



**POSITIVE
HEALTHY FOODS**

S'INSPIRER. CUISINER. PARTAGER

GRANOLA LOVERS

**NOS RECETTES PRÉFÉRÉES À BASE DE
NOS GRANOLAS SUCRÉS & SALÉS**

WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM



BIENVENUE ET MERCI D'ÊTRE LÀ !

Merci d'avoir rejoint l'aventure Positive Healthy Foods.

Pour nous, l'alimentation doit toujours être un plaisir !

En 2015, nous avons découvert une autre manière de nous nourrir et nous souhaitons la partager avec le plus grand nombre.

Aujourd'hui, notre mission est de rendre l'alimentation saine délicieuse et facile au quotidien au travers d'une cuisine créative, végétale et colorée.

Dans cet e-book vous trouverez des recettes gourmandes à base de nos granolas sucrés comme salés. Des recettes et astuces pour pimper vos plats, faciles à réaliser mais qui ne manqueront pas de vous surprendre.

A très vite, pour plus de gourmandise.

Odette Haddad 

Natural Food Chef & Coach en Nutrition Holistique

WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM

Copyright 2021 par Positive Healthy Foods - Tous Droits Réservés

SOMMAIRE

RECETTES SUCRÉES

RECETTE

01

Pink pancakes

RECETTE

02

Smoothie moka bowl

RECETTE

03

Green smoothie bowl

RECETTE

04

Palets au chocolat et à l'Energy Mix

RECETTE

05

Roses des sables au chocolat

RECETTE

06

Crunchy Granola maison

SOMMAIRE

RECETTES SALÉES

RECETTE 07

Billes de brebis aux granolas salés

RECETTE 08

Soupe complète de carottes et lentilles corail

RECETTE 09

Houmous de betteraves

RECETTE 10

Carottes rôties au sirop d'érable

RECETTE 11

Salade de tomates, fêta et roquette



NOS GRANOLAS SUCRÉS



FRAMBOISES BASILIC

Soyez audacieux de bon matin avec ce mélange gourmand sans gluten de flocons d'avoine, graines de courge, amarante soufflée, chips de coco, basilic séchés, framboises et fraises lyophilisées et fleurs d'hibiscus séchées, torréfié à l'huile de coco et au sirop d'agave.



AMANDES NOISETTES

Démarrez la journée énergiquement et sans gluten avec ce mélange de flocons d'avoine, amandes, noisettes, graines de courge et tournesol, torréfié à l'huile de coco et légèrement sucré à la cannelle et au sirop d'agave.



CHOCOLAT AMARANTE SOUFFLÉE

Pour les petits mais aussi pour les plus grands ! Régalez-vous avec ce mélange croustillant soigneusement équilibré et sans gluten de flocons d'avoine, sirop d'agave, graines de tournesol, pépites de chocolat noir, amarante soufflée et pétales de maïs soufflés complets, torréfié à l'huile de coco et au sirop d'agave.

Accédez directement à notre eshop en cliquant sur les granolas

WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM

Copyright 2021 par Positive Healthy Foods - Tous Droits Réservés

NOS GRANOLAS SUCRÉS



CHOCOLAT CHIA

Offrez-vous un instant de plaisir avec ce mélange gourmand sans gluten de flocons d'avoine, chocolat noir 60%, noix, graines de chia, chips de noix de coco, torréfié à l'huile de coco et au sirop d'agave.



ENERGY MIX NOIX DE PÉCAN - GOJI

Emportez partout avec vous ce mélange de noix de cajou, noix de pécan, graines de courge, chips de coco et baies de goji et faites le plein d'énergie à toute heure de la journée.

100%
VÉGÉTAL

SANS SUCRES
RAFINÉS

RICHE EN
FIBRES

SANS
GLUTEN

SOURCE DE
PROTÉINES

*Fabriqué à
Versailles*

*Fabrication
artisanale*



WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM

Copyright © 2021 Positive Healthy Foods. Tous droits réservés.

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 ml de lait végétal
- 100g de farine de riz
- 50g de poudre d'amandes
- 15 ml de jus de citron
- 1 petite betterave cuite
- 15g d'huile de coco
- 1/2 c. à c. d'extrait de vanille
- 20g de sucre mascobado
- 15 ml de sirop d'agave
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel marin
- 50g de notre **granola Framboises Basilic**

PRÉPARATION

Mélangez le lait et le jus de citron dans un grand bol et laissez reposer 5min. Pendant ce temps, mixez la betterave.

Ajoutez ensuite l'huile de coco fondue, le sirop d'agave, le sucre et l'extrait de vanille et mélangez.

Ajoutez la farine de riz, la poudre d'amandes, la poudre à lever et le bicarbonate de soude. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer la pâte 10 min.

Faire cuire 3 min dans une poêle chaude. Saupoudrez de Granola Framboises Basilic et dégustez.



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 100 ml de lait de riz-coco
- 1 banane congelée
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de maca
- 1 espresso
- 3 c. à s. de notre **granola Chocolat Chia**
- 1 ou 2 dattes Medjool (optionnel)
- Fruits de saison (optionnel)

PRÉPARATION

Dans un mixeur, ajoutez le lait, la banane congelée, le cacao, la maca, l'espresso refroidit de préférence et les dattes.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ajoutez des fruits de saison et le granola par dessus, et dégustez aussitôt.



INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 250ml de lait de riz ou de coco
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse et demie de mangues surgelées
- 1 c. à c. de chlorelle ou spiruline
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de graines de chia

En toppings :

- Mangue fraîche
- Framboises
- **Granola Amandes**
- **Noisettes**

PRÉPARATION

Dans un mixeur, ajoutez le lait, les épinards, la spiruline, le jus de citron et les graines de chia.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Ajoutez des fruits et le granola par dessus, et dégustez aussitôt.



PALETS AU CHOCOLAT ET À L'ENERGY MIX

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chocolat dessert 70%
- Notre mélange **Energy Mix** ou votre mélange de fruits sec préféré
- Une pincée de sel marin
- En option pour un goût moins prononcé en chocolat 70 g d'huile de coco

PRÉPARATION

Faites fondre votre chocolat à dessert au bain-marie. Si vous souhaitez ajouter une touche exotique ou un goût moins prononcé en chocolat, ajoutez également l'huile de coco. Ajoutez une pincée de sel marin.

Sur une plaque bien plate recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, faites couler votre chocolat en formant des ronds à l'épaisseur fine.

Lorsque le chocolat est encore chaud, saupoudrez votre Energy mix ou le mélange de votre choix.

Laissez refroidir au frigo pendant minimum une heure. A conserver au frais.



ROSES DES SABLES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chocolat noir
- 70 g d'huile de coco
- 170 g de notre **granola kids Chocolat Amarante Soufflée**
- Une pincée de sel marin

PRÉPARATION

Cette recette très facile est parfaite pour être réalisée avec des enfants.

Commencez par faire fondre le chocolat et l'huile de coco au bain marie.

Laissez refroidir un petit peu, que le chocolat soit tiède.

Dans un bol, mélangez le chocolat fondu et le granola avec une pincée de sel.

Couvrez une plaque à muffins avec des caissettes de papier plissé ou bien disposez les directement sur la plaque. Remplissez chaque caissette avec un peu du mélange et mettez au frigo jusqu'à ce que les roses de sables endurecissent.



INGRÉDIENTS POUR 1 GRAND BOCAL

- 300g de flocons d'avoine
- 130g de graines de tournesol
- 140g de graines de courge
- 60g de noix de coco
- 125g de noix ou amandes concassées
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de cannelle
- 180ml de sirop d'érable ou agave
- 125ml d'huile d'olive
- 75g de sucre de coco ou mascobado

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 175°C, chaleur tournante et préparez une plaque avec du papier de cuisson.

Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les noix de coco, les graines et les noix. Ajoutez la cannelle et le sel. Ajoutez les reste des ingrédients et mélangez bien avec vos mains.

Étalez le granola sur la plaque de manière homogène et enfournez 25 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit doré.

Assurez-vous de le retourner à mi-cuisson. Sortez-le du four et laissez-le refroidir complètement avant de le manipuler.

A conserver dans un bocal en verre hermétique pour qu'il garde tout son croustillant.



NOS GRANOLAS SALÉS



CURCUMA SARRASIN

Réveillez vos plats avec ce mélange de flocons d'avoine, sarrasin, noisettes et graines de moutarde, parfumé au curcuma et romarin et subtilement torréfié à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.



TOMATES SÉCHÉES, CUMIN ET PIMENT D'ESPELETTE

Agrémentez vos plats avec ce mélange salé de flocons d'avoine, graines de courge, graines de tournesol, amandes, noix de cajou, tomates séchées, graines de sésame et épices (cumin, thym, paprika, poivre et piment d'Espelette), torréfié à l'huile d'olive et au sirop d'agave avec une pointe de sel.

LE MÉLANGE PARFAIT POUR PIMPER TOUS VOS PLATS !

*Fabriqué à
Versailles*

*Fabrication
artisanale*



WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM

Copyright 2021 par Positive Healthy Foods. Tous Droits Réservés

BILLES DE BREBIS AUX GRANOLAS SALÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de fromage frais au lait de brebis
- Au choix notre **granola salé Curcuma Sarrasin** ou **Tomates séchées, Cumin et Piment d'Espelette**.
- Vous pouvez aussi utiliser les deux pour diversifier les goûts.
- Des herbes fraîches au choix : ciboulette, persil, coriandre, estragon...
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez et coupez finement les herbes de votre choix. Nous on a choisis de la ciboulette qui se marie très bien avec le fromage de brebis.

Dans un bol mélangez le fromage, la ciboulette, le sel et le poivre jusqu'à ce que l'assaisonnement vous convienne.

Formez de petites boules que vous n'aurez plus qu'à rouler dans votre granola.

Vous pouvez également préalablement mixer votre granola pour une chapelure plus fine.

A déguster dès que c'est prêt pour conserver le croquant.



SOUPE COMPLÈTE DE CAROTTES ET LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 Carottes (env. 280 grammes)
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail haché
- 1 petit verre de lentilles corail (env. 150 grammes)
- 1 brique de lait de coco (env. 200 ml)
- 2 c. à s. d'huile de coco
- 2 verres d'eau (env. 400ml)
- 2 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin
- 50g de **Granola salé Curcuma Sarrasin**

PRÉPARATION

Commencez par bien rincer les carottes (épluchez-les si elles ne sont pas bio). Retirez les parties nécessaires et coupez le tout en morceaux.

Faites fondre l'huile de coco dans une casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons émincés, l'ail haché et un petit fond d'eau. Ajoutez les épices et laissez parfumer le tout.

Ajoutez ensuite les carottes et les lentilles.

Mélangez bien pour tout imbiber avec les épices. Versez le lait de coco, l'eau, salez et poivrez.

Faites cuire le tout environ 25 minutes et mixez à l'aide d'un mixeur plongeur ou bien au blender.

Ajoutez en topping pour rendre votre soupe encore plus gourmande ! Agrémentez avec notre Granola Salé Curcuma Sarrasin ou avec graines de courges, de sésame, ou d'un filet de crème coco végétale.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250g de pois chiches cuits
- 2 petites betteraves cuites
- 1 c. à s. de tahini (purée de sésame blanc)
- Le jus d'un citron moyen
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de cumin
- 1 petite gousse d'ail
- Poivre
- 40ml d'eau
- Notre **granola salé Curcuma Sarrasin**

PRÉPARATION

Rincez et égouttez les pois chiches s'ils sont en boîte.

Retirez le germe de la gousse d'ail.

Dans un robot mixeur, mixez tous les ingrédients, ajoutez les épices et mixez de nouveau jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Si besoin, rajoutez un peu d'eau.

Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant plus de sel ou de citron.

Servez dans un joli bol et pour la touche de croquant, parsemez de notre Granola Curcuma Sarrasin.



CAROTTES RÔTIES AU SIROP D'ÉRABLE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Une botte de petites carottes fanes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel
- Poivre
- De la coriandre fraîche
- Notre **Granola salé**
Tomates séchées, Cumin
et Piment d'Espelette.

PRÉPARATION

Lavez, épluchez (si elles ne sont pas bio uniquement) et coupez dans la longueur vos carottes.

Mélangez 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de sirop d'érable, 1 c. à s. de citron, sel et poivre.

Faites rôtir vos carottes 25 min à 180°.

Disposez vos carottes dans un joli plat et ajoutez la coriandre cisellée.

Pour la touche de croquant, parsemez de notre Granola salé Tomates séchées, Cumin et Piment d'Espelette



SALADE DE TOMATES, FÊTA ET ROQUETTE

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 tomates anciennes
- 1 courgette en tagliatelles
- 2 poignées de roquette
- Des feuilles de basilic
- 120 g de fêta
- 50 g de notre **Granola Curcuma Sarrasin**
- Sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 de tasse de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de moutarde
- 2 c. à c. de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail râpée
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencez par préparer la vinaigrette.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Ajoutez ensuite l'huile d'olive doucement en filet, en mélangeant vigoureusement pour créer une émulsion. Réservez.

Pour préparer le carpaccio, coupez les tomates en rondelles fines et disposez-les sur une assiette plate. Ajoutez ensuite les tagliatelles de courgettes joliment par dessus et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Emiettée la fêta par dessus, parsemez le tout de notre Granola Curcuma Sarrasin, ajoutez la roquette et les feuilles de basilic. Servez le carpaccio avec la vinaigrette par dessus et dégustez aussitôt.



POUR ALLER PLUS LOIN

Coach en Nutrition Holistique certifiée par l'Institute for Integrative Nutrition de New York et cheffe du restaurant Positive Café à Versailles, j'ai créé Positive Healthy Foods avec mon mari Tristan en 2015 avec l'envie de proposer une cuisine créative, végétale et colorée.

Nos idées de recettes à base de granolas vous ont plu et vous souhaitez aller plus loin dans l'expérimentation d'une alimentation plus saine et équilibrée mais qui reste avant tout gourmande ?

Notre mission est de rendre l'alimentation saine délicieuse et facile au quotidien car pour nous l'alimentation doit toujours être un plaisir !

Nous sommes ravis de partager au quotidien cette approche avec vous, dans notre restaurant, nos ateliers de cuisine ou avec nos produits.

Retrouvez toutes nos idées recettes & astuces sur notre site internet et nos réseaux sociaux.

#ITSALLABOUTBEINGPOSITIVE

Odette Haddad 



**POSITIVE
HEALTHY FOODS**

S'INSPIRER.CUISINER.PARTAGER



WWW.POSITIVEHEALTHYFOODS.COM

Copyright 2020 par Positive Healthy Foods - Tous Droits Réservés