

Crêpes sauce caramel caroube

Crêpes

- 200 g de farine T80
- 60 g de farine de pois chiches
- 70 g de sucre complet ou de fleur de coco
- ½ gousse de vanille
- 50 cl de lait de chanvre maison (ou de soja)
- 2 cl d'huile d'olive vierge extra

Comme pour une pâte à crêpes traditionnelle, mettre les ingrédients secs dans un



grand bol. Ajouter les liquides et mélanger au fouet. Laisser reposer une demi-heure à température ambiante avant de verser le mélange sur une poêle à crêpes et cuire.

Sauce caramel caroube

- 4 dattes
- 1½ c. à c. de caroube en poudre
- 50 g de purée d'amandes complètes
- eau filtrée

Mettre les dattes à tremper dans l'eau filtrée. Garder l'eau de trempage des dattes et mélanger au blender les dattes et 5 cl de l'eau de trempage. Ajouter le reste des ingrédients. La sauce est prête à recouvrir les crêpes !

La caroube peut être remplacée par du cacao sans problème.

© www.squitti.org

zones protégées, au sein des forêts exploitées par des compagnies forestières et des fabricants d'huile de palme. Il est possible d'en trouver sans huile de palme en magasins bio ou de la préparer maison. Et cela se lie tout aussi bien !

Les œufs. Comment peut-on confectionner un gâteau sans œufs ? Impossible, vous répondront certains. Et pourtant, les œufs ne sont pas indispensables : il suffit de s'interroger sur

les propriétés culinaires qu'avait l'œuf dans la recette traditionnelle pour trouver une alternative végétale.

Si l'œuf avait un rôle de liant par exemple, un fruit comme la banane (une demi) peut suffire. Mais aussi un mélange de graines de lin moulues et de l'eau (rapport de 1 pour 3 : une cuillerée à soupe de graines de lin moulues et 3 cuillerées à soupe d'eau tiède – après quelques secondes, le mélange prend déjà la forme assez

pâteuse, liante). Le tofu soyeux possède les mêmes propriétés : il suffit de remplacer l'œuf par 60 g de tofu soyeux. En trempant quelques minutes des graines de chia moulues (même rapport que pour les graines de lin), vous obtenez un gel, lui aussi utilisable. Sinon, vous pouvez incorporer de la purée d'oléagineux (1 cuillerée à soupe + 45 ml d'eau) ou de la compote de pommes (50 g environ).

Pour épaissir ou donner de la tenue ■■■

Cholestérol, mémoire, cœur...

ATTENTION AUX CARENCES EN ACIDES GRAS APRÈS 50 ANS

Si l'huile d'olive est naturellement riche en Oméga 9, il est indispensable de l'associer à d'autres huiles pour bénéficier d'apports complets en Acides Gras Essentiels (Oméga-3, Oméga-6 et DHA) et en Vitamine E.

99,5% des plus de 50 ans en déficit d'Oméga-3 et de DHA⁽¹⁾ !

En 40 ans, notre consommation de matières grasses a considérablement évolué. La consommation d'aliments riches en Oméga-3 et DHA (Colza, Lin, Cameline, Chanvre, Noix... mais aussi poissons gras) a fortement diminué au profit d'une alimentation plus carnée et plus riche en graisses saturées (beurre, crème, lait, palme...)

La conséquence sur notre équilibre nutritionnel est importante puisqu'aujourd'hui 99,5% des personnes de plus de 50 ans se retrouvent ainsi en déficit d'Oméga-3 et de DHA (Rapport ANSES 2015), 2 Acides Gras Essentiels qui jouent un rôle fondamental sur le cœur, la vision et le cerveau.

Pour en finir avec ces carences, il est donc indispensable de varier les huiles. Cela est encore plus important après 50 ans car nos besoins en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E augmentent.

⁽¹⁾ DHA : Oméga-3 issu d'huile de poisson désodorisée, garantie sans métaux lourds.

⁽²⁾ ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (ANSES 2011).



La première huile adaptée à vos besoins⁽²⁾ après 50 ans

Pour prévenir les effets de l'âge, nos nutritionnistes ont associé à l'huile d'olive 5 huiles aux vertus complémentaires : du lin pour les Oméga-3, du tournesol pour la vitamine E et les Oméga-6, de la bourrache pour la peau, du pépin de courge pour le confort urinaire, et surtout de l'huile marine naturellement riche en DHA, l'Oméga-3 du cerveau.

Cette huile parfaitement adaptée à vos besoins est la seule à vous apporter 5 nutriments essentiels qui agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, la beauté de la peau, le cœur et la mémoire.

Un cocktail anti-âge 100% naturel pour votre cuisine de tous les jours

Subtilement fruitée, vous pouvez l'utiliser à froid comme à chaud (140°C) en remplacement de votre huile habituelle. Vous avez ainsi la garantie d'éviter tout déficit en Acides Gras Essentiels.

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé au quotidien.

QUINTESENS

Disponible au rayon huile alimentaire de votre magasin bio

Plus d'infos sur www.quintesens-bio.com ou tél. 04 13 57 03 92