruline : 1 c à café
- Miel : 1 c à café
- Citron : 1 (le jus) + gingembre frais

Mixer avec la moitié du lait puis ajouter le reste avant de servir.

Pancake Tolosane

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 1 mn

Ingrédients : pour 10 pancakes

- Banane bien mûre : 1 grosse ou 2 petites
- Œufs : 1 entier
- Farine d'épeautre : 50 g
- Fleur de maïs : 50g
- Ou farine de blé : 100 g
- Spiruline : 3 c à café
- Levure chimique : ½ sachet
- Sel : 1 pincée
- Lait de vache ou végétal : 50 ml
- Pépites de chocolat, touche gourmande (facultative) : 30 g



Mélangez tous les ingrédients au mixeur !

Si la pâte est trop épaisse vous pouvez y ajouter un peu d'eau ou de lait de vache ou végétal.

Versez des petites louches de pâte dans une poêle bien chaude en étalant de façon à ne pas avoir une trop grosse épaisseur (sinon les bords cuisent trop vite et le centre n'est pas cuit !).

Laisser cuire 30 secondes sur chaque face environ.

Dégustez !

Energy Balls Protéine Spiruline

Temps de préparation : 10 mn

Ingrédients pour 4 à 5 barres ou 10 Balls (idéal pour collations !) :

- Pruneaux et/ou dattes : 45g
- Spiruline : 2 c à café
- Miel : 1 c à café
- Blanc d'œuf : 1
- Poudre d'amande et/ noisettes : 80g

Repos : 1 nuit au frais

Placer tout dans le bol mixeur pour obtenir une pâte collante, former des boules.

Vous pouvez les décorer avec noix de coco, cacao en poudre, sésame, graines.

Mettez-y toute votre imagination !

Ces boules d'énergie protéinée se conservent 3 jours au frais. Il s'agit d'une collation qui porte très bien leur nom : des bombes d'énergie, remplies de nutriments, et source de protéines.

Elles sont idéales pour faire le plein de carburant et affronter sa journée, ou encore, pour un effort physique ou intellectuel.

Elles ne nécessitent pas de cuisson, une recette crue pour conserver l'intégralité des bienfaits nutritionnels de ses ingrédients.



Variante des Energy Balls Spiruline

- Dattes ou pruneaux dénoyautées : 100g
- Raisins secs : 20g
- Amandes : 60g
- Flocons d'avoine : 40g
- Spiruline Tolosane : 2 c à café
- Graines de chia : 1 c à café
- Citron : zestes et jus

Mettez tous les ingrédients (sauf le citron) dans le bol de votre mixeur. Nettoyez le citron et prélevez le zeste. Pressez l'équivalent de deux cuillères à soupe de jus de citron et ajoutez dans le bol du mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène. Prélevez un peu de pâte et façonnez une boule en roulant dans les paumes de vos mains. C'est prêt !



Mendiants à la Spiruline

Ingrédients :

- Chocolat noir : 150g
- Amandes, Spiruline
- Pistaches, Baie de Goji
- Noisettes concassées au choix !

Faire fondre le chocolat au bain marie.
Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé,
déposer une cuillère de chocolat puis l'étaler avec une
petite cuillère pour donner une forme ronde.
Taper la plaque sur votre plan de travail afin de bien
étaler le chocolat et chasser d'éventuelles bulles d'air.
Répartir les fruits secs de votre choix sur le chocolat.
Laisser cristalliser à température ambiante et décoller
délicatement une fois le chocolat bien durci.

Atelier à faire avec les petits gourmands !!



Entremet coco maison et Spiruline Avec fleurs comestibles

Ingrédients :

- Sachet de flan coco naturel (préparation pour flan) :1
- Lait : ½ litre
- Spiruline : 2 c à café

Verser la poudre dans ½ litre de lait froid.
Faire cuire tout en remuant jusqu'à
ébullition.

Verser dans des ramequins, ajouter la
spiruline et placer au frais.



Farçous aveyronnais aux herbes

Pour une dizaine de farçous environ :

- Œufs : 2 entiers
- Farine : 80g
- Feuilles de blettes ou d'épinard ou un mélange des 2 : 200g
- Petit oignon nouveau (avec le vert) : 1
- Petit bouquet de persil : 1
- Petite gousse d'ail : 1
- Quelques branches de ciboulette
- Poivre & sel

Laver les feuilles de blettes ou les épinards ainsi que les herbes. Mixer tous les ingrédients. Saler et poivrer. La pâte doit ressembler à une pâte à crêpes, mais plus épaisse.

Chauffer une poêle avec de l'huile.

Cuire les farçous comme des blinis ou pancakes : faire des petits tas de pâtes (l'équivalent d'une petite louche).

Laisser dorer chaque face pendant 2 ou 3 minutes chacune.

Les farçous seront bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Les déposer sur du papier absorbant.



Tapenade Tolosane

Ingrédients pour 6 personnes :

- Olives noires dénoyautées : 200g
- Filets d'anchois à l'huile : 5
- Petites câpres : 8
- Gousse d'ail : 1
- Cuillères à soupe d'huile d'olive : 3
- Spiruline : 2 c à café

Mixer le tout ! et répartir la tapenade sur des toast.
Ajouter la spiruline avant de servir.

Faire de même sur du guacamole !



Smoothie bowl à la spiruline

Réalisation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Quantité : 2 personnes

Ingrédients : Pour le smoothie à la spiruline

1 grosse banane (surgelée)

1 c à café de spiruline

1 bonne poignée de fraises fraîches

1 bonne poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées)

+/- 4 c. à s. de lait d'amande (soja, avoine ou vache, brebis etc.)

Ou variante avec fromage blanc de brebis

1 c. à c. de graines de chia

Mixer dans un blender (ou autre mixeur), les fruits, la spiruline, le lait et le sirop d'érable. Ajouter un peu de lait et/ou de fruits pour rectifier la texture. On doit obtenir un mélange parfaitement lisse et un peu épais.

Verser dans un petit bol. Placer les différents aliments de garniture selon l'envie.

Déguster aussi tôt.

Pour la garniture/toppings

Graines de courges, de tournesol, de lin, de chia, etc.

Fruits frais ou secs, noix de coco, noisettes...

Céréales, granola, etc.



Bol de fruits frais et Spiruline

Ingrédients pour 1 personne :

- Banane : ½
- Orange : ½
- Kiwi : ½
- Spiruline Tolosane : 1 c à café
- Groseilles, myrtilles...

Faire de même avec des crudités : une salade Grecques (salade, tomates, concombres, féta, olive) par exemple !



Glaces Tolosane aux petits suisses aux fruits rouges

Temps de préparation : <15 minutes

Ingrédients (6 personnes) :

- Petits Suisses nature : 6
- Fruits rouge (framboise-fraise-myrtille frais ou surgelés) : 200g
- Sachet de sucre vanillé : 1
- Bâtonnets en bois :6

Mixez tous les fruits quelques secondes.

Incorporez les petits suisses ainsi que le sucre vanillé.

Remplir les pots de petits suisses quel l'on a gardé et nettoyer au préalable. Piquer un bâtonnet dans chaque pot.

Mettre au congélateur 45 mn

Et voilà une super glace que l'on peut modifier en changeant de fruits en toute saison.

