



Recettes

Collations saines





Wrap de quinoa

INGREDIENTS



7 wraps



60 minutes

- 200 gr de quinoa
- 320 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- épices au choix : cumin, ail des ours, thym, paprika,...
- sel et poivre

INSTRUCTIONS

- Faire tremper le quinoa (au moins 1 heure mais possible plusieurs heures et même une nuit entière)
- Bien rincer et égoutter
- Mixer avec l'eau, les épices et l'huile d'olive
- Dans une poêle huilée, faire cuire comme des crêpes classiques





Quinoa wrap

INGREDIENTS



7 wraps



60 minutes

- 200 g quinoa
- 320 ml water
- 1 tbsp olive oil
- Spices of your choice:
cumin, wild garlic,
thyme, paprika, etc.
- Salt and pepper

INSTRUCTIONS

- Soak the quinoa (at least 1 hour, but it can be left for several hours or even overnight).
- Rinse thoroughly and drain.
- Blend with the water, spices, and olive oil.
- In an oiled pan, cook like regular crêpes.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Energy balls dattes & chocolat

INSTRUCTIONS

INGREDIENTS



5 pers./20
boules



15 minutes

- 20 dattes medjool
- 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuil. à café d'huile de coco désodorisée
- 1 grosse poignée de noix de cajou
- 1 cuil. à soupe de zeste de citron soit 1 citron bio

1. Faire tremper les dattes dans de l'eau tiède, idéalement 1 nuit ou, au minimum, 15 min.
2. Dénayautez les dattes, puis mixez-les dans un blender avec tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène. Il doit encore rester des petits morceaux.
3. Formez des petites boules à la main.
4. Versez le topping de noix de coco dans une assiette creuse, puis roulez-y délicatement les boules en faisant tourner l'assiette.





Energy balls (Dates & "Chocolate")

INGREDIENTS



5 pers./20
boules



15 minutes

- 20 Medjool dates
- 3 tbsp desiccated coconut
- 1 tsp deodorized coconut oil
- 1 large handful cashew nuts
- 1 tbsp lemon zest (about 1 organic lemon)
- Extra desiccated coconut, for rolling

INSTRUCTIONS

- 1) Soak the dates in warm water (ideally overnight, or at least 15 minutes).
- 2) Pit the dates, then blend with the other ingredients until fairly homogeneous (small pieces remaining are fine).
- 3) Shape into small balls by hand.
- 4) Pour the coconut for coating into a shallow dish and roll the balls to coat.





Lemonana (citronnade)

INGREDIENTS

- 4 citrons
- une grosse poignée de feuilles de menthe
- du sirop d'agave (ou du sucre de canne) selon votre goût
- 2 verres d'eau
- 2 verres de glaçon

INSTRUCTIONS

1. Presser le jus de citron
2. Mixer avec la menthe et le sucre choisi
3. Servir bien frais





Lemonana (Mint lemonade)

INGREDIENTS

- 4 lemons
- A large handful fresh mint leaves
- Agave syrup (or cane sugar), to taste
- 2 glasses water
- ice cubes

INSTRUCTIONS

- 1) Juice the lemons.
- 2) Blend the lemon juice with the mint and chosen sweetener.
- 3) Serve very cold with water and ice.





Cottage cheese

INGREDIENTS



300 g



15 minutes

- 1 litre de lait entier (vache, brebis ou chèvre)
- 3 CS de vinaigre blanc
- sel

INSTRUCTIONS

1. Chauffer le lait sans le faire bouillir
2. Puis, verser le vinaigre blanc et remuer jusqu'à ce que le lait se sépare
3. saler
4. Egoutter le lait sur un torchon déposé sur une passoire
5. Une fois refroidi, conserver au frais 3 jours

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)



Cottage cheese - Homemade fresh cheese

INGREDIENTS



300 g



15 minutes

- 1 litre whole milk (cow, sheep, or goat)
- 3 tbsp white vinegar
- Salt

INSTRUCTIONS

1. Heat the milk without bringing it to a boil.
2. Pour in the white vinegar and stir until the milk separates.
3. Add salt.
4. Drain the milk through a cloth placed over a strainer.
5. Once cooled, refrigerate and use within 3 days.

www.laetitiasarafian.com

email : lcoach.sarafian@gmail.com

tel : 06 76 56 24 26



[laetitia.sarafian](https://www.instagram.com/laetitia.sarafian)