



Recettes Énergisantes

PAR ALEXANDRA LEDUC

Allo!!

Moi c'est Alexandra et je suis coach en nutrition et santé des femmes

Avec plus de 12 ans de travail dans le domaine de la santé, de la nutrition et du bien-être, mes expériences m'ont amenées à suivre ma mission d'aider les femmes à restaurer l'état d'origine, pleine d'énergie, de joie de vivre, et de focus mental pour faire ce qu'elles aiment le plus.

Alors prête à revenir à ton énergie originelle?



Smoothie pêche et mangue



- 1/2 tasse de pêches congelées
- 1/2 tasse de mangues congelées
- 1/2 paquet de tofu soyeux ferme
- 2 c. à soupe de crème de coco
- 1 c. à thé d'ashwagandha ou de maca (facultatif)
- Une carotte coupée en morceaux
- 1 c. à soupe de psyllium ou d'inuline (facultatif)
- 1/2 tasse de boisson végétale au choix
- 1/2 c. à thé de vanille

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur et mélanger jusqu'à avoir une consistance lisse.
2. Ajuster le liquide pour avoir un smoothie plus ou moins liquide.
3. Garnir au goût

Vous pouvez toujours interchanger les protéines (tofu, noix, poudre de protéines, yogourt) et les sources de gras (huile de coco, avocat, noix ou beurre de noix, yogourt 10%).

Bol açaï et betterave

2 PORTIONS

- 1/2 tasse d'açaï congelé
- 1/2 tasse de bleuets congelés
- 1/2 banane congelés
- 1/4 tasse de boisson de cajou (ou autre)
- 1/4 tasse d'amandes trempées
- 1/4 tasse de yogourt de coco (ou autre)
- 1/2 betterave crue ou cuite
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Tout mettre au mélangeur et bien défaire. Servir avec les garnitures de votre choix.

Garnitures

- Banane, Quinoa soufflé, Éclats de cacao, Graines de citrouille



A close-up photograph of a person's hand holding a clear glass jar filled with a vibrant green juice. The hand is wearing a silver ring on the ring finger. A semi-transparent circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Jus vert énergisant

- 3 branches de céleri
- 1 poignée de bébés épinards
- 1 feuille de Kale ou de Bette à carde
- 1 tasse d'eau (si on le fait au mélangeur)
- 1 pomme verte pelée ou pas
- Jus d'un citron (ou citron au complet)
- Jus d'une lime (ou lime au complet)
- Environ 15 cm de concombre
- Facultatif : une poignée de coriandre

PRÉPARATION

1. Passer le tout au mélangeur pour ce que soit homogène.
2. Filtrer au filet.
3. On peut ajouter une glace pour que ce soit plus froid et voilà!

Cette recette est faite au mélangeur avec les aliments entiers ou en morceaux et filtrer avec un filet à noix. Vous pourriez aussi la faire à la machine à jus.
Et tous les ingrédients sont bio.

Gaufres au gruau et bananes

6 gaufres (ou crêpes)



- 2 c. à soupe de graine chia + 2 c. à soupe d'eau ou 2 oeufs
- 2 grosses bananes mûres
- 2 tasses de flocons d'avoine cuisson rapide
- 1 tasse de farine d'amande + 1 c. à soupe de xanthane ou farine de blé ordinaire
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 scoop de protéines végétale à la vanille
- 1/2 tasse de boisson végétale ou lait au goût
- 2 c. à soupe d'huile de coco

PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélanger les graines de chia et l'eau et laisser reposer.
2. Dans un bol écraser les bananes
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter les ingrédients liquides, les bananes et les graines de chia.
4. Bien mélanger.
5. Faire cuire 5 minutes à le gaufrier ou comme des crêpes dans la poêle dans un peu d'huile de coco.



Barres collations sans noix sans cuisson

1 1/2 tasse de dattes séchées ou
fraîches
3 c. à soupe d'eau
1/4 de cacao en poudre
1/4 tasse de poudre protéine
1/4 tasse de noix de coco
1 c. à thé d'extrait de vanille
3 c. à soupe de graine de chia
3 tasses quinoa soufflé

PRÉPARATION

1. Dans un bol allant au micro-onde, mettre les dattes et l'eau et cuire 3 minutes.
2. Défaire les dattes à la fourchette pour en faire une purée.
3. Ajouter le cacao et la poudre de protéines. Bien mélanger jusqu'à avoir une pâte molle.
4. Ajouter la noix de coco, les graines de chia, la vanille et le quinoa soufflé. Bien mélanger.
5. Dans un plat carré (8X8) recouvert de papier parchemin presser le mélange et bien le répartir. Laisser refroidir au frigo au moins 2 heures avant de couper et de placer dans un contenant de conservation.



Potage citrouille, patate douce et carotte

- 2 tasses patates douces pelées et coupées en petits dés
- 2 tasses carottes pelées et coupées en petits dés
- 1 boîte (398 ml) de lait de coco
- 2 tasses de bouillon poulet réduit en sodium
- 2 tasses de purée de citrouille
- ¼ c. à thé curcuma
- Poivre au goût
- Pincée de sel

PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients sauf la purée de citrouille. Amener à ébullition puis baisse le feu à moyen-doux. Laisser mijoter 30 minutes.
2. Passer le potage au mélangeur ou au mélangeur à main pour le réduire en purée. Ajouter la purée de citrouille. Ajuster les assaisonnements au goût.

Bol abondance au chia et petits fruits

1 PORTION

- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 c. à soupe de crème de coco
- 1 scoop de poudre de protéines végétales à la vanille ou des noix en garniture
- 1 tasse de boisson de cajou ou autre
- Fruits au choix

PRÉPARATION

1. Mélanger la poudre de protéine au fouet avec la boisson de cajou.
2. Ajouter la crème de coco fondue.
3. Ajouter le mélange liquide aux graines de chia et bien mélanger. Laisser reposer 30 minutes ou une nuit.
4. Garnir de noix ou de fruits au goût.



Tartinade au chocolat sans sucre ajouté



- 1 tasse de noix de cajou trempées (idéalement 12 heures)
- 1 1/2 tasses d'amandes trempées
- 1 tasse de dattes fraîches ou séchées
- 1/4 tasse de cacao bio en poudre
- 2 c. à soupe d'huile de coco fondue
- 1 c. à thé de vanille

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, défaire les noix de cajou et les amandes jusqu'à avoir une purée grossière. Plus longtemps on mélange plus ça devient lisse.
2. Si vous avez des dattes séchées, faire cuire une minute au micro-onde avec 2 c. à soupe d'eau dans un bol ou une tasse à mesure en verre.
3. Mettre tous les ingrédients (dattes + eau) au robot et terminer de bien mélanger.
4. Ajuster la texture avec un peu d'eau (si trop sec).
5. Placer dans un pot hermétique et réfrigérer avant de consommer.

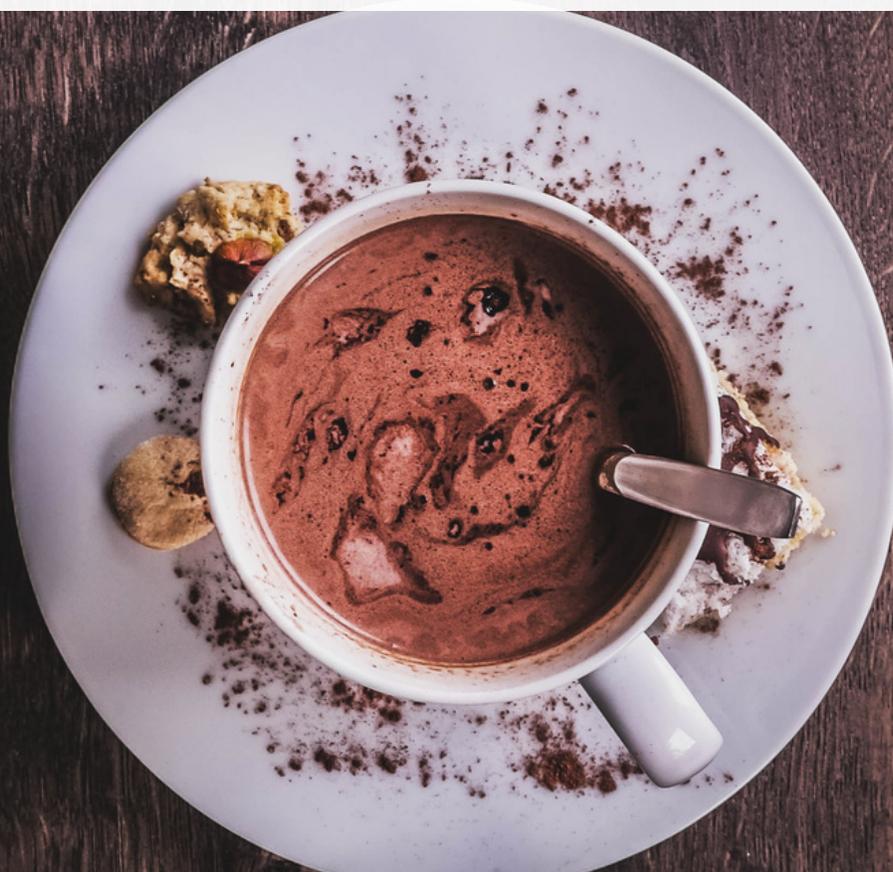
** Se congèle bien

Chocolat chaud maison

- 1 ½ tasse de boisson végétale
- 2 c. à soupe de cacao en poudre bio
- 1 c. à soupe de crème de coco ou de beurre de cacao
- 1 c. à thé de vanille
- Quelques gouttes de stévia si besoin
- 1 scoop de fibres Arbonne au besoin
- Pincée de cannelle

PRÉPARATION

1. Faire chauffer le lait et ajouter tous les ingrédients.
2. Bien mélanger et déguster.



Bouchée collation

Pâte de biscuit cru

- 1 canne de pois chiches rincés
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson longue (gruau à gros flocons)
- 1 c. à soupe (15 ml) de vanille
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable ou quelques gouttes de stevia
- 1 à 2 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de pépites de chocolat noir ou mi-sucré
-

PRÉPARATION

1. Passer tous les ingrédients sauf les pépites au robot culinaire.
2. Dans un bol ajouter la pâte et les pépites. Former des boules avec les mains et réfrigérer.



Gruau de noix

- 1 tasse d'amandes entières
- 1 1/2 tasse noix de coco râpée sans sucre (facultatif)
- 1/2 tasse graines de chia
- 2 tasses graines de citrouille
-
- 2 tasses noix de Cajou
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse de graines de sésame
- 1 tasse graines de lin

(les choix et les quantités ne sont pas vraiment importantes. On choisit les graines et les noix qu'on a sous la main. Simple comme tout)

PRÉPARATION

1. Passer toutes les noix et graines au robot culinaire jusqu'à avoir une fine poudre. Transvider dans un pot hermétique.
2. Pour préparer le gruau verser la poudre de noix dans un bol et ajouter du lait végétal ou yogourt végétal et laisser reposer quelques minutes. Garnir au goût de petits fruits, noix de coco, écorce de cacao (sans suce), etc.



Bol d'abondance au quinoa



- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 patate douce moyenne épluchée
- 2 gousses d'ail
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 2 c. à table de jus de citron
- 1/4 tasse d'huile d'olive ou d'avocat
- 3 c. à table de moutarde de Dijon
- 1/2 tasse de farine d'amande ou farine sans gluten
- 1/4 tasse de levure alimentaire
- 1 c. à soupe d'inuline (facultatif)
- 1 c. à soupe de thym séché

PRÉPARATION

1. Faire préchauffer le four à 350°F.
2. Au robot culinaire ou à la main, râper l'oignon, les carottes et la patate douce.
3. Ajouter tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger jusqu'à avoir une pâte assez homogène (pas trop mélanger).
4. Si le mélange est trop sec ajouter un peu d'eau.
5. Transvider dans un moule à pain avec un papier parchemin.
6. Cuire au centre du four une heure.
7. Sortir du four et laisser refroidir sans démouler.

Breuvage boost citron et gingembre

- 500 ml d'eau filtrée
- 1/2 pouce de racine de gingembre frais
- Jus d'un demi citron fraîchement pressé
- 1 c. à thé de miel (optionnel)

PRÉPARATION

1. Ajouter le jus de citron à l'eau.
2. Râper le gingembre finement.
3. Presser le gingembre dans les mains au dessus du verre d'eau pour laisser couler le jus au travers des doigts.
4. Boire pendant la journée!



Smoothie anti-inflammatoire

- 1 tasse d'ananas frais ou congelé
- 1/2 c. à thé de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1/2 tasse de lait de coco ou autre lait végétal
- 1 scoop de protéines (facultatif)

PRÉPARATION

1. Passer le tout au mélangeur et déguster.



Carré superfood au chocolat

Base

1 tasse de graines de chia

1 tasse d'amandes entières

1/2 tasse de graines de
citrouille

1/2 tasse de noix de coco râpée
sans sucre

1 tasse de dattes medjool ou
séchées

2 c. à soupe de maca (facultatif)

1/4 tasse de collagène en
poudre (facultatif) 1/4 tasse
d'inuline (facultatif)

1/2 tasse de cacao en poudre
bio

1 c. à thé d'extrait de vanille

1/2 tasse d'eau

Chocolat

3/4 tasse d'huile de coco

2/3 tasse de cacao en poudre
bio

Quelques gouttes de stévia ou
autre agent sucrant au goût



Carré superfood au chocolat

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire défaire en poudre les graines de chia. Ajouter les amandes, les graines de citrouille et la noix de coco et défaire pour avoir un mélange, mais pas en poudre.
2. Ajouter le maca, le collagène et l'inuline. Mélanger au robot culinaire.
3. Ajouter le cacao, la vanille et la moitié de l'eau. Mélanger jusqu'à avoir une pâte. Continuer à ajouter l'eau graduellement jusqu'à avoir une boule qui se tient bien. Si le mélange est trop mouillé ajouter du cacao. Si trop sec, ajouter un peu d'eau.
4. Dans un moule carré de 8x8 tapissé d'un papier parchemin, presser la pâte avec une spatule pour former un beau carré plat.
5. Au four micro-onde, faire fondre l'huile de coco. Ajouter le cacao et le stévia et bien mélanger.
6. Verser sur le mélange de noix et plate le plat au congélateur pour une heure. Sortir et couper en 16.



BROWNIES DÉLICIEUX

PORTIONS 9 GROS MORCEAUX

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de fèves noires rincées
- 1/2 tasse de compote de pomme sans sucre ajouté
- 1/2 tasse de farine d'amande ou farine sans gluten
- 10 dattes
- 1/2 tasse de cacao
- 1/3 tasse d'huile de coco fondue
- 3 oeufs
- 1 banane

PRÉPARATION

- 01 Préchauffer le four à 350° F.
- 02 Au robot culinaire défaire les fèves noires et la compote de pomme en purée lisse.
- 03 Ajouter tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène.
- 04 Verser dans un plat carré de 8 ou 9 pouces tapissé d'un papier parchemin. Cuire au centre du four pendant 20 à 25 minutes.
- 05 Sortir du four et laisser refroidir complètement avant de démouler et de couper.

SOUPE REPAS AUX LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de tomate
- 1 boîte de lait de coco entier
- 2 tasses de patate douces en cubes
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 ½ tasse de lentilles corail séchées
- 1 c. à soupe de curcuma
- Sel et poivre

SAUCE

- 1 ½ tasse de tahini
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 1 c. à thé de jus de citron

PRÉPARATION

- 01 Tout mettre dans un chaudron puis porter à ébullition et baisser le feu à doux.
- 02 Laisser mijoter 15 minutes en brassant régulièrement pour que les lentilles ne collent pas dans le fond.
- 03 Passer la soupe au mélangeur ou au pied mélangeur jusqu'à avoir un potage lisse.
- 04 Servir avec des graines de citrouille et des feuilles de bébé épinards.
- 03 Couper au centre et servir avec la sauce tahini ou sauce soya

TOUS DROITS RÉSERVÉS ALEXANDRA LEDUC 2020

Ce document et ce programme ne peuvent en aucun cas être copiés, partagés en tout ou en partie.