

Je cuisine avec Philobio® !

12 recettes végétariennes, sans gluten et sans lactose
pour égayer vos assiettes avec Philobio®

par Alice Greetham, auteure culinaire, pour Nutrêine



Copyright © Alice Greetham – Au Vert avec Lili. Tous droits réservés.

Sommaire

Recettes salées	3
Toasts à l'avocat	3
Quiche sans pâte	6
Porridge aux légumes.....	9
Falafels ultra moelleux et légers.....	12
Moelleux à la provençale.....	15
Panna cotta salée.....	18
Recettes sucrées	21
Smoothie bowl à la banane et aux blettes.....	21
Yaourt au soja amélioré	23
Chia pudding aux fruits rouges et à la noix de coco.....	25
Porridge fruité	28
Clafoutis aux fruits.....	31
Muffins sans gluten	34

Recettes salées

Toasts à l'avocat

Préparation 5 minutes

Cuisson 5 minutes

Nombre de personnes 1 à 2



Ingrédients

- 2 œufs bio
- La chair d'1 avocat bien mûr
- 1 pincée de fleur de sel
- Le jus d'1/2 citron jaune
- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 2 belles tranches de pain, avec ou sans gluten
- 4 fraises ou tomates cerise
- Au choix : olives, câpres, épices, graines...

1. Faites cuire les œufs à l'eau bouillante 5 minutes, passez-les sous l'eau froide et retirez leur coquille.
2. Dans un bol, écrasez l'avocat à la fourchette et mélangez-le au sel, au jus de citron et au Philbio.
3. Faites griller les tranches de pain.
4. Garnissez-les de purée d'avocat.
5. Découpez les fraises ou les tomates cerise en 2 et répartissez-les sur les tartines.
6. Déposez enfin 1 œuf sur chaque toast avant de saupoudrer d'olives, de câpres, d'épices, de graines... et de déguster !

Astuce Garnissez vos toasts de roquette, d'asperge, de rondelles de tomates, de carotte ou de betterave râpée...



Quiche sans pâte

Préparation 5 minutes
Cuisson 20 minutes
Nombre de personnes 6



Ingrédients

- 4 œufs bio
- 600 ml de lait végétal au choix, non sucré (soja, avoine, amande, riz...)
- 2 sachets de Philobio, soit 60 g
- 40 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 50 g de fromage de chèvre ou de brebis râpé
- 150 g de tofu aux herbes ou aux épices
- 150/160 g de courgette
- Un peu de levure maltée

1. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les au fouet.
2. Incorporez le lait végétal, le Philobio, la fécule et le fromage râpé.
3. Ajoutez le tofu et la courgette coupés en petits dés.

4. Répartissez la préparation dans un moule légèrement huilé de 18 cm de diamètre.
5. Saupoudrez de levure maltée.
6. Enfouez 20 à 25 minutes dans un four préchauffé à 200° (th.6/7).
7. Laissez reposer 5 minutes avant de démouler et de servir.

Astuce Accompagnez votre quiche d'une salade verte et de graines germées.



Porridge aux légumes

Préparation 5 minutes
Cuisson 15 minutes
Nombre de personnes 2



Ingrédients

- 400 ml de lait de soja ou d'avoine
- 200 ml d'eau
- 100 g de flocons au choix (avoine, millet, sarrasin, riz...)
- 2 sachets de Philbio, soit 60 g
- 1 c. à café de sel
- 1 à 2 c. à café de curry ou de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir
- 2 c. à café d'huile de coco, de beurre, de margarine végétale ou de purée de sésame ou d'amande
- 1 c. à café de moutarde forte
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 tomate

- 1 avocat mûr
 - 8 olives noires
 - Des graines de sésame, de courge, de tournesol, de pavot...
1. Versez le lait végétal ainsi que l'eau dans une casserole. Ajoutez les flocons, le Philo-bio, sel, le curry ou le curcuma ainsi que le poivre noir.
 2. Faites chauffer à feu doux pendant 10 minutes, en mélangeant régulièrement la préparation au fouet. Couvrez puis poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires.
 3. Hors du feu, incorporez les 2 c. à café de matière grasse ainsi que la moutarde.
 4. Versez la préparation dans 2 bols.
 5. Découpez la tomate et l'avocat en cubes ou en lamelles. Répartissez-les dans le bol.
 6. Saupoudrez d'olives et de graines avant de servir.

Astuce Troquez la tomate et l'avocat pour de la ratatouille, des champignons poêlés...



Falafels ultra moelleux et légers

Préparation 5 minutes

Cuisson 25 minutes

Nombre de falafels 10



Ingrédients

Pour les falafels

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 30 g de féculé de pomme de terre ou de maïs
- 1 petit bouquet de persil de 20 g environ
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à soupe de jus de citron jaune
- 50 g d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce

- 1 c. à soupe de purée de sésame
 - 1 c. à soupe de jus de citron jaune
 - 1 c. à soupe de sauce soja ou de tamari
 - 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
 - 1 c. à soupe d'eau
1. Versez tous les ingrédients pour les falafels dans le bol de votre robot, hormis les graines de sésame.
 2. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 3. Incorporez les graines de sésame.
 4. Humidifiez vos mains et façonnez 10 boulettes.
 5. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
 6. Enfourez 25 à 30 minutes dans un four préalablement chauffé à 200° (th.6/7).
 7. Dans un bol, mélangez les ingrédients pour la sauce.
 8. Servez les falafels recouverts de sauce.

Astuce Utilisez vos falafels pour agrémenter une salade composée, par exemple, de feuilles de salade verte, de tomates cerise, de concombre, de graines de courge et de tournesol, d'œufs mollets et de câpres.



Moelleux à la provençale

Préparation 5 minutes

Cuisson 40 minutes

Nombre de personnes 1



Ingrédients

- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 30 g de farine de riz complet
- 1 c. à soupe de psyllium blond
- 1 c. à café de poudre levante
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune
- 2 c. à soupe d'eau

- 60 g de purée épaisse de tomates
1. Combinez tous les ingrédients dans un saladier, en suivant l'ordre des ingrédients.
 2. Huilez légèrement un bol ou une tasse d'une contenance de 250 ml environ et versez-y la préparation.
 3. Faites cuire 40 minutes à la vapeur.
 4. Laissez tiédir avant de déguster.

Astuce Remplacez la purée de tomates par une purée de courge, de patate douce ou de brocoli.



Panna cotta salée

Préparation 10 minutes
Réfrigération 2 heures
Nombre de personnes 2



Ingrédients

- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 100 ml de lait de soja, de riz, d'amande ou d'avoine
- 100 ml de crème végétale non sucrée au choix
- 30 g de purée d'amande complète
- 10 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 2 c. à soupe de sauce soja ou de tamari
- ½ c. à café d'agar-agar
- 1 belle pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c. à café de graines de sésame, de courge ou de tournesol
- 1 petite poignée de graines germées

1. Versez le Philobio, le lait, la crème, la purée d'amande, la fécule, la sauce soja ou le tamari, l'agar-agar, le sel et le poivre dans une petite casserole. Placez cette dernière sur le feu.
2. Mélangez bien la préparation au fouet et portez-la doucement à ébullition, sans cesser de mélanger. Laissez frémir 30 secondes.
3. Mixez la préparation au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème homogène et lisse.
4. Répartissez la crème dans 2 ramequins puis laissez refroidir avant de placer 2 heures au moins au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, saupoudrez les panna cotta de graines de sésame et décorer de graines germées.

Astuce Remplacez la purée d'amande par une purée de sésame.



Recettes sucrées

Smoothie bowl à la banane et aux blettes

Préparation 5 minutes
Nombre de personnes 1



Ingrédients

- La chair d'1 belle banane bien mûre ou de 2 petites
- 2 feuilles de blettes
- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- ½ c. à café de cannelle
- Quelques amandes effilées

1. Mixez tous les ingrédients au blender jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.
2. Saupoudrez d'amandes effilées avant de déguster.

Astuce Troquez les blettes pour 1 belle poignée d'épinards.



Yaourt au soja amélioré

Préparation 5 minutes
Nombre de personnes 1



Ingrédients

- 150 g de yaourt au soja nature, à l'amande ou à la noix de coco
- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de pignons de pin, d'amandes ou de noisettes
- 1 c. à soupe de graines de courge ou de tournesol

1. Dans un bol, combinez le yaourt avec le Philobio et la noix de coco râpée.
2. Faites griller les pignons, les amandes ou les noisettes rapidement à la poêle.
3. Répartissez-les sur le yaourt.
4. Saupoudrez de graines avant de déguster.

Astuce Ajoutez des dés de fruit de saison à votre yaourt pour plus de vitamines et de couleurs.



Chia pudding aux fruits rouges et à la noix de coco

Préparation 5 minutes
Réfrigération 15 minutes
Nombre de personnes 2



Ingrédients

- 2 sachets de Philobio, soit 60 g
- 250 ml de lait de coco
- 30 g de graines de chia
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou d'agave
- 2 c. à café de noix de coco râpée
- Deux poignées de fruits rouges

1. Dans un bol, combinez le Philobio avec 200 ml de lait de coco ainsi que les graines de chia.
2. Placez au réfrigérateur pendant 15 minutes.
3. Incorporez les 50 ml de lait de coco restants ainsi que le sirop d'érable et la noix de coco.
4. Décorez de fruits rouges avant de déguster ou de réserver au frais.

Astuce Remplacez les fruits rouges par d'autres fruits de votre choix, en fonction de la saison : pêche, melon, mangue, fraise, banane, kiwi...



Porridge fruité

Préparation 5 minutes

Cuisson 15 minutes

Nombre de personnes 1 à 2



Ingédients

- 200 ml de lait de coco, d'amande ou de riz
- 100 ml d'eau
- 50 g de flocons au choix (avoine, millet, sarrasin, riz...)
- 1 sachet de Philobio, soit 30 g
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à café de purée d'amande complète
- 1 à 2 poignées de fruits rouges, ½ banane, 1 kiwi...

1. Versez le lait végétal ainsi que l'eau dans une casserole. Ajoutez les flocons, le Philobio et le sirop d'érable.
2. Faites chauffer à feu doux pendant 10 minutes, en mélangeant régulièrement la préparation au fouet. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes supplémentaires.
3. Hors du feu, incorporez la purée d'amande.

4. Versez la préparation dans un bol et répartissez les fruits préalablement lavés, épluchés et découpés en lamelles si nécessaire.

Astuce Saupoudrez d'amandes effilées, de graines de sésame ou de tournesol, de cannelle, de copeaux de chocolat ou de noix de coco râpée.



Clafoutis aux fruits

Préparation 10 minutes
Cuisson 35 minutes
Nombre de personnes 6



Ingrédients

- 2 sachets de Philbio, soit 60 g
- 30 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 50 g de poudre d'amande
- 40 g farine de riz complet
- 50 g de sucre blond, complet ou de coco
- 500 ml de lait végétal au choix
- 100 g de yaourt au soja
- 250 g de fruits de saison au choix
- Quelques amandes effilées

1. Combinez le Philbio, la fécule, la poudre d'amande, la farine de riz ainsi que le sucre dans un saladier.
2. Ajouter le lait végétal ainsi que le yaourt et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Versez la préparation dans un moule légèrement huilé de 20 à 22 cm de diamètre.
4. Ajoutez les fruits lavés, pelés et détaillés en cubes si nécessaire.
5. Saupoudrez d'amandes effilées.
6. Enfourez 35 minutes à 180° (th.6-7).
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Astuce Vous pouvez opter pour : des cerises, des prunes ou des mirabelles non dénoyautées, des poires, pommes, pêches, figues, abricots, mûres... Attention cependant : si vous optez pour des fruits acides, utilisez de l'arrow-root et non de la féculé de maïs qui elle ne tolère pas très bien l'acidité.



Muffins sans gluten

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

Nombre de muffins 8 à 10



Ingrédients

- 2 œufs
- 60 g de sucre blond, complet ou de coco
- 50 g de purée d'amande complète
- 100 ml de lait végétal non sucré
- 30 g d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron jaune
- 80 g de farine de riz complet
- 2 sachets de Philobio, soit 60 g
- 60 g de poudre d'amande
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat noir

1. Cassez les œufs dans un saladier. Mélangez-les au fouet avec le sucre.

2. Incorporez la purée d'amande, le lait végétal, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre ou le jus de citron jaune.
3. Dans un autre saladier, combinez la farine de riz, le Philobio, la poudre d'amande, le bicarbonate et le sel.
4. Mélangez rapidement les deux préparations puis ajoutez les pépites de chocolat.
5. Répartissez la préparation dans des caissettes/moules à muffins.
6. Enfourez 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200° (th.6). Piquez un muffin avec la lame d'un couteau, si elle ressort sèche c'est cuit !
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Astuce Remplacez le chocolat par des raisins secs, des noix concassées ou des dés de fruits.



Retrouvez la forme avec les poudres et les barres développées par la société française Nutreine, située au cœur de la Provence !

Nutreine.fr



PHILOBIO

