

BON APP

# BRUNCH SUCRÉ

*du dimanche*



FAITES VOUS DU BIEN

PRENEZ SOIN DE VOUS

Rien de tel que de profiter du dimanche matin pour se régaler d'un bon brunch gourmand.

## Menu

**Smoothie banane coco**

**Scones aux pépites de chocolat**

**Confiture crue à la mangue**

**Pudding de graines chia à la mangue et noix de coco**

## Courses

### QU'EST CE QUE C'EST ?

Le brunch n'est ni un petit déjeuner, ni un déjeuner. C'est un repas qui se prend entre deux (jusque 15H) et qui combine des plats type petit déj' et des plats type déjeuner.



Cela nous vient des Etats-Unis où il est très répandu. De nos jours, nombreux sont les restaurants proposant un brunch, généralement le dimanche. On prend le temps de faire une grasse matinée, puis on retrouve les amis pour «bruncher».



Tantôt sucré, tantôt salé, ou bien les deux, il peut prendre la forme de buffet gargantuesque où chacun pioche ce qui lui donne envie...



Je vous propose une version simple et sucrée pour un petit brunch ce dimanche.

**Bon  
appétit !**



**NATURALISTIC**

### Liste de courses

1 mangue - 1 banane - 400 ml de lait de coco - 4 dattes Medjool - Graines de chia - Noix de coco râpé - Pépites de chocolat

### Dans vos placards

Miel - Farine - Lait - Oeuf - Levure chimique ou bicarbonate de soude - Sucre - Sucre vanillé - Sel - Beurre



Un smoothie au goût de paradis qui fera exploser vos papilles. Sucré naturellement avec les dattes et la banane, il ravira les petits comme les grands.

## SMOOTHIE PARADISE IN THE MOUTH

### Pour 1 personne

- 1 banane
- 3 dattes Medjool
- 150 ml de lait de coco

#### De l'eau

Mettez le tout dans un blender et mixez (dattes dénoyautées !).

Rajoutez de l'eau jusqu'à la consistance désirée.



Pour une version sans gluten, privilégiez un mélange de farine comme : farine de pois chiche, farine de riz, farine de châtaigne, fécule de maïs. Vous pouvez utiliser du lait végétal.

## SCONES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

### Pour 6 scones

- 200 gr de farine bio - 1 oeuf -
- 30ml de lait - 1 sachet de levure -
- 40 gr de beurre ou huile de coco -
- 1 sachet de sucre vanillé - 2
- cuillères à soupe de sucre roux -
- 1/2 cuillère à café de sel - 2
- poignées de pépites de chocolat

Préchauffez le four à 190 degrés.

Dans un saladier, versez les ingrédients secs et mélangez à la cuillère.

Coupez le beurre en petits morceaux et incorporez les progressivement à la pâte en la sablant avec les doigts.

Ajoutez progressivement le lait en mélangeant avec les mains jusqu'à obtenir une boule de pâte assez friable mais qui s'agglomère.

Ajoutez progressivement les pépites de chocolat.

## Les scones (fin)

Recouvrir la plaque du four avec du papier cuisson et déposez la boule de pâte, aplatissez avec la paume de la main pour en faire un disque de 1,5 à 2cm d'épaisseur.

A l'aide d'un couteau, découpez ce disque en 6 parts égales. Espacez délicatement les parts pour qu'elles ne se touchent pas.



A l'aide d'un pinceau, badigeonnez rapidement la surface de vos scones avec un peu de lait.

Enfournez à mi-hauteur pendant 15 minutes.

## CONFITURE CRUE À LA MANGUE

**1 mangue**

**1 datte medjool**

Pelez et mixez 3/4 de la mangue avec la datte au blender pour la réduire en consistance confiture.

Réservez le quart restant de la mangue pour le pudding de chia.

Étalez la confiture sur vos scones tout chauds.



Le pudding se prépare dès le samedi soir pour que les graines de chia aient bien le temps de gonfler.

## PUDDING DE GRAINES DE CHIA A LA MANGUE ET NOIX DE COCO RÂPÉE

Pour 1 personne

**250 ml de lait de coco**

**2 cuillères à soupe bombée de graines de chia**

**1/4 de mangue**

Samedi soir : faites tremper les graines de chia avec 150ml de lait de coco.

Dimanche matin : placez les graines de chia dans une verrine.



Ajoutez un quart de mangue, soit mixé en coulis mixe, soit en morceaux, soit les deux.

Parsemez de noix de coco râpée pour décorer.