

Recettes de la semaine

Par **Sérieusement gourmand** – *Votre coach nutrition santé*



Difficulté : 

Préparation : 35min • Cuisson : 20 min

MUFFINS POIRE CŒUR CHOCOLAT NOISETTE

Commencez par le cœur : faites **fondre** le chocolat quelques secondes puis ajoutez la purée de noisette. Mélangez correctement le tout.

Déposez sur un papier sulfurisé (ou dans des minis moules) une cuillère à café du mélange pour former un insert de 2cm sur 0.5 cm d'épaisseur environ.

Réservez au congélateur 20 minutes.

Pendant ce temps, **épluchez** et **coupez** en petits carrés les poires. Puis dans un récipient **fouettez** les œufs et **ajoutez** la farine, le lait et la purée d'amande.

Déposez une première couche (1 cuillère à soupe environ) dans le fond de vos moules à muffin et ajoutez des bouts de poire. Une fois l'insert prêt ajoutez le au centre, et recouvrez le de votre préparation avec quelques morceaux de poire. **Enfournez** 20 minutes à 200°. Puis régalez-vous !

Pour 6 muffins :

- 2 petites poires
- 3 œufs
- 80g de farine semi complète
- 50g de lait d'amande
- 60g de purée d'amande blanche
- 25g de chocolat en tablette 60%
- 35g de purée de noisette

++ : J'ai opté pour la purée d'amande et de noisette de perl' amande sans sucre ajouté



Difficulté : 

Préparation : 5min

LE RAFRAICHISSANT

Coupez les figes et prélevez la pulpe. **Pelez** la pastèque.

Coupez le tout en morceaux et mettez l'ensemble dans votre blinder avec un fond d'eau. Ajoutez les feuilles de menthe propres, et la pincée de noix de muscade.

Dégustez aussitôt.

Pour 1 verre :

- 200g de pastèque
- 3 figes fraîches
- 10 feuilles de menthe
- 1 pincée de noix de muscade

L'avis de votre coach sur

Les muffins poire:



66

*Personnellement je suis incapable de me passer de petits plaisirs au quotidien, alors j'adore confectionner des recettes **saines ET gourmandes**, comme ces muffins.*

*Pour **votre santé** psychologique il est important d'avoir cette notion de plaisir de manger. C'est pourquoi j'essaye tous les jours d'expliquer qu'avoir une **bonne hygiène de vie** c'est aussi savoir **se faire plaisir**.*

Mais cette notion de plaisir, pour certains, s'apparente à manger des fast food ou des biscuits de supermarché.

*Retenez donc simplement qu'il est possible de se faire plaisir de **manière saine**, et pour le coup votre corps comme votre esprit vous remercieront.*

***Saviez-vous** que le corps a une mémoire et que chaque privation déclenchera un mécanisme de défense?*

*Attention je parle de privation lorsque l'on a **faim**, pas lorsque l'on a envie de gaufres liégeoises !*

99

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »