

naturajo.fr

100% Chocolat

RECETTES SAINES ET GOURMANDES

RECETTES RECETTES RECETTES
12
RECETTES RECETTES RECETTES



Jocelyne RUBIO BLASCO

Jocelyne RUBIO BLASCO

QUI SUIS-JE ?

Naturopathe, mais pas que...
Je suis aussi réflexologue plantaire,
palmaire, faciale et énergéticienne.
La tête dans les nuages, mais les
pieds bien sur terre.
J'ai à cœur de vous proposer des
accompagnements personnalisés et
vraiment adaptés. Nous avons tous
besoin d'une personne qui comprend
ce que l'on ne dit pas !



MA MISSION

Vous aider à améliorer votre santé.
Objectif : se sentir mieux et agir en
prévention.
Vous fournir des conseils adaptés à
votre nature, votre tempérament
organique et émotionnel.
Soulager vos douleurs, vous soulager
dans certaines pathologies.
Et surtout vous accompagner tout
au long du chemin.
Quand bien-être et hygiène de vie
sont restaurés, les douleurs
s'atténuent, les raideurs
disparaissent, un meilleur
fonctionnement organique et une
vision de la vie plus joyeuse voit le
jour.
Si tu écoutes ton corps quand il
chuchote, tu n'auras pas à l'entendre
crier !

MES VALEURS

La bienveillance

L'écoute

Le partage

Le respect

MA BOÎTE À OUTILS

Le coaching sur 6 mois

La réflexologie

La gemmothérapie

La micronutrition

Les fleurs de Bach

Le lahochi

La diététique et nutrition

ACCOMPAGNEMENT

Basée dans l'Essonne (91),
j'interviens également sur
tout le territoire par
téléphone, mail et
visioconférence

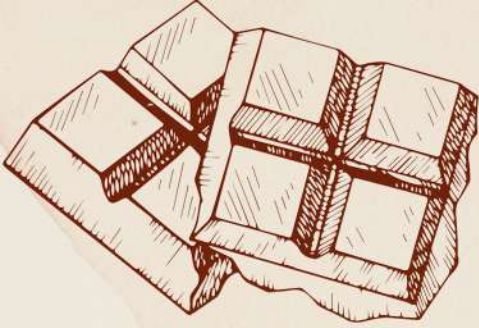
CONTACT

contact@naturojo.fr
06 15 95 56 65

SITE INTERNET

<https://naturojo.fr>





Dans cet ebook, j'ai regroupé 12 recettes gourmandes, faciles à réaliser et 100% chocolat.

Je voulais un ebook 100% plaisir, mais plaisir sain.

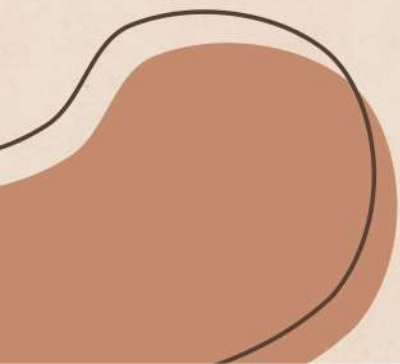
Mes recettes sont sans lactose, principalement sans gluten ou pauvre en gluten.

Les recettes sont adaptées au quotidien puisqu'elles demandent peu de matériel et surtout, pas d'ingrédient difficile à trouver !

Elles sont aussi rapides à faire, vous ne passerez pas des heures derrière les fourneaux.

Et « bien sûr » à déguster avec modération, c'est pour cela que j'y ai ajouté quelques astuces pour ne pas tomber dans la tablette de chocolat toute entière !!!

Jocelyne



SOMMAIRE

Les bienfaits du chocolat	5
Addiction aux sucres	10
Remplacer les ingrédients de base en pâtisserie	12
Recettes	
Cookies au chocolat	14
Coulant au chocolat	15
Banana bread au chocolat	16
Brownie	17
Chia pudding cacao banane	18
Muffins au chocolat	19
Pain perdu au chocolat et à la banane	20
Gâteau au chocolat	21
Mousse au chocolat	22
Pancakes de sarrasin au chocolat	23
Bowlcake au chocolat	24
Tarte chocolat banane	25



LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Si vous êtes un amateur.rice de chocolat, vous serez ravi.e d'apprendre que manger du chocolat noir peut être bénéfique pour votre santé. De nombreuses études scientifiques démontrent ses bienfaits.

Ne vous sentez pas coupable, si vous avez craqué pour quelques carrés de chocolat « noir » bien sûr.

Fini la culpabilité !

L'important est de bien choisir son chocolat. Il doit contenir au moins 60% de cacao et les quantités conseillées sont de l'ordre de 30 à 50 grammes par jour.

Voici **7 bonnes raisons** de savourer cette douceur divine :





01

STIMULE LA MÉMOIRE ET LA CONCENTRATION

Selon certaines études, le chocolat serait en mesure d'améliorer les performances intellectuelles. En effet, le cacao se compose de flavonoïdes, soit des antioxydants pouvant booster la concentration, la mémoire visuelle, l'apprentissage de l'information et enregistrement...

Consommé avant un examen ou un test important, il apaise et reconforte.

02

PUISSANT ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

Quand un coup de fatigue survient, il n'est pas rare d'avoir envie de manger du chocolat noir. En effet, grâce aux substances contenues dans le cacao, capables d'augmenter la production d'endorphine, il va ainsi contribuer à maintenir l'humeur et favoriser un bon moral.

03

COMBAT L'INSOMNIE ET FAVORISE LE SOMMEIL

Le chocolat noir contient de la sérotonine, aussi appelée « hormone du bonheur ». Celle-ci favorise l'endormissement et une bonne qualité de sommeil indispensable à notre santé. C'est pourquoi, consommer du chocolat avant d'aller au lit est donc une bonne idée et surtout sans culpabilité !

04

RÉDUIT LA PRESSION ARTÉRIELLE

De nombreuses études ont prouvé que le chocolat noir réduisait l'hypertension artérielle. Ainsi, une consommation régulière contribuerait à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires de 37% et les risques d'accidents vasculaires cérébraux d'au moins 48%.





05

DES CAPACITÉS ANTIOXYDANTES

Tout comme le thé et le café, le cacao est aussi riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres et réduisent leur nocivité. A l'état naturel, la fève de cacao contient 8% d'antioxydants, mais moins le chocolat est faible en cacao, plus la quantité d'antioxydants est faible.

06

UN ALLIÉ CONTRE L'ALZHEIMER

Selon certaines études, les polyphénols contenus dans le cacao favoriseraient à lutter contre les maladies neurodégénératives liées à la vieillesse à l'instar de la maladie d'Alzheimer. Compte tenu de ces études, on devrait encourager les personnes âgées à consommer régulièrement du chocolat, alors vous savez ce qu'il vous reste à faire : gâter vos papis et mamies de chocolat !

07

AMÉLIORE LES PERFORMANCES SPORTIVES

En réduisant le stress, le chocolat diminue également la montée du cortisol, responsable des crampes et des baisses de performances.

**Voilà les 7 bonnes
raisons de
consommer du
chocolat noir sans
culpabilité mais
toujours avec
modération !!**





LE CHOCOLAT AVEC MODÉRATION POUR ÉVITER TOUTE ADDICTION !

Si la plupart des gens apprécient de temps à autre une douce friandise au chocolat, d'autres en revanche souffrent d'une dépendance réelle et très difficile à surmonter.

Apprenez à manger du chocolat avec modération.

COMPRENDRE SON ADDICTION

Demandez-vous quand a commencé votre dépendance. Essayez d'identifier le moment où vous avez commencé à augmenter votre consommation et à devenir dépendant(e). Les addictions se manifestent souvent comme un effet secondaire ou la conséquence d'un autre problème.

QUELQUES ASTUCES POUR LIMITER SA CONSOMMATION

- Déterminez ce qui vous pousse à compter sur le chocolat. Si vous ne mangez pas de chocolat parce qu'il vous rend heureux, vous l'utilisez peut-être pour compenser un autre sentiment.
- Pratiquez la pleine conscience quand vous mangez du chocolat.
- Efforcez-vous de limiter votre consommation de chocolat.
- Mangez en avec modération, fixez-vous des limites.
- Choisissez du chocolat noir plutôt que du chocolat blanc ou au lait, celui-ci est moins sucré.
- Mangez du chocolat avec des fruits ou des noix.
- Faites le plein d'aliments sains, efforcez-vous de manger des portions plus importantes d'aliments plus sains.
- Ajoutez plus de magnésium à votre alimentation, comme des noix, des graines, des céréales complètes ou des légumes feuillus. Si votre corps est en manque de magnésium, il peut avoir une forte envie de chocolat.
- Faites quelque chose qui vous rend heureux. Pour les inconditionnels du chocolat, les envies se font souvent ressentir en période de stress, de tristesse ou de bouleversement.

Dans tous les cas, manger du chocolat doit rester un plaisir !

REEMPLACER LES INGREDIENTS DE BASE EN PATISSERIE



FARINE TRADITIONNELLE

Farine complète ou semi-complète
Farine de petit épeautre



LE LAIT DE VACHE

Lait végétal (amande, avoine, riz, coco...)



LE SUCRE RAFFINÉ

sucre de coco
Sirop d'agave
Compote sans sucre ajouté
Miel
Fruits



LE BEURRE

Avocat
Purée d'oléagineux



ŒUF

50 g de banane écrasée
60 g de yaourt



A close-up photograph of a glass bowl filled with a thick, smooth chocolate soup. The soup is topped with a fresh green basil leaf and a generous amount of finely chopped chocolate shavings. The bowl is placed on a dark wooden surface. The entire image is overlaid with a semi-transparent brown filter. The word "Recettes" is written in a white, elegant cursive font across the center of the bowl.

Recettes

COOKIES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 220 g de poudre d'amandes
- 1 œuf
- 100 g de sucre de coco
- 100 g d'huile de coco liquide
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 1/2 cuillère à café de levure
- 5 pincées de sel
- 120 g de chocolat noir (à couper en grosses pépites à l'aide d'un couteau)



PRÉPARATION

1. Battre le sucre de coco et l'huile de coco, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
2. Ajouter l'œuf et l'extrait de vanille.
3. Incorporer la poudre d'amandes, les 5 pincées de sel et la levure. Bien mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Terminer en rajoutant les pépites de chocolat dans la pâte.
4. Recouvrir la pâte à cookie de film plastique et la laisser reposer 1 heure minimum dans le frigo.
5. Enfin, faire des petites boules et les aplatir doucement (pas trop finement non plus) sur une plaque allant au four. Les laisser cuire 10 minutes, à 180 degrés.

 **Part(s)**
15 cookies

 **Préparation**
10 Minutes

 **Cuisson**
10 Minutes à 180°



COULANT AU CHOCOLAT

 **Part(s)**
4 personnes

 **Préparation**
30 Minutes

 **Cuisson**
15 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 50g de farine de riz
- 100g de poudre d'amande
- 70g de sucre de coco
- 20g de cacao en poudre
- 1 banane bien mûre
- 1 càs de bicarbonate de soude
- 1 càc d'extrait de vanille
- 150 ml de lait végétal
- 4 gros carrés de chocolat noir 70% minimum

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mixer tous les ingrédients dans un blender
3. Verser dans des ramequins huilés et incorporer un morceau de chocolat au centre
4. Enfourner pendant 10 à 15 minutes selon la puissance de votre four
5. Démouler dans des assiettes et dégustez sans plus attendre



BANANA BREAD AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 3 bananes moyennes très mûres + une pour la décoration
- 60 ml de lait végétal (riz, amande)
- 40 g de sucre de coco
- 50 g de purée d'oléagineux (amande, noisette, cacahuète)
- 30 g d'huile de coco fondue
- 1 càc de vanille en poudre ou extrait de vanille liquide
- 2 càs de graines de lin moulues
- 100g de poudre d'amande
- 55 g de farine d'avoine (mixer des flocons d'avoine au blender)
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 càc de jus de citron
- 100 g de chocolat noir en morceaux



Part(s)

12 personnes



Préparation

30 Minutes



Cuisson

50 Minutes à 180°

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°. Huiler un moule à cake et le chemiser d'un papier cuisson.
2. Mettre les 3 bananes dans un saladier et les écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajouter le lait végétal, le sucre de coco, la purée d'oléagineux, l'huile de coco fondue, la vanille, les graines de lin et bien mélanger au fouet.
4. Ajouter la poudre d'amande, la farine d'avoine, le bicarbonate ainsi que le jus de citron.
5. Une fois le mélange bien homogène, rajouter les morceaux de chocolat noir.
6. Verser la préparation dans le moule, ajouter la banane ouverte en deux et d'autres pépites de chocolat sur le dessus.
7. Cuire 50 minutes en surveillant au bout de 30 minutes que la surface ne brûle pas.
8. Laisser refroidir avant de démouler et de servir.

BROWNIE

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir 70 %
- 200 ml de lait végétal (coco, noisettes, amandes)
- 1 càc de gousse de vanille en poudre
- 180 g de poudre d'amandes
- 1 càc de cacao en poudre non sucré (optionnel)
- 30 g de sucre de coco (optionnel)
- 1 càc de bicarbonate + 1 goutte de jus de citron
- 2 pincées de sel
- 25 g de pépites de chocolat noir
- 50 g de noix de Grenoble ou autre noix de votre choix



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° et recouvrir un moule de papier cuisson.
2. Faire fondre le chocolat avec le lait végétal au bain marie
3. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le bicarbonate, et le jus de citron. Puis rajouter la vanille et la pincée de sel.
4. Assembler les deux préparations avec une spatule en bois et mélanger le tout
5. Verser la préparation dans le moule puis rajouter les pépites de chocolat ainsi que les noix.
6. Enfourner pendant 15 minutes.
7. À la sortie du four, laisser tiédir au moins 15 minutes

 **Part(s)**
12 parts

 **Préparation**
15 Minutes

 **Cuisson**
15 Minutes à 180°



INGRÉDIENTS

- 1 Cuillère à Soupe de cacao en poudre non sucré
- 15 g de graines de chia
- 120 g de lait végétal (amande par exemple)
- 1 cuillère à café de sirop de coco ou d'agave
- 1 banane
- Quelques éclats de cacao (ou pépites)
- Noix de coco râpée



CHIA PUDDING CACAO BANANE

 Part(s)
1 personne

 Préparation
150 Minutes

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger ensemble le cacao et les graines de chia (de cette façon, le cacao sera un peu plus facile à mélanger).
2. Ajouter le lait d'amandes. Bien remuer jusqu'à ce que le cacao en poudre soit bien mélangé au lait. Laisser reposer une dizaine de minutes puis recommencer à remuer afin que toutes les graines soient bien en contact avec le lait.
3. Mettre au réfrigérateur 1 à 2 heures minimum
4. Peler la banane et la couper en rondelles. Si vous souhaitez vous faire un joli dessert / petit déjeuner, dans un récipient en verre, disposer quelques rondelles de bananes. Ajouter le chia pudding au cacao. Sur le dessus, ajouter le reste des rondelles de bananes, ajouter quelques éclats de cacao (ou pépites) et saupoudrer de noix de coco râpée. Voilà, c'est prêt !



MUFFINS AU CHOCOLAT

 **Part(s)**
18 à 20 muffins

 **Préparation**
20 Minutes

 **Cuisson**
18 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 sachet de levure
- 25 g de cacao en poudre non sucré
- 60 g de pépites de chocolat noir
- 150 g de sirop d'érable
- 60 g d'huile de coco
- 40 g de purée d'amande
- 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 250 ml de lait d'amande

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Commencer d'abord par faire fondre doucement l'huile de coco si nécessaire.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la levure, le cacao et les pépites de chocolat.
4. Puis dans un autre saladier mélanger l'huile de coco fondue, la purée d'amande, la compote de pommes, le sirop d'érable et le lait d'amande.
5. Mélanger les deux préparations jusqu'à ce que ce soit homogène.
6. Verser la pâte à muffins dans des petits moules et mettre au four pendant environ 18 minutes selon la taille de vos moules

PAIN PERDU AU CHOCOLAT ET À LA BANANE

INGRÉDIENTS

- 150 g de pain rassis
- 2 bananes
- 1 càs de cacao en poudre non sucré
- 100 ml de lait de riz
- 1 càs de sirop d'érable
- Un peu de margarine (pour la cuisson)



PRÉPARATION

1. Mixer les bananes, le cacao, le lait et le sirop d'érable.
2. Découper le pain en tranches.
3. Dans une assiette creuse, faire tremper les tranches de pain dans le mélange chocolat / banane pendant quelques minutes.
4. Faire fondre un peu de margarine dans une poêle et faire cuire le pain perdu pendant quelques minutes de chaque côté.

 **Part(s)**
4 parts

 **Préparation**
15 Minutes

 **Cuisson**
10 Minutes



GÂTEAU AU CHOCOLAT



Part(s)

10 personnes



Préparation

10 Minutes



Cuisson

20 Minutes à 180°

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de riz
- 25 grammes de poudre d'amande
- 70 grammes de sucre de canne complet
- 35 grammes de poudre de cacao sans sucre ajouté
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de levure
- 15 grammes d'huile de coco liquide ou d'olive
- 75 grammes de compote de pommes sans sucre ajouté
- 150 grammes de lait d'amande ou de riz

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Déposer dans un saladier la farine, la poudre d'amande, le sucre, le cacao, le bicarbonate et la levure puis mélanger.
3. Ajoutez ensuite l'huile, la compote et le lait puis mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Recouvrir le moule de papier cuisson et y verser la préparation.
5. Enfourner environ 20 mn.



MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 140 ml de jus récupéré d'une conserve de pois chiches
- 200 g de chocolat noir
- 1 càs de sucre de coco ou autre
- 2 càs de lait végétal

 **Part(s)**
6 personnes

 **Préparation**
20 Minutes + 2h au réfrigérateur

PRÉPARATION

1. Monter le jus de pois chiches en neige bien ferme à l'aide d'un batteur durant 5 mn (cela doit avoir exactement la même texture que les blancs d'œufs).
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Laisser tiédir quelques minutes
3. Ajouter le sucre puis continuer à fouetter le jus de pois chiches en neige durant 1mn
4. Incorporer délicatement le chocolat et la mousse
5. Répartir dans des petits ramequins et laisser au réfrigérateur pendant 2 heures environ



PANCAKES DE SARRASIN AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 70g de farine de sarrasin
- 70ml de lait d'amande
- 1 càs de chocolat en poudre non sucré



PRÉPARATION

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs
2. Écraser une banane dans un saladier puis rajouter les jaunes d'œufs, la farine, le lait végétal et enfin le chocolat en poudre.
3. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au reste.
4. Faire chauffer une poêle légèrement huilée puis faire cuire les pancakes à feu doux
5. À servir avec des fruits frais, de la pâte à tartiner au chocolat, de la purée d'amandes, saupoudrés de copeaux de noix de coco, de copeaux de chocolat...

 **Part(s)**
5 parts

 **Préparation**
15 Minutes

 **Cuisson**
10 Minutes



BOWLCAKE AU CHOCOLAT

 **Part(s)**
1 personne

 **Préparation**
5 Minutes

 **Cuisson**
2 à 3 minutes

INGRÉDIENTS

- 1oeuf + 1 blanc
- 60 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 40 g de farine au choix (avoine, blé, riz, sarrasin...)
- 8 g de cacao en poudre non sucré
- 1 càc d'arôme vanille
- 1 càc de sucrant de votre choix (stevia, sirop d'agave, sucre de coco...)
- ½ càc de levure
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol.
2. Ne pas hésiter à ajouter un peu de lait végétal si la texture est compacte en fonction de la farine que vous avez choisi.
3. Mettre à cuire au micro-onde 2 à 3 minutes en fonction de votre puissance et selon la texture plus ou moins fondante souhaitée.
4. Laisser tiédir puis démouler.
5. En topping, vous pouvez mettre des fruits frais de saison, 1 carré de chocolat noir ou bien encore de la noix de coco râpée.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- 250g de farine de sarrasin (ou autre farine de votre choix)
- 100ml d'huile d'olive
- 100ml d'eau
- Options : noix de coco râpée

Pour la garniture

- 3 bananes mûres
- 250 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 1 verre de lait végétal
- Option : de la vanille en poudre



TARTE CHOCOLAT BANANE



Part(s)
10 personnes



Préparation
20 Minutes



Cuisson
30 Minutes à 180°

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°
2. Mettre tous ces ingrédients dans un saladier et mélanger les ingrédients. Une fois qu'une boule s'est formée, l'abaisser sur du papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Faire cuire la pâte 15 minutes dans un moule à tarte puis la sortir du four
4. Écraser les bananes puis tapisser le fond de la tarte.
5. Mélanger dans un saladier les œufs, le lait végétal (et si vous le souhaitez, un peu de vanille en poudre) puis ajouter la préparation dans la tarte
6. Enfourner la tarte pendant 10 à 15 minutes, il ne faut pas que cela devienne doré
7. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat dans une casserole ou au bain marie
8. Sortir la tarte du four et verser le chocolat fondu par-dessus
9. Attendre que la tarte refroidisse un peu et la placer au réfrigérateur pendant quelques heures, le temps qu'elle durcisse (idéalement une nuit entière)



Bonne
Dégustation

naturajo.fr