

Idées de collations saines à IG bas, sans oléagineux

Porridge de chia et graines de lin aux fruits rouges

- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à s. de graines de lin moulues
- 150 ml de lait de coco ou autre lait végétal
- ½ c. à c. de cannelle
- 1 poignée de fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises). Vous pouvez utiliser des fruits congelés en hiver.
- Mélanger les ingrédients et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Compote de pommes et poires à la cannelle

- 1 pomme et 1 poire coupées en morceaux
- ½ c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de jus de citron
- Cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres et mixer. Pour qu'ils ne collent pas, vous pouvez ajouter un filet d'eau. Autre possibilité, les cuire à la vapeur.
- NB Vous pouvez varier avec d'autres fruits (en fonction des saisons).

Yaourt au sarrasin et fruits rouges

- 150 g de yaourt nature (brebis, soja ou coco de temps en temps)
- 2 c. à s. de sarrasin soufflé
- 1 poignée de fruits rouges (peuvent être surgelés en hiver)
- Mélanger et déguster.

Galettes de patate douce et farine de sarrasin

- 1 patate douce cuite et écrasée. Vous pouvez la cuire au four ou à la vapeur.
- 2 c. à s. de farine de sarrasin (ou autre farine comme la farine de châtaigne, de petit épeautre... voir liste de farine possible dans votre dossier généraliste)
- 1 œuf
- Mélanger, former des galettes et cuire à la poêle 2 min de chaque côté.

Crème de millet à la vanille et cacao

- 40 g de millet cuit
- 100 ml de lait végétal
- ½ c. à c. de vanille
- 1 c. à c. de cacao pur (100%)
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Energy balls aux flocons d'avoine et dattes

- 50 g de flocons d'avoine
- 4 dattes dénoyautées
- 1 c. à s. de graines de lin moulues
- 1 c. à s. de cacao pur (100%)
- Mixer, former des boules et réfrigérer.
- Attention cette recette est plus riche en sucre mais vous pouvez en manger occasionnellement.

Smoothie vert épinards-kiwi

- 1 kiwi
- 1 poignée d'épinards
- 100 ml de lait de coco
- Mixer jusqu'à consistance lisse.
- Voir aussi d'autres recettes dans les suggestions. Attention, en général les smoothies ont un IG plus élevé que les fruits eux-mêmes mais ils permettent d'intégrer des légumes.

Pain perdu à la farine de coco

- 1 tranche de pain complet ou au levain
- 1 œuf
- 50 ml de lait végétal
- Tremper le pain dans le mélange et cuire à la poêle. Vous pouvez compléter avec une compotée et un peu de chocolat noir >74%

Crêpes au sarrasin et compote maison

- 50 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 100 ml de lait végétal
- Cuire en crêpes fines et garnir d'une compotée maison (voir ci-dessus avec les poires et pommes).

Flan de courge à la vanille

- 100 g de purée de courge (ex. potimarron)
- 1 œuf
- 100 ml de lait végétal
- ½ c. à c. de vanille
- Optionnel : 10 g de chocolat noir min. 70% râpé
- Mélanger, verser dans des ramequins et cuire 20 min à 180°C.

« Fondu » de fruits d'hiver au chocolat noir

- 30 g de chocolat noir min. 70% fondu à feux doux (bain marie)
- 1 clémentine en quartiers
- ½ poire coupée en morceaux
- ½ pomme coupée en morceaux
- Tremper les morceaux de fruits dans le chocolat fondu.

Truffes énergétiques cacao-pruneaux

- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à s. de cacao pur 100%
- 1 c. à s. de graines de chia
- Mixer, former des boules et rouler dans du cacao.

Mousse au chocolat et courge butternut

- 50 g de purée de courge butternut
- 30 g de chocolat noir min. 70% fondu
- 1 blanc d'œuf monté en neige
- Mélanger délicatement et réfrigérer 2h.

Porridge de sarrasin au cacao et poire

- 40 g de flocons de sarrasin
- 100 ml de lait végétal
- ½ poire en dés
- 1 c. à c. de cacao pur 100%
- Cuire 5 min à feu doux et déguster.

Pain d'épices sans gluten aux pommes

- 50 g de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 1 c. à s. de miel
- ½ c. à c. de cannelle
- ½ pomme râpée
- Mélanger, verser dans un moule et cuire 25 min à 180°C.

Tartine de patate douce au chocolat et banane

- 1 tranche de patate douce cuite
- 1 carré de chocolat noir min. 70% fondu
- ½ banane écrasée
- Étaler la banane, ajouter le chocolat et déguster.

Galette de sarrasin à la poire et chocolat

- 1 galette de sarrasin
- ½ poire en lamelles
- 10 g de chocolat noir min. 70% râpé
- Faire chauffer doucement la galette avec la poire et le chocolat.

Riz au lait de coco et clémentines

- 40 g de riz complet cuit
- 100 ml de lait de coco
- ½ clémentine en quartiers
- Cuire à feu doux et déguster tiède.

Brownie à la patate douce et chocolat noir

- 100 g de purée de patate douce
- 50 g de chocolat noir min. 70% fondu
- 1 œuf
- 30 g de farine de sarrasin
- Mélanger, cuire 20 min à 180°C et couper en carrés.

Panna cotta

Voir recettes séparées

Bon appétit