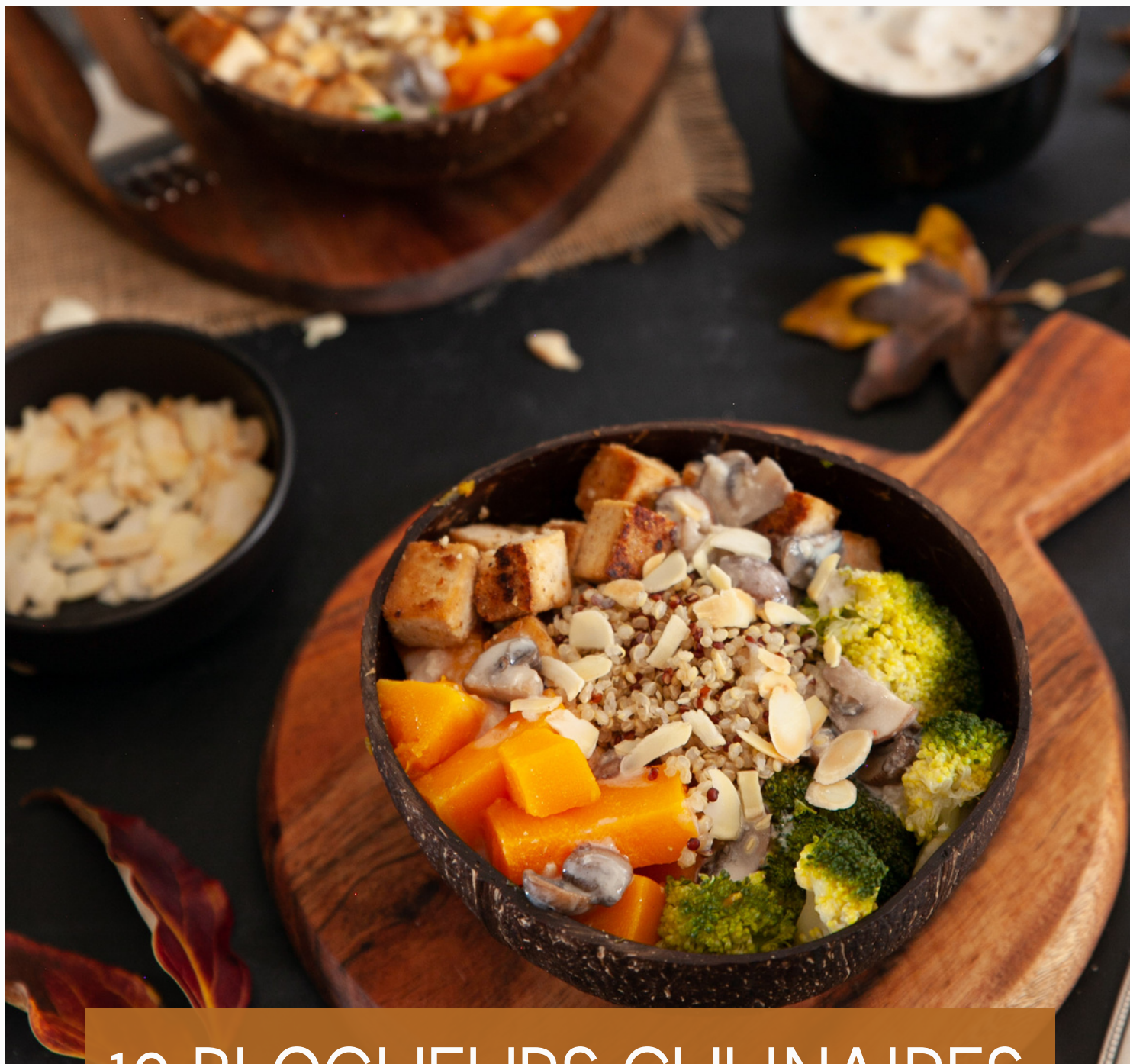


# EBOOK



10 BLOGUEURS CULINAIRES  
10 RECETTES D'AUTOMNE



# - 10 RECETTES SAINES & DE SAISON -



## SOMMAIRE

MERCI  
à toutes

- 01** Blondies au potiron et chocolat by Carolinerecipes
- 02** Buddha bowl - Quinoa Butternut Brocoli & sauce champignons by The Good Miam
- 03** Chou fleur au lait comme un riz au lait façon frangipane by \_silence\_anne\_
- 04** Nicecream d'automne by celi\_nature
- 05** Chia pudding façon pumpkin pie by Rosenoisettes
- 06** Cake d'automne by Despapillesquipetillent
- 07** Dahl de lentilles aux petits pois et courge butternut rôtie by Alisonnowicz
- 08** Curry thai d'automne by Delphe57
- 09** Biscuits apéritifs au tamari façon Bretzel by Mesbrouillonsdecuisine
- 10** Pâte Cookie Dough healthy & vegan by EmilieChazet





## *Les Valeurs MonJoliBol?*

Encourager la consommation éco responsable et l'alimentation saine, créative & gourmande.

Choisissez une vaisselle naturelle et faites un geste pour la planète.

Chaque année, des millions de tonnes de coques de noix de coco sont jetées et seulement 2% sont réutilisées. Le reste est brûlé (combustion polluante), ou met 12 ans à se décomposer.

Sauvez une noix de coco, adoptez un JoliBol!!

### **SOUTENIR LE ZÉRO DÉCHET**

Nos bols en noix de coco participent au quotidien à la réduction des déchets dans le monde. Un petit geste que nous voulons valoriser dans une démarche plus globale visant un mode de vie le plus Ecoresponsable possible. Pour cela, nous sommes donateur mensuel de l' Association ZeroWasteFrance.

#ZERODECHET




## *L'Histoire MonJoliBol?*

“Tout a commencé sur Instagram et après une grosse galère. Je n’arrêtais pas de voir des photos avec de superbes bols en coco, mais à chaque fois sur des comptes étrangers. J’ai mené l’enquête et fais des pieds et des mains pour en trouver un (ce fut compliqué!!).

Et là, j’ai totalement craqué pour le produit. Le bol est génial car en plus d’être un bel objet, c’est un produit de l’artisanat, qui contribue à la réduction des déchets.

Le problème c’est que en France, quasi impossible d’en acheter par correspondance. Ni une, ni deux, je devais agir pour les copains et copines. Voilà le début de l’Histoire. ”





# - CAROLINE RECIPES -

## *Je m'appelle Caroline*

Je suis créatrice de contenu et photographe culinaire.

Je travaille avec des marques mais également au sein de ma propre boîte de création de contenu.

Passionnée par la cuisine depuis petite, ouvrir ma page instagram m'a permis de partager cette passion avec grands nombres de personnes.

J'ai une cuisine majoritairement végétarienne et vegan.

## *Ses réseaux ...*



@Carolinerecipes



@Carolinerecipes



@Carolinerecipes





## BLONDIES AU POTIRON & CHOCOLAT

### Ingredients

- 70g de poudre d'amande
- 50g de farine d'épeautre t80
- 60g de sucre de coco
- 200g de purée de potiron
- 90g de purée d'oléagineux
- 1 oeuf
- 15g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 c. à soupe d'épices à pain d'épices
- 1 pincée de sel

### Préparation

Pour 4-5 personnes

Préchauffez le four à 190 degrés. Dans un saladier, mélangez l'oeuf, la purée d'oléagineux et la purée de potiron.

Ajoutez les ingrédients secs, sauf le cacao et mélangez le tout. Séparez la pâte dans deux bols, et ajoutez le cacao dans l'un (si besoin ajoutez un filet de lait si la pâte semble trop sèche).

Dans un moule de 20x20 cm couvert de papier cuisson, versez la partie nature puis ajoutez la partie chocolat dessus.

Cuire pendant 30 à 35 minutes.

Laisser refroidir avant de découper



# - BETTY (THE GOOD MIAM) -

## *Je m'appelle Betty....*

Betty Bièvre, photographe et styliste culinaire, je suis également la créatrice du blog TheGoodMiam, où je partage des recettes végétariennes, souvent saines et toujours gourmandes.

J'aime donner envie grâce à des images gourmandes, pour montrer que manger sans viande, ni poisson, c'est possible, c'est bon, et c'est pas compliqué :)

## *Ses réseaux ...*



@thegoodmiam



@thegoodmiam



@thegoodmiam



<https://www.thegoodmiam.com>



# - BETTY (THE GOOD MIAM) -



## BUDDHA BOWL - QUINOA BUTTERNUT BROCOLI & SAUCE CHAMPIGNONS

### Ingrédients

- 60g de quinoa
- 200g de tofu nature
- ¼ de brocoli
- ½ Courge Butternut
- 2 poignées de salade
- 100g de champignons de Paris
- 200 ml de crème soja cuisine
- 2 càc d'ail semoule
- 1 càs d'huile d'olive
- 20g d'amandes effilées

### Préparation

Pour 2 personnes

Préparez la sauce aux champignons : Nettoyez et coupez les champignons en petits morceaux, puis faites-les dorer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la crème soja et 1 càc d'ail semoule. Laissez mijoter à feu très doux pendant la réalisation de la recette. Coupez le tofu en cubes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'ail semoule. Laissez mariner quelques minutes. Lavez et épluchez la butternut, puis coupez-la en cubes d'environ 1cm de côté. Nettoyez le brocoli puis détaillez-le en fleurettes. Cuire le brocoli et la butternut à la vapeur pendant 12 minutes. Lavez à grande eau le quinoa puis, faites-le cuire dans 1,7 fois son volume d'eau froide. Une fois que le quinoa a absorbé l'eau (environ 10 minutes), laissez encore gonfler hors du feu, à couvert pendant 5 minutes. Faites dorer le tofu à la poêle, pendant 5 mn. Une fois que tout est cuit, dressez le bowl : commencez par une couche de salade, puis disposez le tofu grillé, le brocoli, la butternut et le quinoa. Arrosez de crème aux champignons, et parsemez d'amandes effilées.



# - SILENCE ANNE -

## *Je m'appelle Anne*

je suis aide-soignante en maison de retraite, j'aime mon métier, ma vocation, comme j'aime ma passion, la cuisine, saine, gourmande, et colorée.

J'ai plaisir à partager sur instagram différents plats pour donner des idées et échanger.

## *Ses réseaux ...*



@\_silence\_anne\_



@annemathorel







## CHOU FLEUR AU LAIT COMME UN RIZ AU LAIT FAÇON FRANGIPANE

### Ingrédients

- 250gr chou fleur cru
- 200ml lait d'amande ssa
- 1.5 càc arôme amande amère
- 1càs purée d'amande blanche
- 1 fève de tonka
- 20gr de farine d'amande
- 1 yaourt amande
- Topping au choix

### Préparation

Pour 2 personnes

Dans un mini mixeur, mixer 250gr de chou fleur cru en grain de riz.

Dans une grande assiette creuse, ajouter 200ml de lait d'amande ssa, 1.5càc arôme amande amère, 1càs de purée d'amande blanche, 1 fève de tonka râpée, 20gr de farine d'amande.

Disposer l'assiette sur le tamis du vitaliseur eau portée à ébullition, ou dans un cuit vapeur.

Cuire 15-20mns, puis ajouter 1 yaourt amande, mélanger, et ajouter le topping.



# - CELINATURE -

## *Je m'appelle Céline*

Je suis Coach Vitalité, éveilleuse de conscience, j'aide les mamans à retrouver leur plein pouvoir par une alimentation plus vivante qui leur ait 100% adaptée, mais aussi à travers la découverte de leur potentiel intérieur sans notion de frustration!

Je crée toutes mes recettes, elles sont à la fois simples, accessibles à tous et gourmandes !

Mon but, partager des plaisirs culinaires qui éveillent vos papilles, mais aussi la force vitale de votre corps!

Des recettes pour les grands mais aussi pour les petits !

Une manière de leur faire découvrir dès le plus jeune âge, les bases d'une alimentation végétale.

## *Ses réseaux ...*



@celi\_nature



@Céli'nature





# - CELINATURE -



## NICE CREAM BANANE, KAKI, CACAO CRU, CAJOU, VANILLE

### *Ingrédients*

- 1 banane congelée
- 1,5 kaki
- 1càc de cacao cru en poudre
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 belle pincée de Vanille
- eau ou lait végétal si besoin
- Graines de chanvre

### *Préparation*

Pour 1 personne

Minimum 2h avant ou la veille, coupez en rondelle la banane et la mettre au congélateur.

Dans votre blender, y mettre un kaki en morceaux, la banane congelée, les noix de cajou, la vanille en poudre. Mixez, et si besoin ajoutez de l'eau ou du lait végétal au choix pour ajuster la texture qui doit être onctueuse.

Versez dans un JoliBol et en topping saupoudrez de graines de chanvre pour apporter du croustillant et des omégas 3 puis des rondelles de kaki.

Vous pouvez modifier le topping à votre guise avec du pollen frais, d'autres fruits de saison, du sarrasin germé etc



# - ROSENOISETTES -

## *Je m'appelle Camille*

Aussi connue sous le nom de 'Rosenoissettes' qui est celui de mon blog.

J'habite actuellement dans la Drôme, à la frontière Ardéchoise et je travaille dans le tourisme durable.

Passionnée de cuisine depuis petite, cela fait des années à présent que je partage des recettes de cuisine végétale, saine et gourmande sur mon blog et sur les réseaux sociaux ainsi que des articles autour du zéro déchet et minimalisme.

Je suis particulièrement inspirée par l'Automne et mes recettes ne manquent jamais d'une touche de cannelle, de sarrasin ou encore de noisettes !

J'ai également à coeur de partager ma passion pour la nature autour de la photographie ou de la randonnée en montagne ; ainsi que mes autres passions pour le sport (cyclisme, randonnée, course à pied, natation et yoga), la littérature et l'histoire.

## *Ses réseaux ...*



@rosenoissettes



@rosenoissettescuisine



@rosenoissettes



[www.rosenoissettes.com](http://www.rosenoissettes.com)





# - ROSENOISETTES -



## CHIA PUDDING FAÇON PUMPKIN PIE

### Ingredients

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de purée de potiron ou potimarron nature
- 200ml de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère café de cannelle moulue
- ½ cuillère à café d'épices
- 1 banane
- Granola (pour la décoration)

### Préparation

Pour 1 personne

La veille, mélanger les graines de chia avec la purée de potiron, le lait végétal, le sirop d'érable et les épices. Placer dans un bocal et mettre au frais.

Le jour même, mélanger la préparation et mettre dans un petit joli bol.

Décorer avec de la banane fraîche et du granola maison.

Déguster.



# - DES PAPILLES QUI PETILLENT -

## Je m'appelle Jenny....

Passionnée de cuisine santé et bien être, je vous partage ma passion pour une alimentation saine. Ambassadrice du Vitaliseur de Marion, cet ustensile de cuisine révolutionnaire est devenu mon principal mode de cuisson.

Jenny nous enchante sur son compte Instagram ou elle réalise de nombreux lives depuis sa cuisine.

Elle est également l'auteur du livre "Vapeur Douce".

## Ses réseaux ...



@des\_papilles\_qui\_petillent



@despapillesquipetillent



- DES PAPILLES QUI PETILLENT -



## CAKE D'AUTOMNE À LA FÊTA

### Ingrédients

- 250g de courge potimarron
- 100g de farine de sarrasin
- 70g de farine d'amarante ou celle de votre choix mis une farine légère en texture (riz...)
- 30g de fécule arrow root ou maïzena
- 1 cas de psyllium blond
- 3 œufs bio
- 15cl de crème végétale d'amande ou une autre crème végétale
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 cas de vinaigre de cidre
- 1 cac de bicarbonate alimentaire
- 1 cac de sel de l'Himalaya

1/2 cac de poivre de Sichuan ou poivre gris

1 cac de curry.

1/2 cac de Curcuma

100 g de fêta

graines de courge

graines de pavot

•

### Préparation

Pour 1 cake

Après avoir fait cuire votre courge potimarron sur le tamis et sans l'avoir épluchée, réduisez la en purée (sans morceaux. Le plus simple c'est de la passer au blender). Puis dans un bol mélangez les ingrédients secs et dans un second bol les ingrédients humides. Réunissez les 2 bols puis versez la préparation dans le moule du Vitaliseur légèrement huilé. Faites cuire 50 min. Surtout laissez sécher votre cake au moins 1/2 journée sur une grille et en dehors du moule et régalez vous.

PARTAGE TES RÉALISATIONS #MONJOLIBOL



@MONJOLIBOL



# - ALISON -

## *Je m'appelle Alison...*

J'ai 32 ans et je suis maman d'un petit garçon de 3 ans.

Passionnée par l'alimentation saine, naturelle et le "healthy lifestyle", j'accompagne les hommes et les femmes qui souhaitent reprendre leur santé et leur silhouette en main avec un programme adapté et personnalisé.

J'adore innover, créer et partager de nouvelles recettes riches en fruits et en légumes.

Ce que j'aime par-dessus tout ? Savourer ces petits plats dans une vaisselle écologique, délicate et colorée !

## *Ses réseaux ...*



@alisonnowicz



@Alison nutrition coach



[alisonnutritioncoach.com](http://alisonnutritioncoach.com)







## DHAL DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO ET BUTTERNUT GRILLÉ

### *Ingrédients*

- 1 oignon
- 280 g de lentilles corail
- 40 cl de lait de coco
- 400g de courge butternut
- 160 g de petits pois dégelés
- 240 g de riz cru
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- 1 cc de cumin
- 1 petit piment rouge (optionnel)
- Sel et poivre

### *Préparation*

Pour 4 personnes

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher l'oignon et la courge butternut. Si vous aimez les plats relevés, épépinez soigneusement le piment et hachez-le très finement. Émincer l'oignon et couper la courge butternut en cubes d'environ 1 cm de côté. Dans un petit bol, mélanger l'oignon et les cubes de butternut avec 1CS d'huile d'olive et 1CS d'eau. Disposer les cubes et l'oignon sur la plaque de cuisson, saler, poivrer et enfourner pendant 30 minutes (mettre le grill les 5 dernières minutes). Pendant ce temps, faire cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante avec 1 cube de bouillon de légumes (suivre le temps de cuisson indiqué sur le paquet). Dans une autre casserole, faire chauffer l'eau pour le riz. Une fois que toute l'eau s'est évaporée, ajouter le lait de coco et le cumin (et le piment en option) et mélanger délicatement. Sortir l'oignon et les dés de butternut du four et les mélanger à la préparation de lentilles. Ajouter les petits-pois décongelés et remuer le tout à feu doux. Servir avec le riz Bon



## Je m'appelle Delphine

40 ans, maman d'un ado de 13 ans. J'aime le sport, la nature, la photo et la cuisine (en particulier les porridges)

J'ai décidé de changer mon alimentation en 2013 grâce à un bilan naturopathique effectué par la douce Mélanie du blog Chaudron Pastel (aussi sur Instagram) et c'est à ce moment là que ouvert un compte sur Instagram où je partage ma cuisine principalement sans gluten ni lactose et plutôt saine, mes coups de cœur, mes découvertes et quelques moments de vie.

N'ayant pas toujours beaucoup de temps après mes journées de travail, j'essaie de composer mes plats de manière équilibrée et variée et je fais en sorte qu'ils soient vite préparés.

Par ailleurs j'aime beaucoup les jolies présentations. J'ai d'ailleurs créé le #repasrapidepourparentspressés sur instagram.

## Ses réseaux ...



@Delphe57



@Delphine Ernst





## CURRY THAÏ D'AUTOMNE

### Ingrédients

- 1 oignon
- 2 petits brocolis
- 2 carottes
- 1 patate douce de taille moyenne
- 2 branches de céleri
- 200 gr de tofu lacto-fermenté (je l'ai pris nature et fait mariner dans du miso de riz mais il est possible d'utiliser du tofu déjà mariné)
- 1 ou 2 poignées de noix de cajou
- 2 carrés de curry thaï
- 200 ml de crème de coco
- un peu de sel ou gomasio

### Préparation

Pour 4 personnes

- Cuire le brocoli, la patate douce et le céleri à la vapeur - Emincer l'oignon et le faire revenir dans de l'huile dans une poêle (j'ai utilisé de l'huile de coco), couper les carottes en fines lamelles et les ajouter à l'oignon
  - Écraser grossièrement des noix de cajou et en laisser quelques unes entières, les ajouter à la préparation, puis le tofu coupé en petits dés, le brocoli, la patate douce et le céleri (coupés en cube)
  - Mélanger deux carrés de curry thaï dans un grand bol avec le lait de coco et verser le mélange dans la poêle Saler un peu (j'ai utilisé du gomasio)
  - Cuire des nouilles en accompagnement dans une casserole (ici j'ai utilisé des udon mais vous pouvez aussi préparer du riz par exemple)
- Dès que les nouilles sont cuites, les mettre dans un bol coco et verser le curry par-dessus, mettre un peu de persil ou de coriandre pour décorer.



# - MES BROUILLONS DE CUISINE -

## *Je m'appelle Anaïck...*

(prénom breton choisi avec soin par mes parents ... que j'ai haïis pour ça jusqu'à mes 18 ans Lol) et j'ai 35 ans. Je vis dans la Loire, j'ai grandi dans la Haute-Loire où je suis née et j'ai fait mes études dans le Puy de Dôme. Des régions marquées par la gastronomie avec des spécialités et des bons produits souvent inspirants dans mes recettes et ma cuisine du quotidien.

Professeur d'EPS en CFA du bâtiment depuis 2006, je suis passionnée de sport, de fitness et de musculation en particulier. Je pratique ces activités tous les jours ou presque, j'ai besoin de me dépenser et d'évacuer, le sport fait réellement parti de mon équilibre.

Du chemin a été fait depuis ! La cuisine a pris de plus en plus de place dans ma vie, mon quotidien au point de devenir une véritable passion. Toujours curieuse de nouveaux ingrédients, j'aspire à une cuisine saine, équilibrée et gourmande. Depuis 2009, je vous partage des recettes faciles et délicieuses !

## *Ses réseaux ...*



@mesbrouillonsdecuisine



@mesbrouillonsdecuisine



@mesbrouillonsdecuisine



[mesbrouillonsdecuisine.fr](http://mesbrouillonsdecuisine.fr)





# - MES BROUILLONS DE CUISINE -



## BRETZEL BALLS APÉRO

### Ingrédients

- 100 g de farine de blé T65
- 30 g d'huile d'olive
- 10 g de tamari ou sauce soja
- 20 g d'eau
- Du paprika fumé
- Du poivre
- 1 cuillère à café d'herbes séchées

Pour l'enrobage :

1/2 cuil à café de fleur de sel

1 cuil à café de graine de sésame

1 cuil à soupe de levure maltée

### Préparation

Pour 2 personnes

- Dans un saladier, mélangez la farine avec l'huile, le tamari, l'eau, le paprika fumé, l'origan et le poivre à l'aide d'une cuillère à soupe. Terminez ensuite à la main pour former une belle boule de pâte homogène. Laissez reposer la pâte 30 minutes sous un torchon.
- Préparez une casserole avec de l'eau bouillante salée. Divisez votre pâte en 2 et formez 2 boudins assez fins (les tronçons ne doivent pas être trop gros).
- Préchauffez le four à 180°C. Coupez 24 à 26 tronçons dans vos boudins à l'aide d'un couteau et plongez-les dans l'eau bien frémissante. Une fois cuits, les petits tronçons remontent en surface. Récupérez-les avec une écumoire et réservez-les sur une feuille de papier absorbant.
- Dans un saladier, mettez la fleur de sel, la levure maltée et les graines de sésame. Versez vos tronçons dedans et secouez le saladier pour les faire rouler dans la "panure" (tout adhère, il ne reste plus de panure au fond du plat).
- Déposez-les ensuite sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et enfournez 25 à 30 minutes (à surveiller) suivant votre four, ils doivent être bien dorés.
- Laissez complètement refroidir et dégustez.



# - EMILIE CHAZET -

## *Je m'appelle Emilie*

Jeune fleuriste de 25 ans je suis passionnée par la nature avec tous les bienfaits qu'elle nous apporte afin d'avoir un mode de vie Healthy.

Végétarienne depuis 4 ans, j'imagine et je crée des recettes saines et gourmandes tout en sélectionnant des aliments, brut, bio et naturels.

## *Ses réseaux ...*



@emiliechazet



@Emilie chazet





## PÂTE COOKIE DOUGH HEALTHY & VEGAN

### Ingrédients

- 75 g farine
- 60 g sucre complet
- 80 g margarine
- 80 g purée de noix de cajou (ou amande complètes)
- 25 g de lait végétal
- Extrait de vanille / pincée de sel
- Pépites de chocolat
- Graines de chanvre

### Préparation

Pour 1 personne

Mélanger tous les ingrédients et mélanger activement.

Mettre dans un pot en verre et conserver au réfrigérateur.

Déguster. Simple et délicieux





## *La fabrication des JolisBols?*

---

### NATUREL / PLANT BASED

Nos JolisBols sont fabriqués à partir de vraies coques de noix de coco recyclées. Chaque JoliBol est réalisé artisanalement à la main.

### ECO FRIENDLY / PLASTIC FREE

Notre marque s'engage à proposer des produits qui luttent contre l'utilisation désastreuse du plastique pour notre environnement.

Avec nos JolisBols, vous mangez dans de la vaisselle "healthy".

### ZÉRO DÉCHET / 100 % RECYCLÉ

En utilisant un Joli Bol, vous mangez dans de la vaisselle 100 % naturelle et recyclée.

0 déchets, 0 culpabilité

### PIÈCES UNIQUES / FAIT A LA MAIN

De l'arbre à l'assiette (au bol;-)

Nous controlons toutes les étapes de fabrication, et chaque JoliBol est confectionné avec amour à la main.

Un véritable savoir faire artisanal que nous encourageons à travers la commercialisation de nos produits.



---

# #ECORESPONSABLE

*La communauté MonJoliBol?*

**#MonJoliBol**

**#TeamCoco**

Tu peux retrouver sur instagram avec les #monjolibol tous les bols créés, ou bien partager tes bols.

En quelques mois la Team Coco s'est ben agrandie. Ces chiffres sont la preuve de l'engouement autour de notre marque:

**+ de 18000 personnes nous suivent sur Instagram**

**& + de 2500 sur Facebook.**

**+ de 1200 publications avec #MonJoliBol**

De nombreuses animations sont organisées avec des marques partenaires (BioCbon, ZaoMaqueUp, Magimix...) pour accroître au quotidien la communauté.