

7

RECETTES

Festives

HEALTHY

ENTRÉES, PLATS & DESSERTS



NATHALIE DEMARQUOY
@ohlavieestbelle

Hello!



Merci pour votre inscription à la newsletter du studio **Oh! la vie est Belle...**

Je suis ravie de vous offrir ce mini ebook de **recettes festives healthy**, dans lequel vous trouverez des recettes d'entrées, de plats et de desserts spéciales fêtes de fin d'année.

Moi, c'est Nathalie et je suis **photographe et designer graphique** spécialisée en **alimentation saine, bien-être, santé & beauté au naturel**. J'aide les marques et les professionnels de ces domaines d'activités à **mettre en lumière leurs produits et services**.

Pour en savoir plus, vous pouvez visiter mon site:

ohlavieestbelle.com

ou suivre mon actualité sur Instagram:

[@oh_la_vie_est_belle](https://www.instagram.com/oh_la_vie_est_belle)

Vous avez une question, contactez-moi par e-mail:

contact@ohlavieestbelle.com



7
RECETTES
Festives
HEALTHY

Blinis sans gluten
sauce coco & truite fumée

—

Faux Gras

—

Polenta crémeuse au parmesan
à l'huile de truffe et roquette*

—

Cocotte de légumes aux épices
façon mafé*

—

Banana bread sans gluten
aux pépites de chocolat

—

Nougat glacé vegan

—

Mini chocolats "Maison"

*Recettes fournies par Bio Planète



BLINIS SANS GLUTEN

SAUCE COCO & TRUITE FUMÉE





BLINIS SANS GLUTEN SAUCE COCO & TRUITE FUMÉE

Pour une vingtaine de blinis

INGRÉDIENTS:

- 1 oeuf
- 1 yaourt au lait de coco
- 100 gr de farine de sarrasin
- 4 à 8 cas d'eau
- 1 cac de bicarbonate de soude
- 1 cac de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel (en option)
- Huile de coco (pour la cuisson)

Pour la sauce et garniture:

- 1 yaourt au lait de coco
- 1/2 citron bio
- Sel et poivre
- Truite fumée bio
- Ciboulette
- Sésame



Fouetter l'œuf avec le yaourt au lait de coco. Ajouter la farine de sarrasin et mélanger. Verser l'eau petit à petit jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter ensuite le bicarbonate de soude et sur le dessus le vinaigre de cidre. Mélanger pendant que ça mousse. Ajouter du sel, si vous le désirez.

Pour la cuisson, faire fondre une noisette d'huile de coco dans une crêpière, puis verser un peu de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Cuire à feu moyen. Retourner les blinis lorsque des petites bulles apparaissent à la surface. Mettre de côté les blinis.

Pour la garniture, mélanger le yaourt au lait de coco avec le 1/2 citron pressé, le sel, le poivre et la ciboulette ciselée. Garnir les blinis de cette préparation et déposer sur le dessus de fines tranchettes de truite fumée parsemées de ciboulette, de graines de sésame et d'une pointe de jus de citron

FAUX GRAS

VEGAN



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE





FAUX GRAS VEGAN

Pour un bocal

INGRÉDIENTS:

- 1 cas d'huile d'olive
- 1/2 oignon émincé
- 1/2 cac de gomasio
- 1 cac de cannelle en poudre
- 1/2 cac de curcuma
- 1/2 cac de poivre
- 10 cl de crème liquide coco
- 80 g d'huile de coco
- 200 g de pois chiches cuits et égouttés
- 100 g de champignons de Paris en conserve
- 15 cl d'eau
- 1 cac rase d'agar-agar

Pour la graisse de couverture :

- 15 g d'huile de coco
- 1 pincée de curcuma

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant quelques minutes puis le placer dans un robot mixeur avec une lame en "S". Ajouter les pois chiches, les champignons, les épices, la crème coco et l'huile de coco. Mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Faire bouillir l'eau dans une casserole avec l'agar agar pendant quelques secondes. Verser dans le robot avec le mélange précédent et mixer de nouveau pour bien incorporer le tout.

Verser la préparation dans des bocaux et laisser refroidir à température ambiante pendant 15 minutes.

Faire fondre l'huile de coco dans une casserole avec la pincée de curcuma. Verser sur le dessus des faux gras et laisser prendre au frais pendant plusieurs heures avant dégustation.





POLENTA CRÉMEUSE AU PARMESAN*
À L'HUILE DE TRUFFE ET ROQUETTE



SANS
GLUTEN



*Recette fournie par Bio Planète



POLENTA CRÉMEUSE AU PARMESAN À L'HUILE DE TRUFFE ET ROQUETTE

Pour 2/3 personnes

INGRÉDIENTS:

- 100 g de polenta
- 30 cl d'eau filtrée
- 20 cl de crème de coco
- 50 g de parmesan frais râpé
- 3 cas d'huile de truffe + 1 filet pour le service
 - Fleur de sel
 - Poivre en grains
- 1 poignée de roquette

*Faire cuire la polenta selon les indications du paquet. Râper le parmesan.
Quand la polenta se détache des bords de la casserole, verser la crème fleurette,
le parmesan, saler et poivrer.
Mélanger bien puis ajouter l'huile de truffe.
Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.*

*Verser dans des assiettes creuses, ajouter un peu de roquette
et un filet d'huile de truffe.
Accompagner de légumes grillés au four.*





COCOTTE DE LÉGUMES AUX ÉPICES*

FAÇON MAFÉ



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE



*Recette fournie par Bio Planète



COCOTTE DE LÉGUMES AUX ÉPICES

FAÇON MAFÉ

Au bout de ce temps les légumes sont cuits et le bouillon à réduit de moitié.

*Incorporer la pâte d'arachide,
mélanger bien et laisser encore mijoter une vingtaine de minutes
ou jusqu'à ce que la préparation soit bien crémeuse.*

Faire cuire à coté le riz selon les indications du sachet.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir bien chaud avec le riz.





COCOTTE DE LÉGUMES AUX ÉPICES

FAÇON MAFÉ

Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 oignons
 - 4 carottes
 - 4 pommes de terre
 - 2 tomates
 - 1 courgette
 - 1 aubergine
 - 1 pouce de gingembre
 - 1 bouquet garni
 - 1 bouillon cube de légumes bio
 - 3 cas de pâte d'arachide
 - 3 cas de concentré de tomate
 - 1 pointe de couteau de piment
 - 1 pointe de couteau de paprika
 - Sel, poivre
 - 2 cas de beurre de karité
 - 400 g de riz long blanc de Camargue
-

Peler et ciseler les oignons.

Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en cubes.

Laver et couper les tomates en cubes, les courgettes en rondelles.

Éplucher et hacher le gingembre.

Verser la pâte d'arachide dans un bol et ajoutez 4 cas d'eau bouillante pour qu'elle soit bien liquide et homogène. Dans un autre bol, verser le concentré de tomate, ajouter 2 cas d'eau bouillante, mélanger.

Mettre le beurre de karité dans une cocotte et y faire fondre les oignons pendant 4 minutes.

Ajouter les légumes, le gingembre, le bouquet garni, émietter le bouillon cube, le paprika, le piment, saler, poivrer puis ajouter le concentré de tomate.

Verser de l'eau bouillante à hauteur et laisser mijoter pendant 30 minutes en remuant régulièrement.



BANANA BREAD

AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE





BANANA BREAD AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour un moule de 24 cm

INGRÉDIENTS:

- 150g maïzena
- 150g farine riz complète
- 2 oeufs
- 3 bananes
- 2 yaourts coco nature
- 50 g de chocolat 70% cacao
- 2 cac de bicarbonate alimentaire
- 50g d'huile de coco



Préchauffer le four à 180°C.

Commencer par écraser les bananes à la fourchette, puis ajouter les œufs, les yaourts et l'huile de coco fondue. Bien mélanger l'ensemble pour obtenir une texture homogène.

*Ajouter ensuite la maïzena, la farine de riz, et le bicarbonate alimentaire.
Et mélanger de nouveau.*

Couper le chocolat en morceaux pas trop petits pour plus de gourmandise.

*Selon le moule à cake que vous choisissez, pensez à le huiler ou le beurrer légèrement.
Verser la préparation dans le moule puis couper la banane restante dans la longueur afin de la disposer sur le dessus du banana bread.*

Enfourner le gâteau pendant 50 minutes à 1h. Vérifier la cuisson au bout de 40 minutes. Planter la pointe du couteau au milieu du gâteau, la lame doit ressortir sans résidu.

NOUGAT GLACÉ

VEGAN



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE





NOUGAT GLACÉ

VEGAN

Pour un moule de 24 cm

INGRÉDIENTS:

Pour la chantilly vegan :

- 1 boîte de lait de coco (200g) très froide
- 20g de sucre glace
- Arôme vanille

Pour le nougat glacé :

- 3 blancs d'œufs
- 70g de sucre
- 70g de miel d'acacia
- 50g de pistaches
- 70 g de crêpes dentelle (type Gavottes)
- 1 pincée de sel



Commencer par préparer la chantilly:

Mettre la boîte au réfrigérateur la veille de la recette, possible aussi de la placer 20/30 min au congélateur avant la préparation.

Récupérer la partie grasse de la boîte de lait de coco (partie du dessus). La placer dans le bol du robot, puis fouetter-la à puissance moyenne jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir.

Ajouter le sucre glace et l'arôme vanille et fouetter à puissance maximale. La crème va s'épaissir et se figer jusqu'à l'obtention de la chantilly.

Préparer ensuite le nougat:

Placer le sucre et le miel d'acacia dans une casserole et chauffer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un sirop.

Monter les blancs en neige avec la pincée de sel. Incorporer le sirop petit à petit lorsque les blancs commencent à s'épaissir. Mélanger délicatement la chantilly à cette

NOUGAT GLACÉ

VEGAN



préparation en veillant à ne pas casser les œufs en neige.

Concasser les pistaches et briser les crêpes dentelles. Les ajouter à la préparation précédente et mélanger l'ensemble à nouveau.

Verser dans un moule en silicone ou un moule tapissé de film étirable. Réserver au congélateur pendant 12h.

Le lendemain, décorer le nougat glacé de biscuits émiettés et de pistaches concassées.

Laisser le nougat glacé à température ambiante pendant 30 min avant de servir.

Suggestion de dégustation : servir avec un coulis de fruits rouges.



MINI CHOCOLATS

“MAISON”



SANS
GLUTEN

SANS
LACTOSE





MINI CHOCOLATS

“MAISON”

Pour 6 chocolats

INGRÉDIENTS:

- 100g de chocolat noir à 70%
- 1 cac d'huile de coco
- Peanut butter
- Noix de coco râpée
- Caissettes en papier



Faire fondre le chocolat au bain marie avec l'huile de coco jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et onctueux.

Mettre 1 cac de chocolat fondu dans le fond d'une caissette et faites-la tourner entre les doigts pour que le chocolat épouse correctement les bords de celle-ci.

Répéter l'opération sur toutes les caissettes et placer-les au congélateur pendant 10 minutes.

Récupérer les caissettes refroidies et placer au cœur $\frac{1}{2}$ cac de peanut butter.

Répéter l'opération pour toutes les caissettes.

Répartir le reste du chocolat fondu sur le dessus de toutes les caissettes jusqu'au bord supérieur.

Remettre au congélateur pour 1h.

Avant dégustation les laisser décongeler pendant 10/15 minutes et parsemer le dessus de noix de coco râpée.

Belles FÊTES



J'espère que ce mini ebook de recettes festives réglera vos papilles
et celles de vos convives.
N'hésitez pas à partager vos réalisations sur Instagram en me taguant
@oh_la_vie_est_belle

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année! Nathalie



ON RESTE EN CONTACT:

ohlavieestbelle.com
contact@ohlavieestbelle.com

