



UNE JOURNÉE AU CHANVRE

3 IDÉES RECETTES

recette par
manonhealthylife

Barres Protéiné

Chanvre & Fraise



L'intérêt des graines de chanvre ?

Les graines de chanvres sont des graines très nutritive avec 30% de Lipides et 25% de protéines.

Ce sont donc d'excellent complément pour vos assiettes / collations.

De plus, l'huile des graines à une excellente composition, puisqu'elle contient 80% d'acide gras polyinsaturés.

Le ratio oméga 6 / oméga 3 contenue dans les graines est considéré optimal puisqu'il varie de 2:1 à 3:1

Par ailleurs, une consommation suffisante de graines de chanvre favorisera votre digestion, et vous aidera à lutter contre les problèmes de peau (sécheresse, eczéma, démangeaisons,..)

Pour 6 Barres:

Valeurs nutritionnels : 96 kcal/barres

[1,5g Lipides / 15,8g Glucides / 4,4g Protéines]

Ingrédients:

- ✿ 100g de farine de riz
- ✿ 30g de protéine de chanvre
- ✿ 30g de graines de chanvre
- ✿ 100g d'eau
- ✿ 10 fraises

Préparation:

- 1- Mettre dans un saladier la farine, la protéine et l'eau
- 2- Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse
- 3- Ajoutez 5 fraises coupées en morceaux et mélanger
- 5- Répartir la préparation dans un moule, décorer le dessus des barres avec le restant des fraises
- 6- Cuire au four 20 minutes à 180 degrés

Pasta Fava



Pourquoi associer le chanvre au fèves?

Le chanvre est l'une des rare protéines végétales qui n'a pas nécessairement besoin d'être associé avec une légumineuse ou un fruit oléagineux puisqu'elle contient déjà les 20 acides aminés essentiels nécessaires à son assimilation.

En revanche, en combinant les fèves vous augmentez l'apport protéique de votre assiette, un avantage non négligeable lorsque l'on a une alimentation végétarienne ou végétale.

Plat pour 2 personnes:

Valeurs nutritionnelles : 535 kcal / personne
[6,4g Lipides / 100,1g Glucides / 17,8g Protéines]

Ingrédients;

Les Falafels de fèves

- ✿ 250g de fèves
- ✿ 1 carotte
- ✿ Curcuma
- ✿ Le jus d'un demi citron jaune
- ✿ Persil
- ✿ Poivre noir moulu
- ✿ 10g de farine sans gluten

La sauce

- ✿ 200g de lait végétale (avoine , soja)
- ✿ 20g de farine de maizena
- ✿ Poivre noir
- ✿ Curcuma

Le plat (/personne):

- ✿ 100g de pâtes crues
- ✿ 50g de sauce
- ✿ 4-5 falafels

Préparation:

- 1- Faire cuire les fèves pendant 6 minutes à la vapeur et la carotte pendant 15 minutes
- 2- Mixer les fèves, la carotte, le curcuma, le jus de citron, le poivre et un peu de persil et la farine
- 3- Former les falafels avec vos mains
- 4_ Enfourner au four pendant 20-25 minutes à 200 degrés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés
- 5- Pendant ce temps , préparer la sauce
- 6- Porter à ébullition le lait avec la farine, le curcuma et le poivre
- 7-Remuer jusqu'à épaississement de la sauce

Pizza Protéiné



Pourquoi la protéine de chanvre?

La protéine de chanvre est l'une des meilleures sources protéiques végétales. En effet, elle contient les 20 acides aminés essentiels qui vous permettra de l'assimiler sans l'associer.

De plus, le chanvre a une forte capacité à être digéré et assimilé par l'organisme puisqu'il est constitué de globuline, une protéine de notre sang.

La composition du chanvre est donc similaire à celle de notre organisme.

Plat pour 1 personnes:

Valeurs nutritionnels :

Ingrédients:

La pâte à pizza

- ✿ 60g de farine de riz
- ✿ 20g de protéine de chanvre
- ✿ 2 à 3 C.S d'eau

La garniture

- ✿ 200g d'épinards
- ✿ 100g de champignons
- ✿ 1 tomate entière
- ✿ Basilic frais

Préparation:

- 1- Mettre dans un saladier la farine, la protéine et l'eau
- 2- Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte pouvant s'étaler.
Rajouter de l'eau ou de la farine si nécessaire
- 3- Etaler à la main votre pâte (il n'est pas nécessaire de se tenter au rouleau à pâtisserie)
- 4- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur
- 5- Couper en rondelle la tomate
- 6- Faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes, la tomate, les épinards et les champignons
- 7- Une fois les légumes cuits, les répartir sur la pâte
- 8- Cuire au four pendant 20 à 25 minutes au four à 180 degrés
- 9- Parsemez de basilic frais