

15 RECETTES DE GOÛTERS SAINS & GOURMANDS



www.recettes100faim.fr



Recettes en vidéos
& fiches recettes
sur le blog !



ENERGY BALLS AMANDES & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fruits oléagineux 200g : amandes
- Fruits secs 200g : abricots secs

Variantes (+ de recettes sur le blog) :

- Noix & raisins secs
- Noix de cajou & figues ou dattes
- Noisettes & cranberries...

Astuces :

- Varier les fruits oléagineux et les fruits secs en fonction de vos goûts en respectant les bonnes proportions (50% de chaque).
- Rouler les energy balls dans du sésame, des graines de lin, du pavot, de la coco râpée...

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 25 à 30 energy balls (selon la taille)

1. **Mixer finement** les amandes et les abricots secs.
2. Former des **boules** entre vos mains en serrant bien pour éviter qu'elles ne s'effritent.
3. Facultatif : **rouler** les boules dans la noix de coco râpée.

Conservation : 1 semaine maximum, à température ambiante dans une boîte hermétique.



CAKE MOELLEUX CHOCOLAT NOIR & COURGETTE (SANS BEURRE)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- Farine ou maïzena 70g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- Sucre blanc, roux ou cassonade 70g
- 1 petite courgette pesée épluchée 150g
- Arôme : vanille liquide ou rhum

Astuces :

Dans vos desserts, **remplacez 100g de beurre** par :

- 100g d'avocat
- 100g de banane
- 100g de compote (sans sucres ajoutés si possible)
- 100g de purée d'oléagineux (amandes ou cacahuètes par exemple).
- 150g de courgette épluchée et râpée

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour un cake de 10 à 12 parts

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Éplucher et râper finement** la courgette.
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. **Ajouter** le chocolat noir fondu et fouetter.
6. **Ajouter** l'arôme (vanille ou rhum) et fouetter.
7. **Ajouter** la farine ou la maïzena et la levure chimique ou le bicarbonate de sodium et fouetter.
8. **Ajouter** la courgette épluchée et râpée et **mélanger** à l'aide d'une **spatule en bois** ou en silicone (pas au fouet).
9. **Verser** la préparation dans un **moule à cake** recouvert de papier sulfurisé et enfourner **environ 45 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la sortie du four, **laisser refroidir avant de le démouler** et de le découper en tranches.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 3/16

www.recettes100faim.fr

GÂTEAU MOELLEUX AUX POMMES & AUX GRAINES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 œufs
- Farine blanche, ½ complète ou maïzena 100g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium
- 2 pommes = 300g environ
- Sucre roux, blanc ou cassonade 50g
- Fromage blanc ou yaourt à la grecque 100g
- Huile de tournesol 50ml
- Cannelle en poudre
- Fruits oléagineux au choix 100g : noix, noisettes, amandes...

Astuces :

- Remplacer les pommes par d'autres fruits : poires, bananes, fruits rouges...
- Mixer les fruits oléagineux entre eux ou n'en choisir qu'un seul.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour 1 cake (8 à 10 personnes)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en **petits cubes**.
3. **Mixer** les fruits oléagineux pour obtenir une poudre fine avec quelques morceaux.
4. Dans un **saladier** : fouetter d'abord les œufs et le sucre.
5. Ajouter le fromage blanc ou le yaourt à la grecque, l'huile de tournesol, la cannelle et fouetter.
6. Ajouter la farine/maïzena et la levure ou le bicarbonate et fouetter.
7. Ajouter les fruits oléagineux et mélanger à l'aide d'une spatule.
8. Ajouter les pommes et bien mélanger.
9. **Verser** la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et enfourner pendant **50 minutes** environ. Laisser refroidir avant de déguster.



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 4/16

www.recettes100faim.fr

MOELLEUX NOIX DE COCO & CITRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 3 œufs
- Farine semi-complète (ou blanche type 55) 150g
- Levure chimique ou bicarbonate de sodium de cuisine
- Noix de coco râpée 50g
- 2 citrons jaunes (≈ 60 mL de jus + zestes)
- Sucre de coco (ou rapadura, muscovado, roux ou blanc) 50g
- Huile de coco ou tournesol 25g
- Lait de coco en brique 100mL

+ de conseils & d'astuces sur le blog !

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1 gâteaux (moule rond de 18 cm)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Séparer les jaunes des blancs et monter les **blancs en neige**. Réserver.
3. Dans un autre saladier : fouetter les jaunes d'œufs, le sucre.
4. Laver les citrons. Récupérer les **zestes** et les **presser**. Ajouter les zestes et le jus au mélange précédent.
5. **Verser** l'huile végétale et le lait de coco et fouetter.
6. Ajouter la farine et la levure ou le bicarbonate et **fouetter** pour obtenir un mélange homogène.
7. À l'aide d'une **spatule en silicone**, **ajouter** les blancs en neige et les incorporer à la pâte.
8. **Verser** la pâte dans un moule rond de **18 cm** de largeur et enfourner **≈ 30 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
9. À la sortie du four, laisser **reposer** le gâteau avant de le démouler.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 5/16

www.recettes100faim.fr

MÜESLI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Flocons d'avoine 30g
- Miel 20g (= 2 càc)
- Pépites de chocolat noir 10g (= 1 càc)
- Fruits oléagineux 20g : noix, noisettes, amandes, pistaches, sésame, courge, lin, tournesol, pavot...
- Fruits secs 2 gros ou 6 petits : raisins, abricots, dattes, pruneaux, figes, cranberries...
- 1 pincée de cannelle

Astuces :

- Pour une version sans gluten, remplacer les flocons d'avoine par des corn flakes de maïs.
- Varier les fruits secs et les fruits oléagineux en fonction de vos goûts.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 1 personne (= 1 portion)

1. Préchauffer le four à **150°C**.
2. Faire fondre le miel à la casserole (sauf si c'est du miel liquide).
3. Dans un **saladier**, avec une cuillère en bois ou une spatule en silicone, mélanger le miel et les flocons d'avoine (ou les corn flakes).
4. Ajouter les fruits oléagineux et la cannelle, mélanger de nouveau.
5. Sur une **plaque à pâtisserie**, déposer une feuille de papier sulfurisé et verser le muesli. Laisser cuire **15 minutes. En fin de cuisson, le laisser refroidir.**
6. Ajouter les fruits secs et le chocolat noir. Mélanger et réserver dans un récipient hermétique à température ambiante.

Multipliez les quantités pour en avoir toujours d'avance.



FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES & AMANDES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- Haricots rouges égouttés 250g
- Poudre d'amandes 50g
- Sucre complet de canne, muscovado, rapadura ou sucre de coco (sinon sucre blanc) 50g
- Huile végétale (tournesol ou coco) 2 càs = 30g
- Amandes effilées pour la déco

Astuces :

- Remplacer les amandes par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, pistaches, cajou, pécan...
- Toutes les huiles végétales ne résistent pas à la cuisson (**article sur mon blog**).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 8 personnes (= plat rond de 23 cm de diamètre)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter** et **rincer** les haricots rouges.
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots rouges et l'huile et mixer (rabattre les bords si besoin).
5. Dans un **saladier** : **fouetter** d'abord les œufs et le sucre.
6. **Ajouter** le chocolat fondu et fouetter.
7. **Ajouter** la poudre d'amandes et fouetter.
8. **Ajouter** les haricots rouges mixés et fouetter.
9. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 23 cm** de diamètre, **parsemer** d'amandes effilées (facultatif) et enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. À la sortie du four, laisser **reposer**.

Recette en vidéo



PANCAKES À LA BANANE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 bananes
- Boisson végétale (amande, coco, soja) 220mL
- Farine complète (ou classique) 250g
- Facultatif : sucre vanillé 14g (= 2 sachets) OU miel (végétarien) 1 càs OU sirop d'agave (vegan) 1 càs
- Facultatif : 1 œuf
- Huile de tournesol (pour la cuisson) 3 càs

Astuces :

- Plus la banane est mûre, plus elle est sucrée.
- Remplacer la boisson végétale par du lait de vache (entier de préférence).
- L'ajout d'un œuf permet d'augmenter l'apport de protéines animales.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 10 minutes
Pour 10 à 12 pancakes

1. Dans un **saladier** : enlever la peau des bananes et les écraser à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
2. Facultatif. Ajouter l'œuf et mélanger.
3. Ajouter la boisson végétale puis la farine et fouetter pour enlever les grumeaux et obtenir une pâte lisse.
4. Dans une **poêle** (à pancakes, c'est plus pratique), faire chauffer un peu d'huile sur feu moyen et déposer une petite louche de pâte.
5. Faire cuire les pancakes environ 1 minute sur chaque face jusqu'à épuisement de la pâte. Ajouter de l'huile dans la poêle si la pâte accroche trop.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 8/16

www.recettes100faim.fr

BROWNIES AU CHOCOLAT NOIR, PATATE DOUCE & COCO



Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 1 patate douce ≈ 200g crue
- Sucre de coco (ou rapadura ou muscovado ou roux ou cassonade) 50g
- Farine blanche (ou complète) ou maïzena 70g
- Huile de coco (ou tournesol) 60g
- Fruits oléagineux au choix 150g (noix, noisettes, amandes, noix de Pécan)

Astuces :

- Mélanger les fruits oléagineux entre eux.
- Opter pour du muscovado, rapadura ou sucre de coco qui ont un Index Glycémique + bas (disponibles dans les magasins spécialisés).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 + 25 minutes
Pour un brownies de 17 cm de diamètre

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Éplucher** la patate douce et la couper en morceaux. La faire cuire ≈ **20 minutes** à l'eau ou à la vapeur, l'égoutter et l'**écraser** à l'aide d'une fourchette.
3. **Concasser grossièrement** les fruits oléagineux.
4. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** le chocolat noir.
5. Dans un **saladier** : **fouetter** le chocolat noir, le sucre et l'huile de coco.
6. **Ajouter** la chair de patate douce et fouetter.
7. **Ajouter** la farine ou la maïzena tamisée et fouetter.
8. **Ajouter 2/3** des fruits oléagineux et mélanger.
9. **Verser** la préparation dans un **moule à manquer de 17 cm** de diamètre et verser les 1/3 de fruits oléagineux restants sur le dessus du brownies.
10. Enfourner pendant ≈ **25 minutes** et bien **laisser refroidir** avant de déguster (le brownies va durcir hors du four).

Recette en vidéo



GÂTEAU AUX HARICOTS TARBAIS, CHOCOLAT, FRAMBOISES & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Haricots Tarbais cuits 250g
- Huile de coco (ou tournesol) 60g
- Noix de coco râpée 60g
- Sucre de coco (ou rapadura, muscovado, roux) 60g
- Framboises fraîches ou surgelées 70g
- Pépites 3 chocolats 70g

Astuces :

- Framboises ou autres fruits rouges : myrtilles, fraises, mûres...
- Noix de coco râpée ou poudre d'amandes, de noisettes, de noix...
- Pour un gâteau moins sucré, privilégier les pépites de chocolat noir.
- **Découvrez les Haricots Tarbais sur mon blog culinaire !**

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour un gâteau de 20 cm de diamètre

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un mixeur hachoir : **mixer** les haricots tarbais cuits avec l'huile végétale.
3. Dans un **saladier** : **déposer** le mélange haricots tarbais/huile de coco. **Verser** le sucre de coco, la noix de coco râpée et la moitié des pépites de chocolat. Bien mélanger à l'aide d'une **spatule** (et non d'un fouet).
4. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 20 cm de diamètre**.
5. **Enfoncer** les framboises sur toute la surface en laissant le dessus visible.
6. **Parsemer** avec l'autre moitié des pépites de chocolat.
7. Enfourner pendant **20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). A la fin de la cuisson, laisser refroidir hors du four avant de déguster.

En collaboration avec : **HARICOT TARBAIS**
• TRADITION •



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 10/16

www.recettes100faim.fr

COOKIES (HEALTHY) CHOCOLAT NOIR, NOIX, NOISETTES & AMANDES



Ingrédients :

- 1 œuf
- Farine semi-complète (ou blanche) 100g
- Noix 50g
- Noisettes 50g
- Amandes 50g
- Huile de tournesol 25g
- Cassonade, sucre roux (ou sucre blanc) 50g
- Pépites de chocolat noir 50g

Astuces :

- Remplacer les pépites de chocolat noir du chocolat au lait ou blanc.
- Remplacer les noix, les noisettes et les amandes par d'autres fruits oléagineux : pistaches, cajou, cacahuètes...

Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes | Pour 12 cookies environ

1. **Mixer** les noix, les noisettes et les amandes jusqu'à obtenir une poudre fine avec quelques morceaux.
2. Mélanger la farine, le sucre et la poudre de graines à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une **spatule en silicone**.
3. Ajouter l'œuf battu, l'huile de tournesol et les pépites de chocolat et bien mélanger.
4. Réserver la pâte **au frais au moins 30 minutes**, elle va durcir et cela facilitera l'étape de dressage avant de les enfourner.
5. Préchauffer le four à **210°C**.
6. Réaliser des **boules** entre vos mains et les tasser un peu (pour obtenir des cookies de la forme de « galets »).
7. Enfourner **15 minutes** et laisser reposer avant de déguster.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 11/16

www.recettes100faim.fr

CAKE BANANE, CHOCOLAT & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 bananes + 1 banane pour la décoration
- 2 œufs
- 1 fromage blanc (100g)
- 1/2 pot de **sucre complet** (ou blanc) 50g
- 2 pots de **farine complète** (ou blanche) = 100g
- Levure chimique ou bicarbonate de soude
- Pépites de chocolat noir 50g
- Noix de coco râpée 50g
- Huile de tournesol ou huile de coco 1/2 pot = 50mL

Astuces :

Remplacer la coco râpée par de la farine ou de la poudre d'oléagineux (amandes, noisettes, noix, pistaches, pécan...).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes environ
Pour 1 cake (8 à 10 parts environ)

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un **saladier** : enlever la peau de 2 bananes (en garder 1 pour la déco) et les écraser.
3. **Ajouter** les œufs et le fromage blanc et mélanger. Garder le pot du yaourt comme repère.
4. Ajouter 1/2 pot de sucre et un 1/2 pot d'huile.
5. Ajouter 2 pots de farine et la levure ou le bicarbonate de soude et mélanger.
6. Ajouter la noix de coco en poudre et les pépites de chocolat et mélanger délicatement.
7. Dans un **moule à cake**, déposer une feuille de papier sulfurisé et verser la préparation par-dessus.
8. Pour la **décoration** : enlever la peau d'une banane, la couper en 2 dans le sens de la longueur et la déposer par dessus la préparation (sans l'enfoncer).
9. Enfourner pendant **40 minutes** environ.
10. À la fin de la cuisson : sortir le cake du four, le **démouler** et laisser **reposer** avant de découper et de servir.



Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 12/16

www.recettes100faim.fr

BOWL CAKE AVOINE, BANANE & CHOCOLAT



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Flocons d'avoine 60g
- 2 belles bananes
- 1 œuf
- Pépites de chocolat noir 30g

Astuces :

- Cette recette peut se réaliser sans chocolat.
- Remplacer 20g de flocons d'avoine par de la noix de coco râpée.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de graines de chia dans votre mélange.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 2 à 3 minutes
Pour 2 personnes (= 2 bowl)

1. Dans un **saladier** : **écraser** la banane à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'œuf et bien mélanger.
3. **Ajouter** les flocons d'avoine et les pépites de chocolat et mélanger de nouveau.
4. Séparer la préparation dans **2 petits bols** et faire cuire les bols séparément **2 minutes au micro-ondes OU** verser toute la préparation dans **un seul bol** et laisser cuire **3 minutes**. Une couche un peu dure doit se former sur le dessus.
5. Déguster **tiède** ou **froid**.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 13/16

www.recettes100faim.fr

CARROT CAKE, RAISINS SECS & NOIX



Ingrédients :

- 1 belle carotte = 200g pesée avec la peau
- 3 œufs
- 1 fromage blanc (100g)
- 1/2 pot de sucre complet, rapadura, de coco, muscovado (ou blanc, roux) 50g
- 2 pots de **farine 1/2 complète** (ou blanche) = 100g
- Levure chimique ou bicarbonate de soude
- Fruits oléagineux : noix 50g
- Fruits secs : raisins secs 50g
- Huile de tournesol ou coco = 1/2 pot = 50mL

Astuce :

Varié les fruits secs et oléagineux.

+ de recettes de gâteaux aux légumes sur le blog !

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 minutes
Pour 1 cake de 10 à 12 parts

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher les carottes, retirer les extrémités et les **râper finement** (à la main ou au robot).
3. **Concasser grossièrement** les fruits oléagineux (noix).
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs et le sucre.
5. **Ajouter** le fromage blanc, l'huile végétale et les épices et fouetter.
6. **Ajouter** 2 pots de farine et la levure ou le bicarbonate de soude et fouetter.
7. **Ajouter** les fruits oléagineux et les fruits secs et mélanger à l'aide d'une **spatule**.
8. **Ajouter** les carottes râpées et mélanger à l'aide d'une spatule.
9. **Verser** la préparation dans un **moule à cake** recouvert de papier sulfurisé.
10. Enfourner le cake pendant **≈ 40 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). À la fin de la cuisson, le laisser refroidir avant de le démouler/déguster.



BARRE DE CÉRÉALES



Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 10 barres de céréales

Ingrédients :

- Flocons d'avoine 100g
- **Fruits oléagineux 50g**
amandes + noisettes
- **Fruits secs 50g**
raisins secs
+ abricots secs
- Miel 50g
- Huile végétale 15g
(tournesol ou coco)

Astuces :

- Varier les fruits oléagineux et les fruits secs en fonction de vos goûts en gardant les bonnes proportions (50% de chaque).
- Conservation : 1 semaine dans une boîte hermétique.

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un **petit mixeur** : mixer les fruits oléagineux et les fruits secs pour obtenir une poudre un peu épaisse.
3. Dans un **saladier** : mélanger les flocons d'avoine, le mélange mixé de fruits oléagineux et de fruits secs, le miel et l'huile.
4. Dans des moules à financiers (dans l'idéal) ou dans un plat à rebords recouvert de papier sulfurisé : bien tasser la préparation à l'aide d'une cuillère.
Enfourner pendant **20 minutes**.
5. À la sortie du four, **laisser reposer** à l'air libre.
6. **Démouler** les barres de céréales ou **découper** des barres en retirant le papier sulfurisé du plat.

Recette en vidéo



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 15/16

www.recettes100faim.fr

FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS TARBAIS & NOISETTES



Recettes100faim.fr

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour un gâteau de 23 cm de diamètre (8 personnes)

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 3 œufs
- **Haricots Tarbais** (blancs) égouttés 250g
- Poudre de noisettes 50g
- Sucre rapadura, muscovado (ou cassonade, sucre de canne) 50g
- Huile végétale de tournesol 2 càs = 30g
- Pour la décoration : noisettes concassées, pépites de chocolat, œufs en chocolat, chantilly

Astuces :

- Haricots blancs ou rouges.
- Noisettes, amandes, noix, pécan, cajou... ou un mélange de fruits oléagineux.
- Huile de tournesol ou de coco.

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter et rincer** les **Haricots Tarbais** (blancs).
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots blancs et l'huile de tournesol et **mixer (rabattre les bords si besoin)**.
5. Au bain-marie ou au micro-ondes, faire fondre le chocolat noir . Aouter les œufs, le sucre et la poudre de noisette et fouetter.
6. **Ajouter** le mélange Haricots Tarbais/huile et fouetter.
7. Enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. A la sortie du four, laisser **reposer** le fondant.
9. Quand le gâteau est refroidi, le **décorer**. Faire des petits **nids** de chantilly (**attention**, elle fond vite!), **saupoudrer** de cacao en poudre, **déposer** des pépites de chocolat, œufs en chocolat, noisettes concassées et servir.

Collaboration rémunérée :

HARICOT
TARBAIS
• TRADITION •



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

15 goûters sains & gourmands | Page 16/16

www.recettes100faim.fr