



Fondant Chocolat Noir & Orange



Ingédients 6 pers

- 120 g chocolat noir 70 %
- 2 œufs
- 60 g compote de pommes sans sucre ajouté
- 40 g sucre de coco ou sucre complet
- 40 g farine d'avoine (ou farine classique)
- Zeste d'1 orange
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les pommes en quartiers.
3. Mélanger pommes, miel, citron, épices et huile.
4. Disposer dans un plat.
5. Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à caramélisation légère.

Astuces Healthy

joute un peu de zeste d'orange pour une touche encore plus festive.



Pommes Rôties Façon Tatin de Noël



Ingédients 4 pers

- 4 pommes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile de coco ou d'olive
- Option : quelques noix concassées

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les pommes en quartiers.
3. Mélanger pommes, miel, citron, épices et huile.
4. Disposer dans un plat.
5. Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à caramélisatation légère.

Astuces Healthy

Ajoute un peu de zeste d'orange pour une touche encore plus festive.



Bûche Glacée Express Fruits Rouges & Vanille



Ingédients 6 pers

- 300 g fruits rouges surgelés
- 2 yaourts grecs ou skyr
- 1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à café de vanille liquide
- Option : copeaux de chocolat noir ou fruits frais

Préparation:

1. Mixer les fruits rouges encore surgelés.
2. Ajouter les yaourts, miel et vanille.
3. Mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
4. Verser dans un moule à bûche ou cake.
5. Mettre au congélateur 3 heures minimum.
6. Sortir 10 minutes avant de servir.

Astuces Healthy

Tu peux faire des portions individuelles dans des verrines pour un service plus élégant.