

# **Desserts High Protein Power - 200 recettes riches en protéines pour tous les jours**

*Des desserts doux, crémeux et riches en protéines -  
pour le plaisir, l'équilibre et une alimentation  
consciente sans regret*



# TABLE DES MATIÈRES

---

• <b>Puddings &amp; Crèmes</b>	10	• 15. Rêve Framboise-Fromage Blanc .....	15
• 1. Pudding Vanille Protéiné Classique	10	• 16. Pudding Protéiné au Café .....	15
• 2. Crème au Chocolat et Fromage Blanc	10	• 17. Fromage Blanc Pomme-Cannelle	16
• 3. Yaourt Grec au Miel et Noix .....	11	• 18. Dessert Étagé Myrtille-Yaourt .....	16
• 4. Pudding Chia-Coco .....	11	• 19. Riz au Lait Protéiné Classique .....	16
• 5. Dessert Fraise-Fromage Blanc .....	11	• 20. Crème Tiramisu .....	17
• 6. Pudding Caramel Protéiné .....	12	• <b>Glaces Protéinées &amp; Frozen Treats</b>	17
• 7. Crème Mangue-Lassi .....	12	• 21. Glace Vanille Protéinée .....	17
• 8. Mousse Citron-Fromage Blanc .....	12	• 22. Nicecream Choco-Banane .....	18
• 9. Semoule au Lait Protéinée à la Cannelle	13	• 23. Glace Beurre de Cacahuète sans Sucre	18
• 10. Panna Cotta Vanille aux Fruits Rouges	13	• 24. Frozen Yogurt aux Fraises .....	18
• 11. Crème Choco-Noisette .....	14	• 25. Sorbet Mangue-Coco .....	19
• 12. Skyr au Compote de Baies .....	14	• 26. Glace Protein Cookie Dough .....	19
• 13. Crème Protéinée Beurre de Cacahuète	14	• 27. Glace Café Protéinée .....	20
• 14. Riz au Lait de Coco .....	15	• 28. Glace Skyr-Myrtille bâtonnet .....	20
		• 29. Gelato Noisette Protéiné .....	20

• <b>Puddings &amp; Crèmes</b>	10	16
• 1. Pudding Vanille Protéiné Classique	10	
• 2. Crème au Chocolat et Fromage Blanc	10	
• 3. Yaourt Grec au Miel et Noix	11	
• 4. Pudding Chia-Coco	11	
• 5. Dessert Fraise-Fromage Blanc	11	
• 6. Pudding Caramel Protéiné	12	
• 7. Crème Mangue-Lassi	12	
• 8. Mousse Citron-Fromage Blanc	12	
• 9. Semoule au Lait Protéinée à la Cannelle	13	
• 10. Panna Cotta Vanille aux Fruits Rouges	13	
• 11. Crème Choco-Noisette	14	
• 12. Skyr au Compote de Baies	14	
• 13. Crème Protéinée Beurre de Cacahuète	14	
• 14. Riz au Lait de Coco	15	
• 15. Rêve Framboise-Fromage Blanc	15	
• 16. Pudding Protéiné au Café	15	
• 17. Fromage Blanc Pomme-Cannelle		16
• 18. Dessert Étagé Myrtille-Yaourt		16
• 19. Riz au Lait Protéiné Classique		16
• 20. Crème Tiramisu		17
<b>• Glaces Protéinées &amp; Frozen Treats</b>		17
• 21. Glace Vanille Protéinée		17
• 22. Nicecream Choco-Banane		18
• 23. Glace Beurre de Cacahuète sans Sucre		18
• 24. Frozen Yogurt aux Fraises		18
• 25. Sorbet Mangue-Coco		19
• 26. Glace Protein Cookie Dough		19
• 27. Glace Café Protéinée		20
• 28. Glace Skyr-Myrtille bâtonnet		20
• 29. Gelato Noisette Protéiné		20
• 30. Glace Framboise Cheesecake		21
• 31. Softeis Banane Protéiné		21
• 32. Glace Choco-Menthe Protéinée		21
• 33. Glace Pistache Protéinée		22
• 34. Glace Coco Protéinée		22

• 35. Glace Caramel Beurre Salé .....	22	• 51. Gâteau Crumble aux Baies Protéiné .....	29
• 36. Sorbet Fraise-Basilic .....	23	• 52. Gâteau Citrouille Protéiné .....	29
• 37. Protein Frozen Yogurt Bark .....	23	• 53. Gâteau Coco Protéiné .....	30
• 38. Nicecream Pêche .....	23	• 54. Tarte Choco Protéinée .....	30
• 39. Sandwich Glacé Choco-Cacahuète .....	24	• 55. Tarte Framboise-Yaourt .....	30
• 40. Glace Citron-Fromage Blanc .....	24	• 56. Gâteau aux Noix Protéiné .....	31
<b>• Gâteaux &amp; Tartes Protéinés .....</b>	<b>25</b>	• 57. Brownies Protéinés Fudgy .....	31
• 41. Gâteau au Chocolat Protéiné Moelleux .....	25	• 58. Gâteau Pomme-Cannelle Protéiné .....	31
• 42. Kouglof Citron Protéiné .....	25	• 59. Gâteau Fromage Blanc-Huile Protéiné .....	32
• 43. Pain Banane Protéiné .....	26	• 60. Gâteau Forêt Noire Protéiné .....	32
• 44. Gâteau Carotte Protéiné .....	26	<b>• Muffins &amp; Cupcakes .....</b>	<b>33</b>
• 45. Gâteau Vanille Protéiné .....	27	• 61. Muffins Chocolat Protéinés Classiques .....	33
• 46. Gâteau Choco-Courgette .....	27	• 62. Muffins Myrtille Protéinés .....	33
• 47. Gâteau Pomme-Avoine Protéiné .....	27	• 63. Muffins Banane-Avoine .....	34
• 48. Brownies Beurre de Cacahuète Protéinés .....	28	• 64. Muffins Citron-Pavot Protéinés .....	34
• 49. Cheesecake Protéiné New York Style .....	28	• 65. Muffins Beurre de Cacahuète et Chocolat .....	34
• 50. Gâteau Marbré Protéiné .....	28	• 66. Muffins Pomme-Cannelle Protéinés .....	35

• 67. Muffins Double Chocolat .....	35	• 82. Energy Balls Beurre de Cacahuète .....	41
• 68. Cupcakes Protéinés avec Glaçage Vanille .....	36	• 83. Boules Coco-Dattes .....	41
• 69. Muffins Carotte sans Sucre .....	36	• 84. Barres Protéinées Choco-Avoine .....	42
• 70. Muffins Framboise-Chocolat Blanc .....	36	• 85. Energy Balls Amande-Vanille .....	42
• 71. Muffins Épices Citrouille .....	37	• 86. Barres Céréales Protéinées Maison .....	42
• 72. Cupcakes Choco-Banane .....	37	• 87. Boules Choco-Cranberry .....	43
• 73. Muffins Coco Protéinés .....	37	• 88. Barres Cajou-Coco .....	43
• 74. Cupcakes Fraise Protéinés .....	38	• 89. Bouchées Protéinées Cacahuète-Choco .....	43
• 75. Muffins Avoine-Raisins .....	38	• 90. Barres Avoine-Miel .....	44
• 76. Muffins Protéinés aux Pépites de Chocolat .....	38	• 91. Boules Noix-Dattes .....	44
• 77. Muffins Courgette-Chocolat .....	39	• 92. Bouchées Brownie Protéinées .....	44
• 78. Cupcakes Citron avec Glaçage Fromage Blanc .....	39	• 93. Energy Balls Coco-Citron Vert .....	45
• 79. Muffin Protéiné Tasse (Mug Cake) .....	39	• 94. Truffes Protéinées Chocolat .....	45
• 80. Cupcakes Choco-Noisette .....	40	• 95. Barres aux Graines de Courge .....	45
<b>• Barres Protéinées &amp; Energy Balls</b>	<b>40</b>	• 96. Boules Protéinées Matcha .....	46
• 81. Barres Protéinées Chocolat sans Cuisson .....	41	• 97. Energy Balls Pistache .....	46
		• 98. Barres Protéinées Caramel .....	46
		• 99. Boules Avoine-Baies .....	47

• 100. Barres Protéinées Choco-Amande	47	• 117. Gaufres Fraise Protéinées .....	54
<b>• Pancakes &amp; Gaufres Protéinés ..</b>	<b>48</b>	• 118. Gaufres Cannelle Protéinées .....	54
• 101. Pancakes Protéinés Classiques ..	48	• 119. Dutch Baby Pancake Protéiné ..	54
• 102. Pancakes Protéinés Chocolat .....	48	• 120. Pancakes Choco-Noisette .....	55
• 103. Pancakes Banane-Avoine .....	49	<b>• Cheesecakes &amp; Gâteaux au Fromage Blanc</b>	<b>55</b>
• 104. Gaufres Belges Protéinées .....	49	• 121. Cheesecake Protéiné Classique ..	55
• 105. Pancakes Protéinés aux Myrtilles	49	• 122. Cheesecake Protéiné Sans Cuisson	56
• 106. Pancakes Beurre de Cacahuète ..	50	• 123. Coupes Cheesecake Fraise .....	56
• 107. Gaufres Protéinées Pomme-Cannelle	50	• 124. Cheesecake Oréo Protéiné .....	56
• 108. Crêpes Protéinées Fines .....	50	• 125. Tarte au Fromage Blanc Citron ..	57
• 109. Pancakes Épices Citrouille .....	51	• 126. Cheesecake Chocolat Crèmeux ..	57
• 110. Gaufres Choco au Fromage Blanc	51	• 127. Cheesecake Myrtille Protéiné ..	57
• 111. Pancakes Protéinés Coco .....	51	• 128. Gâteau au Fromage sans Pâte ..	58
• 112. Gaufres Citron-Pavot .....	52	• 129. Barres Cheesecake Framboise ..	58
• 113. Pancakes Protéinés Fluffy .....	52	• 130. New York Cheesecake Protéiné ..	59
• 114. Gaufres Choco-Banane .....	53	• 131. Cheesecake Citrouille .....	59
• 115. Pain Perdu Vanille Protéiné .....	53	• 132. Cheesecake Caramel .....	59
• 116. Pancakes Avoine-Protéine .....	53	• 133. Gâteau au Fromage Blanc Juteux	60
		• 134. Cheesecake Japonais Fluffy .....	60

• 135. Cheesecake Tourbillon Fraise ....	<b>60</b>	• 154. Bircher Muesli Protéiné .....	<b>67</b>
• 136. Mini-Cheesecakes Protéinés ....	<b>61</b>	• 155. Bowl Chia Protéiné .....	<b>68</b>
• 137. Cheesecake Mangue Sans Cuisson	<b>61</b>	• 156. Smoothie Bowl Mangue .....	<b>68</b>
• 138. Cheesecake Choco-Cacahuète ...	<b>61</b>	• 157. Porridge Chaud Protéiné .....	<b>68</b>
• 139. Cheesecake Vanille Protéiné ....	<b>62</b>	• 158. Porridge Choco-Noisette .....	<b>69</b>
• 140. Cheesecake en Verrine .....	<b>62</b>	• 159. Crumble Petit-Déjeuner Protéiné	<b>69</b>
<b>• Oatmeal &amp; Bowls Protéinés .....</b>	<b>63</b>	• 160. Bowl aux Baies Topping Coco ..	<b>69</b>
• 141. Oatmeal Chocolat Protéiné .....	<b>63</b>	<b>• Mousses &amp; Desserts Légers .....</b>	<b>70</b>
• 142. Overnight Oats aux Baies .....	<b>63</b>	• 161. Mousse au Chocolat Protéinée Aérienne	<b>70</b>
• 143. Oatmeal Banane-Cacahuète .....	<b>64</b>	• 162. Mousse aux Fraises et Fromage Blanc	<b>70</b>
• 144. Açaí Bowl Protéiné .....	<b>64</b>	• 163. Mousse au Citron Légère .....	<b>71</b>
• 145. Porridge Pomme-Cannelle .....	<b>64</b>	• 164. Mousse Chocolat-Avocat .....	<b>71</b>
• 146. Bowl Protéiné Choco-Avoine ...	<b>65</b>	• 165. Dessert Protéiné aux Baies en Verrine	<b>71</b>
• 147. Oatmeal Vanille Protéiné .....	<b>65</b>	• 166. Mousse Vanille aux Baies .....	<b>72</b>
• 148. Smoothie Bowl Tropical .....	<b>65</b>	• 167. Mousse Mangue Tropicale .....	<b>72</b>
• 149. Oatmeal Épices Citrouille .....	<b>66</b>	• 168. Panna Cotta Protéinée .....	<b>72</b>
• 150. Bowl Yaourt-Baies .....	<b>66</b>	• 169. Mousse Framboise-Fromage Blanc	<b>73</b>
• 151. Bowl Banane-Cacahuète .....	<b>66</b>		
• 152. Bowl Petit-Déjeuner Quinoa .....	<b>67</b>		
• 153. Oatmeal Choco-Coco .....	<b>67</b>		

• 170. Mousse Café Protéinée .....	73	• 186. Tiramisu Protéiné Rapide .....	79
• 171. Mousse Coco .....	73	• 187. Cookies Protéinés 3 Ingrédients	79
• 172. Mousse au Chocolat Tofu .....	74	• 188. Mousse Chocolat Express .....	80
• 173. Mousse Fruit de la Passion .....	74	• 189. Shake Protéiné Dessert Rapide .....	80
• 174. Tiramisu Léger Protéiné .....	74	• 190. Brownie Protéiné Micro-ondes .....	80
• 175. Dessert Fromage Blanc-Crème .....	75	• 191. Parfait Yaourt-Baies Express .....	80
• 176. Parfait Protéiné en Verrine .....	75	• 192. Coupelles Beurre de Cacahuète Rapides .....	81
• 177. Mousse Yaourt aux Fruits .....	75	• 193. Fromage Blanc Express au Miel .....	81
• 178. Mousse Matcha Protéinée .....	76	• 194. Pudding Chocolat 5 Minutes .....	82
• 179. Mousse Cacahuète-Choco .....	76	• 195. Compote de Pommes Rapide au Fromage Blanc .....	82
• 180. Dessert Étang aux Baies .....	77	• 196. Cookie Dough Express (Comestible) .....	82
<b>• Desserts Rapides en 10 Minutes</b>	<b>77</b>	• 197. Nicecream Protéinée Éclair .....	83
• 181. Mug Cake Chocolat Express .....	77	• 198. Banane Chocolat Rapide .....	83
• 182. Pudding Protéiné 5 Minutes .....	78	• 199. Boules Coco Express .....	83
• 183. Fromage Blanc aux Baies Rapide .....	78	• 200. Smoothie Dessert Protéiné Rapide .....	84
• 184. Boules Beurre de Cacahuète Express .....	78		
• 185. Glace Banane Express (1 ingrédient)	79		

# PUDDINGS & CRÈMES

## 1. Pudding Vanille Protéiné Classique

CRÉMEUX COMME DANS L'ENFANCE :  
PUDDING VANILLE VELOUTÉ AVEC  
EXTRA PROTÉINES - SIMPLE,  
DÉLICIEUX ET RASSASiant.

### INGRÉDIENTS :

- 500 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de féculle de maïs
- 2 c.à.s. de miel ou édulcorant
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger 100 ml de lait avec la féculle et la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Porter le reste du lait à ébullition avec miel et sel.
3. Retirer du feu, incorporer le mélange de féculle.
4. Porter à nouveau à ébullition en remuant et mijoter 1 minute.

5. Incorporer l'extrait de vanille, verser dans des ramequins et réfrigérer au moins 2 heures.

## 2. Crème au Chocolat et Fromage Blanc

CHOCOLATÉ ET PROTÉINÉ : CRÈME ONCTUEUSE AU FROMAGE BLANC ET CACAO - UN DESSERT RAPIDE SANS CULPABILITÉ.

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre (Magerquark)
- 2 c.à.s. de cacao en poudre (non sucré)
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de miel ou sirop d'érable
- 50 ml de lait
- Copeaux de chocolat pour garnir

### PRÉPARATION :

1. Mélanger le fromage blanc avec le lait jusqu'à consistance crémeuse.
2. Ajouter cacao et poudre de protéine, bien mélanger.

3. Sucrer avec le miel et goûter.
4. Verser dans des verres.
5. Garnir de copeaux de chocolat et réfrigérer 30 minutes.

### 3. Yaourt Grec au Miel et Noix

**SIMPLICITÉ MÉDITERRANÉENNE :  
YAOURT GREC CRÉMEUX AVEC MIEL  
DORÉ ET NOIX CROQUANTES - RAPIDE  
ET EXQUIS.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de yaourt grec (10% MG)
- 3 c.à.s. de miel
- 30 g de noix
- 20 g d'amandes
- 1 c.à.c. de cannelle (optionnel)

#### PRÉPARATION :

1. Torréfier les noix dans une poêle à sec 2-3 minutes.
2. Répartir le yaourt dans 2 bols.
3. Arroser de miel.
4. Parsemer de noix grillées.
5. Saupoudrer optionnellement de cannelle et servir aussitôt.

### 4. Pudding Chia-Coco

**TROPICAL ET RICHE EN FIBRES :  
PUDDING DE CHIA CRÉMEUX AU LAIT**

**DE COCO - PRÉPARÉ LA VEILLE,  
DÉGUSTÉ LE MATIN.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait de coco
- 100 ml de lait ou boisson végétale
- 4 c.à.s. de graines de chia
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- 20 g de poudre de protéine vanille
- Flocons de coco et fruits frais

#### PRÉPARATION :

1. Fouetter lait de coco, lait et poudre de protéine.
2. Incorporer graines de chia et sirop d'érable.
3. Laisser gonfler au frigo au moins 4 heures ou toute la nuit.
4. Remuer de temps en temps pour que les graines gonflent uniformément.
5. Servir avec flocons de coco et fruits.

### 5. Dessert Fraise-Fromage Blanc

**FRUITÉ ET FRAIS : CRÈME DE FROMAGE  
BLANC LÉGÈRE AVEC FRAISES  
SUCRÉES - UN DESSERT ESTIVAL PLEIN  
DE PROTÉINES.**

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 150 g de fraises fraîches
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- 50 ml de crème ou lait

- Feuilles de menthe

## PRÉPARATION :

1. Purer 100 g de fraises, couper le reste en tranches.
2. Mélanger fromage blanc, poudre de protéine et lait jusqu'à consistance crèmeuse.
3. Incorporer la purée de fraises et le miel.
4. Disposer en couches dans des verres avec les tranches de fraises.
5. Garnir de menthe et servir frais.

## 6. Pudding Caramel Protéiné

**DOUX ET SÉDUISANT : PUDDING CRÉMEUX AU GOÛT CARAMEL - UN DESSERT POUR LES GOURMANDS.**

## INGRÉDIENTS :

- 500 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine caramel ou vanille
- 3 c.à.s. de féculle
- 2 c.à.s. de sucre brun ou substitut
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 pincée de sel de mer

## PRÉPARATION :

1. Caraméliser le sucre dans une casserole (brun doré).
2. Ajouter prudemment 400 ml de lait, laisser dissoudre.
3. Mélanger 100 ml de lait avec féculle et poudre de protéine, incorporer.
4. Porter à ébullition en remuant et mijoter 1 minute.

5. Incorporer beurre et sel, verser dans des ramequins et réfrigérer.

## 7. Crème Mangue-Lassi

**INSPIRATION INDIENNE : CRÈME MANGUE-YAOURT ONCTUEUSE AU FLAIR EXOTIQUE - RAFRAÎCHISSANT ET PROTÉINÉ.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 150 g de mangue mûre (fraîche ou surgelée)
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- 1/4 c.à.c de cardamome
- Pistaches pour garnir

## PRÉPARATION :

1. Purier la mangue au mixeur.
2. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine.
3. Incorporer purée de mangue, miel et cardamome.
4. Verser dans des verres.
5. Saupoudrer de pistaches hachées et servir frais.

## 8. Mousse Citron-Fromage Blanc

**RAFRÀÎCHISSANT ET LÉGER : MOUSSE DE FROMAGE BLANC AÉRIENNE AU CITRON ACIDULÉ - UN DESSERT QUI A LE GOÛT DE L'ÉTÉ.**

## INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 100 ml de crème liquide
- Jus et zeste d'un citron
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sucre glace ou édulcorant

#### **PRÉPARATION :**

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger fromage blanc, poudre de protéine, jus et zeste de citron.
3. Sucrer avec le sucre glace.
4. Incorporer délicatement la chantilly.
5. Verser dans des verres et réfrigérer au moins 1 heure.

## **9. Semoule au Lait Protéinée à la Cannelle**

**DESSERT RÉCONFORTANT CHAUD : SEMOULE CRÉMEUSE AVEC PROTÉINES ET SUCRE À LA CANNELLE - COMME CHEZ GRAND-MÈRE, MAIS MIEUX.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 500 ml de lait
- 60 g de semoule de blé dur
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de sucre ou édulcorant
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de beurre

#### **PRÉPARATION :**

1. Porter le lait à ébullition avec le sucre.
2. Verser la semoule en pluie en remuant.

3. Mijoter 3-4 minutes en remuant.
4. Retirer du feu, incorporer beurre et poudre de protéine.
5. Verser dans des bols et saupoudrer de sucre à la cannelle.

## **10. Panna Cotta Vanille aux Fruits Rouges**

**ÉLÉGANCE ITALIENNE : PANNA COTTA SOYEUSE AUX FRUITS ROUGES FRAIS - CLASSIQUE AVEC UN BOOST DE PROTÉINES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 300 ml de crème
- 100 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 feuilles de gélatine
- 2 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Fruits rouges frais

#### **PRÉPARATION :**

1. Tremper la gélatine 5 minutes dans l'eau froide.
2. Chauffer crème, lait et miel (ne pas bouillir).
3. Incorporer gélatine essorée et poudre de protéine.
4. Ajouter vanille et verser dans des moules.
5. Réfrigérer au moins 4 heures, démouler et servir avec des fruits rouges.

## 11. Crème Choco-Noisette

**COMME LE NUTELLA, EN MIEUX :  
CRÈME CHOCO-NOISETTE FAITE  
MAISON ET PROTÉINÉE - À LA  
CUILLÈRE OU À TARTINER.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de noisettes (grillées)
- 30 g de cacao en poudre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 3 c.à.s. de miel ou sirop d'érable
- 2 c.à.s. d'huile de coco
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Mixer les noisettes 5-8 minutes jusqu'à obtention d'une purée.
2. Ajouter cacao, poudre de protéine et sel.
3. Ajouter miel et huile de coco liquide.
4. Mixer jusqu'à obtenir une crème lisse.
5. Mettre en pot - se conserve 2 semaines au frigo.

## 12. Skyr au Compote de Baies

**POWER ISLANDAIS : SKYR CRÉMEUX  
AVEC COMPOTE DE BAIES CHAUDE  
MAISON - SIMPLE ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de Skyr (nature)
- 200 g de mélange de baies (surgelées ou fraîches)

- 2 c.à.s. de miel
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. de jus de citron

### PRÉPARATION :

1. Mijoter les baies avec 1 c.à.s. de miel à feu moyen 5 minutes.
2. Assaisonner avec jus de citron et laisser refroidir.
3. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine et le reste de miel.
4. Disposer en couches dans des verres : Skyr, compote, Skyr.
5. Servir frais.

## 13. Crème Protéinée Beurre de Cacahuète

**POUR LES FANS DE CACAHUÈTE :  
DESSERT CRÉMEUX AU BEURRE DE  
CACAHUÈTE ET PROTÉINES - SUCRÉ,  
SALÉ ET IRRÉSISTIBLE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète (crémeux)
- 30 g de poudre de protéine vanille ou chocolat
- 2 c.à.s. de sirop d'érable
- Cacahuètes hachées et pépites de chocolat

### PRÉPARATION :

1. Bien mélanger fromage blanc et beurre de cacahuète.
2. Incorporer poudre de protéine et sirop d'érable.
3. Diluer avec un peu de lait jusqu'à la consistance souhaitée.

- Verser dans des verres.
- Garnir de cacahuètes et pépites de chocolat.

## 14. Riz au Lait de Coco

**CRÉMEUX ET EXOTIQUE : RIZ AU LAIT AVEC LAIT DE COCO ET PROTÉINES - UN DESSERT TROPICAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de riz rond (riz au lait)
- 300 ml de lait de coco
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de sucre ou édulcorant
- Flocons de coco et mangue

### PRÉPARATION :

- Porter riz, lait de coco, lait et sucre à ébullition.
- Mijoter à feu doux 25-30 minutes (remuer régulièrement).
- Retirer du feu et laisser tiédir un peu.
- Incorporer la poudre de protéine.
- Servir avec flocons de coco et dés de mangue.

## 15. Rêve Framboise-Fromage Blanc

**ROSE ONIRIQUE : FROMAGE BLANC FRUITÉ AUX FRAMBOISES - LÉGER, RAFRAÎCHISSANT ET PROTÉINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 100 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- 50 ml de lait
- Framboises fraîches et menthe

### PRÉPARATION :

- Purer les framboises (décongelées si surgelées) et passer au tamis.
- Mélanger fromage blanc, poudre de protéine et lait jusqu'à consistance crémeuse.
- Incorporer purée de framboises et miel.
- Verser dans des verres.
- Garnir de framboises fraîches et menthe.

## 16. Pudding Protéiné au Café

**POUR LES AMATEURS DE CAFÉ : PUDDING CRÉMEUX AU CAFÉ AVEC PROTÉINES - COMME UN LATTE À LA CUILLÈRE.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 ml de café fort (refroidi)
- 100 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de féculle
- 3 c.à.s. de sucre ou édulcorant
- Crème et cacao en poudre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger lait, féculle et poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Porter le café à ébullition avec le sucre.
3. Incorporer le mélange de féculle et mijoter 1 minute.
4. Verser dans des ramequins et réfrigérer.
5. Servir avec une touche de crème et du cacao.

## 17. Fromage Blanc Pomme-Cannelle

**CHALEUR AUTOMNALE : FROMAGE BLANC CRÉMEUX AVEC COMPOTE DE POMMES ET CANNELLE - COMME UN STRUDEL DANS UN VERRE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 2 pommes
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. de cannelle
- 2 c.à.s. de miel
- 1 c.à.s. de beurre
- Noix hachées

### PRÉPARATION :

1. Peler les pommes, couper en dés et étuver dans le beurre avec 1 c.à.s. de miel 5 minutes.
2. Assaisonner avec cannelle et laisser refroidir.
3. Mélanger fromage blanc, poudre de protéine et reste de miel.
4. Disposer en couches : fromage blanc, pommes, fromage blanc, pommes.
5. Saupoudrer de noix.

## 18. Dessert Étagé Myrtille-Yaourt

**JOLI ET DÉLICIEUX : COUCHES DE YAOURT CRÉMEUX ET MYRTILLES - UN DESSERT POUR TOUS LES SENS.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de yaourt grec
- 150 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- 50 g de muesli (sans sucre)

### PRÉPARATION :

1. Mélanger yaourt, poudre de protéine et miel.
2. Purier 100 g de myrtilles.
3. Disposer en couches dans de hauts verres : yaourt, purée de myrtilles, muesli, yaourt.
4. Garnir de myrtilles fraîches.
5. Servir immédiatement ou réfrigérer 1 heure.

## 19. Riz au Lait Protéiné Classique

**SOUVENIRS D'ENFANCE : RIZ AU LAIT CRÉMEUX AVEC EXTRA PROTÉINES - DÉLICIEUX CHAUD OU FROID.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de riz rond
- 500 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 2 c.à.s. de sucre
- 1 pincée de sel
- Cannelle et sucre ou compote

#### **PRÉPARATION :**

1. Porter lait, riz, sucre et sel à ébullition.
2. Mijoter à feu doux 25-30 minutes (remuer souvent).
3. Retirer du feu et laisser tiédir un peu.
4. Incorporer la poudre de protéine.
5. Servir avec sucre à la cannelle ou compote.

## **20. Crème Tiramisu**

**CLASSIQUE ITALIEN REVISITÉ : CRÈME TIRAMISU ONCTUEUSE SANS ŒUFS CRUS - IMBIBÉE DE CAFÉ ET EXQUISE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 250 g de fromage blanc maigre
- 100 g de mascarpone
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml d'espresso froid
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 3 c.à.s. de miel
- Biscuits à la cuillère

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger fromage blanc, mascarpone, poudre de protéine et miel jusqu'à consistance crémeuse.
2. Tremper brièvement les biscuits dans l'espresso.
3. Alterner dans des verres : biscuits, crème, biscuits, crème.
4. Saupoudrer de cacao.
5. Réfrigérer au moins 2 heures (mieux toute la nuit).

# **GLACES PROTÉINÉES & FROZEN TREATS**

## **21. Glace Vanille Protéinée**

**CLASSIQUE AVEC FORCE PROTÉINÉE :  
GLACE VANILLE CRÉMEUSE MAISON -  
POSSIBLE SANS SORBETIÈRE.**

## INGRÉDIENTS :

- 300 ml de crème
- 200 ml de lait concentré (sucré)
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly avec la poudre de protéine.
2. Incorporer délicatement lait concentré, vanille et sel.
3. Verser dans un récipient allant au congélateur.
4. Congeler au moins 6 heures ou toute la nuit.
5. Laisser dégeler 15 minutes à température ambiante avant de servir.

## 22. Nicecream Choco-Banane

SAIN ET CRÉMEUX : GLACE FAITE UNIQUEMENT DE BANANES CONGELÉES ET CACAO - VÉGAN ET INCROYABLEMENT BON.

## INGRÉDIENTS :

- 3 bananes mûres (congelées en rondelles)
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2-3 c.à.s. de lait ou boisson végétale
- Pépites de chocolat

## PRÉPARATION :

1. Mettre les bananes congelées dans le mixeur.

2. Ajouter cacao, poudre de protéine et lait.

3. Mixer jusqu'à obtenir une masse crémeuse (soyez patient !).

4. Déguster immédiatement (consistance glace à l'italienne) ou congeler 1 heure.

5. Garnir de pépites de chocolat.

## 23. Glace Beurre de Cacahuète sans Sucre

POUR LES FANS DE CACAHUÈTE :

GLACE CRÉMEUSE AU BEURRE DE CACAHUÈTE SANS SUCRE AJOUTÉ - SUCRÉ, SALÉ ET PROTÉINÉ.

## INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 200 ml de lait de coco
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. d'érythritol ou édulcorant
- Cacahuètes hachées

## PRÉPARATION :

1. Mélanger lait de coco, beurre de cacahuète, poudre de protéine et édulcorant.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Verser dans un moule et congeler 6 heures.
4. Remuer après 2 heures pour une consistance plus crémeuse.
5. Servir avec des cacahuètes hachées.

## 24. Frozen Yogurt aux

## Fraises

**LÉGER ET FRUITÉ : YAOURT GLACÉ AUX FRAISES FRAÎCHES - RAFRAÎCHISSANT ET PAUVRE EN GRAS.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de yaourt grec
- 200 g de fraises (surgelées)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

### PRÉPARATION :

1. Purer tous les ingrédients au mixeur.
2. Verser dans un récipient allant au congélateur.
3. Congeler 4-5 heures, remuer toutes les 45 minutes.
4. Alternativement préparer en sorbetière.
5. Laisser dégeler 10 minutes avant de servir.

## 25. Sorbet Mangue-Coco

**RÊVE TROPICAL : SORBET RAFRAÎCHISSANT MANGUE ET LAIT DE COCO - VÉGAN ET PLEIN DE GOÛT.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de mangue (surgelée)
- 150 ml de lait de coco
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de sirop d'érable
- Jus d'un demi citron vert

### PRÉPARATION :

1. Purer la mangue surgelée, le lait de coco et la poudre de protéine au mixeur.
2. Ajouter sirop d'érable et jus de citron vert.
3. Servir immédiatement comme glace à l'italienne ou congeler 2 heures.
4. Laisser dégeler brièvement avant de servir.
5. Garnir de flocons de coco.

## 26. Glace Protein Cookie Dough

**RÊVE AMÉRICAIN : GLACE VANILLE AVEC MORCEAUX DE PÂTE À COOKIES COMESTIBLE - ADDICTIF.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 200 ml de lait concentré
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de Cookie Dough (comestible, voir recette 196)
- 2 c.à.s. de pépites de chocolat

### PRÉPARATION :

1. Monter la crème avec la poudre de protéine en chantilly.
2. Incorporer le lait concentré.
3. Couper le Cookie Dough en petits morceaux et incorporer avec les pépites chocolat.
4. Verser dans un moule et congeler 6 heures.
5. Laisser dégeler avant de servir.

## 27. Glace Café Protéinée

**POUR LES AMATEURS DE CAFÉ : GLACE AU CAFÉ INTENSE ET PROTÉINES - COMME UN ESPRESSO GLACÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 100 ml d'espresso fort (refroidi)
- 150 ml de lait concentré
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. de cacao en poudre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger espresso, lait concentré et poudre de protéine.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Verser dans un moule et congeler 6 heures.
4. Remuer une fois après 2 heures.
5. Servir saupoudré de cacao.

## 28. Glace Skyr-Myrtille bâtonnet

**GRIGNOTAGE SAIN : GLACE CRÉMEUSE SUR BÂTONNET AVEC SKYR ET MYRTILLES - PARFAIT POUR LES JOURS CHAUDS.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de Skyr
- 150 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 2 c.à.s. de miel
- Moules à glace avec bâtonnets

### PRÉPARATION :

1. Purer 100 g de myrtilles.
2. Mélanger Skyr, poudre de protéine et miel.
3. Incorporer la purée de myrtilles de façon marbrée.
4. Répartir les myrtilles restantes, remplir les moules.
5. Congeler au moins 5 heures.

## 29. Gelato Noisette Protéiné

**ART GLACIER ITALIEN : GELATO CRÉMEUX À LA NOISETTE AVEC PROTÉINES - COMME CHEZ LE GLACIER.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 ml de lait
- 150 ml de crème
- 80 g de purée de noisette
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sucre ou édulcorant
- Noisettes hachées

### PRÉPARATION :

1. Mélanger lait, purée de noisette, poudre de protéine et sucre jusqu'à consistance lisse.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Verser dans un moule et congeler 6 heures.
4. Remuer toutes les 45 minutes durant les 3 premières heures.

5. Servir avec des noisettes hachées.

## 30. Glace Framboise Cheesecake

**DOUBLE PLAISIR : GLACE CRÉMEUSE AU GÂTEAU AU FROMAGE AVEC TOURBILLON DE FRAMBOISE - DEUX DESSERTS EN UN.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 150 ml de crème
- 100 ml de lait concentré
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de framboises (püérées)
- 50 g de miettes de biscuits

### PRÉPARATION :

1. Mélanger fromage frais, lait concentré et poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Incorporer la purée de framboises et les miettes de biscuits de façon marbrée.
4. Congeler 6 heures.
5. Laisser dégeler 10 minutes avant de servir.

## 31. Softeis Banane Protéiné

**GLACE EN 1 MINUTE : SOFTEIS CRÉMEUX UNIQUEMENT À BASE DE BANANES CONGELÉES - LA GLACE LA PLUS RAPIDE DU MONDE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 bananes mûres (congelées en rondelles)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de lait
- Toppings au choix

### PRÉPARATION :

1. Mettre les bananes congelées dans le mixeur ou robot.
2. Ajouter poudre de protéine et lait.
3. Mixer en une masse crémeuse.
4. Servir immédiatement (consistance softeis).
5. Garnir avec vos toppings préférés.

## 32. Glace Choco-Menthe Protéinée

**RAFFRAÎCHISSANT ET CHOCOLATÉ : GLACE MENTHOLÉE AVEC MORCEAUX DE CHOCOLAT - UN CLASSIQUE AVEC PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 200 ml de lait concentré
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 1/2 c.à.c d'extrait de menthe poivrée
- 50 g de chocolat noir (haché)

### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly avec la poudre de protéine.
2. Incorporer lait concentré et extrait de menthe.

3. Incorporer les morceaux de chocolat.
4. Congeler 6 heures.
5. Servir avec extra morceaux de chocolat.

## 33. Glace Pistache Protéinée

**NOBLE ET VERT : GLACE CRÉMEUSE À LA PISTACHE AVEC VRAIES PISTACHES - UN PLAISIR POUR LES MOMENTS SPÉCIAUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 200 ml de lait
- 50 g de purée de pistache
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 30 g de pistaches hachées

### PRÉPARATION :

1. Mélanger lait, purée de pistache, poudre de protéine et miel jusqu'à consistance lisse.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Incorporer les pistaches hachées.
4. Congeler 6 heures.
5. Garnir avec extra pistaches.

## 34. Glace Coco Protéinée

**TROPICAL ET CRÉMEUX : GLACE COCO INTENSE - POSSIBLE VÉGAN ET PLEIN DE SENSATION VACANCES.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 ml de lait de coco
- 100 ml de crème (ou crème de coco)
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 50 g de flocons de coco (grillés)

### PRÉPARATION :

1. Mélanger lait de coco, poudre de protéine et sirop d'érable jusqu'à consistance lisse.
2. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
3. Incorporer les flocons de coco.
4. Congeler 6 heures.
5. Servir avec extra flocons de coco.

## 35. Glace Caramel Beurre Salé

**SUCRÉ RENCONTRE SALÉ : GLACE CRÉMEUSE AU CARAMEL AVEC UNE TOUCHE DE SEL DE MER - SÉDUISANT ET ADDICTIF.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 ml de crème
- 150 ml de lait concentré
- 4 c.à.s. de sauce caramel
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1/2 c.à.c de fleur de sel

### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly avec la poudre de protéine.

- 2.** Incorporer lait concentré et 2 c.à.s. de sauce caramel.
- 3.** Verser dans un moule, incorporer le reste de sauce caramel de façon marbrée.
- 4.** Congeler 6 heures.
- 5.** Servir saupoudré de fleur de sel.

## 36. Sorbet Fraise-Basilic

**ÉTONNAMMENT BON : SORBET FRAISE AVEC BASILIC FRAIS – RAFRAÎCHISSANT DIFFÉRENT.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de fraises (surgelées)
- 100 ml d'eau
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 8 feuilles de basilic frais
- 1 c.à.s. de jus de citron

### PRÉPARATION :

- 1.** Purer tous les ingrédients au mixeur.
- 2.** Passer au tamis pour extra crémausité.
- 3.** Congeler 4 heures, remuer toutes les 45 minutes.
- 4.** Alternativement utiliser une sorbetière.
- 5.** Garnir de feuilles de basilic.

## 37. Protein Frozen Yogurt Bark

**DÉLICIEUSEMENT CASSANT : ÉCORCE DE YAOURT GLACÉ AVEC GARNITURES**

**COLORÉES - UN SNACK SAIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- Toppings : baies, noix, granola, pépites de chocolat

### PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger yaourt, poudre de protéine et miel.
- 2.** Étaler finement sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 3.** Parsemer de toppings et appuyer légèrement.
- 4.** Congeler 3-4 heures.
- 5.** Casser en morceaux et déguster immédiatement.

## 38. Nicecream Pêche

**VELOUTÉ ET FRUITÉ : GLACE PÊCHE CRÉMEUSE À BASE DE FRUITS CONGELÉS - NATURELLEMENT SUCRÉ ET RAFRAÎCHISSANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de pêches (surgelées)
- 1 banane surgelée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de lait
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

### PRÉPARATION :

- 1.** Mettre les fruits congelés dans le mixeur.
- 2.** Ajouter poudre de protéine, lait et vanille.

- 3.** Transformer en glace crémeuse (softeis).
- 4.** Servir immédiatement ou congeler 1 heure.
- 5.** Garnir de tranches de pêche.

## 39. Sandwich Glacé Choco-Cacahuète

**RÊVE D'ENFANT : SANDWICH GLACÉ MAISON AVEC BISCUITS PROTÉINÉS - NOSTALGIQUE ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de glace protéinée (chocolat ou vanille)
- 4 biscuits protéinés (grands)
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- Cacahuètes hachées

### PRÉPARATION :

- 1.** Laisser dégeler la glace 10 minutes.
- 2.** Tartiner les biscuits de beurre de cacahuète.
- 3.** Répartir la glace sur 2 biscuits.
- 4.** Recouvrir du deuxième biscuit et presser des cacahuètes sur le bord.
- 5.** Congeler 30 minutes et servir.

## 40. Glace Citron-Fromage Blanc

**RAFRAÎCHISSANT ET CRÉMEUX : GLACE LÉGÈRE AU CITRON ET FROMAGE BLANC - COMME UN CHEESECAKE GLACÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage blanc maigre
- 150 ml de crème
- Jus et zeste de 2 citrons
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 4 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger fromage blanc, poudre de protéine, jus de citron, zeste et miel.
- 2.** Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
- 3.** Verser dans un moule et congeler 5 heures.
- 4.** Remuer toutes les 45 minutes pour plus d'onctuosité.
- 5.** Servir garni de zeste de citron.

# GÂTEAUX & TARTES PROTÉINÉS

## 41. Gâteau au Chocolat Protéiné Moelleux

CHOCOLATÉ ET PROTÉINÉ : GÂTEAU AU CHOCOLAT MOELLEUX SANS CULPABILITÉ - PARFAIT POUR LES GOURMANDS.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g d'amandes en poudre
- 60 g de miel ou édulcorant
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 50 ml de lait

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule à charnière (18 cm).

2. Battre les œufs avec le miel jusqu'à consistance mousseuse.
3. Incorporer le fromage blanc, le lait et tous les ingrédients secs.
4. Verser dans le moule et cuire 30-35 minutes.
5. Vérifier la cuisson avec un cure-dent et laisser refroidir.

## 42. Kouglof Citron Protéiné

CLASSIQUE AVEC FRAÎCHEUR D'AGRUMES : KOUGLOF LÉGER AU CITRON ET PROTÉINES - PARFAIT AVEC LE CAFÉ.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de yaourt grec
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- Jus et zeste d'un citron

- 60 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 50 ml d'huile

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser le moule à kouglof.
2. Battre les œufs avec le miel jusqu'à consistance mousseuse.
3. Incorporer yaourt, huile, jus et zeste de citron.
4. Incorporer les ingrédients secs, verser dans le moule.
5. Cuire 35-40 minutes, laisser refroidir.

## **43. Pain Banane Protéiné**

**BANANE HYDRATANTE : PAIN À LA BANANE MOELLEUX AVEC EXTRA PROTÉINES - PARFAIT POUR LE MEAL PREP.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 3 bananes mûres
- 2 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 ml de lait
- 2 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. de cannelle

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake.

2. Écraser les bananes à la fourchette.
3. Incorporer œufs, lait et miel.
4. Incorporer tous les ingrédients secs.
5. Cuire 45-50 minutes, vérifier la cuisson.

## **44. Gâteau Carotte Protéiné**

**FRUITÉ ET MOELLEUX : GÂTEAU AUX CAROTTES AVEC NOIX ET PROTÉINES - COMME LE CARROT CAKE, EN MIEUX.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 200 g de carottes râpées
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 100 g d'amandes en poudre
- 50 g de noix (hachées)
- 60 g de miel
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule à charnière.
2. Battre les œufs avec le miel.
3. Incorporer les carottes et tous les ingrédients secs.
4. Verser dans le moule, cuire 35-40 minutes.
5. Servir avec un glaçage au fromage frais ou nature.

## 45. Gâteau Vanille Protéiné

SIMPLE ET BON : GÂTEAU CLASSIQUE À LA VANILLE AVEC PROTÉINES - LA VARIANTE SAINE.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 60 g de miel
- 50 ml d'huile
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser le moule.
2. Battre les œufs avec le miel et l'huile.
3. Incorporer fromage blanc et vanille.
4. Incorporer les ingrédients secs.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 46. Gâteau Choco-Courgette

LÉGUME DANS LE GÂTEAU : GÂTEAU AU CHOCOLAT MOELLEUX AVEC COURGETTE CACHÉE - PERSONNE NE REMARQUERA !

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de courgette (râpée)
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g d'amandes en poudre
- 60 g de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Graisser le moule.
2. Râper la courgette et l'essorer.
3. Battre les œufs avec le sirop d'érable, incorporer la courgette.
4. Incorporer les ingrédients secs.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 47. Gâteau Pomme-Avoine Protéiné

DÉLICIEUSEMENT AUTOMNAL :  
GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES  
AVEC AVOINE ET PROTÉINES - PLEIN  
DE FIBRES.

### INGRÉDIENTS :

- 2 pommes (râpées)
- 3 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 50 g d'amandes en poudre
- 3 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper les pommes.
3. Battre les œufs avec le miel, incorporer les pommes.
4. Incorporer tous les ingrédients secs.
5. Cuire 40-45 minutes.

## 48. Brownies Beurre de Cacahuète Protéinés

FUDGY ET PROTÉINÉ : BROWNIES CHOCOLATÉS AVEC TOURBILLON DE BEURRE DE CACAHUÈTE - IRRÉSISTIBLEMENT BONS.

## INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 100 g de haricots noirs (mixés en purée)
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 60 g de miel
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à brownie.
2. Mixer haricots, œufs et miel.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Verser dans le moule, marbrer le beurre de cacahuète.
5. Cuire 25-30 minutes - le centre peut rester humide.

## 49. Cheesecake Protéiné New York Style

CRÉMEUX ET HAUT : NEW YORK CHEESECAKE AVEC EXTRA PROTÉINES - LE CLASSIQUE RÉINTERPRÉTÉ.

## INGRÉDIENTS :

- 600 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 200 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 100 g de sucre ou édulcorant
- 100 g de biscuits à l'avoine (pour le fond)
- 50 g de beurre

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Émietter les biscuits, mélanger avec le beurre et presser au fond du moule.
3. Mélanger fromage frais, fromage blanc, œufs, sucre et poudre de protéine.
4. Verser sur le fond, cuire 50-60 minutes.
5. Laisser refroidir dans le four éteint.

## 50. Gâteau Marbré Protéiné

BICOLORE ET DÉLICIEUX : GÂTEAU MARBRÉ CLASSIQUE AVEC PROTÉINES - PARFAIT POUR LE DIMANCHE APRÈS-MIDI.

## INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 60 g de miel
- 50 ml d'huile
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte claire : œufs, miel, fromage blanc, huile, farine, protéine, levure.
3. Verser 2/3 dans le moule, ajouter le cacao au reste.
4. Verser la pâte foncée dessus et marbrer à la fourchette.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 51. Gâteau Crumble aux Baies Protéiné

**CROUSTILLANT DESSUS : GÂTEAU AUX FRUITS ROUGES AVEC CRUMBLE PROTÉINÉ - PARFAIT ÉQUILIBRE AIGRE-DOUX.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de mélange de baies
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre

- 60 g de miel
- 50 g de flocons d'avoine
- 40 g de beurre froid
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte avec œufs, miel, 50g farine, 40g protéine et levure.
3. Crumble : mélanger flocons, 30g farine, 20g protéine, beurre en miettes.
4. Mettre la pâte dans le moule, les baies dessus, puis le crumble.
5. Cuire 35-40 minutes.

## 52. Gâteau Citrouille Protéiné

**PLAISIR AUTOMNAL : GÂTEAU ÉPICÉ À LA PURÉE DE CITROUILLE ET PROTÉINES - HUMIDE ET AROMATIQUE.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de purée de citrouille
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 60 g d'amandes en poudre
- 60 g de sirop d'érable
- 2 c.à.c. d'épices Pumpkin Spice
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.

- 2.** Battre les œufs avec le sirop d'érable.
- 3.** Incorporer la purée de citrouille.
- 4.** Incorporer les ingrédients secs.
- 5.** Cuire 35-40 minutes.

## 53. Gâteau Coco Protéiné

**TROPICAL ET MOELLEUX : GÂTEAU À LA NOIX DE COCO AVEC PROTÉINES - COMME UN GOÛT DE VACANCES.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 100 ml de lait de coco
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de noix de coco râpée
- 40 g de farine de coco
- 60 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Fouetter œufs, miel et lait de coco.
- 3.** Incorporer les ingrédients secs.
- 4.** Cuire 35-40 minutes.
- 5.** Saupoudrer de coco râpée grillée.

## 54. Tarte Choco Protéinée

**ÉLÉGANT ET INTENSE : TARTE AU CHOCOLAT AVEC FOND CROUSTILLANT - POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de biscuits à l'avoine
- 50 g de beurre
- 200 g de chocolat noir
- 150 ml de crème
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Sel de mer

### PRÉPARATION :

- 1.** Émietter les biscuits, mélanger avec le beurre, presser dans un moule à tarte, cuire 10 min à 180°C.
- 2.** Chauffer la crème (ne pas bouillir), verser sur le chocolat haché.
- 3.** Lisser, incorporer poudre de protéine et vanille.
- 4.** Verser sur le fond, réfrigérer 2 heures.
- 5.** Servir saupoudré de sel de mer.

## 55. Tarte Framboise-Yaourt

**LÉGER ET FRUITÉ : TARTE AU YAOURT SANS CUISSON AUX FRAMBOISES - RAFFRAICHISSANT ET PROTÉINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de yaourt grec
- 200 g de framboises
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 5 feuilles de gélatine
- 80 g de miel
- 100 g de biscuits à l'avoine

- 50 g de beurre

### PRÉPARATION :

1. Émietter les biscuits, mélanger avec le beurre et presser au fond d'un moule.
2. Tremper la gélatine. Mélanger yaourt, protéine et miel.
3. Dissoudre la gélatine et l'incorporer, purer 100g de framboises et marbrer.
4. Verser sur le fond, réfrigérer 4 heures.
5. Décorer avec des framboises fraîches.

## 56. Gâteau aux Noix Protéiné

**NOISETTÉ ET RASSASIANT : RICHE EN NOIX MÉLANGÉES ET PROTÉINES - POUR LES AMATEURS DE NOIX.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de noix mélangées
- 3 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de miel
- 50 g d'amandes en poudre
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Hacher grossièrement 100g de noix, moudre finement 50g.
3. Battre les œufs avec le miel, incorporer tous les ingrédients.

4. Cuire 35-40 minutes.

5. Décorer avec le reste des noix.

## 57. Brownies Protéinés Fudgy

**PARADIS DU CHOCOLAT : BROWNIES SUPER MOELLEUX AVEC TEXTURE DENSE - LA PERFECTION FUDGY.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 1 avocat mûr
- 60 g de miel
- 50 g de chocolat noir (haché)
- 1/4 c.à.c. de sel

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Purier l'avocat.
3. Mélanger avec les œufs et le miel.
4. Incorporer les ingrédients secs et les morceaux de chocolat.
5. Cuire 22-25 minutes - le centre peut rester humide.

## 58. Gâteau Pomme-Cannelle Protéiné

**COMME CHEZ GRAND-MÈRE : GÂTEAU AUX POMMES AVEC SUCRE-CANNELLE**

## ET PROTÉINES - NOSTALGIQUE ET DÉLICIEUX.

### INGRÉDIENTS :

- 3 pommes
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 60 g de miel
- 2 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Peler les pommes et couper en quartiers.
3. Préparer la pâte avec œufs, miel, farine, protéine et levure.
4. Verser dans le moule, disposer les pommes en éventail dessus, saupoudrer de cannelle.
5. Cuire 40-45 minutes.

## 59. Gâteau Fromage Blanc-Huile Protéiné

CLASSIQUE AÉRÉ : LA FAMEUSE PÂTE FROMAGE BLANC-HUILE AVEC EXTRA PROTÉINES - SIMPLE ET BON.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de farine d'épeautre
- 80 ml d'huile

- 60 g de sucre ou édulcorant
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Battre les œufs avec le sucre et l'huile.
3. Incorporer le fromage blanc.
4. Incorporer les ingrédients secs.
5. Cuire 40-45 minutes.

## 60. Gâteau Forêt Noire Protéiné

STYLE FORÊT NOIRE : GÂTEAU AU CHOCOLAT AVEC CERISES - UN CLASSIQUE AVEC PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 60 g d'amandes en poudre
- 200 g de griottes (égouttées)
- 60 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 200 ml de crème pour servir

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte avec œufs, miel et ingrédients secs.
3. Incorporer les cerises.
4. Cuire 35-40 minutes.

5. Servir avec de la crème fouettée et des cerises supplémentaires.

# MUFFINS & CUPCAKES

## 61. Muffins Chocolat Protéinés Classiques

LE CLASSIQUE PROTÉINÉ : MUFFINS AU CHOCOLAT MOELLEUX, DENSES ET CHOCOLATÉS - TOUJOURS UN SUCCÈS.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g de farine d'épeautre
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 50 ml de lait

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C. Préparer 12 moules à muffins.

2. Battre les œufs avec le miel, incorporer fromage blanc et lait.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Répartir la pâte dans les moules.
5. Cuire 18-22 minutes.

## 62. Muffins Myrtille Protéinés

FORCE DES BAIES : MUFFINS MOELLEUX AUX MYRTILLES FRAÎCHES - FRUITÉS ET RICHES EN PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de yaourt grec
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 100 g de myrtilles
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les ingrédients humides.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Incorporer délicatement les myrtilles.
5. Cuire 20-22 minutes.

## 63. Muffins Banane-Avoine

**NATURELLEMENT SUCRÉ : MUFFINS SUCRÉS UNIQUEMENT AVEC DES BANANES - RICHES EN FIBRES ET RASSASIANTS.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 30 g de noix (optionnel)

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser les bananes.
3. Mélanger tous les ingrédients.
4. Répartir dans 10 moules à muffins.
5. Cuire 20-22 minutes.

## 64. Muffins Citron-Pavot

## Protéinés

**RAFRAÎCHISSANT : MUFFINS CITRONNÉS AUX GRAINES DE PAVOT - COMBINAISON CLASSIQUE AVEC PROTÉINES.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- Jus et zeste d'un citron
- 2 c.à.s. de pavot
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les ingrédients humides avec le citron.
3. Incorporer les ingrédients secs et le pavot.
4. Cuire 18-20 minutes.
5. Optionnellement glacer au citron.

## 65. Muffins Beurre de Cacahuète et Chocolat

**DREAM TEAM : BEURRE DE CACAHUÈTE ET CHOCOLAT RÉUNIS - CRÉMEUX, CHOCOLATÉ ET PROTÉINÉ.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de beurre de cacahuète

- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 30 g de pépites de chocolat

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger beurre de cacahuète, œufs et miel.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Incorporer les pépites de chocolat.
5. Cuire 18-20 minutes.

## **66. Muffins Pomme-Cannelle Protéinés**

**AUTOMNE DANS LE MOULE : MUFFINS AUX POMMES MOELLEUX AVEC CANNELLE - COMME UN PETIT GÂTEAU AUX POMMES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 1 pomme (râpée)
- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.c. de cannelle
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.

**2. Râper la pomme.**

3. Mélanger les ingrédients humides, incorporer la pomme.
4. Incorporer les ingrédients secs.
5. Cuire 20-22 minutes.

## **67. Muffins Double Chocolat**

**POUR LES CHOCOOLIQUES : MUFFINS EXTRA CHOCOLATÉS AVEC MORCEAUX DE CHOCOLAT - LE PARADIS DU CACAO.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 100 g de yaourt grec
- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g de farine d'épeautre
- 60 g de chocolat noir (haché)
- 50 g de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les ingrédients humides.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Incorporer les morceaux de chocolat.
5. Cuire 18-20 minutes.

## 68. Cupcakes Protéinés avec Glaçage Vanille

JOLI ET BON : CUPCAKES VANILLE AVEC GLAÇAGE PROTÉINÉ CRÉMEUX - PARFAIT POUR LES FÊTES.

### INGRÉDIENTS :

- Pâte comme recette 45 (Gâteau Vanille)
- Glaçage : 200 g de fromage frais
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- Vermicelles colorés

### PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte et répartir dans 12 moules.
2. Cuire 18-20 minutes à 180°C, laisser refroidir.
3. Glaçage : mélanger fromage frais, protéine et miel.
4. Pocher ou étaler sur les cupcakes.
5. Décorer avec des vermicelles.

## 69. Muffins Carotte sans Sucre

GRIGNOTER DES LÉGUMES : MUFFINS AUX CAROTTES MOELLEUX SANS SUCRE - SUCRÉS SEULEMENT AUX DATTES.

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de carottes râpées
- 2 œufs

- 50 g de dattes Medjool (püerées)
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 60 g d'amandes en poudre
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Purier les dattes, mélanger avec les œufs.
3. Incorporer carottes et ingrédients secs.
4. Cuire 20-22 minutes.
5. Déguster tiède ou froid.

## 70. Muffins Framboise-Chocolat Blanc

AIGRE-DOUX : FRAMBOISES FRUITÉES ET CHOCOLAT BLANC - UNE COMBINAISON CÉLESTE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 80 g de framboises
- 50 g de chocolat blanc (haché)
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger ingrédients humides et secs.

3. Incorporer framboises et morceaux de chocolat.
4. Cuire 20-22 minutes.
5. Laisser refroidir.

## 71. Muffins Épices Citrouille

**SPÉCIALITÉ AUTOMNALE : MUFFINS ÉPICÉS À LA CITROUILLE - PARFAIT POUR L'AUTOMNE ET L'HIVER.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de purée de citrouille
- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.c. d'épices Pumpkin Spice
- 50 g de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger purée de citrouille, œufs et sirop d'érable.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Cuire 20-22 minutes.
5. Servir avec nappage au fromage frais.

## 72. Cupcakes Choco-Banane

**COMBO CLASSIQUE : CHOCOLAT ET BANANE DANS DE MIGNONS**

## CUPCAKES - NATURELLEMENT SUCRÉS.

### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.c. de levure chimique
- Glaçage chocolat (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Écraser les bananes, mélanger avec les œufs.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Cuire 18-20 minutes.
5. Optionnellement garnir de glaçage chocolat.

## 73. Muffins Coco Protéinés

**TROPICAL ET MOELLEUX : MUFFINS COCO AVEC PROTÉINES - COMME UNE PIÑA COLADA À CROQUER.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 ml de lait de coco
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de noix de coco râpée
- 40 g de farine de coco
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger ingrédients humides.
3. Incorporer les ingrédients secs.
4. Cuire 20-22 minutes.
5. Saupoudrer de coco râpée grillée.

## 74. Cupcakes Fraise Protéinés

**ROSE ET DÉLICIEUX : CUPCAKES À LA FRAISE AVEC GLAÇAGE FRUITÉ - ATTIRE LES REGARDS SUR CHAQUE BUFFET.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine fraise ou vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 50 g de fraises hachées
- 50 g de miel
- Glaçage fraise-fromage frais

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Préparer la pâte, incorporer les fraises.
3. Cuire 18-20 minutes.
4. Glaçage : mélanger fromage frais, purée de fraises et miel.
5. Décorer les cupcakes.

## 75. Muffins Avoine-Raisins

**CLASSIQUE CONVIVIAL : MUFFINS COMME DES COOKIES À L'AVOINE - AVEC RAISINS ET CANNELLE.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de yaourt grec
- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de raisins secs
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Cuire 20-22 minutes.
4. Servir tiède.
5. Parfait pour le petit-déjeuner ou snack.

## 76. Muffins Protéinés aux Pépites de Chocolat

**SIMPLEMENT IRRÉSISTIBLE : MUFFINS VANILLE AVEC PÉPITES DE CHOCOLAT - LE FAVORI ABSOLU.**

## INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 100 g de fromage blanc maigre

- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 60 g de pépites de chocolat
- 50 g de miel
- 1 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger ingrédients humides et secs.
3. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Cuire 18-20 minutes.
5. Garnir chaud avec extra pépites.

## **77. Muffins Courgette-Chocolat**

#### **LÉGUME CACHÉ : MUFFINS AU CHOCOLAT SUPER MOELLEUX AVEC COURGETTE - INDÉCELABLE !**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de courgette râpée
- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 50 g d'amandes en poudre
- 50 g de sirop d'érable
- 1 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper la courgette et presser légèrement.
3. Mélanger tous les ingrédients.

4. Cuire 20-22 minutes.
5. Extrêmement moelleux !

## **78. Cupcakes Citron avec Glaçage Fromage Blanc**

#### **ENSOLEILLÉ ET FRAIS : CUPCAKES CITRONNÉS AVEC GLAÇAGE PROTÉINÉ AU FROMAGE BLANC - LÉGER ET BON.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- Pâte comme recette 64
- Glaçage : 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- Zeste de citron

#### **PRÉPARATION :**

1. Préparer et cuire la pâte à muffins.
2. Laisser refroidir.
3. Glaçage : mélanger fromage blanc, protéine, miel et zeste.
4. Pocher sur les cupcakes.
5. Décorer avec extra zeste.

## **79. Muffin Protéiné Tasse (Mug Cake)**

#### **PRÊT EN 2 MINUTES : PORTION INDIVIDUELLE DE MUFFIN AU MICRO-ONDES - POUR LES ENVIES SUCRÉES RAPIDES.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 1 œuf
- 2 c.à.s. de fromage blanc maigre
- 25 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de farine d'épeautre
- 1 c.à.s. de miel
- 1/4 c.à.c. de levure chimique

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une grande tasse.
2. Cuire 60-90 secondes au micro-ondes.
3. Vérifier la cuisson (cure-dent).
4. Laisser refroidir brièvement.
5. Déguster directement dans la tasse.

### 80. Cupcakes Choco-Noisette

**COMME DU NUTELLA À CROQUER :  
CUPCAKES CHOCOLATÉS AVEC  
GLAÇAGE NOISETTE - IRRÉSISTIBLE.**

#### INGRÉDIENTS :

- Pâte comme recette 67
- Glaçage : 100 g de fromage frais
- 3 c.à.s. de purée de noisette
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de miel
- Noisettes hachées

#### PRÉPARATION :

1. Préparer et cuire la pâte double chocolat.
2. Laisser refroidir.
3. Glaçage : mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
4. Pocher sur les cupcakes.
5. Saupoudrer de noisettes.

# BARRES PROTÉINÉES & ENERGY BALLS

## 81. Barres Protéinées Chocolat sans Cuisson

**SANS CUISSON : BARRES CHOCOLATÉES PROTÉINÉES AVEC TEXTURE CROUSTILLANTE - PARFAIT À EMPORTER.**

### INGRÉDIENTS :

- 60 g de poudre de protéine chocolat
- 80 g de flocons d'avoine
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 50 ml de lait
- 50 g de chocolat noir (pour glaçage)

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients secs.
2. Ajouter beurre de cacahuète, miel et lait, pétrir pour obtenir une pâte.
3. Presser dans un moule (env. 20x15 cm), lisser.
4. Faire fondre le chocolat et étaler dessus.
5. Mettre au frais 2 heures, couper en barres.

## 82. Energy Balls Beurre de Cacahuète

**CRÉMEUX ET ÉNERGISANT : PETITES BOULES PLEINES DE PUISSANCE DE CACAHUÈTE - PRÊTES EN 10 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Pétrir pour obtenir une pâte collante.
3. Former 12-15 boules.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

## 83. Boules Coco-Dattes

**NATURELLEMENT SUCRÉ : BOULES D'ÉNERGIE AVEC DATTES ET COCO - SANS SUCRE AJOUTÉ, PLEIN DE GOÛT.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de dattes Medjool (dénoyautées)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de noix de coco râpée
- 30 g d'amandes en poudre
- 1 c.à.s. d'huile de coco
- Extra coco râpée pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les dattes au mixeur.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mixer en une masse.
3. Former des boules.

**4.** Rouler dans la noix de coco râpée.

**5.** Conserver au réfrigérateur.

## 84. Barres Protéinées Choco-Avoine

**CROUSTILLANT ET NUTRITIF : BARRES À L'AVOINE AVEC CHOCOLAT - LE SNACK POST-ENTRAÎNEMENT PARFAIT.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 3 c.à.s. de miel
- 3 c.à.s. d'huile de coco (fondue)
- 30 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 170°C.
- 2.** Mélanger tous les ingrédients.
- 3.** Presser dans un moule chemisé.
- 4.** Cuire 15-18 minutes.
- 5.** Laisser refroidir et couper en barres.

## 85. Energy Balls Amande-Vanille

**NOISETTÉ ET DOUX : BOULES AUX AMANDES AVEC VANILLE - ÉLÉGANT ET RICHE EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g d'amandes en poudre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.s. de purée d'amande
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Amandes effilées pour enrober

### PRÉPARATION :

- 1.** Pétrir tous les ingrédients.
- 2.** Former 12 boules.
- 3.** Rouler dans les amandes effilées.
- 4.** Mettre au frais 30 minutes.
- 5.** Conserver dans un récipient au réfrigérateur.

## 86. Barres Céréales Protéinées Maison

**COMME ACHETTÉES, EN MIEUX :  
BARRES DE CÉRÉALES  
CROUSTILLANTES AVEC EXTRA  
PROTÉINES - PLEINES DE FIBRES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 30 g de noix mélangées (hachées)
- 30 g de fruits secs
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète

### PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 170°C.
- 2.** Mélanger les ingrédients secs.

3. Chauffer miel et beurre de cacahuète, incorporer.
4. Presser dans un moule, cuire 18-20 minutes.
5. Laisser complètement refroidir avant de couper.

## 87. Boules Choco-Cranberry

**AIGRE-DOUX : BOULES AU CHOCOLAT AVEC CRANBERRIES - UN SNACK FESTIF.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes Medjool
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 40 g de cranberries séchées
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.s. d'huile de coco

### PRÉPARATION :

1. Hacher les dattes au mixeur.
2. Ajouter tous les ingrédients et mixer.
3. Laisser les cranberries grossières pour plus de texture.
4. Former des boules.
5. Conserver au réfrigérateur.

## 88. Barres Cajou-Coco

**CRÉMEUX ET TROPICAL : BARRES AVEC CAJOU ET COCO - FONDANTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de cajou
- 50 g de noix de coco râpée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. d'huile de coco (fondue)
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- Chocolat blanc (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Moudre finement les cajous.
2. Mélanger avec coco râpée et protéine.
3. Incorporer huile de coco et sirop d'érable.
4. Presser dans un moule, mettre au frais 1 heure.
5. Optionnellement napper de chocolat blanc fondu.

## 89. Bouchées Protéinées Cacahuète-Choco

**MINI-SNICKERS : PETITES BOUCHÉES AVEC CACAHUÈTE ET CHOCOLAT - ADDICTIF.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de miel
- 30 g d'arachides hachées
- 50 g de chocolat noir

### PRÉPARATION :

1. Mélanger beurre de cacahuète, protéine et miel.
2. Incorporer les arachides, mettre brièvement au frais.
3. Former de petites boules.

4. Faire fondre le chocolat et tremper les boules.
5. Laisser durcir sur du papier cuisson.

## 90. Barres Avoine-Miel

**SIMPLE ET NOURRISSANT : BARRES CLASSIQUES À L'AVOINE ET AU MIEL - LA BASE DE TOUS LES SNACKS.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 4 c.à.s. de miel
- 3 c.à.s. d'huile de coco
- 1/4 c.à.c. de cannelle
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger les ingrédients secs.
3. Chauffer miel et huile de coco et incorporer.
4. Presser dans un moule, cuire 20 minutes.
5. Laisser complètement refroidir.

## 91. Boules Noix-Dattes

**AMER-DOUX : BOULES D'ÉNERGIE AVEC NOIX ET DATTES - NUSSIG ET RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de noix
- 100 g de dattes Medjool

- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de cacao
- 1 pincée de cannelle

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les noix au mixeur.
2. Ajouter les dattes et continuer à mixer.
3. Incorporer protéine, cacao et cannelle.
4. Former des boules.
5. Stocker au réfrigérateur.

## 92. Bouchées Brownie Protéinées

**PETIT ET CHOCOLATÉ : MINI-BROWNIES COMME ENERGY BALLS - FUDGY ET RICHES EN PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes Medjool
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 3 c.à.s. de cacao en poudre
- 50 g d'amandes en poudre
- 2 c.à.s. d'eau
- Cacao en poudre pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients en une masse collante.
2. Former de petites boules.
3. Rouler dans le cacao en poudre.
4. Mettre au frais.
5. Goût comme des mini-brownies !

## 93. Energy Balls Coco-Citron Vert

**RAFRAÎCHISSANT TROPICAL : BOULES COCO AVEC UNE TOUCHE DE CITRON VERT - FRAIS ET ESTIVAL.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de coco râpée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de purée de cajou
- Jus et zeste d'un citron vert
- 2 c.à.s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Former des boules.
3. Rouler dans extra coco râpée.
4. Mettre au frais jusqu'à fermeté.
5. Parfait pour les journées chaudes !

## 94. Truffes Protéinées Chocolat

**ÉLÉGANT ET DÉCADENT : TRUFFES FAÇON PRALINES AVEC PROTÉINES - PARFAIT POUR OFFRIR.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de chocolat noir
- 50 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.s. d'huile de coco

- Cacao, noix hachées pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Chauffer la crème, verser sur le chocolat haché, remuer.
2. Incorporer huile de coco et protéine.
3. Mettre au frais 2 heures jusqu'à malléable.
4. Former des boules avec une cuillère.
5. Rouler dans cacao ou noix.

## 95. Barres aux Graines de Courge

**VERT ET SAIN : BARRES AUX GRAINES DE COURGE - NOISETTÉ ET RICHE EN MINÉRAUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de graines de courge
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. d'huile de coco
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les graines de courge.
2. Mélanger avec avoine et protéine.
3. Chauffer miel et huile de coco et incorporer.
4. Presser dans un moule, mettre au frais 1 heure.
5. Couper en barres.

## 96. Boules Protéinées Matcha

**ÉNERGIE VERTE : ENERGY BALLS AU THÉ MATCHA - RICHES EN ANTIOXYDANTS ET VIVIFIANTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de noix de cajou
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.c. de poudre de Matcha
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- Noix de coco râpée pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Moudre finement les cajous.
2. Mélanger avec protéine et Matcha.
3. Incorporer le sirop d'érable.
4. Former des boules.
5. Rouler dans la noix de coco râpée.

## 97. Energy Balls Pistache

**VERT ET NOBLE : BOULES D'ÉNERGIE LUXUEUSES AUX VRAIES PISTACHES - POUR LES MOMENTS SPÉCIAUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de pistaches (décortiquées)
- 80 g de dattes Medjool
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- Pistaches hachées pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les pistaches au mixeur.
2. Ajouter dattes, protéine et miel.
3. Mixer en une masse.
4. Former des boules et rouler dans les pistaches hachées.
5. Servir frais.

## 98. Barres Protéinées Caramel

**DOUX ET COLLANT : BARRES AU CARAMEL AVEC PROTÉINES - COMME DES TWIX, MAIS PLUS SAINS.**

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de dattes Medjool
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g d'arachides hachées
- 70 g de chocolat au lait
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION :

1. Purer les dattes (consistance caramel).
2. Mélanger avec beurre de cacahuète, protéine et sel.
3. Incorporer les arachides, presser dans un moule.
4. Faire fondre le chocolat et verser dessus.
5. Mettre au frais 1 heure, couper en barres.

## 99. Boules Avoine-Baies

**FRUITÉ ET DOUX : ENERGY BALLS AUX BAIES SÉCHÉES - PLEINES D'ANTIOXYDANTS.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de baies séchées (cranberries, myrtilles)
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de purée d'amande

### PRÉPARATION :

1. Mélanger avoine, protéine et baies.
2. Incorporer miel et purée d'amande.
3. Pétrir pour obtenir une pâte.
4. Former des boules.
5. Mettre au frais.

## 100. Barres Protéinées Choco-Amande

**NOISETTÉ-CHOCOLATÉ : BARRES AUX AMANDES ENTIÈRES ET ENROBAGE CHOCOLAT - RASSASIANT ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g d'amandes entières
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 3 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. d'huile de coco

- 70 g de chocolat noir

### PRÉPARATION :

1. Hacher grossièrement les amandes et mélanger avec la protéine.
2. Chauffer miel et huile de coco et incorporer.
3. Presser dans un moule, mettre au frais 1 heure.
4. Couper en barres.
5. Tremper dans le chocolat fondu et laisser durcir.

# PANCAKES & GAUFRES PROTÉINÉS

## 101. Pancakes Protéinés Classiques

LE CLASSIQUE DU PETIT-DÉJ :  
PANCAKES MOELLEUX AVEC EXTRA  
PROTÉINES - DÉLICIEUX EN PILE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de miel
- Beurre pour la cuisson

### PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
2. Laisser reposer 5 minutes.
3. Chauffer une poêle avec du beurre (feu moyen).

4. Verser env. 3 c.à.s. de pâte par pancake, cuire 2-3 minutes par côté jusqu'à doré.
5. Servir avec sirop d'érable, baies ou purée de noix.

## 102. Pancakes Protéinés Chocolat

CHOCOLAT AU PETIT-DÉJEUNER :  
PANCAKES MOELLEUX AU CACAO -  
POUR UN MATIN SUCRÉ.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

- 1.** Mixer tous les ingrédients.
- 2.** Cuire dans une poêle antiadhésive.
- 3.** 2-3 minutes par côté.
- 4.** Empiler chaud.
- 5.** Servir avec beurre de cacahuète et rondelles de banane.

## 103. Pancakes Banane-Avoine

**NATURELLEMENT SUCRÉ : PANCAKES AVEC BANANES COMME SUCRANT NATUREL - FLUFFY ET RASSASIANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de flocons d'avoine
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1/2 c.à.c. de cannelle

### PRÉPARATION :

- 1.** Écraser la banane.
- 2.** Mélanger ou mixer tous les ingrédients.
- 3.** Cuire de petits pancakes dans une poêle beurrée.
- 4.** 2-3 minutes par côté.
- 5.** Servir avec extra rondelles de banane.

## 104. Gaufres Belges Protéinées

**CROUSTILLANT ET ÉPAIS : GAUFRES BELGES TRADITIONNELLES AVEC PROTÉINES - UN RÊVE SUCRÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 1 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de sucre ou édulcorant

### PRÉPARATION :

- 1.** Séparer les œufs. Monter les blancs en neige.
- 2.** Mélanger les jaunes avec les autres ingrédients.
- 3.** Incorporer délicatement les blancs.
- 4.** Cuire 4-5 minutes dans le gaufrier préchauffé.
- 5.** Servir avec crème et baies.

## 105. Pancakes Protéinés aux Myrtilles

**FORCE DES BAIES : PANCAKES JUTEUX PLEINS DE MYRTILLES - PARFAIT AIGRE-DOUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 80 g de myrtilles

- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte avec tous les ingrédients (sauf myrtilles).
2. Incorporer délicatement les myrtilles.
3. Cuire de petits pancakes à la poêle.
4. Garnir avec extra myrtilles.
5. Servir avec sirop d'érable.

## 106. Pancakes Beurre de Cacahuète

**POUR LES FANS DE CACAHUÈTE :**  
**PANCAKES CRÉMEUX AVEC BEURRE DE CACAHUÈTE DANS LA PÂTE - RICHE EN NOIX ET PROTÉINES.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 50 g de flocons d'avoine
- 80 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients.
2. Cuire à la poêle jusqu'à doré.
3. 2-3 minutes par côté.
4. Garnir avec extra beurre de cacahuète.
5. Servir avec rondelles de banane.

## 107. Gaufrés Protéinées Pomme-Cannelle

**AROME AUTOMNAL : GAUFRES CROUSTILLANTES AVEC MORCEAUX DE POMME ET CANNELLE - CONFORTABLE ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- 1 petite pomme (râpée)
- 2 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte avec tous les ingrédients.
2. Râper la pomme et l'incorporer.
3. Cuire 4-5 minutes au gaufrier.
4. Saupoudrer de sucre-cannelle.
5. Servir avec sauce vanille.

## 108. Crêpes Protéinées Fines

**ÉLÉGANCE FRANÇAISE : CRÊPES EXTRA FINES AVEC PROTÉINES - À GARNIR ET ROULER.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs

- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de farine d'épeautre
- 200 ml de lait
- 1 c.à.s. de beurre fondu
- 1 pincée de sel

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger tous les ingrédients en une pâte lisse et fluide.
2. Laisser reposer 30 minutes.
3. Cuire de fines crêpes dans une poêle chaude (1-2 min par côté).
4. Garnir de Nutella, baies ou fromage blanc.
5. Rouler et servir.

## **109. Pancakes Épices Citrouille**

**PUMPKIN SPICE : PANCAKES SAISONNIERS À LA PURÉE DE CITROUILLE - COMME L'AUTOMNE DANS L'ASSIETTE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 100 g de purée de citrouille
- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 c.à.c. d'épices Pumpkin Spice
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

#### **PRÉPARATION :**

1. Mixer tous les ingrédients.
2. Cuire à feu moyen.

3. 2-3 minutes par côté.
4. Garnir de noix de pécan et sirop d'érable.
5. Servir chaud.

## **110. Gaufres Choco au Fromage Blanc**

**CHOCOLATÉ ET CRÉMEUX : GAUFRES AU CACAO AVEC FROMAGE BLANC FRAIS - UN DESSERT AU PETIT-DÉJEUNER.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- 150 g de fromage blanc maigre
- Baies pour servir

#### **PRÉPARATION :**

1. Préparer la pâte à gaufre (sans fromage blanc).
2. Cuire au gaufrier.
3. Sucrer le fromage blanc avec un peu de miel.
4. Garnir les gaufres de fromage blanc et baies.
5. Servir immédiatement.

## **111. Pancakes Protéinés Coco**

**TROPICAL ET LÉGER : PANCAKES AUX COPEAUX DE COCO - COMME UN**

## VOYAGE AUX CARAÏBES LE MATIN.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine de coco
- 100 ml de lait de coco
- 30 g de noix de coco râpée
- 1/2 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser gonfler 5 minutes (la farine de coco absorbe !).
3. Cuire de petits pancakes.
4. Garnir de mangue et coco râpée.
5. Arroser de jus de citron vert.

## 112. Gaufres Citron-Pavot

FRAÎCHEUR D'AGRUMES : GAUFRES CROUSTILLANTES AU CITRON ET PAVOT - UNE COMBINAISON RAFRAÎCHISSANTE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- Jus et zeste d'un citron
- 2 c.à.s. de pavot
- 1 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire 4-5 minutes au gaufrier.
3. Glacer au citron (optionnel).
4. Saupoudrer d'extra pavot.
5. Servir avec du yaourt.

## 113. Pancakes Protéinés Fluffy

EXTRA ÉPAIS ET AÉRÉS : SOUFFLÉ-PANCAKES D'INSPIRATION JAPONAISE - DOUX COMME UN NUAGE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs (séparés)
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de farine d'épeautre
- 80 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.s. de sucre pour les blancs

### PRÉPARATION :

1. Monter les blancs en neige avec le sucre.
2. Mélanger les jaunes avec les autres ingrédients.
3. Incorporer délicatement les blancs.
4. Cuire à feu doux avec couvercle 5-6 minutes par côté.
5. Servir avec sucre glace et baies.

## 114. Gaufres Choco-Banane

**COMBO CLASSIQUE : GAUFRES AU CHOCOLAT AVEC TOPPING BANANE - COMME UN DESSERT.**

### INGRÉDIENTS :

- Pâte comme recette 110
- 2 bananes
- 2 c.à.s. de sauce chocolat
- Noisettes hachées

### PRÉPARATION :

1. Préparer les gaufres au chocolat.
2. Couper les bananes en rondelles.
3. Garnir les gaufres de bananes.
4. Arroser de sauce chocolat.
5. Saupoudrer de noisettes.

## 115. Pain Perdu Vanille Protéiné

**CLASSIQUE AMÉRICAIN : TRANCHES DE PAIN DORÉES DANS UN MÉLANGE ŒUF-VANILLE - CROUSTILLANT ET PROTÉINÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de pain de mie
- 2 œufs
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml de lait

- 1 c.à.c. de cannelle
- Beurre pour la poêle

### PRÉPARATION :

1. Fouetter œufs, protéine, lait et cannelle.
2. Tremper les tranches de pain dans le mélange.
3. Dorer dans le beurre à feu moyen.
4. 2-3 minutes par côté.
5. Servir avec sirop d'érable et baies.

## 116. Pancakes Avoine-Protéine

**RICHE EN FIBRES : PANCAKES À L'AVOINE AVEC EXTRA PROTÉINES - RASSASIANT ET SAIN.**

### INGRÉDIENTS :

- 80 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- 1 c.à.c. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger avoine, protéine et levure.
2. Ajouter œufs, lait et miel, tout mixer.
3. Cuire à la poêle jusqu'à doré.
4. Garnir de purée de noix.
5. Servir avec sirop d'érable.

## 117. Gaufres Fraise Protéinées

FRAÎCHEUR DES BAIES : GAUFRES AVEC FRAISES DANS LA PÂTE ET DESSUS - ROSE ET DÉLICIEUX.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine fraise ou vanille
- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- 100 g de fraises (pürées)
- 1 c.à.c. de levure chimique
- Fraises fraîches et crème

### PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte avec la purée de fraises.
2. Cuire au gaufrier.
3. Garnir de fraises fraîches et crème.
4. Servir immédiatement.
5. Saupoudrer de sucre glace.

## 118. Gaufres Cannelle Protéinées

GOÛT CINNAMON ROLL : GAUFRES À L'ARÔME INTENSE DE CANNELLE - COMME UNE BRIOCHE À LA CANNELLE.

### INGRÉDIENTS :

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille

- 80 g de farine d'épeautre
- 150 ml de lait
- 2 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.c. de levure chimique
- Glaçage sucre (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Préparer la pâte avec extra cannelle.
2. Cuire au gaufrier.
3. Optionnellement napper de glaçage cannelle.
4. Servir chaud.
5. Parfait avec le café !

## 119. Dutch Baby Pancake Protéiné

GONFLÉ AU FOUR : GRANDE CRÊPE CUITE AU FOUR - FLUFFIG ET SPECTACULAIRE.

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de farine d'épeautre
- 100 ml de lait
- 30 g de beurre
- Sucre glace et citron

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 220°C, y chauffer une poêle en fonte avec beurre.
2. Fouetter œufs, protéine, farine et lait.

3. Verser dans la poêle chaude et enfourner immédiatement.
4. Cuire 15-20 minutes jusqu'à gonflement et dorure.
5. Servir avec sucre glace et citron.

## 120. Pancakes Choco-Noisette

**COMME DU NUTELLA À CROQUER :  
PANCAKES CHOCOLATÉS AUX  
NOISETTES - CRÉMEUX ET NOISETTÉ.**

**INGRÉDIENTS :**

- 2 œufs
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de purée de noisette
- 50 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait
- 1/2 c.à.c. de levure chimique
- Noisettes hachées

### PRÉPARATION :

1. Mixer tous les ingrédients (sauf noix hachées).
2. Cuire à la poêle jusqu'à doré.
3. Garnir d'extra purée de noisette.
4. Saupoudrer de noisettes hachées.
5. Servir avec rondelles de banane.

# CHEESECAKES & GÂTEAUX AU FROMAGE BLANC

## 121. Cheesecake Protéiné Classique

**LE CLASSIQUE NEW-YORKAIS :  
GÂTEAU AU FROMAGE CRÉMEUX AVEC  
EXTRA PROTÉINES - DENSE ET  
SÉDUISANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 600 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 150 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 100 g de sucre ou édulcorant

- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 100 g de biscuits à l'avoine + 50 g de beurre (fond)

#### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Émietter les biscuits, mélanger avec le beurre, presser au fond d'un moule à charnière.
3. Mélanger fromage frais, fromage blanc, œufs, sucre, protéine et vanille jusqu'à consistance crémeuse.
4. Verser sur le fond, cuire 50-60 minutes.
5. Laisser refroidir dans le four éteint, puis mettre au frais.

## 122. Cheesecake Protéiné Sans Cuisson

**SANS FOUR : CHEESECAKE CRÉMEUX DU FRIGO - SIMPLE ET RAFRAICHISSANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 400 g de fromage frais
- 200 g de yaourt grec
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 5 feuilles de gélatine
- 80 g de miel
- 100 g de biscuits à l'avoine + 50 g de beurre

#### PRÉPARATION :

1. Préparer le fond et mettre au frais.
2. Tremper la gélatine.
3. Mélanger fromage frais, yaourt, protéine et miel.

4. Dissoudre la gélatine et l'incorporer.
5. Verser sur le fond, réfrigérer au moins 4 heures.

## 123. Coupes Cheesecake Fraise

**INDIVIDUEL ET JOLI : PETITS CHEESECAKES EN VERRINE AVEC FRAISES - PARFAIT POUR LES INVITÉS.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de fromage frais
- 100 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de fraises
- 60 g de miel
- 50 g de miettes de biscuits

#### PRÉPARATION :

1. Répartir les miettes dans 4 verres.
2. Mélanger fromage frais, fromage blanc, protéine et miel.
3. Purier les fraises.
4. Remplir les verres avec la crème, marbrer avec la purée de fraises.
5. Mettre au frais 2 heures.

## 124. Cheesecake Oréo Protéiné

**COOKIES AND CREAM : CHEESECAKE AUX ORÉOS - SOMBRE, CRÉMEUX ET IRRÉSISTIBLE.**

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 150 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 15 biscuits Oréo
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 30 g de beurre

## PRÉPARATION :

1. Émietter 10 Oréos, mélanger avec le beurre et presser comme fond.
2. Hacher grossièrement le reste des Oréos.
3. Préparer la masse au fromage, incorporer les Oréos hachés.
4. Cuire 50-55 minutes à 160°C.
5. Laisser refroidir dans le four.

## 125. Tarte au Fromage Blanc Citron

RAFRAICHISSANT ET LÉGER : TARTE AU FROMAGE BLANC AÉRÉE AU CITRON - POSSIBLE SANS CUISSON.

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 200 ml de crème
- 50 g de poudre de protéine vanille
- Jus et zeste de 2 citrons
- 5 feuilles de gélatine
- 80 g de miel
- Fond de biscuits

## PRÉPARATION :

1. Préparer le fond.
2. Monter la crème en chantilly. Mélanger fromage blanc, protéine, citron et miel.
3. Tremper, dissoudre et incorporer la gélatine.
4. Incorporer la chantilly, verser sur le fond.
5. Mettre au frais 4 heures ou une nuit.

## 126. Cheesecake Chocolat Crèmeux

DOUBLE CHOCOLAT : CHEESECAKE AU CACAO ET FOND CHOCOLAT - POUR LES VRAIS FANS DE CHOCO.

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de biscuits chocolat + 50 g de beurre

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Préparer le fond chocolat.
3. Mélanger la masse au fromage avec cacao et protéine.
4. Cuire 50-55 minutes.
5. Laisser refroidir dans le four.

## 127. Cheesecake Myrtille

## Protéiné

**BEERIG ET CRÉMEUX : CHEESECAKE AVEC TOURBILLON DE MYRTILLE - JOLI ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 150 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 150 g de myrtilles
- 3 œufs
- 80 g de miel
- Fond de biscuits

### PRÉPARATION :

1. Purer 100 g de myrtilles.
2. Préparer la masse au fromage.
3. Verser sur le fond, incorporer la purée de myrtilles en marbrure.
4. Cuire 50-55 minutes à 160°C.
5. Décorer avec des myrtilles fraîches.

## 128. Gâteau au Fromage sans Pâte

**PURISTE : GÂTEAU AU FROMAGE CRÉMEUX SANS FOND - POUR LES FANS DE LOW-CARB.**

### INGRÉDIENTS :

- 750 g de fromage blanc maigre
- 200 g de fromage frais

- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 100 g de sucre ou édulcorant
- 3 c.à.s. de maïzena
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C. Graisser le moule.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à crèmeux.
3. Verser dans le moule.
4. Cuire 60-70 minutes.
5. Laisser refroidir dans le four.

## 129. Barres Cheesecake Framboise

**A COUPER : CHEESECAKE EN BARRES AVEC COUCHE DE FRAMBOISE - PRATIQUE ET BON.**

### INGRÉDIENTS :

- 400 g de fromage frais
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 150 g de framboises
- 2 œufs
- 60 g de miel
- 100 g de biscuits à l'avoine + 40 g de beurre

### PRÉPARATION :

1. Préparer le fond dans un moule rectangulaire.
2. Verser la masse au fromage dessus.
3. Purer les framboises et répartir dessus.
4. Cuire 40-45 minutes à 160°C.

5. Mettre au frais et couper en barres.

## 130. New York Cheesecake Protéiné

LE CLASSIQUE ABSOLU : CHEESECAKE HAUT ET CRÉMEUX - AVEC EXTRA PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 900 g de fromage frais
- 200 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 150 g de Graham Crackers + 60 g de beurre
- 200 g de crème aigre

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Presser un fond plus épais et précuire (10 min).
3. Préparer la masse au fromage avec crème aigre.
4. Cuire 55-65 minutes.
5. Laisser refroidir une nuit dans le four.

## 131. Cheesecake Citrouille

ÉPICES D'AUTOMNE : CHEESECAKE À LA PURÉE DE CITROUILLE ET ÉPICES - SAISONNIER ET AROMATIQUE.

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais

- 200 g de purée de citrouille
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 2 c.à.c. d'épices Pumpkin Spice
- Fond aux spéculoos

### PRÉPARATION :

1. Préparer le fond aux spéculoos.
2. Mélanger la masse au fromage avec citrouille et épices.
3. Cuire 50-55 minutes à 160°C.
4. Servir avec une touche de crème.
5. Saupoudrer de cannelle.

## 132. Cheesecake Caramel

DOUX ET SÉDUISANT : CHEESECAKE AVEC TOURBILLON DE CARAMEL - DÉCADENT ET DÉLICIEUX.

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 80 g de sucre brun
- 4 c.à.s. de sauce caramel
- Fond de biscuits
- Sel de mer

### PRÉPARATION :

1. Préparer le fond.
2. Préparer la masse au fromage.

3. Marbrer avec 2 c.à.s. de caramel.
4. Cuire 50 minutes à 160°C.
5. Garnir avec le reste de caramel et sel de mer.

## 133. Gâteau au Fromage Blanc Juteux

**CLASSIQUE ALLEMAND : GÂTEAU AU FROMAGE BLANC JUTEUX AVEC PROTÉINES - PAS TROP SUCRÉ, PARFAITEMENT CRÉMEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 750 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 3 c.à.s. de maïzena
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Optionnel : fond en pâte brisée

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à crémeux.
3. Verser dans le moule graissé (ou sur le fond).
4. Cuire 60-70 minutes.
5. Laisser refroidir dans le four.

## 134. Cheesecake Japonais Fluffy

**NUAGEUX : LE FAMEUX CHEESECAKE JAPONAIS - SOUFFLÉ ET TENDRE.**

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de fromage frais
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs (séparés)
- 40 g de sucre
- 50 ml de lait
- 30 g de beurre
- 2 c.à.s. de farine

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 160°C (bain-marie).
2. Fondre fromage frais, beurre et lait, incorporer protéine et farine.
3. Incorporer les jaunes. Monter les blancs en neige avec le sucre et incorporer.
4. Cuire 50-60 minutes au bain-marie dans un moule chemisé.
5. Laisser refroidir lentement.

## 135. Cheesecake Tourbillon Fraise

**JOLIES SPIRALES : CHEESECAKE AVEC TOURBILLONS DE FRAISE - VISUELLEMENT IMPRESSIONNANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 150 g de fraises (püerées)
- Fond de biscuits

## PRÉPARATION :

1. Préparer le fond.
2. Préparer la masse au fromage et verser dessus.
3. Répartir la purée de fraises en spirales dessus.
4. Tirer des tourbillons avec un cure-dent.
5. Cuire 50 minutes à 160°C.

## 136. Mini-Cheesecakes Protéinés

### PORTION CONTROL : PETITS CHEESECAKES INDIVIDUELS EN MOULE À MUFFIN - TAILLE PARFAITE.

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de fromage frais
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 2 œufs
- 60 g de miel
- 12 gaufrettes vanille ou mini-kekse
- Baies pour décorer

## PRÉPARATION :

1. Garnir le moule à muffins de caissettes, y déposer 1 biscuit.
2. Préparer la masse au fromage et répartir.
3. Cuire 18-20 minutes à 160°C.
4. Laisser refroidir.
5. Décorer avec des baies.

## 137. Cheesecake Mangue Sans Cuisson

### TROPICAL ET RAFRAICHISSANT : NO-BAKE-CHEESECAKE À LA MANGUE - PARFAIT POUR L'ÉTÉ.

## INGRÉDIENTS :

- 400 g de fromage frais
- 200 g de mangue (püerée)
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 5 feuilles de gélatine
- 60 g de miel
- Fond coco-biscuit

## PRÉPARATION :

1. Préparer le fond avec des biscuits à la coco.
2. Tremper la gélatine.
3. Préparer la masse au fromage avec mangue et protéine.
4. Dissoudre et incorporer la gélatine.
5. Mettre au frais 4 heures, décorer de tranches de mangue.

## 138. Cheesecake Choco-Cacahuète

### COMME REESE'S : CHEESECAKE CHOCOLAT BEURRE DE CACAHUÈTE - ADDICTIF.

## INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage frais
- 50 g de poudre de protéine chocolat
- 4 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 3 œufs
- 80 g de sucre

- Fond biscuit chocolat
- Arachides hachées

#### PRÉPARATION :

1. Préparer le fond chocolat.
2. Préparer la masse au fromage, marbrer avec le beurre de cacahuète.
3. Cuire 50 minutes à 160°C.
4. Arroser de chocolat fondu.
5. Saupoudrer d'arachides.

### 139. Cheesecake Vanille Protéiné

**CLASSIQUE SOBRE : CHEESECAKE VANILLE PURISTE AVEC PROTÉINE - INTEMPOREL.**

#### INGRÉDIENTS :

- 600 g de fromage frais
- 200 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine vanille
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 2 c.à.c. d'extrait de vanille
- Fond aux croissants vanille

#### PRÉPARATION :

1. Fond fait de croissants vanille émiettés et beurre.
2. Préparer la masse au fromage avec extra vanille.
3. Cuire 55-60 minutes à 160°C.
4. Décorer de gousses de vanille.
5. Servir frais.

### 140. Cheesecake en Verrine

**RAPIDE ET PORTIONNÉ : CHEESECAKE EN COUCHES DANS UN VERRE - SANS CUISSON, PARFAIT POUR EMPORTER.**

#### INGRÉDIENTS :

- 300 g de fromage frais
- 100 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 50 g de miettes de biscuits
- Baies au choix

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger fromage frais, fromage blanc, protéine et miel.
2. Superposer dans 4 verres : biscuits, crème, baies, crème.
3. Garnir de baies.
4. Mettre au frais 1 heure.
5. Déguster à la cuillère !

# OATMEAL & BOWLS PROTÉINÉS

## 141. Oatmeal Chocolat Protéiné

CHOCOLAT AU PETIT-DÉJEUNER :  
OATMEAL CRÉMEUX ET CHAUD AU  
CACAO ET PROTÉINES - COMME UN  
DESSERT SAIN.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de miel
- Pépites de chocolat et rondelles de banane

### PRÉPARATION :

1. Faire bouillir les flocons d'avoine avec le lait.
2. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
3. Retirer du feu, incorporer protéine et cacao.
4. Sucrer avec le miel.

5. Garnir de pépites de chocolat et banane.

## 142. Overnight Oats aux Baies

PRÉPARER LE SOIR, SAVOURER LE  
MATIN : OATS CRÉMEUX AUX BAIES -  
FROID ET RAFRAICHISSANT.

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 100 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. La veille : mélanger flocons, lait, yaourt et protéine.
2. Sucrer avec le miel.

3. Laisser gonfler au frigo toute la nuit.
4. Mélanger le matin.
5. Garnir de baies et déguster.

## 143. Oatmeal Banane-Cacahuète

**COMBO CLASSIQUE : OATMEAL CHAUD AVEC BANANE ET BEURRE DE CACAHUÈTE - RASSASIANT ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 banane
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- Arachides hachées

### PRÉPARATION :

1. Cuire la moitié de la banane avec lait et flocons (5 min).
2. Incorporer la poudre de protéine.
3. Incorporer le beurre de cacahuète.
4. Couper le reste de banane en rondelles.
5. Garnir de rondelles de banane et arachides.

## 144. Açaí Bowl Protéiné

**SUPERFOOD POWER : AÇAÍ BOWL CRÉMEUX AVEC PROTÉINES ET**

## TOPPINGS COLORÉS - DIGNE D'INSTAGRAM.

### INGRÉDIENTS :

- 100 g de purée d'Açaí (congelée)
- 1 banane congelée
- 30 g de poudre de protéine aux baies
- 80 ml de lait
- Toppings : granola, baies, flocons de coco, graines de chia

### PRÉPARATION :

1. Mixer açaí, banane, protéine et lait.
2. La consistance doit être épaisse (peu de liquide !).
3. Verser dans un bol.
4. Décorer les toppings en rangées.
5. Déguster immédiatement.

## 145. Porridge Pomme-Cannelle

**COMME UNE TARTE AUX POMMES : PORRIDGE CHAUD AVEC POMMES ET CANELLE - DOUILLET ET RÉCHAUFFANT.**

### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 pomme (en dés)
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de miel
- Noix

### **PRÉPARATION :**

- 1.** Faire bouillir flocons et lait.
- 2.** Ajouter dés de pomme et cannelle, mijoter 5 minutes.
- 3.** Incorporer la poudre de protéine.
- 4.** Sucrer avec le miel.
- 5.** Garnir de noix.

## **146. Bowl Protéiné Choco-Avoine**

**FROID ET CRÉMEUX : BOWL D'AVOINE CHOCOLATÉ SANS CUISSON - RAPIDE ET RASSASIANT.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 60 g de flocons d'avoine (fins)
- 150 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de miel
- Fraises et noix de coco râpée

### **PRÉPARATION :**

- 1.** Mélanger tous les ingrédients (sauf toppings).
- 2.** Laisser gonfler 10 minutes.
- 3.** Verser dans un bowl.
- 4.** Garnir de fraises et coco.
- 5.** Déguster froid.

## **147. Oatmeal Vanille Protéiné**

**CLASSIQUE ET BON : OATMEAL CRÉMEUX À LA VANILLE - LA BASE PARFAITE POUR TOUS LES TOPPINGS.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 c.à.s. de sirop d'éable
- Toppings préférés

### **PRÉPARATION :**

- 1.** Cuire les flocons avec le lait (5 min).
- 2.** Incorporer protéine et vanille.
- 3.** Sucrer avec le sirop d'éable.
- 4.** Verser dans un bol.
- 5.** Garnir selon les envies.

## **148. Smoothie Bowl Tropical**

**SENSATION DE VACANCES : SMOOTHIE BOWL CRÉMEUX AUX FRUITS TROPICAUX - EXOTIQUE ET RAFAICHISSANT.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 100 g de mangue (congelée)
- 100 g d'ananas (congelé)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml de lait de coco
- Toppings : flocons de coco, fruit de la passion, granola

## PRÉPARATION :

1. Mixer les fruits congelés avec protéine et lait de coco.
2. Mixer jusqu'à obtenir une crème épaisse.
3. Verser dans un bowl.
4. Décorer avec les toppings tropicaux.
5. Déguster immédiatement.

## 149. Oatmeal Épices Citrouille

### PUMPKIN SPICE LATTE À LA CUILLÈRE : OATMEAL AUTOMNAL À LA CITROUILLE - RÉCHAUFFANT ET ÉPICÉ.

## INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 180 ml de lait
- 50 g de purée de citrouille
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.c. d'épices Pumpkin Spice
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- Noix de pécan

## PRÉPARATION :

1. Cuire les flocons avec lait et purée de citrouille.
2. Ajouter les épices.
3. Incorporer la poudre de protéine.
4. Sucrer avec le sirop d'érable.
5. Garnir de noix de pécan.

## 150. Bowl Yaourt-Baies

### SIMPLE ET DÉLICIEUX : BOWL DE YAOURT CRÉMEUX AUX BAIES COLORÉES - RAPIDE ET RICHE EN PROTÉINES.

## INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de granola
- 1 c.à.s. de miel
- Graines de chia

## PRÉPARATION :

1. Mélanger yaourt et poudre de protéine.
2. Verser dans un bowl.
3. Garnir de baies, granola et graines de chia.
4. Arroser de miel.
5. Servir immédiatement.

## 151. Bowl Banane-Cacahuète

### LISSE ET CRÉMEUX : SMOOTHIE BOWL AU BEURRE DE CACAHUÈTE ET BANANE - COMME UN SHAKE À LA CUILLÈRE.

## INGRÉDIENTS :

- 2 bananes congelées
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 80 ml de lait

- Toppings : granola, rondelles de banane, arachides

#### PRÉPARATION :

1. Mixer bananes, beurre de cacahuète, protéine et lait.
2. Garder une consistance épaisse et crémeuse.
3. Verser dans un bowl.
4. Décorer avec les toppings.
5. Déguster immédiatement.

### 152. Bowl Petit-Déjeuner Quinoa

#### PROTÉINES AUTREMENT : BOWL DE QUINOA SUCRÉ AUX FRUITS - SANS GLUTEN ET NUTRITIF.

#### INGRÉDIENTS :

- 80 g de quinoa cuit
- 150 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- 1/2 c.à.c. de cannelle
- Baies et noix

#### PRÉPARATION :

1. Chauffer le quinoa avec le lait.
2. Incorporer protéine, miel et cannelle.
3. Verser dans un bowl.
4. Garnir de baies et noix.
5. Déguster chaud ou froid.

### 153. Oatmeal Choco-Coco

#### BOUNTY AU PETIT-DÉJEUNER : OATMEAL CHOCOLATÉ AUX FLOCONS DE COCO - TROPICAL ET CHOCOLATÉ.

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait de coco
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- Pépites de chocolat

#### PRÉPARATION :

1. Cuire les flocons avec le lait de coco.
2. Incorporer cacao et protéine.
3. Incorporer 20 g de coco râpée.
4. Garnir du reste de coco et pépites de chocolat.
5. Servir chaud.

### 154. Bircher Muesli Protéiné

#### CLASSIQUE SUISSE : MUESLI TREMPÉ AVEC POMMES ET PROTÉINES - TRADITION AVEC UN TWIST.

#### INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait
- 100 g de yaourt
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 1 pomme (râpée)
- 1 c.à.s. de miel
- Noix et raisins secs

#### **PRÉPARATION :**

1. Tremper flocons, lait et yaourt toute la nuit.
2. Le matin, incorporer protéine et pomme.
3. Sucrer avec le miel.
4. Garnir de noix et raisins secs.
5. Servir froid.

### **155. Bowl Chia Protéiné**

#### **BOOST OMEGA-3 : BOWL DE PUDDING DE CHIA AVEC EXTRA PROTÉINES ET FRUITS - CRÉMEUX ET SAIN.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 4 c.à.s. de graines de chia
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de sirop d'érable
- Toppings : baies, granola, flocons de coco

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger les graines de chia avec lait et protéine.
2. Ajouter le sirop d'érable.
3. Laisser gonfler 4 heures ou une nuit.
4. Verser dans un bowl.
5. Décorer avec tes toppings préférés.

### **156. Smoothie Bowl**

#### **Mangue**

#### **JAUNE SOLEIL ET CRÉMEUX : BOWL À LA MANGUE AVEC PROTÉINES - TROPICAL ET PLEIN DE VITAMINE C.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de mangue (congelée)
- 1/2 banane congelée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 80 ml de lait
- Toppings : granola, flocons de coco, mangue fraîche

#### **PRÉPARATION :**

1. Mixer les fruits congelés avec protéine et lait.
2. Mixer jusqu'à consistance épaisse et crémeuse.
3. Verser dans un bowl.
4. Joliment décorer.
5. Déguster immédiatement.

### **157. Porridge Chaud Protéiné**

#### **COMFORT FOOD : PORRIDGE CHAUD CLASSIQUE AVEC PROTÉINES - SIMPLE ET DOUILLET.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s. de beurre

- Toppings au choix

### **PRÉPARATION :**

1. Porter à ébullition flocons, lait et sel.
2. Mijoter 5 minutes en remuant.
3. Retirer du feu, incorporer protéine et beurre.
4. Verser dans un bol.
5. Garnir selon les goûts.

## **158. Porridge Choco-Noisette**

**COMME DU NUTELLA : PORRIDGE CRÉMEUX AU CHOCOLAT ET NOISETTES - IRRÉSISTIBLE.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 50 g de flocons d'avoine
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de purée de noisette
- Noisettes hachées
- Pépites de chocolat

### **PRÉPARATION :**

1. Cuire flocons et lait.
2. Incorporer protéine et purée de noisette.
3. Remuer jusqu'à onctuosité.
4. Garnir de noisettes et pépites de chocolat.
5. Servir chaud.

## **159. Crumble Petit-**

### **Déjeuner Protéiné**

**CROUSTILLANT ET CHAUD : CRUMBLE D'AVOINE AUX FRUITS CUIT AU FOUR - COMME UN DESSERT AU PETIT-DÉJEUNER.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de baies mélangées
- 60 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 30 g d'amandes en poudre
- 2 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. d'huile de coco
- Yaourt pour servir

### **PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre les baies dans un plat à gratin.
3. Faire des miettes avec avoine, protéine, amandes, miel et huile.
4. Parsemer sur les baies, cuire 20-25 minutes.
5. Servir avec du yaourt.

## **160. Bowl aux Baies Topping Coco**

**COLORÉ ET DÉLICIEUX : SMOOTHIE BOWL AUX BAIES AVEC GRANOLA COCO CROUSTILLANT - UNE FÊTE POUR LES SENS.**

### **INGRÉDIENTS :**

- 150 g de baies mélangées (congelées)
- 1/2 banane congelée

- 30 g de poudre de protéine aux baies
- 80 ml de lait
- Toppings : granola coco, flocons de coco, baies fraîches

#### PRÉPARATION :

1. Mixer les fruits congelés avec protéine et lait.
2. Mixer épais et crémeux.
3. Verser dans un bowl.
4. Décorer généreusement avec les toppings coco.
5. Déguster immédiatement.

## MOUSSES & DESSERTS LÉGERS

### 161. Mousse au Chocolat Protéinée Aérienne

**LÉGER COMME UN NUAGE : MOUSSE AÉRÉE AVEC EXTRA PROTÉINES - UN DESSERT ÉLÉGANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 100 g de chocolat noir
- 150 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 blancs d'œufs
- 1 c.à.s. de sucre glace
- Cacao en poudre pour saupoudrer

#### PRÉPARATION :

1. FONDRE LE CHOCOLAT AU BAIN-MARIE ET LAISSEZ TIÉDIR.

2. Monter la crème en chantilly. Monter les blancs en neige avec le sucre.
3. Incorporer la poudre de protéine dans le chocolat.
4. Incorporer délicatement la crème et les blancs en neige.
5. Verser dans des verres, mettre au frais 3 heures, saupoudrer de cacao.

### 162. Mousse aux Fraises et Fromage Blanc

**FRUITÉ ET CRÉMEUX : MOUSSE ROSE AUX FRAISES ET FROMAGE BLANC - LÉGER ET RAFRAICHISSANT.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fraises
- 200 g de fromage blanc maigre

- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 3 feuilles de gélatine

#### PRÉPARATION :

1. Tremper la gélatine. Purer les fraises.
2. Mélanger fromage blanc, protéine et miel, incorporer la purée de fraises.
3. Dissoudre la gélatine et l'incorporer.
4. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
5. Verser dans des verres, mettre au frais 3 heures.

## 163. Mousse au Citron Légère

**RAFRAICHISSANT ET TENDRE :  
MOUSSE AU CITRON AVEC FROMAGE  
BLANC PROTÉINÉ - ÉLÉGANCE  
ESTIVALE.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 150 ml de crème
- Jus et zeste de 2 citrons
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sucre glace
- 3 feuilles de gélatine

#### PRÉPARATION :

1. Tremper la gélatine.
2. Mélanger fromage blanc, protéine, citron et sucre.
3. Dissoudre la gélatine et l'incorporer.

4. Monter la crème en chantilly et l'incorporer.
5. Mettre au frais 3-4 heures.

## 164. Mousse Chocolat-Avocat

**ÉTONNAMMENT BON : MOUSSE  
CRÉMEUSE À L'AVOCAT ET CACAO -  
VEGAN POSSIBLE ET SAIN.**

#### INGRÉDIENTS :

- 2 avocats mûrs
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de cacao en poudre
- 4 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

#### PRÉPARATION :

1. Mixer les avocats.
2. Ajouter protéine, cacao, sirop d'érable et vanille.
3. Assaisonner avec le sel.
4. Mixer jusqu'à crémeux.
5. Mettre au frais 1 heure, servir avec des baies.

## 165. Dessert Protéiné aux Baies en Verrine

**DÉLICES EN COUCHES : BAIES ET  
CRÈME PROTÉINÉE EN VERRE - JOLI ET  
BON.**

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 150 g de baies mélangées
- 2 c.à.s. de miel
- Feuilles de menthe

#### **PRÉPARATION :**

1. Mélanger yaourt, protéine et miel.
2. Superposer baies et crème dans 4 verres.
3. Garnir de baies et menthe.
4. Mettre au frais 30 minutes.
5. Déguster à la cuillère.

### **166. Mousse Vanille aux Baies**

**CLASSIQUE ET CRÉMEUX : MOUSSE VANILLE PARFUMÉE AVEC BAIES FRAÎCHES - INTEMPOREL.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 200 ml de crème
- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.c. d'extrait de vanille
- 3 c.à.s. de miel
- Baies fraîches

#### **PRÉPARATION :**

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger fromage blanc, protéine, vanille et miel.
3. Incorporer la chantilly.
4. Verser dans des verres, mettre au frais 2 heures.

5. Garnir de baies.

### **167. Mousse Mangue Tropicale**

**EXOTIQUE ET CRÉMEUX : MOUSSE ENSOLEILLÉE À LA MANGUE - UN SOUPÇON DES TROPIQUES EN VERRE.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 200 g de mangue mûre (fraîche ou congelée)
- 150 g de yaourt grec
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- Fruit de la passion

#### **PRÉPARATION :**

1. Purer la mangue. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger yaourt, protéine et miel.
3. Incorporer purée de mangue et chantilly.
4. Mettre au frais 2 heures.
5. Servir avec du fruit de la passion.

### **168. Panna Cotta Protéinée**

**ÉLÉGANCE ITALIENNE : PANNA COTTA SOYEUSE AVEC PROTÉINE - SIMPLE ET IMPRESSIONNANT.**

#### **INGRÉDIENTS :**

- 300 ml de crème

- 100 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 feuilles de gélatine
- 3 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille
- Coulis de fruits rouges

#### PRÉPARATION :

1. Tremper la gélatine.
2. Chauffer crème, lait et miel (ne pas bouillir).
3. Essorer la gélatine et l'incorporer, puis protéine et vanille.
4. Verser dans des ramequins, mettre au frais 4 heures.
5. Démouler et servir avec coulis.

### 169. Mousse Framboise-Fromage Blanc

**ROSE ET CRÉMEUX : MOUSSE AÉRÉE  
FRAMBOISE-FROMAGE BLANC -  
FRUITÉ ET PROTÉINÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de framboises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- Framboises fraîches

#### PRÉPARATION :

1. Purer les framboises et passer au tamis.

2. Monter la crème en chantilly.
3. Mélanger fromage blanc, protéine et miel, incorporer la purée.
4. Incorporer la chantilly, mettre au frais 2 heures.
5. Garnir de framboises fraîches.

### 170. Mousse Café Protéinée

**ÉLÉGANCE ESPRESSO : MOUSSE  
CRÉMEUSE AU CAFÉ AVEC PROTÉINE -  
POUR LES AMATEURS DE CAFÉ.**

#### INGRÉDIENTS :

- 100 ml d'espresso fort (refroidi)
- 150 g de mascarpone
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sucre
- Cacao en poudre

#### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger mascarpone, espresso, protéine et sucre.
3. Incorporer la chantilly.
4. Verser dans des verres, mettre au frais 2 heures.
5. Saupoudrer de cacao.

### 171. Mousse Coco

**TROPICAL-CRÉMEUX : MOUSSE COCO-VANILLE - EXOTIQUE ET SÉDUISANT.**

## INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait de coco (entier, réfrigéré)
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- Flocons de coco (grillés)

## PRÉPARATION :

1. Utiliser uniquement la partie solide du lait de coco réfrigéré.
2. Fouetter la crème de coco et la crème liquide ensemble.
3. Incorporer protéine et sirop d'érable.
4. Verser dans des verres, mettre au frais 2 heures.
5. Saupoudrer de flocons de coco.

## 172. Mousse au Chocolat Tofu

VEGAN ET PROTÉINÉ : MOUSSE AU CHOCOLAT SOYEUSE À BASE DE TOFU SOYEUX - ÉTONNAMMENT CRÉMEUX.

## INGRÉDIENTS :

- 300 g de tofu soyeux
- 100 g de chocolat noir (fondu)
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 3 c.à.s. de sirop d'érable
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

## PRÉPARATION :

1. FONDRE le chocolat et laisser tiédir.
2. Mixer tous les ingrédients jusqu'à onctuosité.

3. Verser dans des verres.

4. Mettre au frais 2-3 heures.

5. Garnir de baies ou menthe.

## 173. Mousse Fruit de la Passion

EXOTIQUE ET FRUITÉ : MOUSSE PÉTILLANTE AU FRUIT DE LA PASSION - INTENSE ET RAFRAICHISSANT.

## INGRÉDIENTS :

- 4 fruits de la passion
- 150 g de fromage blanc maigre
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 2 feuilles de gélatine

## PRÉPARATION :

1. Vider les fruits (réserver la pulpe).
2. Tremper la gélatine.
3. Mélanger fromage blanc, protéine, miel et pulpe.
4. Dissoudre et incorporer la gélatine. Incorporer la chantilly.
5. Mettre au frais 3 heures, garnir de fruit de la passion.

## 174. Tiramisu Léger Protéiné

CLASSIQUE ITALIEN ALLÉGÉ : TIRAMISU AU FROMAGE BLANC AU

## LIEU DE MASCARPONE - MOINS DE CALORIES, PLUS DE PROTÉINES.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de mascarpone
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml d'espresso froid
- Biscuits à la cuillère
- Cacao en poudre

### PRÉPARATION :

1. Mélanger fromage blanc, mascarpone et protéine.
2. Tremper brièvement les biscuits dans l'espresso.
3. Superposer dans des verres : biscuits, crème, biscuits, crème.
4. Mettre au frais au moins 4 heures (mieux toute la nuit).
5. Saupoudrer de cacao.

## 175. Dessert Fromage Blanc-Crème

**CLASSIQUE DE GRAND-MÈRE :  
DESSERT LÉGER FROMAGE BLANC-CRÈME À LA VANILLE - INTEMPOREL ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de fromage blanc maigre
- 150 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de sucre
- 1 c.à.c. d'extrait de vanille

- Fruits au choix

### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger fromage blanc, protéine, sucre et vanille.
3. Incorporer la chantilly.
4. Servir dans des coupelles.
5. Servir avec des fruits.

## 176. Parfait Protéiné en Verrine

**COUCHES COLORÉES : PARFAIT AVEC CRÈME, GRANOLA ET FRUITS - UN RÉGAL POUR LES YEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de granola
- 100 g de baies mélangées
- 2 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger yaourt, protéine et miel.
2. Superposer dans des verres hauts : granola, yaourt, baies, yaourt.
3. Garnir d'extra baies et granola.
4. Servir immédiatement ou mettre au frais 1 heure.
5. Déguster par couches.

## 177. Mousse Yaourt aux

## Fruits

### LÉGER ET FRAIS : MOUSSE DE YAOURT AÉRÉE AUX FRUITS DE SAISON - POLYVALENT ET BON.

#### INGRÉDIENTS :

- 250 g de yaourt grec
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 3 c.à.s. de miel
- 2 feuilles de gélatine
- Fruits de saison

#### PRÉPARATION :

1. Tremper la gélatine. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger yaourt, protéine et miel.
3. Dissoudre et incorporer la gélatine, incorporer la chantilly.
4. Mettre au frais 2-3 heures.
5. Servir avec des fruits.

## 178. Mousse Matcha Protéinée

### VERT ET SAIN : MOUSSE CRÉMEUSE AU MATCHA - RICHE EN ANTIOXYDANTS ET INATTENDUE.

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 ml de crème
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 2 c.à.c. de poudre de Matcha
- 3 c.à.s. de miel
- Copeaux de chocolat blanc

#### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger fromage blanc, protéine, Matcha et miel.
3. Incorporer la chantilly.
4. Mettre au frais 2 heures.
5. Décorer de copeaux de chocolat.

## 179. Mousse Cacahuète-Choco

### REESE'S À LA CUILLÈRE : MOUSSE CRÉMEUSE CACAHUÈTE-CHOCOLAT - ADDICTIF.

#### INGRÉDIENTS :

- 100 g de chocolat noir
- 150 ml de crème
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- Arachides hachées

#### PRÉPARATION :

1. Fondre le chocolat, incorporer le beurre de cacahuète.
2. Incorporer la protéine, laisser refroidir.
3. Monter la crème et l'incorporer.
4. Mettre au frais 2-3 heures.
5. Saupoudrer d'arachides.

## 180. Dessert Étang aux Baies

JOLI ET FRAIS : DESSERT LÉGER EN COUCHES AVEC BAIES ET CRÈME PROTÉINÉE - POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES.

### INGRÉDIENTS :

- 250 g de yaourt grec
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml de crème

- 200 g de baies mélangées
- 2 c.à.s. de miel
- Miettes de biscuits (optionnel)

### PRÉPARATION :

1. Monter la crème en chantilly.
2. Mélanger yaourt, protéine et miel, incorporer la chantilly.
3. Superposer dans des verres : baies, crème, baies, crème.
4. Garnir de baies et miettes optionnelles.
5. Mettre au frais 1 heure.

# DESSERTS RAPIDES EN 10 MINUTES

## 181. Mug Cake Chocolat Express

PRÊT EN 2 MINUTES : GÂTEAU AU CHOCOLAT MOELLEUX AU MICRO-ONDES - POUR LES ENVIES SUCRÉES IMMÉDIATES.

### INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 2 c.à.s. de lait
- 2 c.à.s. de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 1 c.à.s. de farine
- 1 c.à.s. de miel
- 1/4 c.à.c. de levure chimique

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une grande tasse.
2. Cuire 60-90 secondes au micro-ondes.
3. Tester la cuisson avec un cure-dent.
4. Laisser refroidir brièvement.
5. Déguster directement dans la tasse.

## 182. Pudding Protéiné 5 Minutes

**IMPOSSIBLE DE FAIRE PLUS VITE : PUDDING CRÉMEUX EN QUELQUES MINUTES - FROID OU CHAUD.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de maïzena
- 1 c.à.s. de miel
- Baies pour garnir

### PRÉPARATION :

1. Mélanger 50 ml de lait avec maïzena et protéine.
2. Faire bouillir le reste du lait avec le miel.
3. Incorporer le mélange de maïzena, mijoter 1 minute.
4. Verser dans un bol.
5. Servir tiède ou froid avec des baies.

## 183. Fromage Blanc aux Baies Rapide

## DESSERT 3 INGRÉDIENTS : FROMAGE BLANC AUX BAIES FRAÎCHES - RAFFRAICHISSANT ET PRÊT EN 3 MINUTES.

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies fraîches
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger fromage blanc, protéine et miel.
2. Incorporer les baies ou les déposer dessus.
3. Servir immédiatement.
4. Optionnellement mettre un peu au frais.
5. C'est prêt !

## 184. Boules Beurre de Cacahuète Express

**NO-BAKE EN 5 MINUTES : ENERGY BALLS RAPIDES AU BEURRE DE CACAHUÈTE - À GRIGNOTER TOUT DE SUITE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 2 c.à.s. de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de flocons d'avoine

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients.

- 2.** Former 6-8 petites boules.
- 3.** Mettre brièvement au congélateur (optionnel).
- 4.** Déguster immédiatement.
- 5.** Conserver au réfrigérateur.

## 185. Glace Banane Express (1 ingrédient)

**LA GLACE LA PLUS SIMPLE : BANANE CONGELÉE TRANSFORMÉE EN GLACE CRÉMEUSE - VEGAN ET NATURELLEMENT SUCRÉ.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes congelées
- Optionnel : 1 c.à.s. de poudre de protéine

### PRÉPARATION :

- 1.** Mettre les bananes congelées dans le mixeur.
- 2.** Mixer en glace crémeuse (soyez patient !).
- 3.** Ajouter optionnellement la poudre de protéine.
- 4.** Servir immédiatement.
- 5.** Déguster avec des toppings au choix.

## 186. Tiramisu Protéiné Rapide

**CLASSIQUE EXPRESS : TIRAMISU RAPIDE EN VERRE - ASSEMBLÉ EN 10 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 100 g de mascarpone

- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 ml d'espresso (froid)
- 6 biscuits à la cuillère
- Cacao en poudre

### PRÉPARATION :

- 1.** Mélanger fromage blanc, mascarpone et protéine.
- 2.** Tremper rapidement les biscuits dans l'espresso.
- 3.** Superposer dans 2 verres : biscuits, crème, biscuits, crème.
- 4.** Saupoudrer de cacao.
- 5.** Servir tout de suite ou réfrigérer brièvement.

## 187. Cookies Protéinés 3 Ingrédients

**MINIMALISTE ET BON : COOKIES RAPIDES AVEC SEULEMENT 3 INGRÉDIENTS - SAINS ET RASSASIANTS.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 bananes mûres
- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- Optionnel : pépites de chocolat

### PRÉPARATION :

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
- 2.** Écraser les bananes, mélanger avec avoine et protéine.
- 3.** Former de petits cookies sur une plaque.
- 4.** Cuire 12-15 minutes.
- 5.** Laisser refroidir.

## 188. Mousse Chocolat Express

**PRÊT EN 5 MINUTES : MOUSSE AU CHOCOLAT RAPIDE SANS CUISSON - CRÉMEUSE ET INTENSE.**

### INGRÉDIENTS :

- 150 g de yaourt grec
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à homogénéité.
2. Goûter et sucer si besoin.
3. Verser dans des verres.
4. Servir immédiatement ou réfrigérer brièvement.
5. Garnir de pépites de chocolat.

## 189. Shake Protéiné Dessert Rapide

**SHAKE À LA CUILLÈRE : SHAKE PROTÉINÉ ÉPAIS COMME UN SMOOTHIE À MANGER - RASSASIAINT ET DÉLICIEUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane congelée
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 ml de lait

- 1 c.à.s. de purée de noix
- Toppings au choix

### PRÉPARATION :

1. Mixer tout en une masse épaisse.
2. Verser dans un bol.
3. Décorer avec les toppings préférés.
4. Déguster à la cuillère.
5. Servir immédiatement.

## 190. Brownie Protéiné Micro-ondes

**FUDGY EN 2 MINUTES : BROWNIE JUTEUX AU MICRO-ONDES - POUR LES URGENCES CHOCOLATÉES.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 2 c.à.s. de poudre de protéine chocolat
- 2 c.à.s. de cacao en poudre
- 2 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 60-90 secondes au micro-ondes.
3. Le centre peut rester humide !
4. Laisser refroidir 1 minute.
5. Déguster chaud.

## 191. Parfait Yaourt-Baies

## Express

### COUCHES RAPIDES : PARFAIT YAOURT ET BAIES - JOLI ET PRÊT EN 5 MINUTES.

#### INGRÉDIENTS :

- 150 g de yaourt grec
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de muesli
- 1 c.à.s. de miel

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger yaourt, protéine et miel.
2. Superposer dans des verres : muesli, yaourt, baies, yaourt.
3. Garnir de baies.
4. Servir immédiatement.
5. Déguster à la cuillère.

## 192. Coupelles Beurre de Cacahuète Rapides

### COMME REESE'S, EN PLUS SAIN : PRALINES RAPIDES AU BEURRE DE CACAHUÈTE - NO-BAKE ET DÉLICIEUX.

#### INGRÉDIENTS :

- 50 g de chocolat noir
- 3 c.à.s. de beurre de cacahuète
- 1 c.à.s. de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- Moules en silicone

#### PRÉPARATION :

1. FONDRE le chocolat. Mélanger beurre de cacahuète, protéine et miel.
2. Napper les moules de chocolat, congeler brièvement.
3. Ajouter la farce cacahuète.
4. Couvrir avec le reste de chocolat.
5. Congeler 30 minutes. C'est prêt !

## 193. Fromage Blanc Express au Miel

### LE DESSERT LE PLUS SIMPLE : FROMAGE BLANC CRÉMEUX AU MIEL - RAPIDE, BON, NUTRITIF.

#### INGRÉDIENTS :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 2 c.à.s. de miel
- Zimt ou baies pour garnir

#### PRÉPARATION :

1. Mélanger fromage blanc et protéine jusqu'à crémeux.
2. Sucrer avec le miel.
3. Verser dans un bol.
4. Saupoudrer de cannelle ou garnir de baies.
5. Déguster immédiatement.

## 194. Pudding Chocolat 5 Minutes

**CLASSIQUE D'ENFANCE RAPIDE : PUDDING CHOCO CRÉMEUX EN MINUTES - CHAUD OU FROID UN DÉLICE.**

### INGRÉDIENTS :

- 200 ml de lait
- 2 c.à.s. de poudre de protéine chocolat
- 1 c.à.s. de cacao en poudre
- 2 c.à.s. de maïzena
- 1 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Mélanger 50 ml de lait avec maïzena, cacao et protéine.
2. Faire bouillir le reste du lait avec le miel.
3. Incorporer le mélange, mijoter 1 minute.
4. Verser dans des ramequins.
5. Servir chaud ou froid.

## 195. Compote de Pommes Rapide au Fromage Blanc

**RAPIDITÉ AUTOMNALE : COMPOTE DE POMMES CHAude AVEC FROMAGE BLANC FRAIS - PRÊT EN 10 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

- 2 pommes
- 150 g de fromage blanc maigre

- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. de beurre
- 2 c.à.s. de miel

### PRÉPARATION :

1. Couper les pommes en dés et étuver dans le beurre 5 minutes.
2. Assaisonner avec cannelle et 1 c.à.s. de miel.
3. Mélanger fromage blanc, protéine et reste du miel.
4. Mettre la compote dans des bols, fromage blanc dessus.
5. Servir immédiatement.

## 196. Cookie Dough Express (Comestible)

**PÂTE À COOKIE COMESTIBLE : PÂTE CRUE SANS ŒUF SÛR - À GRIGNOTER TOUT DE SUITE.**

### INGRÉDIENTS :

- 3 c.à.s. de purée de cacahuète ou amande
- 2 c.à.s. de poudre de protéine vanille
- 1 c.à.s. de miel
- 2 c.à.s. de flocons d'avoine
- 2 c.à.s. de pépites de chocolat
- 1 c.à.s. de lait

### PRÉPARATION :

1. Mélanger purée de noix, protéine, miel et lait.
2. Incorporer les flocons d'avoine.
3. Incorporer les pépites de chocolat.

4. Grignoter directement du bol.

5. Conserver au réfrigérateur.

## 197. Nicecream Protéinée Éclair

**GLACE EN 2 MINUTES : FRUITS CONGELÉS EN GLACE CRÉMEUSE - LE DESSERT LE PLUS RAPIDE DU MONDE.**

### INGRÉDIENTS :

•2 bananes congelées

•20 g de poudre de protéine vanille

•1-2 c.à.s. de lait

### PRÉPARATION :

1. Mettre bananes en morceaux dans le mixeur.

2. Ajouter protéine et lait.

3. Travailler en glace crémeuse.

4. Servir immédiatement comme glace à l'italienne.

5. Déguster avec topping préféré.

## 198. Banane Chocolat Rapide

**SOUVENIR D'ENFANCE : BANANE ENROBÉE DE CHOCOLAT - UN HIT EN 5 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

•2 bananes

•60 g de chocolat noir

•1 c.à.s. de poudre de protéine (optionnel)

•Noix hachées ou coco râpée

### PRÉPARATION :

1. Couper les bananes en deux, piquer sur des bâtonnets.

2. FONDRE le chocolat, optionnellement incorporer la protéine.

3. Tremper les bananes dans le chocolat.

4. Saupoudrer de noix ou coco.

5. Laisser durcir brièvement au congélateur.

## 199. Boules Coco Express

**TROPICAL ET RAPIDE : BOULES COCO SANS CUISSON - PRÊT EN 10 MINUTES.**

### INGRÉDIENTS :

•60 g de noix de coco râpée

•2 c.à.s. de poudre de protéine vanille

•3 c.à.s. de lait condensé

•Extra coco râpée pour enrober

### PRÉPARATION :

1. Mélanger coco, protéine et lait condensé.

2. Former de petites boules.

3. Rouler dans la coco râpée.

4. Mettre brièvement au frais.

5. Déguster !

## 200. Smoothie Dessert Protéiné Rapide

**DESSERT LIQUIDE : SMOOTHIE  
DESSERT CRÉMEUX AVEC PROTÉINES -  
RASSASIANT ET DOUX.**

### INGRÉDIENTS :

- 1 banane congelée
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 200 ml de lait
- 1 c.à.s. de beurre de cacahuète
- Crème chantilly et sauce chocolat pour garnir

### PRÉPARATION :

1. Mixer banane, protéine, lait et beurre de cacahuète.
2. Verser dans un grand verre.
3. Garnir d'un nuage de chantilly.
4. Arroser de sauce chocolat.
5. Déguster avec paille et cuillère.