

LES OURS GLOUTONS

AU PÔLE NORD

CUISINE AVEC
NICO ET MIKA!





PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

CE QU'IL TE FAUT :

1 BOITE DE LAIT DE COCO

1 CUILLÈRE à SOUPE DE MIEL

3 CUILLÈRES à SOUPE DE GRAINES DE CHIA

DES FRUITS DE SAISON (BANANE, POMME, MYRTILLE...)

BIEN SECOVER LA BOITE DE LAIT DE COCO AVANT DE L'OUVRIR

RÉPARTIR LE LAIT DE COCO DANS DES PETITS BOCAUX (AVEC

COUVERCLE) ET AJOUTER LES GRAINES DE CHIA ET LE MIEL.

REFERMER LES BOCAUX, LES SECOVER PUIS LES PLACER AU

RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 2 HEURES. AVANT DE DÉGUSTER

AJOUTER LES FRUITS ET SECOVER à NOUVEAU !

MIAM !



GRANOLA

TU AURAS BESOIN DE:

1 TASSE DE FLOCONS D'AVOINE

¼ TASSE DE NOISETTES

¼ TASSE DE TRANCHES DE NOIX DE COCO

¼ TASSE D'AMANDES

2 CUILLÈRES à SOUPE DE GRAINES DE CITROUILLE

2 CUILLÈRES à SOUPE DE GRAINES DE TOURNESOL

2 CUILLÈRES à SOUPE DE MIEL

2 CUILLÈRES à SOUPE D'HUILE DE COCO

1 CUILLÈRE à SOUPE DE CACAO



MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS SECS DANS UN BOL, AJOUTER L'HUILE DE COCO ET LE MIEL PUIS MÉLANGER. ÉTALER SUR UNE PLAQUE à PÂTISSERIE RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ ET ENFOURNER ENVIRON 30 MINUTES à 160 DEGRÉS.

REMUER à MI-CUISSON. A CONSERVER DANS UN RÉCIPIENT FERMÉ ET à DEGUSTER AVEC DU YAOURT OU DU FROMAGE BLANC.

MIAM !





MUFFINS

TU AURAS BESOIN DE:

1 TASSE DE FRAMBOISES

½ TASSE DE FLOCONS D'AVOINE FINS

1 CUILLÈRE à SOUPE DE GRAINES DE CHIA

1 JUS DE CITRON

2 OEUFS

½ TASSE D'EAU

2 CUILLÈRES à SOUPE DE BEURRE

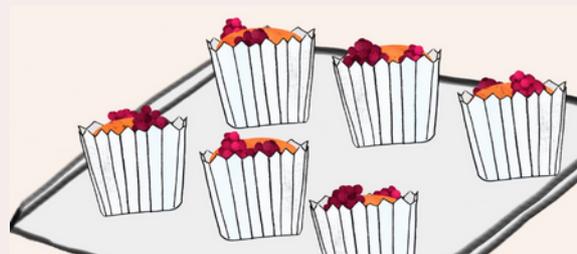
2 CUILLÈRES à SOUPE DE MIEL

1 CUILLÈRE à CAFÉ DE LEVURE CHIMIQUE

1 CUILLÈRE à CAFÉ DE CANNELLE

1 TASSE DE FRAMBOISES

FOUETTER LES œUFS AVEC LE MIEL ET LE BEURRE FONDU JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT FERMES. AJOUTER LE JUS DE CITRON. DANS UN AUTRE BOL, MÉLANGER LES FLOCONS D'AVOINE, LA LEVURE CHIMIQUE, LA CANNELLE ET LES GRAINES DE CHIA. LES MÉLANGER PUIS AJOUTER LES FRAMBOISES A LA FIN. VERSER DANS DES MOULES à MUFFINS, CUIRE AU FOUR A 180°C 20-30 MINUTES JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS. MIAM!



GLACE MAISON

TU AURAS BESOIN DE:

4 BANANES

1 BOITE DE LAIT DE COCO

1 CUILLÈRE à SOUPE DE CACAO

METTRE LES BANANES EPLUCHÉES DANS LE MIXEUR.

AJOUTER LE LAIT DE COCO ET LE CACAO

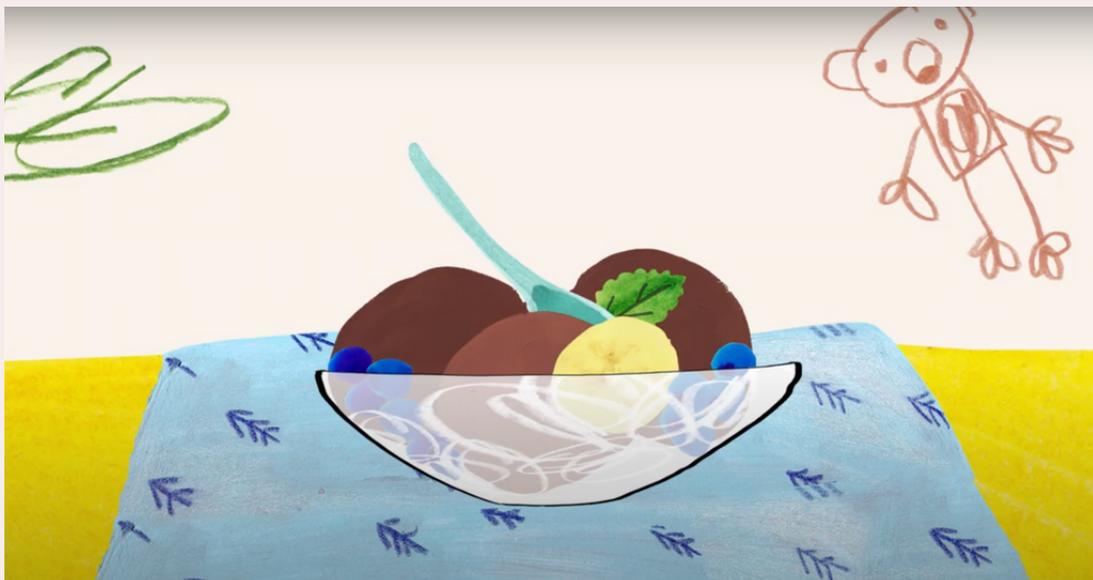
MIXER JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE SOIT BIEN LISSE

PUIS LE VERSER DANS UNE BOITE EN PLASTIQUE.

PLACER LA BOITE AU CONGÉLATEUR

AU MINIMUM 6 HEURES.

MIAM MIAM !



LES OURS GLOUTONS

AU PÔLE NORD

