

□ OCTOBRE ROSE □

Marche Solidaire & Dégustation Santé

1. Gâteau au chocolat à la courgette (sans beurre)

La courgette apporte une texture ultra-moelleuse et remplace le beurre pour une version plus légère et saine.

Ingrédients (15 à 20 petits carrés)	Préparation
• Chocolat noir pâtissier : 200 g • Courgettes fraîches : 200 g (environ 1 petite) • Œufs : 4 • Sucre de canne ou complet : 80 g • Farine (blé T80 ou épeautre) : 80 g • Poudre d'amandes : 50 g • Levure chimique : 1 sachet • Sel : 1 pincée	1. Courgettes : Lavez et épluchez partiellement les courgettes. Râpez-les très finement. Inutile de les presser. 2. Chocolat : Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou à feu très doux. 3. Mélange liquide : Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. 4. Assemblage : Ajoutez le chocolat tiédi, incorporez la courgette râpée, puis les ingrédients secs (farine, amandes, levure, sel). 5. Cuisson : Versez dans un moule beurré/fariné. Enfournez à 180°C pendant 25 à 30 minutes. 6. Service : Laissez refroidir complètement, puis coupez en petits carrés de dégustation.

□ OCTOBRE ROSE □

Marche Solidaire & Dégustation Santé

2. Crème de betterave au fromage frais

Une tartinade rose vif, douce et équilibrée, idéale pour tremper des légumes frais.

Ingrédients (1 grand bol)	Préparation
• Betteraves cuites : 200 g • Pois chiches cuits : 200 g (égouttés) • Fromage frais (type St Môret) : 100 g • Jus de citron : 1/2 citron • Ail : 1/2 gousse (dégermée) • Huile d'olive : 1 c. à soupe • Cumin en poudre : 1/2 c. à café • Sel et poivre du moulin	1. Préparation : Égouttez et rincez les pois chiches. Coupez les betteraves en morceaux. 2. Mixage : Dans un blender, déposez les betteraves, les pois chiches, le fromage frais, le jus de citron, l'ail haché et l'huile d'olive. 3. Assaisonnement : Ajoutez le cumin, du sel et du poivre. 4. Texture : Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse et homogène (ajoutez un filet d'eau si nécessaire). 5. Conservation & Service : Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures. Servez avec des bâtonnets de carottes et concombres.

□ Ensemble contre le cancer du sein — Bonne dégustation ! □

□ OCTOBRE ROSE □

3. Energy Balls Framboise & Flocons d'avoine

Des petites bouchées énergétiques, riches en fibres et sans sucre raffiné.

Ingrédients (12 à 15 boules)	Préparation
• Dattes dénoyautées : 80 g • Flocons d'avoine : 50 g • Poudre d'amandes : 25 g • Framboises (fraîches ou décongelées) : 40 g • Noix de coco râpée : 15 g (enrobage)	1. Préparation : Si les dattes sont sèches, faites-les tremper 10 min dans l'eau tiède puis égouttez-les. 2. Mixage : Mixez les dattes, l'avoine, la poudre d'amandes et les framboises par impulsion jusqu'à obtenir une pâte collante rose/rouge. 3. Façonnage : Prélevez une cuillère de pâte et roulez-la entre vos mains pour former une petite boule. 4. Finitions : Roulez chaque boule dans la noix de coco râpée. 5. Repos : Placez au réfrigérateur au moins 1 heure pour raffermir.