

Collations riches en magnésium

Beaucoup d'entre nous ne consomment pas assez de magnésium dans notre alimentation. Ces collations ultrarapides et super savoureuses vous aident à obtenir suffisamment de ce minéral clé pour soutenir l'immunité, stimuler l'énergie et réduire l'inflammation.



CRÉÉ PAR L'ÉQUIPE MARCHÉVIE DE LEAGUE

Liste d'épicerie



24 ingrédients

FRUITS

- 1 Avocat
- 2 Banane
- 3 c. à soupe Jus de citron
- 1/2 Lime

PETIT-DÉJEUNER

- 2 c. à soupe Beurre d'amande
- 2 1/2 c. à soupe Sirop d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 2 tasses Noix de cajou
- 1 c. à thé Poudre de chili
- 1 1/4 c. à thé Cannelle
- 2 c. à soupe Graines de chanvre
- 1 c. à thé Noix de muscade
- 1/2 c. à thé Graines de citrouille
- 1/2 c. à thé Flocons de poivre rouge
- 1 c. à thé Sel de mer
- 1 c. à thé Paprika fumé

LÉGUMES

- 1 Ail

BOÎTES ET CONSERVES

- 3 tasses Pois chiches
- 12 1/3 ozs Craquelins aux graines

BOULANGERIE

- 7 1/16 ozs Chocolat noir
- 2 c. à thé Miel cru

CONDIMENTS ET HUILES

- 1 c. à thé Huile d'avocat
- 1 c. à thé Moutarde de Dijon
- 1/3 tasse Huile d'olive extra-vierge

AUTRES

- 2 c. à soupe Eau

Houmous à l'avocat et aux pois chiches



9 ingrédients



5 minutes



8 portions

DIRECTIONS

1. Ajoutez l'avocat dans votre robot culinaire avec les pois chiches, l'ail, la moutarde de Dijon, le sel marin, le jus de citron et l'eau.
2. Mettez le robot en marche et mixez jusqu'à ce que l'avocat et les pois chiches soient presque lisses. Raclez le côté du bol au besoin.
3. Lorsque le houmous est presque lisse, ajoutez lentement l'huile d'olive en filet. Laissez le robot mixer pendant environ une minute jusqu'à ce qu'il soit très crémeux. Assaisonnez avec du sel supplémentaire ou du jus de citron si nécessaire.
4. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les consommer. Servez avec des craquelins et dégustez !

NOTES

Restes

Se conserve bien dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

Trop épaisse?

Si la consistance du houmous est trop épaisse, diluez avec 1 cuillère à soupe d'eau à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.

Pas de craquelins

Servez avec des bâtonnets de légumes ou des croustilles à la place.

Taille de la portion

Une portion est égale à environ 3 cuillères à soupe de houmous.

INGRÉDIENTS

- 1 Avocat (moyen, pelé et dénudé)
- 1 tasse Pois chiches (cuits, de la boîte)
- 1 Ail (gousse)
- 1 c. à thé Moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé Sel de mer
- 3 c. à soupe Jus de citron
- 2 c. à soupe Eau
- 1/4 tasse Huile d'olive extra-vierge
- 12 1/3 ozs Craquelins aux graines

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	331	Cholestérol	0mg
Lipides	18g	Sodium	341mg
Glucides	36g	Vitamine A	43IU
Fibres	10g	Vitamine C	5mg
Sucres	2g	Calcium	112mg
Protéines	8g	Fer	2mg



Chocolat noir



1 ingrédient



1 minute



4 portions

DIRECTIONS

1. Cassez le chocolat en morceaux et répartissez-le dans des bols. Appréciez !

NOTES

Chocolat de niveau élevé

Saupoudrez un peu de gros sel de mer ou de poivre de Cayenne pour donner un coup de fouet.

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 c. à thé** Chocolat noir (au moins 70% de cacao)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	299	Cholestérol	2mg
Lipides	21g	Sodium	10mg
Glucides	23g	Vitamine A	20IU
Fibres	5g	Vitamine C	0mg
Sucres	12g	Calcium	37mg
Protéines	4g	Fer	6mg



Noix de cajou piquantes



8 ingrédients



25 minutes



8 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 325°F (163°C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajoutez les noix de cajou, le paprika fumé, les flocons de piment rouge, la poudre de chili, le jus de citron vert, le miel, l'huile d'avocat et le sel marin dans un grand bol et mélangez jusqu'à ce que toutes les noix de cajou soient entièrement enrobées.
3. Placez-les sur la plaque à pâtisserie, en veillant à ce qu'ils soient répartis uniformément. Faites cuire pendant 10 minutes, puis retirez-les du four et remuez-les. Remettez-les au four pendant 10 à 12 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
4. Retirez les noix de cajou du four et laissez-les refroidir sur la poêle pendant 5 à 10 minutes. Garnissez de zestes de citron vert si vous le souhaitez et servez. Appréciez!

NOTES

Restes

Conservez dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine. Congelez pour plus longtemps.

Pas de miel?

Utilisez du sirop d'érable à la place.

Pas de noix de cajou?

Utilisez des amandes, des noix ou des noix de pécan à la place.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses Noix de cajou (cruées)
- 1 c. à thé Paprika fumé
- 1/2 c. à thé Flocons de poivre rouge
- 1 c. à thé Poudre de chili
- 1/2 Lime (jus et zeste)
- 2 c. à thé Miel cru
- 1 c. à thé Huile d'avocat
- 1/2 c. à thé Sel de mer

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	210	Cholestérol	0mg
Lipides	17g	Sodium	163mg
Glucides	13g	Vitamine A	289IU
Fibres	1g	Vitamine C	1mg
Sucres	3g	Calcium	18mg
Protéines	5g	Fer	2mg



Pois chiches sucrés et croustillants



5 ingrédients



1 heure



4 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 350°F (177°C). Assurez-vous que les pois chiches sont secs. Placez les pois chiches dans un bol à mélanger et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez jusqu'à ce que les pois chiches soient uniformément enrobés.
2. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin. Répartissez les pois chiches sur la feuille et faites cuire pendant 50 minutes. À mi-chemin (au bout de 25 minutes), retirez la feuille et secouez-la pour faire tourner les pois chiches.
3. Retirez du four et placez les pois chiches rôtis dans un bol à mélanger. Ajouter le sirop d'érable, la cannelle et la muscade. Mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.
4. Remplacez les pois chiches sur la plaque de cuisson et faites cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires.
5. Retirez du four. Dégustez chaud ou froid!

NOTES

Taille de la portion

Une portion est égale à environ 1/2 tasse de pois chiches grillés.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses** Pois chiches (cuits, égouttés et rincés)
- 1 c. à soupe** Huile d'olive extra-vierge
- 1 1/2 c. à soupe** Sirop d'érable
- 1 c. à thé** Noix de muscade
- 1 c. à thé** Cannelle

NUTRITION

		Quantité par portion	
Calories	188	Cholestérol	0mg
Lipides	6g	Sodium	7mg
Glucides	28g	Vitamine A	25IU
Fibres	7g	Vitamine C	1mg
Sucres	9g	Calcium	55mg
Protéines	7g	Fer	2mg



Sushi aux bananes



10 ingrédients



25 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Étalez le beurre d'amande sur la banane.
2. Saupoudrez les graines de chanvre sur le dessus.
3. Coupez en tranches et dégustez!

NOTES

Pas de graines de chanvre?

Utilisez des graines de tournesol à la place.

INGRÉDIENTS

- 2 Bananes (pelées)
- 2 c. à soupe Beurre d'amande
- 2 c. à soupe Graines de chanvre

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	256	Cholestérol	0mg
Lipides	14g	Sodium	3mg
Glucides	31g	Vitamine A	77IU
Fibres	5g	Vitamine C	10mg
Sucres	15g	Calcium	67mg
Protéines	8g	Fer	2mg



Graines de citrouille croustillantes grillées à la cannelle



5 ingrédients



50 minutes



2 portions

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 300°F (149°C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien. Répartissez les graines sur la plaque à pâtisserie. Mettez au four et faites cuire pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les graines soient dorées. Remuez à la mi-cuisson.
3. Retirez les graines de citrouille du four et laissez-les refroidir. Cassez-les en morceaux et dégustez-les!

NOTES

Meilleurs résultats

Cette recette a été créée et testée en utilisant des graines de citrouille fraîches. Elle peut être préparée avec les restes de graines de n'importe quel type de courge.

Pas de graines fraîches?

Utilisez plutôt des graines de citrouille achetées en magasin. Comme elles ont déjà été séchées, réduisez le temps de cuisson au four à 30 minutes.

Conservation

Une fois complètement refroidie, conservez-la dans un récipient hermétique à température ambiante.

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** Graines de citrouille (rincées et séchées)
- 1 1/2 c. à thé** Huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à soupe** Sirop d'érable
- 1/4 c. à thé** Sel de mer
- 1/4 c. à thé** Cannelle

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	207	Cholestérol	0mg
Lipides	16g	Sodium	301mg
Glucides	12g	Vitamine A	1IU
Fibres	4g	Vitamine C	0mg
Sucres	6g	Calcium	33mg
Protéines	7g	Fer	5mg