

dōTERRA™

# Livre de recettes (e-book) avec les Protéines végétales dōTERRA™

---



dōTERRA™ | EUROPE



24g

**dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**

24 g de protéines par portion



Deux saveurs

22g

**dōTERRA™ Protéines végétales au chocolat**

22 g de protéines par portion



Une portion = 32 g



**Quatre sources de protéines végétales:** petit-pois, pomme de terre, pois chiche et riz



Végan, sans gluten, sans OGM, sans soja



Formule sans édulcorants artificiels, sans sucres ni arômes ajoutés



**Haute disponibilité en acides aminés**

- Contient l'ensemble des 9 **acides aminés essentiels** (EAA)
- Contient l'ensemble des 3 **acides aminés à chaîne ramifiée** (BCAA)



Soutient la **croissance** et le **maintien de la masse musculaire**

Mélangez, mixez,  
**buvez !**



Super smoothie aux baies

Un blender est nécessaire pour créer ces superbes smoothies :

## Smoothie au chocolat et beurre de cacahuète

---

- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales au chocolat**
- 1 banane surgelée
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 250 ml de lait d'avoine (ou tout autre lait/substitut)
- 2 glaçons

*Ajoutez une huile essentielle !*

💧 1 goutte d'huile essentielle de Menthe verte

## Super smoothie aux baies

---

- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**
- 150 g de baies surgelées
- 1 banane surgelée
- 250 ml de lait d'amande (ou tout autre lait/substitut)
- 2 glaçons

*Ajoutez une huile essentielle !*

🍊 1 goutte d'huile essentielle de Pamplemousse

## Le meilleur smoothie vert

---

### POUR 2 PERSONNES

- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**
- 2 poignées d'épinards
- 1 mangue
- ½ avocat
- 350 ml d'eau de coco (ou d'eau)
- Feuilles de menthe
- 2 glaçons

*Ajoutez une huile essentielle !*

🍷 1 goutte d'huile essentielle de Gingembre

Pour réaliser les recettes suivantes, vous aurez besoin d'un bol mélangeur et de bocaux (ou tout autre récipient de votre choix).

## Flocons d'avoine chocolat-noisette préparés la veille

POUR 2 PERSONNES

### Ingrédients:

- 45 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de noisettes concassées (non salées)
- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales au chocolat**
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao brut
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 pincée de sel de mer
- 160 ml de lait d'amande (ou tout autre lait/substitut)

### Préparation:

- ① Dans un bol, mélangez soigneusement tous les ingrédients, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux.
- ② Versez le mélange dans deux bocaux puis vissez fermement les couvercles.
- ③ Laissez reposer une nuit entière au réfrigérateur.
- ④ Savourez ce délicieux petit-déjeuner tout simple le lendemain matin !



Des petits-déjeuners  
**nutritifs et délicieux**

---



# Parfait aux graines de chia,

flocons d'avoine et mélange de baies à préparer la veille





## POUR 2 PERSONNES

### Ingrédients:

- 45 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**
- Une poignée de mélange de baies, fraîches ou surgelées (framboises, myrtilles et mures)
- 120 g de yaourt à la grecque ou tout autre substitut non laitier
- 2 cuillères à soupe de beurre de noix au choix
- 175 ml de lait d'avoine (ou tout autre lait/substitut)

### Préparation:

- ① Dans un bol, mélangez soigneusement les flocons d'avoine, les graines de chia, la poudre protéinée, le yaourt à la grecque et le lait.
- ② Versez le mélange dans deux bocaux.
- ③ Ajoutez une cuillère à soupe de beurre de noix dans chaque bocal.
- ④ Remplissez les bocaux avec les baies.
- ⑤ Vissez fermement les couvercles, laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit et dégustez le lendemain matin !

## Bol de smoothie tropical protéiné

---

POUR 2 PERSONNES

### Ingrédients:

- 200 g d'ananas surgelé
- 200 g de mangue surgelée
- 1 banane
- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**
- 120 ml de lait de coco (ou tout autre lait/substitut)

### Garnitures:

- Granola fait maison
- Morceaux de mangue et/ou d'ananas
- Tranches de banane
- Noix de coco râpée
- Graines de chia

### Préparation:

- 1 Versez l'ananas, la mangue, la banane, la poudre protéinée et le lait dans un mixeur.
- 2 Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Veuillez noter que le mélange sera très épais.
- 3 Versez dans deux bols ou assiettes creuses, ajoutez la garniture et servez immédiatement.

Soyez créatif avec les

# dōTERRA™ Protéines végétales

---



Crêpes protéinées  
**aux trois ingrédients**

---



## POUR 4 CRÊPES

### Ingrédients:

- 1 portion (32 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille** (ou plus pour obtenir une consistance plus épaisse)
- 1 banane mûre
- 2 œufs
- Huile ou beurre

### Préparation:

- 1 Faites réchauffer à feu moyen une quantité généreuse d'huile ou de beurre dans une poêle à frire.
- 2 Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- 3 La pâte à crêpe doit être épaisse et facile à verser. Si elle est trop épaisse, ajoutez une légère quantité d'eau. Si elle est trop liquide, ajoutez une pincée de poudre protéinée.
- 4 Étalez la pâte dans la poêle selon la taille de crêpe souhaitée.
- 5 Faites cuire jusqu'à ce que la crêpe soit dorée, retournez-la puis répéter l'opération pour l'autre côté. Santé !

*Conseil : Pour sublimer le goût, ajoutez dans la pâte une pincée de cannelle ou une extrémité de cure-dent trempée dans de l'huile essentielle de Cannelle de Ceylan.*

POUR 12 PERSONNES

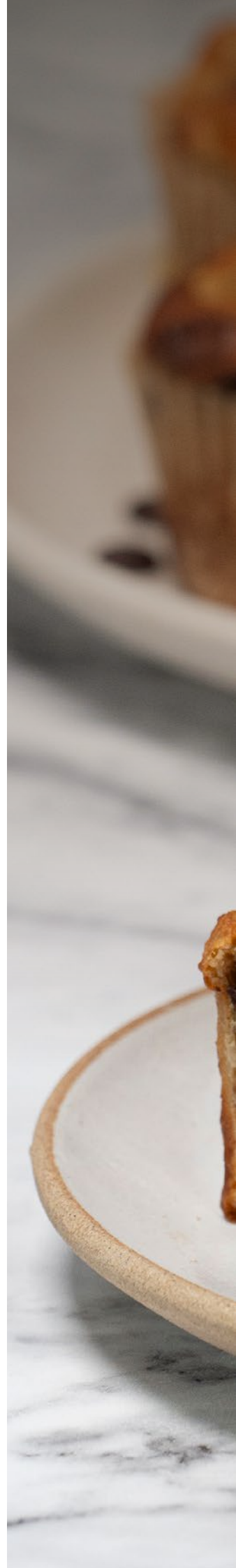
### Ingrédients:

- 180 g (2 tasses) de flocons d'avoine.
- 2 cuillères à café de levure
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à café de sel
- 2 portions (64 g) de **dōTERRA™ Protéines végétales à la vanille**
- 2 grosses bananes bien mûres, écrasées
- 280 g (1 tasse) de yaourt à la grecque
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)
- 100 g (2/3 tasse) de pépites de chocolat noir

### Préparation:

- ① Préchauffez le four à 180 °C/Thermostat 6. Garnissez deux plateaux à muffins avec des moules à muffins en silicone.
- ② Dans un mixeur, mixez finement les flocons d'avoine.
- ③ Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat. Mixez jusqu'à ce qu'ils soient mélangés.
- ④ Insérez les pépites de chocolat et mélangez soigneusement.
- ⑤ Versez la pâte dans les moules à silicone, puis faites cuire 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.
- ⑥ Laissez les muffins refroidir pendant quelques minutes avant de les retirer des plateaux.

*Conseil : Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Mandarine et/ou une pincée de cannelle dans la pâte pour encore plus de saveur !*



Muffins protéinés  
**à la banane**

---



Nous espérons que ces recettes titilleront vos papilles et votre curiosité ! N'hésitez pas à faire des expériences, à créer et à partager vos recettes protéinées avec la communauté dōTERRA à l'aide du hashtag #doterraeurope et du tag @doterraeurope.

# À vos fourneaux!

---



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE