



6 RECETTES

*De l'apéritif post effort
du groupe sport loisir*

Annah Alins



GÂTEAU

chocolat - courgette

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 courgette (200 g)
200 g de chocolat noir
70 g de sucre roux
100 g de farine
4 oeufs
1/2 sachet de levure
chimique

RECETTE

1. Faire fondre le chocolat au bain marie
2. Pendant ce temps, râper la courgette le plus finement possible, de sorte à quasiment obtenir une purée
3. Mélanger le chocolat et la courgette
4. Ajouter la farine, le sucre et la levure et mélanger
5. Ajouter les oeufs et mélanger de nouveau
6. Verser dans un moule beurré ou de préférence en silicone sans ajout de matières grasses
7. Enfourner à 180°C pendant 25 minutes
Planter une lame de couteau dans la gâteau pour savoir s'il est cuit

Annah Alins



Banana bread

6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 bananes mûres
1/2 sachet de levure
chimique
210 g de farine
80 g de sucre
2 oeufs
100 ml de lait
2 cuillères à soupe
d'huile

RECETTE

1. Ecraser les bananes dans un saladier
2. Mélanger les bananes aux oeufs
3. Ajouter la farine, la levure, le sucre, et mélanger
4. Ajouter progressivement le lait en fonction de la texture de la pâte à gâteau
5. Ajouter l'huile et mélanger
6. Verser dans un moule beurré ou de préférence en silicone sans ajout de matières grasses
7. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes
Planter une lame de couteau dans la gâteau pour savoir s'il est cuit

NOTE : vous pouvez ajouter du beurre de cacahuètes sur le gâteau pour plus de gourmandises et / ou rajouter des pépites de chocolat noires à la préparation !

Annah Alins



EMPANADAS

légumes - fromage frais - curry

6 EMPANADAS

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

1/2 poivron
1/2 aubergine
1/2 oignon
Du fromage frais à
tartiner
Curry en poudre
1 pâte feuilletée
1 jaune d'oeuf

RECETTE

1. Faire revenir le poivron, l'aubergine et l'oignon
2. Pendant ce temps, couper des cercles dans la pâte feuilletée (pour le reste de la pâte, reformer des petites boules et les étaler pour recréer des cercles)
3. Ajouter du fromage frais (environ 1 à 2 cuillères à soupe) et le curry en poudre
4. Placer un petit peu de garniture au centre des cercles de pâte feuilletée
5. Reformer les cercles su eux mêmes
6. A l'aide d'une fourchette, bien appuyer sur les extrémités de l'empanadas pour le souder
7. Badigeonner les empanadas de jaune d'oeuf pour les faire dorer à la cuisson
8. Enfourner à 180°C pendant environ 15 minutes

Annah Alins



HOUMOUS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 boîte de pois chiches
(environ 150 g)
1 gousse d'ail
20 ml d'huile

RECETTE

1. Mixer les pois chiches à l'ail et l'huile jusqu'à obtenir une "purée" onctueuse
2. Ajouter un peu d'huile si la texture est trop épaisse

Annah Alins



PIZZA MAISON

1 PIZZA

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

300 g de farine
20 cl d'eau tiède
1/2 sachet de levure
boulangère
Sauce tomate (achetée
ou faite maison de
préférence)
Aliments pour la pizza
selon les goûts et les
envies

RECETTE

1. Mélanger la farine, la levure et l'eau tiède en pétrissant jusqu'à obtenir une boule de pâte ne collant plus
(si la pâte colle trop, ajouter de la farine, et si elle est trop friable, ajoutez de l'eau tiède)
2. Mettre un peu de farine au fond d'un saladier, poser la pâte en la recouvrant d'un torchon propre, et laisser reposer 2 heures
3. Après ces 2 heures, parsemer de la farine sur le plan de travail et étaler la pâte pour former la forme escomptée
4. Poser la pâte sur la plaque de cuisson
5. Préparation : ajouter les aliments souhaités
6. Enfourner à 200°C pendant 20 - 30 minutes

Annah Alins



THÉ GLACÉ

PRÉPARATION : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 sachets de tisane / thé
avec des saveurs
différentes (pour
apporter encore plus de
goût)
1 cuillère à soupe de
sirop d'agave pour les
plus gourmands

RECETTE

1. Faire chauffer de l'eau dans une casserole tout en y plongeant les sachets de thé / tisane à l'intérieur, pendant environ 10 minutes (pour infuser au mieux)
2. Faire refroidir car c'est mieux de le boire frais !
3. Pour une saveur plus sucrée, ajouter du sirop d'agave