



GOODPLANET.be

Fondant au chocolat et à la betterave rouge

Ingrédients

- 250 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 500 g de betteraves cuites
- (50 g de sucre) → grâce aux betteraves, on peut s'en passer 😊
- 200 g de farine
- 1 c. à café de poudre à lever ou de bicarbonate de soude

Préparation

1. Mixez les betteraves cuites pour obtenir une purée.
2. Faites fondre le chocolat.
3. Battez les œufs (et le sucre) puis ajoutez la farine et la levure.
4. Ajoutez la purée de betterave, le chocolat et bien mélanger.
5. Versez dans un moule à cake. Cuire à 200 °C pendant 20 mn environ, la pointe du couteau peut ressortir un peu collante, car le cœur cuira encore après sortie du four.





GOODPLANET.be

BARRES DE CÉRÉALES

Ingrédients et proportions :

Pour 10 barres :

La base :

- flocons au choix (avoine, riz, quinoa, millet...) : 250 g (une grande tasse mug)
- 100 g. de fruits secs oléagineux concassés : noix, noisettes, amandes...
- graisse au choix : 2 c. à s. de crème d'oléagineux (amandes, cacahuètes...) ou de beurre
- sucre au choix : confiture, sirop de Liège, miel et sucre (3 c. à s.)
- de l'eau en fonction du moelleux souhaité (10-15 cl)

Les agréments à ajouter au choix :

- noisettes, noix, graines de tournesol, raisins secs, pépites de chocolat, abricots secs, zestes d'orange, confiture, fruits rouges, cannelle, ...

Déroulement

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une masse homogène (si le miel ou le beurre est trop solide, faites-le fondre au préalable dans une casserole). Pour un résultat plus homogène et collant, vous pouvez aussi tout mixer avec un mix soupe et répartir la pâte obtenue sur une plaque ou faire des petits pâtés séparés à la cuillère à soupe. A vous de choisir !!!

Répartir sur une plaque de four sur laquelle vous avez déposé préalablement du papier cuisson. Laisser cuire 20-25 minutes à 180°C. Ça doit encore être « mou » à la sortie du four, ils durciront en refroidissant. Laisser refroidir.





GOODPLANET.be

Cake moelleux carottes et noisettes

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 70 g de pâte de noisettes
- 50 g de noisettes en poudre
- 2 œufs
- 60 g de sucre de cannes
- 80 g de farine
- 100 ml de lait
- 1 càc de poudre à lever

Déroulement

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Râpez les carottes.
3. Battre les œufs, la crème de noisettes, le sucre.
4. Puis insérer peu à peu le lait
5. Ajoutez la farine, la poudre de noisette et la poudre à lever. Incorporez à la fin les carottes.
6. Versez dans un moule à cake. Cuire à 180 °C pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche.
7. Laissez refroidir avant de démouler.





GOODPLANET.be

Gâteau aux haricots rouges et chocolat

Pour 20 parts

- 500 gr d'haricots rouges cuits (= 1 boîte de 400 ml)
- 400 gr de chocolat
- 120 gr de sucre roux
- 2 c. à soupe d'huile de coco (ou autre)
- 6 œufs



La préparation

Temps de préparation : 10 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes

- Dans le bol de votre blender, mettez les haricots rouges égouttés et le sucre. Mixez finement.
- Faites fondre le chocolat, ajouter à la fin l'huile de coco pour la faire fondre, et ajoutez-y la purée de haricots rouges.
- Ajoutez enfin les œufs battus en omelette et mélangez bien.
- Versez la préparation dans le moule beurré, et faites cuire 15 minutes à 180°C.



GOODPLANET.be

PANCAKES VARIÉS

Pour 12 pancakes

- 225 g de farine semi complète
- 300 ml lait
- 30 g. beurre fondu
- 2 œufs
- 1 càs bicarbonate
- sucre (sucre vanillé), sel

Agrémenter la pâte de pépites de chocolat, noix hachées, raisins secs, pomme râpée, cannelle, miel, sirop de liège, sirop d'agave...

