TRUFFES AU CHOCOLAT NOIR, FRAMBOISE ET ORANGE

Ingrédients

- 126 g de chocolat noir (65 % cacao)
- 4 cuillères à soupe de lait d'amande
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco, raffinée
- 1/2 cuillère à café d'extrait d'amande
- 1 goutte d'huile essentielle d'orange douce
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Framboises lyophilisées (ou poudre de framboises lyophilisées)

Instructions

1. Dans une petite casserole et à feu doux, mélangez le lait d'amande, l'huile de noix de coco, le sirop d'érable et l'extrait d'amande.

2. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien liés, mais ne portez pas à ébullition.

3. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier en verre et versez les ingrédients chauds sur le chocolat.

4. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse, ensuite ajoutez de l'huile d'orange douce selon votre goût. Laissez le mélange refroidir au réfrigérateur pendant 3 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit assez ferme pour garder sa forme.

5. À l'aide d'une cuillère, formez des billes de chocolat et roulez-les sur les framboises lyophilisées écrasées. Remettez les billes au réfrigérateur pour 30 minutes supplémentaires avant de les sortir et de les déguster.

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES FRAISE-CANNELLE

Ingrédients

- 340 g de noix de cajou crues
- 170 g de fraises, coupées
- 85 g de beurre de noix de coco
- 2 1/2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1/2 cuillère à café de vanille
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'écorce de cannelle de Ceylan
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de sel de mer
- graines de chia ou copeaux de noix de coco (facultatif)

Instructions

1. Lavez et coupez les fraises. Réservez.

2. Dans un mixeur ou un mélangeur, mixez les noix de cajou crues jusqu'à obtenir une texture granuleuse.

3. Ajoutez-y les fraises coupées et le beurre de noix de coco. Mixez le mélange.

4. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

5. Sortez la pâte du réfrigérateur et roulez-la en boules de taille moyenne. Roulez les boules dans des graines de chia ou des copeaux de noix de coco pour les recouvrir.

6. Laissez vos bouchées énergétiques dans le réfrigérateur pour conserver leur fraîcheur. À consommer dans les deux semaines.

BROWNIES À LA MENTHE POIVRÉE ET AUX HARICOTS NOIRS

Ingrédients

- 425 g de haricots noirs, rincés et égouttés
- 2 grands œufs
- 85 g de poudre de cacao
- 225 g de miel
- 75 ml d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel
- 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 250 g de pépites de chocolat divisées en deux portions

Instructions

1. Préchauffez le four à 175 °C.

2. Versez tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, dans un mélangeur ou un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Versez la pâte dans un grand saladier et versez 200 g de pépites de chocolat.

4. Versez dans un moule beurré de 20 x 20 cm et décorez avec le reste de pépites de chocolat.

5. Faites cuire 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.

PANNA COTTA LAVANDE-MÛRE

Ingrédients

- 60 ml d'eau
- 30 g de gélatine
- 680 g de yaourt grec nature
- 350 ml de lait
- 170 g de miel
- sirop de mûre, pour décorer
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande

Instructions

1. Versez l'eau dans un petit bol. Intégrez-y la gélatine et réservez.

2. Dans un grand saladier, mélangez tout le yaourt et 175 ml de lait.

3. Dans une petite casserole, portez doucement à ébullition le reste du lait et 170 g de miel. Versez-y la gélatine et retirez du feu. Ensuite, versez et fouettez ce mélange dans le yaourt.

4. Ajoutez l'huile essentielle de lavande et mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène. Pour ajouter un peu de couleur à la panna cotta, versez environ 30 ml de sirop de mûre avec l'huile essentielle de lavande.

5. Versez le mélange dans des coupes peu profondes, des ramequins ou des bols. Laissez prendre le mélange au réfrigérateur pendant 3 à 5 heures ou toute la nuit.

6. Décorez avec du sirop de mûre juste avant de servir.