



RECETTES

Délicieuses recettes végétales pour le petit-déjeuner



— BREAKFAST EDITION —

HEY!



Chez Alpro, on adooore le p'tit déj!

Rien de mieux qu'un délicieux bol de muesli, des pancakes bien moelleux ou un bon café au lait pour bien commencer la journée. Mais nous avons notre petit secret pour rendre nos petits déjeuners encore plus géniaux:

nous les rendons 100% végétaux!

Nous sommes convaincus que les petits gestes pour rendre son alimentation plus durable peuvent avoir un grand impact, ce n'est pas une question de tout ou rien. Par exemple, l'alimentation flexitarienne consiste à consommer plus de produits d'origine végétale, sans nécessairement supprimer d'un coup tous les produits d'origine animale de son alimentation. **On peut le faire petit à petit, à son propre rythme.** Par exemple, as-tu déjà essayé:



D'accompagner ton **MUESLI** d'une alternative végétale au yogourt?



D'ajouter une goutte de boisson à l'avoine à ton **CAFÉ**?



De faire des **PANCAKES** avec une boisson à l'amande au lieu du lait de vache?

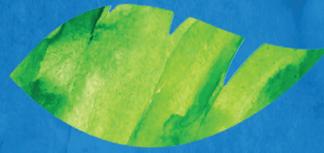
Dans cet e-book, tu trouveras de délicieuses recettes qui t'inspireront pour ton prochain p'tit déj végétal. **Essaye donc!**

Si tu testes nos recettes, n'hésite pas à les partager sur Instagram avec le hashtag **#alprorecettes**, nous serions ravis d'admirer tes créations!



BON APPÉTIT!

BREAKFAST EDITION



CONSEILS NUTRITIONNELS	4
RECETTES	6
Breakfast basics	6
Brunch specials	18
Hot drinks & Smoothies	36

CONSEILS NUTRITIONNELS

Passer à une alimentation plus végétale, ça soulève parfois des questions: est-ce que je consomme suffisamment de protéines si je mange moins de viande? Est-ce que je vais manquer de calcium si j'opte pour une alternative végétale? Ce sont des questions tout à fait légitimes. Pour t'aider à t'y retrouver, nous t'avons créé un petit récap:

PROTÉINES

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les adultes [18-65 ans] doivent consommer 0,83 g de protéines par kg de poids corporel par jour. Cela signifie qu'une personne pesant 70 kg a besoin de 58 g de protéines par jour. La viande est souvent associée aux protéines dans l'esprit des gens. Cependant, il existe également de nombreuses sources de protéines végétales: les protéines de soja, par exemple, sont de la même qualité que les protéines animales.

On trouve des protéines végétales dans:

-  **LES LÉGUMINEUSES:** lentilles, haricots, pois...
-  **LES (PSEUDO-)CÉRÉALES:** blé, avoine, quinoa, sarrasin...
-  **LES FRUITS À COQUE:** amandes, pistaches, noix...
-  **LES GRAINES:** graines de chanvre, graines de citrouille...
-  **LES ALIMENTS À BASE DE SOJA** comme le tofu
-  **LES ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS À BASE DE SOJA** telles que la boisson protéinée Alpro

CALCIUM

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires les adultes âgés de 18 à 24 ans ont besoin de 1000 mg de calcium par jour, et les adultes âgés de 25 à 65 ans de 950 mg de calcium par jour.

Le calcium est présent dans de nombreux produits non laitiers. Par exemple:

-  **L'EAU MINÉRALE RICHE EN CALCIUM**
-  **LES LÉGUMES À FEUILLES:** blettes, chou frisé, épinards, brocoli...
-  **LES FRUITS À COQUE:** amandes...
-  **LES GRAINES:** chia, tournesol...
-  **LE TOFU** avec du calcium
-  **LES EDAMAME**

La plupart de nos boissons et de nos alternatives au yogourt Alpro sont également enrichies en calcium, pour t'aider à maintenir le bon apport quotidien.

FER

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les hommes âgés de 18 à 65 ans et les femmes ménopausées ont besoin de 11 mg de fer par jour. Les femmes adultes pré-ménopausées ont besoin de 16 mg de fer par jour.

Le fer est présent dans de nombreux aliments, on le retrouve par exemple dans:

-  **LES LÉGUMINEUSES:** lentilles, haricots, pois...
-  **LES RAISINS SECS**
-  **LE TOFU**
-  **LES FRUITS À COQUE, LES GRAINES**
-  **LE CHOCOLAT NOIR**
-  **LES LÉGUMES:** salsifis, épinards...

ZINC

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les hommes âgés de 18 à 65 ans ont besoin de 9,4/11,7/14,0/16,3 mg de zinc par jour, en fonction de leur consommation quotidienne de phytates : 300/600/900/1200 mg. Les femmes ont besoin de 7,5/9,3/11,0/12,7 mg de zinc par jour, également en fonction de leur consommation quotidienne de phytates : 300/600/900/1200 mg [plus la consommation de phytates est élevée, plus les besoins en zinc sont importants].

Le zinc est présent dans de nombreux aliments, comme par exemple:

-  **LES LÉGUMINEUSES:** lentilles, haricots, cacahuètes...
-  **LES GRAINES DE COURGE**
-  **L'AVOINE**

VITAMINE B12

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les adultes âgés de 18 à 65 ans devraient consommer 4 µg de cobalamine [vitamine B12] par jour.

La vitamine B12 est très importante pour l'homme, mais elle n'est présente que dans les produits d'origine animale. La meilleure façon de consommer de la vitamine B12 en tant que vegan est de prendre des compléments alimentaires. Certains produits végétaux sont également enrichis en vitamine B12. C'est le cas de la plupart des boissons et alternatives aux yogourts d'Alpro.

BREAKFAST BASICS



BIRCHERMUESLI



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 150 g de muesli
- 40 g d'amandes entières
- 50 g de fruits secs
- 2 cs de graines de chia
- 2 cs de graines de lin
- 2 cs de graines de courge
- 1 pomme
- 250 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 150 ml d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres

Garniture:

- Myrtilles surgelées
- Graines & amandes

PRÉPARATION

- 1 Mettre le muesli, les amandes, les fruits secs, les graines de chia et les graines de courge dans un bol, ajouter la boisson Alpro à l'amande et l'alternative au yogourt Alpro & mélanger.
- 2 Couvrir et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.
- 3 Le matin, le sortir, ajouter la pomme râpée et autant d'Alpro amande que nécessaire pour obtenir une onctuosité parfaite.
- 4 Servir avec la garniture. L'attente est terminée, plus qu'à déguster!

PORRIDGE À LA POMME



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 pomme
- 500 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 125 g de mûres
- 80 g de flocons d'avoine
- 2 cs de pistaches (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Epépiner la pomme et la couper en fines tranches.
- 2 Mettre la boisson à l'avoine Alpro sans sucres et les flocons d'avoine dans une casserole.
- 3 Porter à ébullition, puis laisser mijoter à basse température. Remuer pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux et lisse.
- 4 Répartir dans deux bols et garnir avec les tranches de pomme, les mûres, les pistaches et un trait supplémentaire de boisson d'avoine Alpro sans sucres. C'est prêt en un clin d'oeil!

ASTUCE

En cas d'intolérance au gluten: les flocons d'avoine peuvent contenir du gluten. Vérifie avant d'acheter qu'il est bien écrit „sans gluten“. Au lieu de la boisson à l'avoine Alpro, utilise simplement l'une de nos boissons sans gluten, par exemple une boisson à l'amande Alpro. Tout aussi délicieux!

PORRIDGE EXPRESS



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 45 g de flocons d'avoine
- 65 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 45 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1/2 banane
- Une pincée de sel
- Une pincée de cannelle
- Des fruits frais, noix et graines, à utiliser en toppings

PRÉPARATION

- 1 La veille, mélanger simplement tous les ingrédients (sauf les toppings) dans un bol.
- 2 Laisser le mélange dans le frigo toute la nuit et attendre que la magie opère!
- 3 Le matin, ajouter les fruits frais, les noix et les graines (tout ce qui te fait craquer!) au porridge...
- 4 Ah non c'est vrai, pas d'étape 4: c'est déjà prêt!

ASTUCE

En cas d'intolérance au gluten: les flocons d'avoine peuvent contenir du gluten. Vérifie avant d'acheter qu'il est bien écrit „sans gluten“. Au lieu de la boisson à l'avoine Alpro, utilise simplement l'une de nos boissons sans gluten, par exemple une boisson à l'amande Alpro. Tout aussi délicieux!

GRANOLA BANANE CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 250 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 15 g de chocolat (70%)
- 3 cs de granola ou de muesli
- 1/2 banane

PRÉPARATION

- 1 Râper le chocolat et couper les bananes en petits morceaux.
- 2 Verser l'alternative au yogourt Alpro nature dans un bol.
- 3 Couvrir avec le granola, les bananes et les morceaux de chocolat.
- 4 Plonger la cuillère dans le bol et savourer!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

GRANOLA AU PAIN D'ÉPICES



INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS

- 240 g de flocons d'avoine
- 150 g de noix/noix de pécan
- 50 g de farine d'amandes
- 1 cc de sel
- 90 ml d'huile de noix de coco
- 2 cs de sirop d'agave
- 2 cs de sirop de dattes
- 1 cc d'extrait de vanille
- 1 cc de mélange d'épices pour pain d'épices
- Zeste d'orange
- Boisson à l'avoine Alpro sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 160°C. Mélanger les flocons d'avoine, les noix/noix de pécan, la farine d'amandes et le sel dans un grand bol.
- 2 Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile de coco, le sirop d'agave, le sirop de dattes, l'extrait de vanille et les épices pour pain d'épices. Verser sur les ingrédients secs et mélanger.
- 3 Répartir le mélange uniformément sur une grande plaque de cuisson et faire griller pendant 25 minutes. Remuer le tout à mi-cuisson.
- 4 Dès que le muesli devient brun, le retirer du four et le laisser refroidir complètement. Conserver dans un récipient hermétique.
- 5 Pour servir: peler la banane et la couper en tranches. Mettre dans une poêle légèrement graissée, ajouter les framboises et les épices pour pain d'épices et faire cuire quelques minutes à feu moyen.
- 6 Mettre une portion de muesli dans un bol, verser la boisson à l'avoine Alpro et ajouter une cuillerée du mélange d'épices pour pain d'épices.

ASTUCE

Prépare tes propres épices pour pain d'épices: mélange 2 cuillères à soupe de gingembre moulu avec 3 cuillères à soupe de cannelle moulue, ½ cuillère à café de noix de muscade moulue, ½ cuillère à café de cardamome moulue et 1 cuillère à café de clous de girofle moulus.

SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 150 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1 banane
- 1 pincée de cannelle
- 60 g de fruits rouges surgelés + une poignée pour la décoration
- 1 cs de beurre de cacahuètes
- 30 g de flocons d'avoine

PRÉPARATION

- 1 Mettre l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres, la banane, la cannelle, les fruits rouges surgelés et les flocons d'avoine dans un mixeur.
- 2 Mélanger jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Verser dans un bol.
- 3 Pour servir, garnir le smoothie de flocons d'avoine, d'une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes et des fruits rouges restants.
- 4 Ajouter plus de fruits si besoin & savourer!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSONS LA VOIR!

POWER PORRIDGE



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 200 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 ml de jus de pommes sans sucres ajoutés
- 1 pomme
- 1 pincée de cannelle

Toppings:

- 1 pomme
- 1 cc de beurre de cacahuètes
- 20 g de pistaches

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition la boisson à l'avoine Alpro sans sucres et les flocons d'avoine, puis retirer du feu et laisser infuser pendant six minutes.
- 2 Ajouter ensuite le jus de pomme, la cannelle et la pomme râpée.
- 3 Servir avec des toppings et déguster!

ASTUCE

En cas d'intolérance au gluten: les flocons d'avoine peuvent contenir du gluten. Vérifie avant d'acheter qu'il est bien écrit „sans gluten“. Au lieu de la boisson à l'avoine Alpro, utilise simplement l'une de nos boissons sans gluten, par exemple une boisson à l'amande Alpro. Tout aussi délicieux!

PORRIDGE AU FOUR



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 250 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 80 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 cc d'extrait de vanille
- 100 g de baies surgelées
- 50 g de pépites de chocolat noir
- Des fruits frais

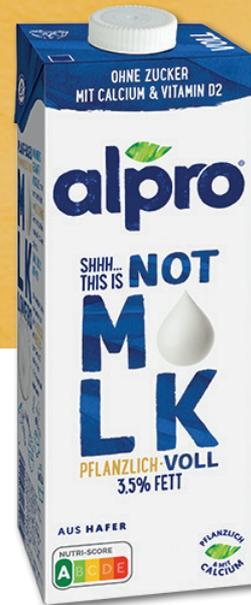
PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Prendre un plat qui va au four de 22 cm et le graisser légèrement.
- 2 Écraser la banane et la mettre directement dans le moule. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger le tout. C'est aussi simple que ça!
- 3 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servir chaud avec les baies et une grosse cuillère d'Alpro nature.

ASTUCE

En cas d'intolérance au gluten: les flocons d'avoine peuvent contenir du gluten. Vérifie avant d'acheter qu'il est bien écrit „sans gluten“. Au lieu de la boisson à l'avoine Alpro, utilise simplement l'une de nos boissons sans gluten, par exemple une boisson à l'amande Alpro. Tout aussi délicieux!

TOASTS À LA CANNELLE



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 1 tranche épaisse (2 cm) de pain complet
- 1 cs de margarine
- 50 ml d'Alpro This is not M*lk
- ½ cs de sirop d'agave
- 1 cc de cannelle

Facultatif:

- Banane et beurre de cacahuètes pour garnir

PRÉPARATION

- 1 Enduire les deux côtés du pain avec la margarine. On peut être généreux!
- 2 Dans un bol, fouetter l'Alpro This is not M*lk, le sirop d'agave et la cannelle.
- 3 Faire griller le pain dans une poêle à feu moyen pendant environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 4 Verser peu à peu la moitié du mélange Alpro autour du pain dans la poêle. Attendre que tout le liquide soit absorbé, puis ajouter le reste et laisser cuire à l'étouffée jusqu'à ce que le mélange soit complètement absorbé.
- 5 Déposer délicatement le toast à la cannelle sur une assiette et le garnir, encore chaud, de rondelles de banane et de beurre de cacahuètes.

PUDDING DE CHIA



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 4 cs de graines de chia
- 1 banane + 1 banane supplémentaire pour servir
- ½ cc d'extrait de vanille
- 2 cs d'amandes effilées grillées + 1 cs pour servir
- 250 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres

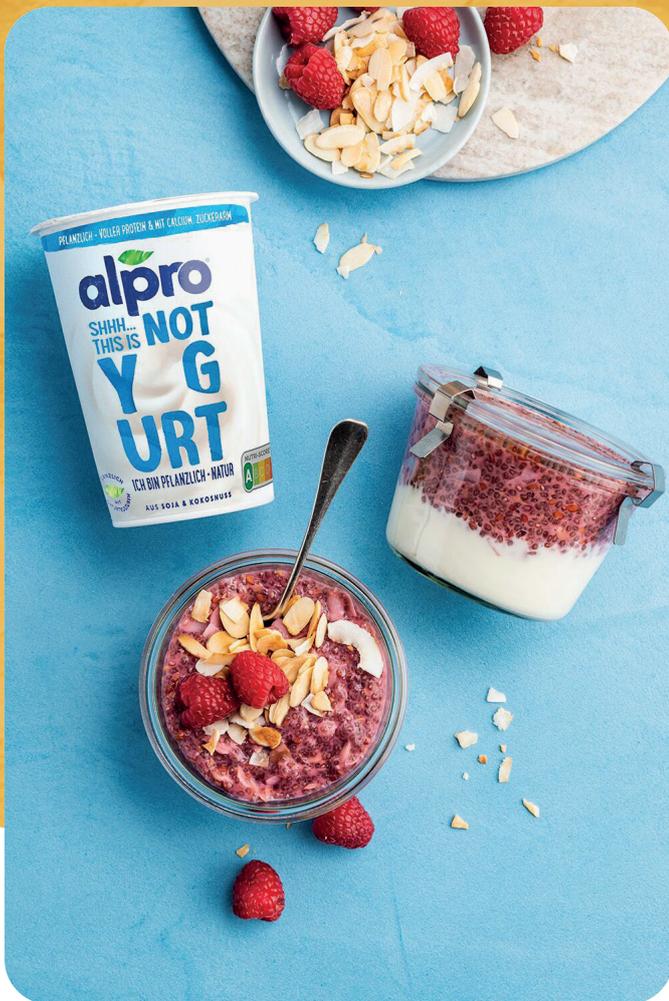
Pour servir:

- Alternative au yogourt Alpro nature sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Ecraser la banane et la mettre dans un grand bol.
- 2 Ajouter les graines de chia, l'extrait de vanille, 2 cuillères à soupe d'amandes effilées et une pincée de sel.
- 3 Ajouter la boisson à l'amande Alpro et mélanger le tout.
- 4 Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant la nuit pour que les graines de chia puissent absorber le goût des amandes.
- 5 Le lendemain matin, répartir le pudding de chia dans deux bols, ajouter une grosse cuillère d'alternative au yogourt Alpro, une banane coupée et le reste des amandes effilées grillées. Et voilà, le petit-déjeuner est servi!

PUDDING DE CHIA COCO- FRAMBOISE



INGRÉDIENTS POUR 2-3 PORTIONS

- 100 g de framboises
- 240 ml de boisson à la noix de coco Alpro sans sucres
- 4 cs de graines de chia
- 2 cs de graines de lin
- 40 g d'amandes effilées
- 1 cs de sirop d'agave
- 200 g de Alpro This is not Y*gurt
- 6 framboises fraîches

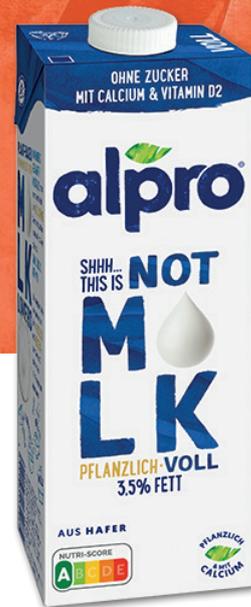
PRÉPARATION

- 1 Mixer les framboises et la boisson Alpro à la noix de coco dans un mixeur.
- 2 Mettre dans un bol. Ajouter les graines de chia et de lin, les amandes effilées et le sirop d'agave.
- 3 Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
- 4 Le matin, disposer du Alpro This is not Y*gurt dans de petits bols, et ajouter le mélange par dessus. Garnir d'amandes effilées et de framboises fraîches.

BRUNCH SPECIALS



TRESSE



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 300 ml de Alpro This is not M*lk
- 8 g de levure de boulanger sèche
- 60 g de margarine
- 3/4 cs de sel
- 1 cc de sucre
- 1 cs de sirop d'agave

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre à feu doux la margarine dans une casserole. Enlever la casserole du feu et ajouter 300 ml de Alpro This is not M*lk.
- 2 Mélanger la levure et le sucre et ajouter une partie du mélange margarine fondue/Alpro This is not M*lk. Laisser reposer 5 à 10 minutes, le temps que des bulles se forment à la surface.
- 3 Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter ensuite les deux mélanges des étapes précédentes. Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte. Pétrir la pâte sur un plan de travail (env. 10 min).
- 4 Placer la pâte dans un bol, la recouvrir d'un torchon humide et laisser lever (env. 1h30).
- 5 Couper la pâte en 2 et former 2 longs rouleaux d'environ 70 cm. Tresser les rouleaux.
- 6 Mettre la tresse sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mélanger le sirop d'agave avec une cuillère à soupe d'Alpro This is not M*lk et dorer la tresse avec. Couvrir et laisser lever encore 30 minutes.
- 7 Dorer la tresse une nouvelle fois, et l'enfourner dans un four préchauffé à 200°C (env. 35 min).

**TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE
#ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUISSIONS LA VOIR !**

PANCAKES À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LA PÂTE:

- 120 g de farine [complète]
- 90 g de flocons d'avoine
- 2 cc de levure
- 1 cc de sel
- 360 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 2 cc d'extrait de vanille
- 2 cs d'huile végétale
- 2 oeufs
- Optionnel: 2 cs de sucre glace

POUR LA GARNITURE:

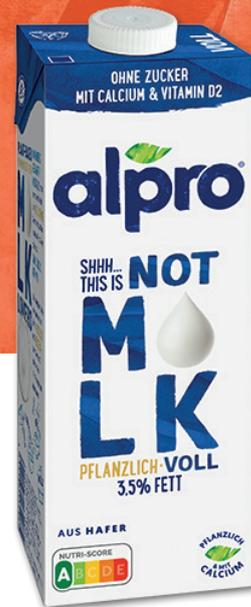
- De la compote de fruits ou tout ce dont tu as envie!
- Alternative au Skyr Alpro nature sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une jolie pâte lisse.
- 2 Faire chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Verser environ 4 cuillères à soupe de pâte par pancake dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- 3 Servir encore chaud avec une compote de fruits maison et une cuillère d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres.

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE
#ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUISSONS LA VOIR !

PANCAKES VEGANS AUX POMMES



INGRÉDIENTS POUR 15 PANCAKES

- 3 pommes
- 200 g de farine d'épeautre
- 1 cs de levure chimique
- 1/2 cs de cannelle
- 1 cc de sel
- 300 ml de Alpro This is not M*lk
- 2 cs d'huile d'olive
- Sirop d'érable en garniture

**TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE
#ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUISSONS LA VOIR !**

PRÉPARATION

- 1 Râper finement deux des pommes à l'aide d'une râpe manuelle. Épépiner la troisième et la couper en fines tranches.
- 2 Mettre tous les ingrédients secs dans un saladier et les passer au tamis pour éviter les grumeaux. Ajouter Alpro This is not M*lk, l'huile d'olive et les pommes râpées. Fouetter jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- 3 Chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Verser environ 2 cuillères à soupe de pâte par pancake dans la poêle et placer une tranche de pomme dessus. Faire cuire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit ferme et que des bulles se forment à la surface. Retourner les pancakes et faire cuire l'autre côté pendant une minute. Recommencer jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 4 Servir les pancakes chauds avec un généreux filet de sirop d'érable (et, pourquoi pas, une pomme hachée supplémentaire). Bon appétit!

GAUFRES DE PAIN D'ÉPICES



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 100 g de farine d'amandes
- 130 g de farine d'avoine
- 50 g de noix de coco râpée
- 2 cc de levure chimique
- 1 cc de fécule de maïs
- 1 cc d'épices pour pain d'épices
- 1/2 cc de sel fin
- 2 cc de graines de lin moulues
- 1 banane mûre
- 300 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 2 cc d'huile de coco
- 1 cc de sirop d'érable
- 1 cc d'extrait de vanille

Topping:

- Baies rouges, granola, framboises, pamplemousse, alternative au skyr Alpro vanille et un peu de sucre en poudre

PRÉPARATION

- 1 Mixer tous les ingrédients: graines de lin moulues, banane, Alpro amande, huile de noix de coco, sirop d'érable et vanille. Continuer jusqu'à ce que le mélange ait l'air mousseux. Cela signifie que les graines de lin font leur travail et que le mélange se gélifie/s'épaissit.
- 2 Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol.
- 3 Ajouter le mélange humide au mélange sec et mélanger délicatement jusqu'à ce que le tout forme une pâte. Laisser reposer pendant 12 à 15 minutes.
- 4 Chauffer le gaufrier à une température élevée. Mettre un peu de pâte au centre du fer inférieur et fermer le couvercle. Retirer la gaufre lorsque le dessus est bien doré de manière uniforme. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 5 Saupoudrer de sucre glace et servir avec une généreuse pincée d'alternative au skyr Alpro, des fruits frais, du sirop d'érable ou des noix. Bon appétit!

CRÊPES DE P'TIT-DÉJ



INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS

- 500 ml de boisson au soja Alpro
- 90 g de farine d'avoine
- 90 g de farine de riz
- 1 cs de levure chimique
- 3 cs de farine de maïs
- 1 cs de mélange de graines (lin, chia, tournesol)
- 2 bananes
- 120 ml d'eau

Garniture:

- 250 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1 cs de fécule dissoute dans 25 ml de boisson au soja Alpro

Topping:

- 150 g de baies surgelées
- 1 cs de sirop d'érable
- Flocons de noix de coco grillés/amandes effilées

PRÉPARATION

- 1 Préparer d'abord la garniture. Dans une petite casserole, mélanger l'alternative au yogourt Alpro et la fécule et porter à ébullition, puis laisser refroidir 30 minutes au réfrigérateur.
- 2 Mélanger tous les autres ingrédients dans un mixeur pour obtenir une pâte à crêpes crémeuse.
- 3 Chauffer un peu d'huile de coco dans une grande poêle à crêpes, verser une cuillerée de pâte dans la poêle pour former une crêpe fine et régulière. Faire cuire la crêpe, la retourner et la débarrasser. Continuer ainsi jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 4 Sortir la garniture du réfrigérateur et la mélanger au fouet jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mélanger les baies avec le sirop d'érable.
- 5 Remplir les crêpes avec la garniture et la compote de baies. Parsemer de noix de coco grillée ou d'amandes effilées. Ou des deux, pourquoi pas!

COOKIES À L'AVOINE ET AUX CRANBERRIES



INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 6 COOKIES

- 150 g de farine
- 3 cc de levure chimique
- 150 g de flocons d'avoine
- 2 cs de miel ou de sirop d'agave
- 1 cc de sucre vanillé
- 70 g de cranberries séchées
- 1 cc de cannelle en poudre
- 3 cs de margarine (fondue)
- 1 gros oeuf
- 200 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la levure chimique, le sel, le sucre vanillé, les cranberries et la cannelle.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la margarine, l'oeuf, le miel/sirop d'agave et la boisson à l'avoine Alpro, puis les ajouter au mélange de l'étape 1. Bien mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte lisse.
- 3 Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé, déposer des petits tas de pâte sur la plaque à l'aide d'une cuillère à soupe et répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte ait été utilisée. Laisser un peu d'espace entre les petits tas, car les cookies s'étaleront encore un peu dans le four. Faire cuire jusqu'à ce que les cookies soient dorés, 15 à 20 minutes devraient suffire.
- 4 Laisser refroidir les cookies 5 minutes sur une grille. Il n'y a plus qu'à les déguster!

BANANA BREAD



INGRÉDIENTS POUR 1 BANANA BREAD (8 PORTIONS)

- 3-4 bananes mûres (env. 425 g)
- 100 ml d'huile végétale
- 2 cc de cannelle
- 2 cc de levure chimique
- 4 cs d'aquafaba
- 300 g de farine complète
- 75 g de noix
- 16 dattes
- 50 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Graisser légèrement un moule à cake avec de l'huile végétale.
- 2 Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients à l'exception des noix, des dattes et de l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres. Hacher grossièrement les noix et couper les dattes en quatre.
- 3 Incorporer les noix, les dattes et l'Alpro nature à la pâte. Verser la pâte dans le moule à cake et faire cuire à mi-hauteur pendant environ une heure. Démouler le banana bread et le laisser refroidir sur une grille.

ASTUCE

L'aquafaba est souvent utilisée comme substitut à l'oeuf, en particulier dans la cuisine vegan. Il s'agit du liquide qui se trouve dans une boîte de pois chiches. Celui-ci peut être battu en mousse de la même manière que le blanc d'oeuf. Une super option pour réduire la quantité d'oeufs consommés chaque semaine!

GÂTEAU AUX MYRTILLES



INGRÉDIENTS POUR UN GÂTEAU DE 10 PARTS

- 180 g de biscuits
- 50 g de margarine (fondue)
- 800 g d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres
- 80 g de sucre de canne
- 100 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou de colza)
- 4 oeufs
- 250 g de myrtilles
- 2 mandarines
- 1 gousse de vanille
- 1 citron vert

PRÉPARATION

- 1** Crémeux en haut, croustillant en bas, fruité de bout en bout, tu vas adorer notre gâteau aux myrtilles! Préchauffer le four à 180°C et graisser le moule à gâteau (20 cm). Écraser les biscuits et les mélanger dans un bol avec la margarine fondue. Les répartir uniformément sur le fond du moule à gâteau et les tasser. Mettre au frais pendant 1 heure.
- 2** Dans un saladier, mélanger l'alternative au Skyr Alpro avec le sucre de canne, l'huile et les jaunes d'oeufs jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajouter les grains de vanille, le zeste de citron vert râpé et 2 cuillères à soupe de jus de citron vert, et bien mélanger.
- 3** Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange de l'étape 2. Ce faisant, veiller à ce que la pâte reste légère et aérée. Peler les mandarines et répartir les morceaux de mandarine et la moitié des myrtilles sur le fond de biscuit. Verser ensuite le mélange à base d'alternative au Skyr Alpro par-dessus. Cuire au four pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré.
- 4** Laisser bien refroidir avant de le garnir du reste des myrtilles. Régale-toi et fais plaisir à tes amis!

GÂTEAU À LA VANILLE



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 250 g de farine
- 1 cs [rase] de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 70 g de sucre vanillé
- 190 ml de boisson au soja Alpro
- 75 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou de colza)
- 40 ml d'eau bouillante
- 1 gousse de vanille ou 1 cc d'extrait de vanille
- 3 cs d'amandes effilées

**TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ? UTILISE
#ALPRORECETTES POUR
QUE NOUS PUISSONS
LA VOIR !**

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et graisser un moule à gâteau (20 cm).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre vanillé, les grains de la gousse de vanille (ou l'extrait de vanille) et une pincée de sel. Ajouter la boisson au soja Alpro, l'huile et l'eau bouillante et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3 Verser la pâte dans le moule beurré, parsemer d'amandes effilées et faire cuire pendant 40-45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Tester avec un pic en bois ou la pointe d'un couteau pour voir si le gâteau est prêt – s'il ressort propre, le gâteau est cuit.
- 4 Laisser refroidir le gâteau (on sait, c'est difficile de ne pas en grignoter tout de suite!). Il sera parfait avec le café ou fera un excellent dessert avec quelques fruits frais et une cuillerée d'alternative au yogourt Alpro!

MUFFINS À LA MYRTILLE



INGRÉDIENTS POUR 12 PORTIONS

- 265 g de levure chimique
- 100 g de sucre de fleur de coco
- 1 cs de levure
- 50 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 200 ml de boisson Alpro [au choix]
- 85 g d'huile de coco
- 1 cs de jus de citron
- 130 g de pomme, finement râpée
- 100 g de myrtilles

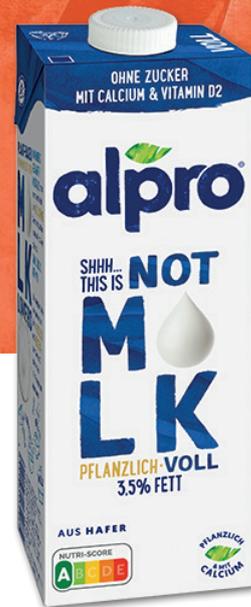
Crumble:

- 60 g de flocons d'avoine
- 55 g d'huile de coco
- 15 g de farine de blé complet
- 15 g de noix de coco râpée

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Tapisser une plaque à muffins de 10-12 petits moules.
- 2 Prendre un grand saladier, y mettre tous les ingrédients secs et les mélanger. Ajouter l'alternative au yogourt Alpro et la boisson Alpro. Ajouter l'huile de coco fondue et les pommes râpées. Remuer jusqu'à ce que le tout se transforme en une pâte épaisse et sans morceaux.
- 3 Incorporer délicatement les myrtilles elles doivent rester entières. Verser la pâte dans 10 à 12 moules à muffins.
- 4 Mettre tous les ingrédients pour le crumble dans un petit bol. Mélanger avec les doigts jusqu'à ce que le mélange s'agglomère en grosses miettes. Saupoudrer le crumble sur chaque muffin.
- 5 Cuire les muffins pendant 25 à 30 minutes. Laisser refroidir et c'est parti pour la dégustation!

MUFFIN- BROWNIE AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 6 MUFFINS

- 2 oeufs de lin (2 cs de graines de lin moulues + 6 cs d'eau)
- 150 ml d'Alpro This is not M*lk
- 150 g de margarine
- 40 g de cacao en poudre
- ½ cs de levure chimique
- 70 g de sucre de fleur de coco
- 1 zeste de citron
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- 30 g de chocolat noir 80% haché, plus 10 g supplémentaires pour le nappage

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et tapisser une plaque à muffins de 6 moules. Préparer l'“oeuf” : mélanger les graines de lin moulues et l'eau dans un petit bol et laisser reposer au moins 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et „gélatineux“.
- 2 Dans une casserole, porter à ébullition l'Alpro This is not M*lk et la margarine.
- 3 Verser le cacao en poudre et la levure chimique dans un grand bol et mélanger. Verser le liquide chaud de l'étape 2 et mélanger au fouet. Ajouter ensuite le sucre de fleur de coco et bien mélanger le tout. Enfin, ajouter délicatement les „oeufs“ de graines de lin et le zeste de citron.
- 4 Tamiser la farine et le sel, ajouter le chocolat haché et l'incorporer à la pâte.
- 5 À l'aide d'une cuillère, verser la pâte dans les moules à muffins jusqu'à ce qu'ils soient remplis aux $\frac{3}{4}$, puis saupoudrer le chocolat haché supplémentaire.
- 6 Enfourner pendant environ 20 minutes. Ils doivent être encore un peu coulants au milieu – attention à ne pas les faire trop cuire! Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Aussi longtemps que tu y arrives... Et puis dévore-les!

CINNAMON ROLLS



INGRÉDIENTS POUR 7-8 PORTIONS

- 125 ml d'eau chaude
- 10 g de levure sèche
- 1 cc de sirop d'agave
- 80 g de margarine (fondue + plus pour badigeonner)
- 125 ml de boisson au soja Alpro (à température ambiante)
- 40 g de sucre de fleur de coco
- 1 cc de sel
- 300 g de farine pâtisseries très fine + plus pour le pétrissage
- 150 g de farine

Garniture:

- 30 g de sucre de fleur de coco
- 40 g de noix de pécan hachées
- 1 cs de cannelle moulue
- 2 cs de margarine (fondue)

Glaçage:

- 250 ml d'alternative au skyr Alpro vanille

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger l'eau, la levure et le sirop d'agave et laisser reposer 5 minutes jusqu'à ce que la levure devienne bien mousseuse.
- 2 Préparer la pâte: dans un bol, mélanger la margarine fondue, la boisson Alpro, le sucre de fleur de coco et le sel. Incorporer le mélange de levure mousseux. Prendre un autre grand saladier, y tamiser la farine et former un puits au milieu. Y verser le mélange de levure et travailler le tout jusqu'à obtention d'une pâte collante.
- 3 Pétrir grossièrement la pâte à la main et la déposer sur un plan de travail fariné. Continuer à la pétrir 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Si la pâte est encore un peu collante, la saupoudrer de farine et former une boule. Mettre la boule dans un saladier, couvrir d'un linge humide et laisser lever 1 heure.
- 4 Pour la garniture: dans un bol, mélanger le sucre de coco, les noix hachées et la cannelle.
- 5 Étaler la pâte sur un plan de travail fariné et former un rectangle de 30 x 20 cm. Enduire le dessus de 2 cuillères à soupe de margarine fondue. Saupoudrer avec la garniture, en laissant un bord de 1 cm tout autour. Commencer ensuite à rouler la pâte (en commençant par l'une des extrémités courtes) et former un rouleau. Couper en 7-8 rouleaux ronds. Déposer ceux-ci sur la plaque de cuisson graissée et laisser lever encore une fois jusqu'à ce qu'ils doublent de taille.
- 6 Cuire au four pendant 20 à 25 minutes à 175°C. Laisser refroidir 10 minutes avant d'ajouter un peu d'alternative au skyr Alpro vanille.

RIZ AU LAIT À LA COMPOTE DE FRUITS



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS POUR LE RIZ AU LAIT:

- 100 g de riz au lait
- 1 L de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 2 cc d'extrait d'amande (ou d'arôme d'amande amère)
- 100 ml d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres

POUR LA COMPOTE DE FRUITS:

- 200 g de fruits rouges surgelés
- Le zeste et le jus d'une orange
- 2 cs de sirop d'érable

PRÉPARATION

- 1 Verser le riz au lait dans une casserole avec la boisson à l'amande Alpro et l'extrait d'amande, et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes. Remuer de temps en temps.
- 2 Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz au lait soit encore croquant mais bien crémeux.
- 3 Laisser refroidir 5 minutes avant d'incorporer l'alternative au yogourt Alpro.
- 4 Pour la compote de fruits: mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment jusqu'à obtenir une masse épaisse. Servir avec le riz au lait. Bon appétit!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

TACOS DE CRÊPES



INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS

- 1 banane mûre
- 300 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 1 cc d'extrait de vanille
- 2 cs d'huile de tournesol
- 200 g de farine de blé complet
- 1 cs de levure chimique
- ½ cc de mélange d'épices pour pain d'épices
- 1 cc de sel

Nappages:

- 8 cs d'alternative au yogurt Alpro nature sans sucres
- Myrtilles & graines de grenade
- Un peu de beurre de cacahuètes
- Graines de lin
- Feuilles de menthe fraîche, hachées

PRÉPARATION

- 1 Écraser la banane dans un grand bol et y ajouter la boisson à l'amande Alpro, l'extrait de vanille et l'huile de tournesol. Mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le tout soit bien lisse et crémeux.
- 2 Ajouter les ingrédients secs et mélanger avec un fouet.
- 3 Chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Y verser 1 à 2 cuillères à soupe de pâte (jusqu'à ce que la crêpe mesure environ 5 cm) et la faire cuire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fond soit ferme et que des bulles se forment à la surface. Retourner et faire cuire l'autre côté pendant une minute supplémentaire. Répéter jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 4 Aligner les crêpes comme des tacos et les remplir d'une cuillerée d'alternative au yogurt Alpro et de toutes les autres garnitures. Il n'y a plus qu'à savourer!

MOUSSE DE MATCHA



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 150 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 15 g de poudre de matcha
- 1/2 avocat
- 100 g de banane surgelée
- 100 g de mangue surgelée
- 1/2 citron vert

Toppings:

- 1/2 kiwi
- 20 g de graines de chia
- 20 g d'amandes effilées

PRÉPARATION

- 1 Dans un mixeur, mélanger la boisson à l'amande Alpro, l'avocat, la banane, la mangue, le jus de citron vert fraîchement pressé et la poudre de matcha jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 2 Verser ensuite le tout dans un bol et garnir de toppings. Et c'est déjà prêt!

BETTER BUNS



INGRÉDIENTS POUR 15 PORTIONS

- 450 ml de boisson au soja Alpro sans sucres
- 400 g de farine de type 405
- 100 g de farine de type 1050
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure sèche
- 3 cs d'huile de tournesol

Au choix:

- Pour des buns à la cannelle:
1/2 cc de cannelle moulue
- Pour des buns aux raisins secs:
1 cs de raisins secs
- Pour des buns au chocolat:
1 cs de pépites de cacao sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un saladier et les mélanger pour obtenir une pâte.
- 2 Laisser reposer la pâte pendant au moins 2 heures.
- 3 Après le temps de repos, former 24 boules de taille égale avec la pâte.
- 4 Les badigeonner de boisson au soja Alpro et les faire cuire pendant 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.
- 5 Badigeonner les petits pains chauds de boisson au soja Alpro. Et bon appétit!

ASTUCE

Pour un résultat encore plus moelleux, laisser reposer la pâte jusqu'à 24 heures.

TARTINADE AUX POIS CHICHES



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 400 g de pois chiches en boîte
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 1 cc de curry en poudre
- 5 cs d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 2 cs d'herbes fraîches hachées: aneth, ciboulette et menthe
- ½ citron [jus]
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce que celle-ci devienne claire. Mettre les pois chiches dans un bol et les écraser avec un pilon ou une fourchette.
- 2 Laver et râper la carotte. Laver également les branches de céleri et les couper en petits dés. Ajouter la carotte et le céleri aux pois chiches écrasés. Incorporer ensuite le curry, l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres, les herbes fraîches et le jus de citron, et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel et du poivre.

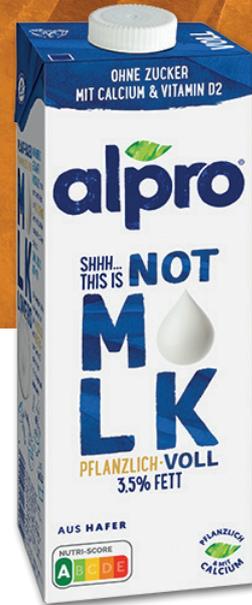
ASTUCE

La tartinaade se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un emballage hermétique. Tu peux donc doubler les quantités pour en avoir pour toute la semaine. Comme ça, un délicieux en-cas prêt à être mangé t'attend toujours dans le frigo!

HOT DRINKS & SMOOTHIES



CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT



INGÉDIENTS POUR 4 TASSES

- 200 g de chocolat noir 80% (vegan)
- 1 L d'Alpro This is not M*lk
- Nibs de cacao
- Bâtonnets en bois ou petites cuillères

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.
- 2 Verser le chocolat fondu dans un moule à glaçons (ou dans des petits moules à cupcakes).
- 3 Saupoudrer de nibs de cacao et planter 1 bâtonnet à la verticale dans chaque compartiment.
- 4 Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 5 Chauffer la boisson végétale Alpro This is not M*lk dans une casserole.
- 6 Placer un cube de chocolat dans chaque tasse et verser l'Alpro This is not M*lk chaud dessus. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et il n'y a plus qu'à savourer son moment de bien-être!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

CAPPUCCINO À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE

- 30 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 tasse de café noir

PRÉPARATION

- 1 Préparer une tasse de café.
- 2 Faire mousser la boisson à l'avoine Alpro Barista à l'aide d'un mousser à lait.
- 3 Mettre la mousse dans le café.
- 4 S'asseoir et savourer son cappuccino.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

LATTE MACCHIATO À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE

- 200 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 espresso ou 1 petite tasse de café serré

PRÉPARATION

- 1 Préparer un shot d'espresso ou une petite tasse de café serré.
- 2 Chauffer délicatement l'Alpro Barista (sans la faire bouillir !) et la faire mousser ou la fouetter jusqu'à ce qu'une légère mousse se forme.
- 3 Verser la mousse dans un verre.
- 4 Verser lentement l'espresso ou le café par-dessus. Veiller à ce que la belle couche de mousse soit conservée.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

CAFÉ GLACÉ



INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE

- 150 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 double espresso
- 1 verre haut
- 1 trait de sirop (ex: agave, caramel...)

PRÉPARATION

- 1 Préparer un double espresso et le verser dans un bac à glaçons.
- 2 Laisser congeler (de préférence pendant la nuit).
- 3 Mettre des glaçons dans un verre et remplir avec l'Alpro Barista.
- 4 Ajouter son sirop préféré et savourer!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

AFFOGATO À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE

- 1 boule de glace à la vanille vegan
- 1 espresso
- 125 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista

PRÉPARATION

- 1 Chauffer la boisson à l'avoine Alpro Barista et la fouetter jusqu'à ce qu'elle soit aérée et mousseuse.
- 2 Mettre une boule de glace à la vanille dans un verre.
- 3 Verser un espresso sur la glace et ajouter délicatement la mousse.
- 4 Servir et déguster tant que la glace est encore très froide!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

ROOIBOS À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 4 TASSES

- 4 sachets de thé rooibos
- 2 cs de sirop d'agave
- 400 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- Une pincée de cannelle moulue

Pour servir:

- Biscuits à l'avoine

PRÉPARATION

- 1 Remplir 4 tasses aux $\frac{3}{4}$ d'eau bouillante, y plonger les sachets de thé et laisser infuser.
- 2 Faire mousser l'Alpro Barista.
- 3 Retirer les sachets de thé des tasses.
- 4 Verser la mousse d'Alpro Barista et ajouter un soupçon de sirop d'agave et un peu de cannelle.
- 5 Déguster le thé chaud tout en grignotant des petits biscuits. C'est délicieux!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

LATTE FRAMBOISE EARL GREY



INGRÉDIENTS POUR 3 TASSES

- 500 ml de boisson au soja Alpro sans sucres
- 2 sachets de thé Earl Grey
- 1 cc de sirop d'agave
- 2 cs de framboises séchées

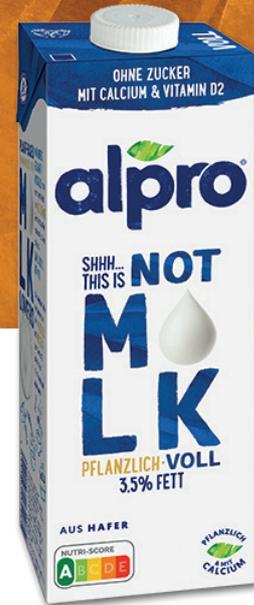
PRÉPARATION

- 1 Chauffer la boisson au soja Alpro dans une casserole avec les sachets de thé et laisser infuser doucement à feu doux pendant 5 minutes.
- 2 Retirer les sachets de thé et sucrer avec le sirop d'agave.
- 3 Remuer jusqu'à ce qu'une mousse ferme et brillante se forme.
- 4 Verser dans de beaux verres ou des tasses en porcelaine et servir avec des éclats de framboises séchées.
- 5 Déguster lentement, de préférence avec le petit doigt en l'air!

ASTUCE

Pour une boisson encore plus rafraîchissante, placer les verres au réfrigérateur et servir avec des glaçons.

MATCHA FRAPPÉ



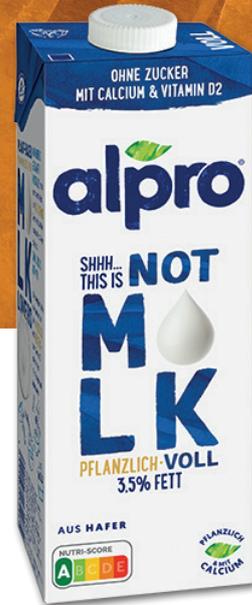
INGRÉDIENTS POUR 1 TASSE

- 200 ml d'Alpro This is not M*lk
- 1 cc de sirop de vanille sans sucres
- 1 cc bombée de matcha de thé vert en poudre
- 1-2 expressos

PRÉPARATION

- 1 Ajouter la poudre de matcha, le sirop, Alpro This is not M*lk et l'espresso dans un mixeur. Mélanger.
- 2 Verser dans un verre pour servir. C'est déjà prêt!

SPÉCULOOS-SHAKE



INGRÉDIENTS POUR 2 TASSES

- 50 ml de crème fouettée
- 1 banane surgelée
- 500 ml d'Alpro This is not M*lk
- 1/2 cc d'épices pour pain d'épices ou de cannelle
- 2 biscuits à la cannelle ou speculoos (env. 20 g) + supplément pour le topping
- 1 cs de beurre de cacahuètes + supplément pour le nappage
- 1 cs d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- 1 Battre la crème fouettée avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Mettre de côté.
- 2 Dans un mixeur, battre la banane surgelée, This is not M*lk, les épices pour pain d'épices, les biscuits, le beurre de cacahuètes et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une crème lisse.
- 3 Verser dans les verres.
- 4 Décorer le shake avec la crème fouettée et les toppings. Déguster immédiatement!

ASTUCE

Si tu préfères déguster le shake à température ambiante, remplace simplement la banane surgelée par une banane fraîche.

SMOOTHIE MANGUE NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS POUR 1 SMOOTHIE

- 200 ml de boisson à la noix de coco Alpro sans sucres
- 85 g de mangue
- 60 g de banane
- 1,5 g de menthe fraîche

PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits et la menthe à l'aide d'un mixeur.
- 2 Ajouter la boisson à la noix de coco Alpro et bien mélanger.
- 3 Mixer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient finement mixés.
- 4 Verser dans un verre et garnir le smoothie d'une feuille de menthe.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR!

GREEN GODDESS SMOOTHIE



INGRÉDIENTS POUR 4 SMOOTHIES

- 4 kiwis
- 2 bananes
- 40 g de noix
- 1 L de boisson au soja Alpro sans sucres
- 40 g d'épinards
- 1 poignée de basilic frais

Pour la décoration:

- Quelques feuilles de basilic supplémentaires et des noix

PRÉPARATION

- 1 Éplucher le kiwi et la banane, et les couper en morceaux.
- 2 Mettre tous les ingrédients (kiwi, banane, noix, boisson au soja Alpro, épinards et basilic) dans un mixeur. Mixer jusqu'à ce que le smoothie ait une consistance lisse et crémeuse.
- 3 Verser dans des verres et garnir de feuilles de basilic et de noix hachées.

ASTUCE

Si le mélange de fruits et de légumes ne te convient pas, tu peux également renoncer aux épinards et au basilic. Mais il faut l'avoir essayé au moins une fois - beaucoup seront surpris de voir à quel point cette combinaison fonctionne bien!

SMOOTHIE ROSE AUX AMANDES



INGÉDIENTS POUR 1 SMOOTHIE

- 200 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 40 g de fraises
- 45 g de myrtilles
- 40 g de framboises
- 1,5 g de basilic
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

- 1 Mixer les baies et le basilic à l'aide d'un mixeur.
- 2 Ajouter la boisson à l'amande Alpro.
- 3 Mixer à nouveau brièvement et verser dans un verre.
- 4 Ajouter de la menthe fraîche pour une note rafraîchissante.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSONS LA VOIR!



Les produits Alpro s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée et variée : que ce soit dans le muesli, pour cuisiner ou à consommer nature, il y a un produit Alpro pour chaque occasion. Car nous nous engageons pour une alimentation végétale, respectueuse des ressources naturelles et de la planète*.

Nos produits sont bien sûr délicieux, mais ils sont aussi pour la plupart enrichis en calcium et en vitamines, et naturellement pauvres en acides gras saturés. De nombreux produits sont pauvres en sucres ou n'en contiennent pas du tout. Alors toi aussi, mets plus de végétal dans ta vie!

Découvres-en plus sur www.alpro.com/chfr/

*Pour plus d'informations: www.alpro.com/chfr/bon-pour-la-planete



**SUIS-NOUS SUR INSTAGRAM
ET PARTAGE TES DÉLICIEUSES
CRÉATIONS AVEC LE
HASHTAG #ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUISSIONS LES VOIR !**

BON APPÉTIT!



alpro

www.alpro.com

Certified



Corporation