

EBOOK



9 BLOGUEURS CULINAIRES
9 RECETTES HEALTHY &
RÉCONFORTANTES

- 9 RECETTES SAINES & DE SAISON -



SOMMAIRE

MERCI À TOUS



01 Mugcake choco-chataigne by la.freeglaneuse

02 Pâtes chou fleur tofu by charlottemug

03 Bowlcake potimarron bysaveurhealthy

04 Granola maison avec sa pomme au four by mesbrouillonsdecuisine

05 Tarte d'hiver au potimarron by delphe57

06 Gaufres à la courge et aux pépites de chocolat by so.easy.healthy

07 Cake à la patate douce by fattofit_meg

08 Purée de chou-fleur/panais et champignons sautés by macuisineamoi

09 Porridge tout choco quinoa / sarrasin by maxhealthfit



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.

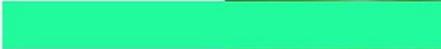
Sauvez une noix de coco, adoptez un JoliBol!!

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. ”



- LA FREEGLANEUSE -

Je m'appelle Cora...

je suis créatrice de recettes et photographe culinaire derrière le compte et blog La Freeglaneuse.

Je suis passionnée de cuisine et aime partager mes recettes souvent épicées, parfois originales et intrigantes, mais toujours simples à faire et délicieuses.

Ses réseaux ...



@la.freeglaneuse



<https://corabossuet.wixsite.com/lafreeglaneuse>





MUGCAKE CHOCO-CHATAÏGNE

Ingrédients

- 100g de compote de pommes
- 1cc de purée de noix de cajou
- Un peu d'extrait de vanille
- 50g de farine de châtaignes
- 1cc de cacao en poudre
- Une pincée de sel et de bicarbonate
- Topping: Chocolat cru noir 67 % et éclats de châtaignes

Préparation

Pour 1 personne

Dans un petit mug, mélangez les ingrédients dans l'ordre et progressivement.

Faites cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 2min30

Attendez 10 minutes avant de déguster.

Variante: pour une cuisson au four, transvasez dans un ramequin chemisé et faites cuire 15-20min à 180°.

- CHARLOTTEMUG -

Je m'appelle Charlotte...

Je tiens le compte @charlottemug sur lequel le maître mot doit être la bonne humeur !

Chaque jour je propose en story des petits jeux, j'essaye d'amuser mes abonnés avec un ton léger et humoristique, et évidemment je partage mes recettes et bonnes adresses !

Pour ce qui est de mes recettes justement, mon objectif est de montrer qu'on peut faire des plats gourmands, mais aussi très simples et équilibrés !

Ses réseaux ...



@charlottemug



<https://charlottemug.wordpress.com/>





PÂTES CHOU FLEUR TOFU

Ingrédients

- 400g de pâtes
- ½ chou-fleur
- 10cl de lait
- 100g d'allumettes de tofu
- 30g de better cheddar
- 2 càs de sel
- 1 càs de paprika
- 1 càs d'ail semoule

Préparation

Pour 4 personnes

Faites cuire votre chou fleur à la vapeur une quinzaine de minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit

Une fois le chou fleur cuit, mettez les pâtes à cuire dans de l'eau bouillante salée

Pendant ce temps, mixez finement le chou fleur et mettez le bacon à cuire pour qu'il soit bien grillé

Mélangez la purée de chou fleur avec le lait, le parmesan et les assaisonnements pour former une sauce crémeuse

Mélangez ensuite les pâtes avec la sauce et le bacon

Je m'appelle Jude...

Je suis une végétarienne gourmande passionnée d'alimentation saine et de sport

Je tiens le blog → SAVEURHEALTHY où figurent mes recettes santé du quotidien aussi bien sucrées que salées, avec des alternatives sans gluten et/ou sans lactose.

Sur mon instagram, je vous prouve qu'on peut manger sainement en se régalant et je vous partage également mes bons plans (code promo, jeu-concours ...). Rejoignez la "Team des Poyons" sur mes réseaux, je vous y attend avec bonne humeur et gourmandise!

Ses réseaux ...



@saveurhealthy



saveurhealthy



saveurhealthy



<https://saveurhealthy.fr/>





BOWLCAKE POTIMARRON

Préparation

pour 1 bowlcake

Ingrédients

- 100 g purée de potimarron ou de butternut
- 20 g protéine en poudre ou farine châtaigne
- 20 g farine de châtaigne
- 1 oeuf
- 40 g lait végétal
- 1 pincée bicarbonate alimentaire
- 1 càc jus de citron ou vinaigre de cidre

Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse

Huiler (si nécessaire) légèrement un bol, y verser la pâte et lisser le dessus

NB : on peut directement cuire dans le bol sans transvaser dans un autre tout dépend de l'adhérence du bol. Perso, je laisse dans le même bol sans "huiler"

Cuire au micro-ondes 4 min 30 sec voir 5 min, le milieu doit être cuit (la pâte ne doit pas être humide ou coller). Attendre un peu avant de démouler pour ne pas se brûler.

Démouler, ajouter le ou les toppings au choix : beurre de cacahuètes/amandes/noisettes, 1 carré de chocolat noir quand le bowlcake est encore chaud pour qu'il fonde...

- MES BROUILLONS DE CUISINE -

Je m'appelle Anaïck....

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.

J'ai été élevée avec la culture « food », les bons repas, l'éducation du « goûter à tout », les gâteaux faits maison, les desserts de ma grand-mère. J'ai été également poussée par ma grande soeur qui avait une matière « alimentation » dans son BTS et qui cuisinait, testait des recettes pour ses révisions

La cuisine a pris de plus en plus de place dans ma vie, mon quotidien au point de devenir une véritable passion

Ses réseaux ...

 @mesbrouillonsdecuisine

 @mesbrouillonsdecuisine

 @mesbrouillonsdecuisine

 mesbrouillonsdecuisine.fr





GRANOLA MAISON

Ingrédients

Pour 1kg environ

Ingrédients secs :

- 430g de gros flocons d'avoine (avec ou sans gluten)
- 70g de petits flocons d'avoine
- 50g de gros copeaux de coco
- 1 cuillère à soupe rase de cannelle
- une belle pincée de sel
- 250g de fruits secs au choix hachés grossièrement (ici, amandes et cacahuètes nature)
- 50g d'un mélange de graines (ici lin, tournesol, courge, sésame, chia)

Ingrédients liquides :

- 50g d'huile de coco ou de noix, noisettes ...
- 40g de sirop d'érable
- 150g de compote de pomme non sucrée
- 20cl de lait d'amande (ou autre lait)



GRANOLA MAISON

Préparation

Préchauffez le four à 170°C.
Dans un grand saladier, mettre tous les ingrédients secs, épices comprises.

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélangez l'huile, le sirop d'érable, la compote et le lait pour avoir une préparation homogène.

Versez le tout sur les ingrédients secs et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit bien humide : allez jusqu'au fond du saladier avec votre spatule.

Étalez le granola dans un grand plat (plus pratique qu'une plaque pour mélanger) recouvert d'une feuille de papier cuisson et appuyez dessus pour tasser légèrement la préparation.

Enfournez une première fois pour 25 minutes (à surveiller) ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré comme sur la photo.

Au bout de ce temps, ouvrez le four et "cassez" la croûte de granola en remuant délicatement avec une cuillère à soupe, il faut conserver de grosses pépites.

Ramenez le granola des angles du plat vers le centre et étalez à nouveau sur une couche.

Enfournez encore pour 10 minutes selon votre four, il faut être à côté pour ne pas que ça brûle.

Ouvrez à nouveau le four, mélangez à nouveau puis remettez 5 à 7 minutes, puis mélangez à nouveau, baissez la température à 150/140°C et poursuivez 5 minutes puis on remélange et on cuit encore 4 minutes ... Il me faut bien 1 heure en tout de cuisson.

Lorsque j'arrive en fin de cuisson, je prolonge environ 2 ou 3 fois 2 à 3 minutes jusqu'à ce que l'ensemble des morceaux soient dorés et n'apparaissent plus humides.

Sortez du four, faites glisser votre feuille de papier cuisson délicatement sur votre plan de travail et laissez complètement refroidir, votre granola qui va ainsi durcir.

Une fois froid, ajoutez les toppings de votre choix et conservez dans une boîte en fer ou un bocal en verre. Ici, j'ai ajouté du quinoa soufflé, des cacao nibs et des baies de goji.



POMME AU FOUR

Ingrédients

- 4 pommes
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de sirop de datte (ou de sirop d'érable ou miel)
- en option, de la cannelle, de la vanille, du rhum ...
- (de d'eau pour la cuisson)

Préparation

pour 4 personnes

Préchauffez le four à 180°C.

Retirez la partie centrale (trognon et pépins) des pommes à l'aide d'un couteau économe sans abimer la pomme.

Piquez chaque pomme avec les dents d'une fourchette à 4 ou 5 endroits différents.

Placez vos pommes dans un plat allant au four et déposez-y les pommes dedans.

Saupoudrez de cannelle ou de vanille en poudre, ajoutez le jus de citron sur les pommes et le sirop de datte (1 cuillère à soupe / pomme) : vous pouvez aussi verser un filet de rhum si vous aimez.

Enfournez pour 35 à 50 minutes (voir notes en bas de page). Pendant la cuisson, arrosez régulièrement les pommes avec le jus qu'elles rendent. S'il n'y a pas assez de jus ajoutez au fur et à mesure de la cuisson, 5cl d'eau. Arrosez au bout de 15 à 20 minutes de cuisson pour la première fois puis plus souvent sur la fin de cuisson, c'est là où ça caramélise bien.

Laissez tiédir les pommes avant de déguster.

Je m'appelle Delphine...

J'ai 41 ans, maman d'un ado de 14 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





TARTE D'HIVER AU POTIMARRON

Ingrédients

- Une pâte feuilletée du commerce ou non
- 200 gr d'aiguillettes végétales
- 1 petit potimarron
- 80 gr de champignons
- 20 cl de crème (cajou par exemple),
- Fromage végétal râpé
- Graines de courge
- Levure maltée
- Une dizaine de noisettes concassées
- Fleurs d'épices pour tartes salées (mélange à base coriandre, bleuet, ail fenouil et paprika) et du gomasio

Préparation

Dans un premier temps cuire le potimarron (je le coupe en lamelles et le cuis à la vapeur douce du vitaliseur)

Ensuite préparez l'appareil: mettez 20 cl de crème de cajou dans un bol, une cuillère à soupe de fécule de maïs et remuer, rajoutez un peu de gomasio ou sel si vous préférez

Déroulez la pâte et y déposer les champignons (cuits) les lamelles de potimarron, les aiguillettes végétales et parsemez de fleurs d'épices

Puis versez l'appareil avec la crème de cajou Ajoutez les noisettes concassées, graines de courge, fromage végétal, levure maltée

Enfournez 30 minutes à 200 degrés, surveillez au bout de 20 min et dégustez !

Je m'appelle Fanny...

Je suis passionnée de cuisine et de pâtisserie, j'aime créer et partager des recettes gourmandes et saines sur instagram.

Mon mojo : mets de la couleur dans ta vie et surtout dans ton assiette, mon feed est fun et coloré.

Avec un peu d'efforts et d'imagination je peux même réussir à vous faire apprécier les choux de Bruxelles (oui oui c'est possible!).

Je me suis intéressée à la nutrition, en alliant l'aspect santé à mon alimentation quotidienne et j'y ai trouvé un équilibre : "que ton alimentation soit ton premier médicament".

Ça fonctionne et le tout en se faisant plaisir !

Ses réseaux ...



@so.easy.healthy





GAUFRES, À LA COURGE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients

- 200 g de purée de courge (ici j'ai choisi la butternut)
- 2 oeufs
- 20 g de sucre complet
- 90 g de lait (ici avoine)
- 10 g d'huile d'olive
- 165 g de farine complète
- 50g de pépites de chocolat
- une épice : cannelle, vanille... (ici fève de tonka)

Préparation

Je prépare la purée de courge: je coupe des dès de butternut que je fais cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau, environ 20 à 30 mns. Une fois bien égouttés, j'écrase les dès en purée.

J'ajoute les œufs et le sucre, je mélange bien au fouet jusqu'à ce que ça soit bien lisse.

J'incorpore le lait et l'huile, je mélange bien.

J'ajoute la farine, la levure tamisées, une pincée de sel et l'épice choisie.

J'incorpore doucement les pépites de chocolat.

Je laisse reposer 1h avant de cuire dans un gaufrier bien chaud.

Cette recette peut être adaptée en version salée en retirant le sucre et les pépites de chocolat, en les remplaçant par un peu plus de sel et de la noix de muscade

Je m'appelle Mégane...

Je suis connue sur Instagram sous le nom de Fat to Fit Meg suite à ma perte de poids de 25kg.

J'étais avant tout sur les réseaux pour partager mon histoire et motiver les autres dans leur perte de poids en partageant quotidiennement mes séances de sport.

Mais mon compte s'est vite orienté vers les recettes healthy. J'adore cuisiner et j'aime montrer qu'on peut se faire plaisir tout en mangeant sain !

Ses réseaux ...



@fattofit_meg





CAKE À LA PATATE DOUCE

Ingrédients

- Patate douce cuite - 300g
- Farine d'avoine - 150g
- Oeufs - 3
- Beurre - 100g
- Levure - 1 sachet
- Sucralose - 20g
- Fromage blanc 0% - 150g
- Sucre vanillé - 1 sachet
- Noix de pecan - 10g

Préparation

Faire préchauffer le four à 180 degrés.
Dans un saladier, mélanger la farine, le sucralose et la levure.
Battre les oeufs et les ajouter au mélange.
Ecraser la patate douce et l'ajouter au mélange.
Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange.
Verser dans un moule à cake et enfourner 45 minutes.
Laisser refroidir le cake au frigo.
Lorsqu'il est froid, préparer le glaçage en mélangeant le fromage blanc et le sucre vanillé.
Répartir le glaçage sur le cake.
Parsemer de noix de pecan.

Je m'appelle Nicolas...

Je vis en Espagne depuis plus de 15 ans. Je suis tombé dans la cuisine quand j'étais petit.

Ma passion: les légumes! J'en mets partout. Et puis j'aime transformer des plats de viande en version végétarienne. Ma cuisine s'inspire des cuisines d'ailleurs.

Le Liban, Israël, l'Inde, Le Maroc, L'Italie font partie de mes pays de prédilection au niveau culinaire. J'adore faire des plats avec les légumes que les gens n'aiment pas trop pour essayer de les faire changer d'avis! Le chou-fleur est en haut de ma liste! Je partage mes recettes sur mon blog "Ma cu

Ses réseaux ...



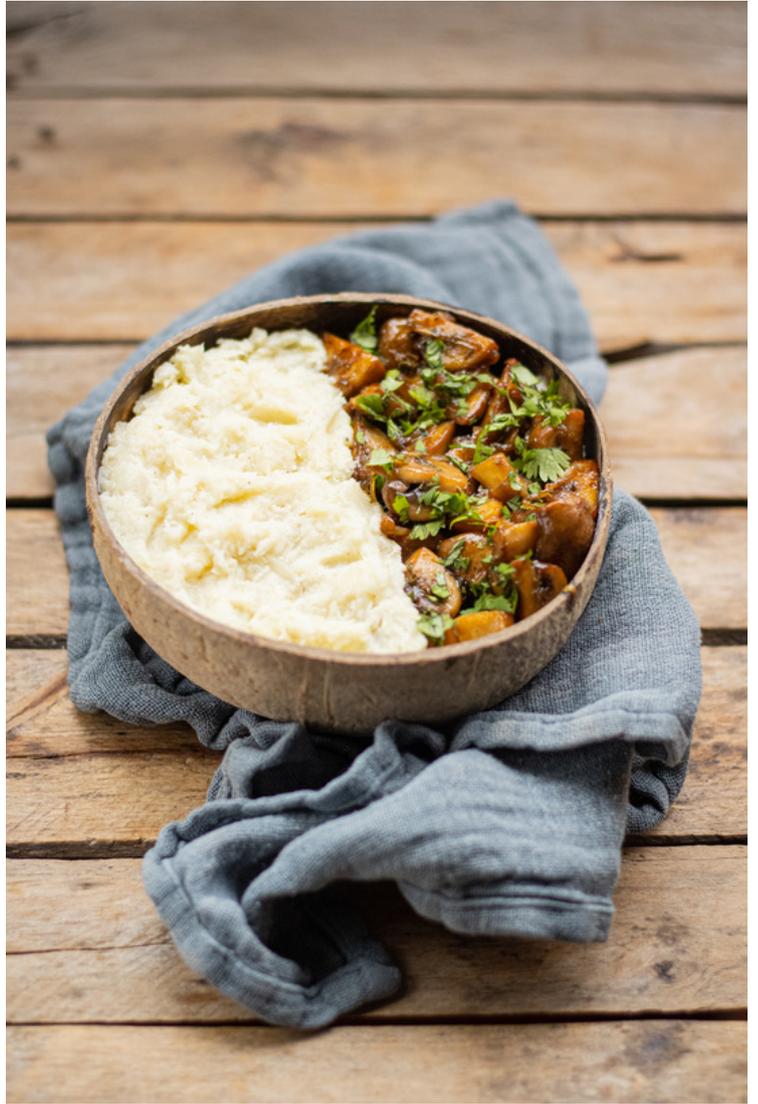
@macuisineamoi



PURÉE DE CHOU-FLEUR/PANAIS ET CHAMPIGNONS SAUTÉS

Ingrédients

- 1 petit chou-fleur
- 5 panais
- 1 feuille de laurier
- 5 cl de crème végétale (de riz pour moi)
- 400 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 3 brins de thym
- 2 brins de persil
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparation

Éplucher les panais. Ôter les extrémités. Couper la chair en cubes. Ôter les feuilles du chou-fleur avant de le détailler en petits bouquets. Placer le tout dans une grande casserole. Couvrir d'eau à hauteur. Ajouter la feuille de laurier, saler. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les panais soient bien tendres.

Pendant ce temps, rincer les champignons puis les couper en quatre. Les faire revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ils doivent rendre leur eau de cuisson et se colorer.

Peler puis émincer très finement l'échalote. L'ajouter quand les champignons commencent à prendre de la couleur. Mélanger intimement. Verser deux cuillères à soupe d'eau de cuisson des légumes dans la poêle. Assaisonner avec sel, poivre et thym. Ajouter la sauce soja et laisser caraméliser pendant 1 minute. Réserver au chaud.

Égoutter le chou-fleur et les panais en secouant la passoire pour éliminer le plus d'eau possible. Versez les légumes dans un saladier. Écraser le tout avec une fourchette ou un presse-purée. Assaisonner. Placer la purée obtenue dans une poêle. la dessécher pendant une petite dizaine de minutes en remuant constamment avec une spatule. Quand la purée est bien onctueuse, ajouter la crème végétale. Mélanger une dernière fois.

Débarrasser la purée dans un plat de service. Disposer les champignons sur la purée. Parsemer le tout de persil haché.

Je m'appelle Maxence....

J'ai ma petite page insta (Maxhealthfit) depuis peu de temps,

Ayant été en surpoids pendant quelques années, j'ai décidé de me prendre en main en alliant sport et nutrition. Celle-ci qui est la plus importante à mes yeux m'a aidé à avoir mes propres résultats.

Au fur et à mesure du temps j'ai pris découvert une passion à cuisiner, crée et m'intéresser de plus en plus à la nutrition. travers des livres ebook j'ai ainsi approfondi mes connaissances.

J'ai décidé depuis peu de crée ma petite page insta pour partager avec vous mes plats et mon mode de vie

Ses réseaux ...



@Maxhealthfit
@maxence_depiesse



maxence depiesse





PORRIDGE TOUT CHOCO QUINOA / SARRASIN

Ingrédients

- Flocons de quinoa (40 g)
- Flocons de sarrasin (30g)
- Cacao 100 % (5g)
- Lait amande ssa
- Isolate whey chocolat (15g)
(version protéines)
- graine de chia (10g)

Préparation

Pour 1 personne

Mélanger tous les ingrédients

Ajoutez un peu d'eau pour que le mélange soit bien crémeux

Placer le bol au microonde pendant 1min 30, mélanger et le remettre 1 min

Verser la préparation dans votre bol (monjolibol) accessoire indispensable pour la réussite

Ensuite faites vous plaisir sur les topping ici j'ai utilisé

Figue, myrtille, framboise, beurre de cacahouète déshydratée, graine de citrouille, lin et copeaux de noix de coco



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