

LAURENCE BERGERON

Nutritionniste et fondatrice du blogue  
Libre de manger

*Plus de*

100

RECETTES

La bible des  
*collations*

---

PLEIN D'IDÉES SAVOUREUSES  
ET NUTRITIVES POUR TOUTES  
LES OCCASIONS

# Les astuces et les éléments essentiels en cuisine

## LES APPAREILS ET LES ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

**BALANCE DE CUISINE.** Cet appareil vous permettra de mesurer précisément, en grammes, les ingrédients solides des recettes de ce livre.

**CUILLÈRE À CRÈME GLACÉE.** Un indispensable! Aussi appelée « cuillère-portionneuse à glace », elle aide à portionner avec facilité et rapidité muffins, biscuits, galettes, etc. On s'assure ainsi d'avoir une quantité uniforme d'une portion à l'autre.

**FOUET.** L'utilisation du fouet, lorsque mentionnée dans la recette, permet d'intégrer des bulles d'air à la préparation et donc d'obtenir une pâte qui sera bien tendre et moelleuse.

**FOURCHETTE.** Vous remarquerez que, lorsque vient le temps d'incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides, j'ai toujours recours à une fourchette. Pourquoi? Pour éviter de trop mélanger. Le fait de trop mélanger (ce qu'on a tendance à faire avec un fouet ou un batteur électrique) favorise le développement du gluten de la farine. Le gluten est ce qui donne de l'élasticité et de la tendreté à la pâte, mais s'il est trop travaillé, on obtiendra des muffins plus durs et secs.

**MÉLANGEUR ÉLECTRIQUE.** Voilà l'appareil idéal pour faire des smoothies, des popsicles, des sauces, etc. J'utilise aussi beaucoup mon mélangeur électrique pour intégrer incognito différents aliments astucieux (des haricots blancs, par exemple) aux recettes.

**MOULES ET PLAQUE DE CUISSON.** Dans ce livre, je me sers de divers types de moules: à pain, à muffins, à beignets, à mini-pains et carré de 20 cm (8 po). Une plaque de cuisson est aussi essentielle, notamment pour les biscuits.

**PINCEAU DE CUISINE.** Le pinceau vous permettra de huiler facilement vos différents moules (à muffins, à pain, etc.).

**ROBOT CULINAIRE.** Si vous préparez régulièrement vos collations, il vous faut un robot culinaire. C'est à l'aide de cet appareil que vous concocterez des boules d'énergie, des barres, du houmous et des trempettes. Votre robot culinaire se chargera également de hacher une grande quantité de noix (ou d'un autre aliment) en quelques secondes à peine.

**TAPIS DE CUISSON EN SILICONE.** Il s'agit d'une option de remplacement écologique et économique au papier parchemin (sulfurisé).

**TASSES ET CUILLÈRES À MESURER.** En cuisine, on peut parfois y aller à l'œil. Cependant, pour des recettes de muffins ou de pains, il est primordial de respecter précisément les mesures indiquées, afin de s'assurer des bonnes interactions entre les différents aliments et du respect de la chimie alimentaire. En d'autres mots, ça peut déterminer si une recette est réussie ou non!

## LES ALIMENTS DE BASE À AVOIR SOUS LA MAIN

### GARDE-MANGER

- \* Bananes
- \* Beurre d'arachide
- \* Bicarbonate de soude
- \* Épices moulues : cannelle, cardamome, clou de girofle, gingembre et muscade
- \* Extrait de vanille
- \* Farines (blanche tout usage et de blé entier)
- \* Flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)
- \* Fruits séchés : canneberges, dattes, raisins, etc.
- \* Graines variées
- \* Huile de canola
- \* Noix de coco râpée
- \* Noix variées
- \* Pépites de chocolat
- \* Poudre à pâte (levure chimique ou poudre à lever)
- \* Poudre de cacao
- \* Sel
- \* Sirop d'érable et/ou miel
- \* Son et/ou germe de blé
- \* Sucre

### RÉFRIGÉRATEUR

- \* Beurre
- \* Compote de pommes
- \* Lait
- \* Œufs
- \* Yogourt grec (ou brassé)

### CONGÉLATEUR

- \* Fruits congelés variés

## RÉUSSIR À TOUT COUP SES RECETTES ? OUI, ÇA SE PEUT !

Voici les quatre erreurs fréquentes à éviter afin de réussir ses collations à coup sûr.

### 1. TROP MÉLANGER

Plus on mélange les ingrédients secs avec les ingrédients humides, plus le gluten dans la farine se développe. Résultat d'un pain dont la pâte a été trop mélangée : il sera dur et sec ! Il faut éviter de mixer avec un batteur électrique ou un fouet et utiliser plutôt une fourchette. Dès qu'on ne voit plus d'ingrédients secs dans la préparation, c'est signe que c'est suffisamment mélangé.

### 2. OUVRIR LA PORTE DU FOUR AVANT LA FIN DE LA CUISSON

La pire erreur ! Malheureusement, ça peut complètement gâcher la recette. Avec la perte de chaleur causée

par l'ouverture de la porte, la pâte risque de moins gonfler ou de s'affaisser vers le centre. Ça peut nuire tant au volume qu'à la texture, à la cuisson et à l'aspect visuel de la recette. Toutefois, aucune inquiétude à avoir quand vient le temps d'ouvrir la porte pour faire le test du cure-dent ! À ce moment-là, la pâte devrait être cuite (ou presque) ; il n'y aura donc pas de conséquences sur la recette.

### 3. MESURER LA FARINE DIRECTEMENT DANS LE SAC

En plongeant votre tasse à mesurer directement dans le sac (ou le contenant) de farine, vous mettez pratiquement toujours trop de farine. Eh oui ! Avec cette méthode, la farine se compacte et un plus grand volume entre ainsi dans la tasse. La façon idéale pour obtenir la bonne quantité ? Remplir la

tasse à mesurer à l'aide d'une cuillère (sans presser) afin que la farine ne s'entasse pas et reste davantage aérée.

#### 4. APPORTER DES MODIFICATIONS À LA RECETTE

Substituer un aliment (sans que ce soit suggéré) ou changer une quantité, ou encore modifier une étape de la préparation peut tout changer, particulièrement pour le type de recettes présentées dans ce livre. Les

aliments (farine, œuf, sucre, etc.) jouent différents rôles dans la chimie alimentaire, et la proportion des ingrédients secs par rapport aux ingrédients humides est primordiale. Des changements peuvent également avoir des répercussions sur le goût, la texture ou l'aspect visuel du résultat final. Bien sûr, vous pouvez faire vos propres tests et essais, mais gardez en tête que pour bien réussir la recette proposée, il est préférable de la suivre à la lettre.

---

## Quelques précisions sur les recettes et les ingrédients utilisés

Les recettes qui composent ce livre sont simples et assez rapides à réaliser. Pas de flâza, ni de vaisselle inutile, ni d'étapes qui n'en finissent plus de finir! Juste de l'énergie, des saveurs et du bonheur en barres (en muffins, en biscuits, et bien plus encore!).

Vous trouverez dans cette section certaines indications générales qui concernent plusieurs recettes du livre ou ingrédients souvent employés. N'hésitez pas à y revenir au besoin.

**BANANE.** À titre indicatif, 1 banane écrasée donne environ 125 ml (½ tasse) de purée.

**BEURRE.** Je prends du beurre non salé lorsque je cuisine mes collations. Si vous n'avez que du beurre salé ou semi-salé, n'ajoutez pas le sel indiqué dans les recettes.

**BEURRE D'ARACHIDE.** Habituellement, je choisis du beurre d'arachide crémeux, mais il est tout à fait possible de prendre du beurre d'arachide croquant. Cela ajoutera de la texture sous la dent.

**BLEUET.** Ce petit fruit bleu-noir si délicieux ne pousse qu'en Amérique du Nord. Ailleurs, on peut le remplacer par des myrtilles, des airelles ou d'autres baies.

**BOULES D'ÉNERGIE DE LA TAILLE D'UNE BALLE DE PING-PONG.** Cette taille correspond approximativement à 4 cm (1 ½ po) de diamètre ou à environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation.

**CONSERVATION DES COLLATIONS.** La durée de conservation peut différer d'une collation à l'autre, mais généralement, les recettes de muffins, de pains, de biscuits, de galettes et de barres ou de carrés se conservent

1 ou 2 jours à température ambiante, de 5 à 7 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

**HUILER LES MOULES.** Parce que c'est très simple et rapide, j'utilise de l'huile de canola (ou huile de colza) en aérosol pour graisser les moules. Ensuite, j'étale l'huile uniformément dans le moule à l'aide d'un pinceau de cuisine. Si vous n'avez pas d'huile en aérosol, versez un léger filet d'huile de canola dans votre moule puis étendez-la à l'aide d'un pinceau de cuisine. Je préfère prendre de l'huile plutôt que du beurre, surtout pour économiser du temps (beurrer un moule nécessite d'abord de faire fondre ou ramollir le beurre).

**LAISSER TIÉDIR.** Lorsque vous voyez cette mention, il est important de la respecter et d'être patient; la cuisson se poursuit et se termine en dehors du four. La collation peut donc être encore un peu molle et fragile à sa sortie du four.

**LAIT (OU BOISSON VÉGÉTALE, AU CHOIX).** Lorsqu'une recette contient cette mention, vous pouvez utiliser l'un ou l'autre de ces ingrédients: lait de vache, boisson de soya, boisson d'avoine, boisson d'amande, etc. Sachez que les plus protéinés (et soutenant, par le fait même) sont le lait de vache et la boisson de soya. Les autres options végétales ne contiennent pas (ou très peu) de protéines. Si vous avez une intolérance au lactose, optez pour la boisson végétale de votre choix ou pour du lait de vache sans lactose.

**ŒUFS.** J'utilise toujours des œufs de calibre « gros ».

**PÉPITES DE CHOCOLAT.** J'utilise en général les pépites de chocolat mi-sucré, mais vous pouvez opter pour celles que vous aimez.

**POMMES.** Vous pouvez prendre la variété que vous avez à la maison. Personnellement, lorsque c'est possible, je choisis les pommes Cortland pour leur résistance à la chaleur. Pour les recettes de ce livre, vous n'avez pas besoin d'éplucher les pommes. On économise ainsi du temps et on ajoute les fibres de la pelure à nos collations (c'est gagnant-gagnant!).

**SE CONGÈLE.** Généralement, les recettes de muffins, de pains, de biscuits, de galettes, de barres, de carrés et de boules d'énergie se congèlent et peuvent être ainsi conservées jusqu'à 3 mois.

**SIROP D'ÉRABLE.** À certains endroits, notamment en Europe, ce fabuleux sirop peut être difficile à trouver et cher. Dans les recettes de ce livre, vous pouvez remplacer le sirop d'érable par la même quantité d'un autre sucre liquide, par exemple du miel ou du sirop de maïs.

**SURPLUS DE PÂTE.** Lorsque vous portionnez la pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée (aussi appelée cuillère-portionneuse), par exemple dans les compartiments d'un moule à muffins, il se peut qu'il reste un peu de pâte dans le bol à la fin. Répartissez-la alors équitablement dans les compartiments.

**TEMPS DE CUISSON.** Certains fours sont plus puissants que d'autres, ce qui signifie que les temps de cuisson indiqués au fil de ces pages peuvent varier légèrement d'un four à l'autre. Assurez-vous de bien vérifier vos collations durant la cuisson (voir aussi « Ouvrir la porte du four avant la fin de la cuisson », à la page 14). Vous pouvez vous fier à la dorure de la pâte à travers la fenêtre de la porte ou encore faire le test infailible du cure-dent. Insérez-le au centre de la pâte: s'il en ressort propre, c'est que c'est prêt!

## LEXIQUE

Certains aliments mentionnés dans ce livre portent différents noms, selon qu'ils sont utilisés au Québec

et au Canada francophone ou en Europe. Voici les principaux :

### DANS CE LIVRE

### AUTRE NOM

Beigne

Beignet

Cassonade

Sucre roux

Huile de canola

Huile de colza

Mélangeur à main (ou pied-mélangeur)

Mélangeur plongeant

Popsicle

Glace à l'eau

Poudre à pâte

Levure chimique

Sucre (granulé)

Sucre semoule

Yogourt

Yaourt

## SUBSTITUTION : OUI, C'EST PARFOIS POSSIBLE !

Vous n'avez pas sous la main certains des ingrédients qui composent mes recettes ?

Aucun problème : prenez-en d'autres ! Voici quelques options.

### ALIMENT

### À REMPLACER PAR

Lait en poudre

Farine tout usage, farine de blé entier ou farine d'amande

Fromage cottage ou ricotta

Yogourt grec (ou brassé)

Son ou germe de blé

Farine de blé entier, flocons d'avoine ou lait en poudre

Farine d'amande

Farine tout usage, farine de blé entier, farine d'avoine, flocons d'avoine

Graines de chanvre/chia/lin

Les omettre

Poudre de beurre d'arachide

Beurre d'arachide crémeux (le temps de cuisson peut varier)

Céréales pour bébé

Farine de blé entier ou farine tout usage

## LÉGENDES DES PICTOGRAMMES





# Collations sur le pouce

Vous avez tout juste le temps d'attraper une collation pour la route ou la journée? Voici plein d'idées de collations savoureuses et nourrissantes, pratiques en toute occasion et sans complication. À manger avec les doigts!



# Barres à la noix de coco

**DONNE 12 BARRES**

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISSON 20 MIN**

**SE CONGÈLE**

*Quand j'étais à l'université, lors de mes études de premier cycle en nutrition, j'achetais très rarement des collations commerciales. Je préférais les cuisiner, mais parfois, par manque de temps, il m'arrivait d'en acheter. J'ai eu un coup de cœur pour une barre tendre à la noix de coco de l'épicerie. J'ai donc eu envie de la recréer. En voici la recette. Son goût me rappelle, avec un brin de nostalgie, de beaux moments de mon parcours universitaire!*



## INGRÉDIENTS SECS

225 g (2 ½ tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide  
135 g (1 tasse) de farine de blé entier  
100 g (1 tasse) de lait en poudre



## INGRÉDIENTS HUMIDES

2 œufs  
125 ml (½ tasse) de lait de coco  
80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable (ou de miel)  
5 ml (1 c. à thé) d'extrait d'amande (ou de vanille)  
45 g (½ tasse) de noix de coco râpée

## POUR DÉCORER (FACULTATIF)

Gros copeaux de noix de coco

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'un papier parchemin.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en mélangeant à la fourchette ou avec les mains. Ajouter la noix de coco râpée et mélanger.
- 5 Transvider la préparation dans le moule, la répartir uniformément et bien presser avec les doigts ou la base d'une tasse à mesurer afin d'obtenir des barres denses. Décorer de gros copeaux de noix de coco, si désiré.
- 6 Cuire au four 20 minutes. Laisser tiédir et couper en 12 barres. Se conserve 1 ou 2 jours à température ambiante, de 5 à 7 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

### *Aliments astucieux*

Pour augmenter la teneur en protéines:  
Lait en poudre

158  
EPICERIE EN GROS  
MAISON JEAN ÉLION  
16-68, Place Voltaire - CHATEAUBROUX  
TELEPHONE 00



# Barres au beurre d'arachide et au chocolat

**DONNE 12 BARRES**

**PRÉPARATION 10 MIN**

**CUISSON 18 MIN**

**SE CONGÈLE**

*Les amateurs de chocolat et de beurre d'arachide vont a-do-rer et se ruer sur ces barres à la texture à la fois croquante et fondante. Aussitôt cuisinées, aussitôt mangées, promis!*



## INGRÉDIENTS

270 g (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 g (1 tasse) de beurre d'arachide  
80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable  
2 œufs

90 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat



- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'un papier parchemin.
- 2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène (se mélange mieux avec les mains).
- 3 Transvider la préparation dans le moule, la répartir uniformément et bien presser avec les doigts ou la base d'une tasse à mesurer afin d'obtenir des barres denses.
- 4 Cuire au four 18 minutes. Laisser tiédir et couper en 12 barres. Se conserve 1 ou 2 jours à température ambiante, de 5 à 7 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

---

### *Aliments astucieux*

Pour augmenter la teneur en protéines :  
Beurre d'arachide

---



*Faint handwritten notes on the paper, including the number '1903'.*

ORDER MAKER CHRISTMAS  
DESCRIPTION  
QUANTITIES  
UNIT PRICE  
TOTAL  
THAS.  
LISHER  
DING

# Barres aux bleuets façon gâteau au fromage

**DONNE 12 BARRES**

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISSON 15 À 20 MIN**

**SE CONGÈLE**

*Des barres moelleuses au goût fruité et rappelant le gâteau au fromage!*



## INGRÉDIENTS SECS

135 g (1 ½ tasse) de flocons d'avoine  
à cuisson rapide  
150 g (1 tasse) de farine tout usage  
35 g (¾ tasse) de son de blé  
180 g (¾ tasse) de chapelure  
de biscuits Graham  
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude  
1 pincée de sel

## INGRÉDIENTS HUMIDES

80 g (½ tasse) de fromage  
à la crème, ramolli  
80 ml (½ tasse) de miel  
(ou de sirop d'érable)  
1 œuf  
60 ml (¼ tasse) d'huile de canola  
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

120 g (¾ tasse) de bleuets frais  
ou congelés (voir la note)  
Le zeste de 1 citron (facultatif)

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'un papier parchemin.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
- 3 Former un puits au centre et y verser les ingrédients humides. Mélanger à la fourchette en intégrant graduellement les ingrédients secs. Terminer en mélangeant avec les mains jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les bleuets et le zeste de citron, si désiré, et mélanger.
- 4 À l'aide d'une spatule, transvider la préparation dans le moule et l'étaler uniformément.
- 5 Cuire au four de 15 à 20 minutes. Laisser tiédir et couper en 12 barres. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 7 jours et se congèle jusqu'à 3 mois.

### *Aliments astucieux*

Pour augmenter la teneur en protéines et en fibres:  
Son de blé



# Table des matières

<b>INTRODUCTION</b>			5
<b>DES COLLATIONS MAISON DÉLICIEUSES ET NOURRISSANTES</b>			6
Pourquoi manger des collations ?	6	Mes aliments astucieux	8
Les avantages de cuisiner ses propres collations	6	Encore plus d'idées pour vous inspirer :	
Qu'est-ce qui rend une collation nourrissante ?	7	20 collations simples et rapides à assembler	10
<b>LES ASTUCES ET LES ÉLÉMENTS ESSENTIELS EN CUISINE</b>			13
Les appareils et les accessoires nécessaires	13	Réussir à tout coup ses recettes ? Oui, ça se peut !	14
Les aliments de base à avoir sous la main	14		
<b>QUELQUES PRÉCISIONS SUR LES RECETTES ET LES INGRÉDIENTS UTILISÉS</b>			15
Lexique	17	Légendes des pictogrammes	17
Substitution : oui, c'est parfois possible !	17		
<i>Collations sur le pouce</i>			19
Barres à la noix de coco	20	Muffins à l'ananas, aux carottes, à l'érable et à la PVT	62
Barres au beurre d'arachide et au chocolat	22	Muffins à personnaliser	64
Barres aux bleuets façon gâteau au fromage	24	Chocolat, canneberges et noix de coco	66
Barres aux courgettes, aux noix, aux graines et au chocolat noir	26	Framboises, pistaches et lime	66
Barres aux arachides	28	Cerises, citron et chocolat noir	67
Biscuits à l'avoine et au citron	30	Fraises, caramel et orange	67
Biscuits au chocolat, aux dattes et aux haricots noirs	32	Muffins aux carottes, aux raisins et aux noix	68
Biscuits aux bleuets et au gingembre	34	Muffins aux poires, au gingembre et au cottage, croûte caramélisée	70
Biscuits bombés à l'ananas et aux fraises	36	Muffins aux pommes d'automne	72
Biscuits géants style « top de muffin » aux framboises, à la ricotta et aux amandes	40	Muffins macchiato au caramel	76
Carrés aux poires et aux épices chai	42	Muffins moelleux aux framboises et au yogourt doublement chocolatés	78
Galettes au chocolat et à la noix de coco	44	Muffins aux fraises, au gingembre et au citron	80
Galettes d'avoine protéinées	45	Muffins à l'avoine, aux bleuets et à l'érable	82
Galettes aux bananes, au chocolat et aux céréales de psyllium	48	Muffins protéinés aux pépites de chocolat	84
Galettes vertes aux petits pois et au chocolat blanc	50	Muffins moelleux aux haricots blancs, aux fraises et à la noix de coco	86
Gruau cuit au four aux bananes, au beurre d'amande et à la noix de coco	52	Pain à la citrouille, aux pommes et à la cannelle Purée de citrouille maison	89
Mini-pains verts aux épinards, à l'ananas et à la noix de coco	54	Pain aux bleuets, aux courgettes, au citron et au chocolat blanc	90
Mon granola passe-partout (à personnaliser)	56	Pain moelleux aux bananes	92
Muffins à la patate douce, à la cannelle et aux pacanes Purée de patate douce rapide au micro-ondes	59	Pain sans gluten aux bananes, au citron et aux graines de pavot	94
Muffins aux bananes farcis aux pommes caramélisées, garnis de crumble à la cannelle	60	Pattes d'ours maison (biscuits à la mélasse)	96

## Collations pour mieux bouger

Barres à la patate douce, aux fraises et aux noisettes	100
Beignes roses aux fraises et au fromage à la crème	102
Beignes choco-dattes	103
Biscuits aux bananes et à l'érable	106
Biscuits aux haricots blancs, à l'orange et au chocolat	108
Boules d'énergie à la banane et aux noix	110
Boules d'énergie à la s'mores	112
Carrés aux dattes, aux canneberges et aux amandes	114
Carrés d'avoine aux bananes, aux pacanes et au chocolat blanc	116
Carrés style croustade aux pommes	118
Carrés de brownies au chocolat, aux bananes et aux haricots blancs	120

Carrés de gâteau protéiné aux fraises style shortcake	122
Carrés de gruau aux poires, aux canneberges et au cottage	124
Carrés riches en fer aux bananes, aux bleuets et au chocolat	126
Galettes d'avoine aux framboises et aux bananes	128
Mini-tartelettes aux fraises, aux framboises et au citron	131
Pain à la patate douce, aux arachides et au chocolat	134
Pain au chocolat, aux haricots noirs et au beurre d'amande	136
Pain aux bananes, au café et au lait de coco	138
Pain aux dattes, aux noix et au zeste d'orange	139
Pain aux framboises et au beurre d'arachide	142

## Collations salées

Cretons aux lentilles corail et à l'érable	146
Houmous classique super crémeux	148
Houmous aux tomates séchées	150
Lentilles rôties	152
Muffins salés style pâte au poulet	156
Pain au cheddar, aux pommes, aux dattes et au chocolat noir	158

Pains naans à base de 2 ingrédients	160
Tartinade de tofu	162
Trempelette chaude à la courge, au maïs et au cheddar	164
Purée de courge Butternut	165

## Collations sans cuisson

Boules d'énergie à la lime et à la noix de coco	168
Boules d'énergie au brownie	169
Boules d'énergie à l'orange, aux noisettes et à la cannelle	172
Boules d'énergie à personnaliser	174
Caramel salé	176
Café	176
Matcha	177
Funfetti (gâteau de fête)	177

Boules d'énergie au beurre d'amande, à la pomme et à la cannelle	178
Boules de « pâte à biscuits » (3 saveurs)	180
Tartinade aux noisettes nutritive (de type Nutella)	182
Tartinade sucrée à base de pois chiches en 2 façons : au chocolat ou aux épices chai	185
Trempelettes à base de yogourt en 4 façons	188

## Collations tout en fraîcheur

Milkshake aux fraises, aux guimauves et au chocolat	194
Mousse à la banane	196
Mousse aux petits fruits et à l'érable	198
Mousse au chocolat à base de tofu	200
Popsicles aux fraises et au basilic	202
Popsicles « creamsicles » à l'orange	204

Popsicles crémeux au fudge	206
Pouding de chia à la banane et au beurre d'arachide	208
Smoothie protéiné à personnaliser	210
Smoothie à la mangue, à l'ananas et au lait de coco	212
Smoothie aux framboises, à la pêche et à la ricotta	213
Smoothie à l'avocat, à la banane et aux épinards	213
Verrines de yogourt à la mangue, crumble au citron	214

## INDEX PAR ALIMENT

216

## INDEX PAR ALLERGÈNE

217

## REMERCIEMENTS

221