STC NUTRITION

RECETTES & PROTÉINÉES gourmandes

COOK BOOK

APPORTS PROTÉIQUES

& VIE QUOTIDIENNE

Toute source de protéines est fondamentale pour le bien-être physique et mental de chacun.
En effet, les protéines jouent, dans l'organisme, de multiples rôles.

Structurel : Elles participent au renouvellement cellulaire et notamment au niveau des tissus musculaires, de la peau et des tissus osseux.

Physiologique : Elles interviennent au niveau des métabolismes (assimilation des molécules alimentaires, synthèse d'anticorps et enzymes, composition de l'hémoglobine...).

Source d'acides aminés essentiels : Parmi les 20 acides aminés naturels contenus dans les protéines alimentaires, 9 sont des acides aminés que le corps ne sait pas fabriquer et qu'il faut donc obtenir par le biais de l'alimentation.

Il est donc important de veiller à des apports quotidiens et équilibrés en protéines.

Attentifs à vous apporter les solutions nutritionnelles les plus adaptées, pour vous accompagner dans une démarche active, alliant alimentation équilibrée, activité physique et soutien nutritionnel, STC Nutrition® a développé **Pure Whey Nature,** un concentré de lactosérum contenant 80% de protéines natives de lait, soit 20g de protéines par portion, 4,8g d'Acides Aminés Branchés (BCAA), constituants des muscles, et une faible teneur en sucre et matière grasse.

Ses qualités en font la solution idéale pour augmenter, en toute simplicité, vos apports quotidiens en protéines et ainsi contribuer au maintien ou au développement de votre masse musculaire.

Facile et pratique d'utilisation !
Sans arôme ajouté, son goût neutre vous permet de la consommer seule ou de l'intégrer au sein de délicieuses recettes, comme celles présentes au sein de ce livre...
Laissez-vous guider !

Trouvez toutes les solutions nutritionnelles adaptées à vos objectifs sur **stc-nutrition.fr**

SOMMAIRE

PETITS-DÉJEUNERS

PAGES

Smoothie Bowl aux fruits des bois 2
Pancakes 4
Porridge chocolat & banane 6

EN-CAS / APÉRITIFS

Beignets de courgettes 8
Scônes carottes & cumin 10
Focaccia aux olives 12
Gaufres de patates douces 14

PLATS PRINCIPAUX

Soupe potiron & lait de coco 16
Cake lentilles corail & courgettes 18
Flan de légumes du soleil 20
Galettes forestières poulet & champignons 22
Clafoutis chèvre & épinards 24

DESSERTS

Moelleux au chocolat 26
Gâteau marbré 28
Riz au lait 30
Cookies maca & gingembre 32
Gâteau au fromage blanc 34
Glace aux myrtilles 36

SMOOTHIE BOWL
AUX FRUITS DES BOIS

10'

FRUITS ROUGES

LAIT D'AMANDE

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

- 100 g de framboises congelées
- 60 g de mûres congelées
- 60 g de myrtilles congelées
- 1 mesure de *Pure Whey Nature*
- 15 cl de lait d'amande

POUR LE TOPPING

- Des fraises
- Des myrtilles
- De la noix de coco
- Des pépites de chocolat
- Des fruits secs

PRÉPARATION

Mixez ensemble les fruits congelés : les framboises, les mûres, les myrtilles, le lait d'amande et la *Pure Whey Nature* jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Versez ensuite votre smoothie dans un bol puis disposez votre topping : fraises, myrtilles, copeaux de noix de coco, pépites de chocolat, fruits secs… À composer selon votre envie du moment.
Bonne dégustation !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

250	23,9 g	20,8 g	7,6 g	10,7 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,5 g Insaturés : 4,1 g	FIBRES

STC NUTRITION

PANCAKES

15’ | FLOCONS D’AVOINE | EAU | SUCRE VANILLÉ | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

- 50 g de flocons d’avoine
- 75 ml d’eau
- 1 mesure de *Pure Whey Nature*
- ¼ de sachet de sucre vanillé (facultatif)

NOTRE CONSEIL

Variez les plaisirs en remplaçant la ***Pure Whey Nature*** par la ***Premium Whey*** goût vanille, chocolat ou caramel beurre salé !

PRÉPARATION

Mélangez les flocons d’avoine, l’eau, la *Pure Whey Nature* et le sucre vanillé, jusqu’à l’obtention d’un mélange homogène. Versez une louche du mélange dans une poêle chaude.

Faites cuire à feu doux environ 3 minutes de chaque côté.

Agrémentez vos pancakes de fruits frais, confiture, beurre de cacahuète, sirop d’érable, pâte à tartiner…

Savourez, c’est prêt !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

277	27,1 g	30,6 g	4,7 g	5,1 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,6 g Insaturés : 2,3 g	FIBRES

PORRIDGE

CHOCOLAT & BANANE

10' · LAIT D'AMANDE · FLOCONS D'AVOINE · BANANE · CACAO · PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (1 PERSONNE)

- 150 ml de lait d'amande
- 40 g de flocon d'avoine
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- Vanille en poudre ou 1 gousse de vanille
- 1 banane
- 1 cuillère à café de cacao non sucré
- 1 cuillère doseuse de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION

Écrasez les ¾ de la banane. Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Faites chauffer le tout en fouettant jusqu'à épaississement. Versez la préparation dans un bol, et ajoutez sur le dessus des rondelles de banane et des copeaux de chocolat.

NOTRE CONSEIL

Vous pouvez également ajouter des fruits à coques et d'autres fruits frais. Variante : vous pouvez remplacer le sirop d'agave par du miel.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

441	28,7 g	57,8 g	9,9 g	8,8 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,9 g Insaturés : 5,8 g	FIBRES

STC NUTRITION

BEIGNETS DE COURGETTES

25' | COURGETTE | OEUFS | FROMAGE BLANC | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 courgette
- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc
- 40 g de *Pure Whey Nature*
- Sel, poivre, ail semoule
- Parmesan râpé (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 200°C.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis montez les blancs en neige. Dans un récipient, fouettez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et la *Pure Whey Nature*. Salez et poivrez à votre convenance. Incorporez les blancs en neige délicatement. Râpez ou coupez la courgette en rondelles.
Trempez les courgettes dans la pâte à beignets puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez cuire durant 15 minutes. Saupoudrez de parmesan râpé.
Il ne reste plus qu'à vous régaler !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PERSONNE)

123	16,3 g	3,4 g	4,7 g	1,1 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 2,2 g Insaturés : 1,7 g	FIBRES

SCÔNES

AUX CAROTTES & CUMIN

25’ · BEURRE & CRÈME · LEVURE · CAROTTES & CUMIN · PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (12 PIÈCES ENV)

- 50 g de beurre doux
- 80 g de crème végétale liquide de soja
- 75 g de *Pure Whey Nature*
- 225 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de carottes
- Une cuillère à café de cumin
- Sel

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 200°C.
Pelez et râpez les carottes.
Faites fondre le beurre dans une casserole.
Dans un saladier, mélangez la farine, la *Pure Whey Nature*, la levure chimique, la crème liquide et le beurre. Ajoutez les carottes râpées, une pincée de sel et le cumin.
Formez des boules et disposez-les sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien.
Enfournez 10 à 15 minutes.
Servez tiède ou froid.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (POUR 3 SCÔNES)

411	21,5 g	45,9 g	15,1 g	4,3 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 8,1 g Insaturés : 5,6 g	FIBRES

STC NUTRITION

FOCACCIA
AUX OLIVES

1h30'

FARINE & LEVURE

OLIVES & HUILE D'OLIVES

HERBES AROMATIQUES

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 200 g de farine T 55 + un peu pour le plan de travail
- 50 g de ***Pure Whey Nature***
- 100 g d'olives vertes et/ou noires dénoyautées
- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de romarin
- 140 ml d'eau tiède
- 1 branche de romarin
- 1 cuillère à café d'origan
- 2 branches de thym (ou 1 cuillère à café de thym déshydraté)
- Une pincée de fleur de sel

PRÉPARATION

Versez la farine, la ***Pure Whey Nature*** et la levure dans un saladier, puis mélangez.
Creusez un puit au centre et y verser 140 ml d'eau en mélangeant petit à petit. Couvrez le saladier d'un linge et placez-le 20 minutes dans un endroit chaud.
Pendant ce temps, dénoyautez et coupez les olives.
Ajoutez l'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'olives à la pâte et pétrissez 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et élastique. Si elle colle, ajoutez de la farine, si elle est trop sèche, ajoutez de l'eau tiède.

Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez un plat rectangulaire de papier cuisson. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte pour obtenir une focaccia ovale aux dimensions du plat.
Disposez sur le dessus le reste des olives en les enfonçant légèrement. Parsemez de romarin, de thym et d'origan puis saupoudrez de fleur de sel.
Déposez un linge sur la focaccia et placez-la 30 minutes dans un endroit chaud.
Enfournez 20 à 25 minutes.
Dégustez sans tarder.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

368	15,5 g	37,9 g	16,7 g	3,6 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 2,9 g Insaturés : 12,6 g	FIBRES

STC NUTRITION

— GAUFRES —

DE PATATES DOUCES

35'

PATATES DOUCES

OEUFS

FARINE

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 - 6 UNITÉS)

- 400 g de patates douces
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de *Pure Whey Nature*
- 1 cuillère à café de levure
- Sel, poivre
- Noix de muscade
- Une pincée de persil ciselé
- Huile de tournesol

PRÉPARATION

Épluchez et coupez les patates douces. Faites-les cuire 10 à 15 minutes à la vapeur.
Dans un saladier, écrasez les patates douces en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sel, le poivre, la noix de muscade râpée et le persil, puis les œufs, la farine et la *Pure Whey Nature*. Mélangez le tout.
Graissez le gaufrier avec l'huile, versez une petite quantité de pâte et laissez cuire 3 à 4 minutes.
Garnissez-les selon vos envies !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR GAUFFRE)

160	13,3 g	17,9 g	3,7 g	3,2 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,1 g Insaturés : 2,0 g	FIBRES

STC NUTRITION

SOUPE POTIRON

LAIT DE COCO

45'

POTIRON

LAIT DE COCO

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

- 1/4 de potiron
- 10 cl de lait de coco
- 10 g de *Pure Whey Nature*
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Enlevez la peau et la partie filandreuse du potiron pour ne conserver que la chair. Coupez-la en gros morceaux.
Faites cuire les morceaux à l'eau pendant 35 minutes.

Mixez le potiron avec le lait de coco et la *Pure Whey Nature*. Ajoutez de l'eau de cuisson du potiron jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
Assaisonnez et servez chaud.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PERSONNE)

225	8,94 g	24,52 g	9,85 g	10,59 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES **Saturés :** 8,64 g **Insaturés :** 0,61 g	FIBRES

CAKE

LENTILLES CORAIL & COURGETTES

65’ · LENTILLES CORAIL · OIGNON & COURGETTES · OEUFS · PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 180 g de lentilles corail
- 1 oignon haché
- 200 g de courgettes
- 4 œufs
- 70 g de farine
- 30 g de *Pure Whey Nature*
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- Sel, poivre

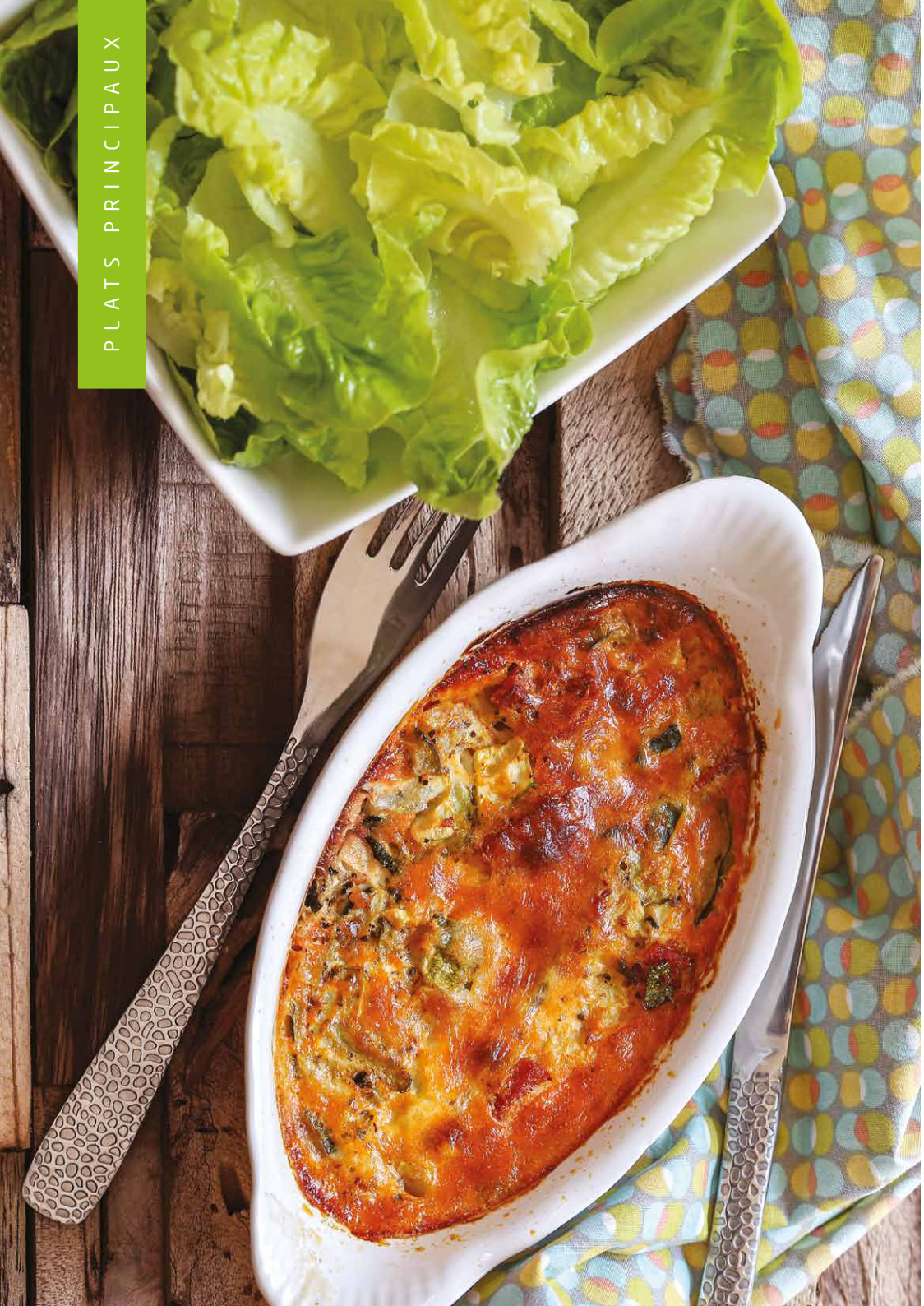
PRÉPARATION

Préchauffer votre four à 180°C.
Rincez les lentilles, puis faite-les cuire 15 minutes dans de l’eau bouillante salée.
Lavez puis coupez les courgettes en petits morceaux. Dans une poêle, mettez l’huile à chauffer et faites-y revenir l’oignon, puis ajoutez les courgettes et laissez cuire 10 minutes.
Mélangez les œufs avec la farine et la *Pure Whey Nature*. Ajoutez les courgettes et les lentilles égouttées, puis assaisonnez.
Beurrez un moule à cake, versez la préparation et enfournez pour 45 minutes.
Vous pouvez le déguster chaud ou froid, selon vos envies !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

234	19,0 g	24,2 g	6,4 g	6,3 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,6 g Insaturés : 4,0 g	FIBRES

STC NUTRITION



FLAN DE LÉGUMES DU SOLEIL

55’ | OEUFS | LAIT | LÉGUMES DU SOLEIL | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 5 œufs
- 150 ml de lait
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 poivron
- 1 oignon
- Origan
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- 3 cuillères doseuses de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION

Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les ensuite en dés. Dans une poêle, faites revenir l’oignon dans un peu d’huile d’olive, puis rajoutez les légumes. Faites-les cuire jusqu’ ‘à ce qu’ils soient fondants.
Préparez l’appareil à flan en mélangeant les œufs avec le lait et la *Pure Whey Nature*, puis l’huile.
Ajoutez l’origan et assaisonnez à votre convenance.
Préchauffez votre four à 180°C. Huilez les parois d’un moule à cake, ajoutez les légumes, puis l’appareil à flan. Faites cuire 40 minutes à 180°C. Laissez refroidir et dégustez chaud ou froid accompagné d’une salade verte.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

250	26,7 g	9,8 g	11,2 g	5,0 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 3,1 g Insaturés : 6,3 g	FIBRES

STC NUTRITION

GALETTES FORESTIÈRES

POULET & CHAMPIGNONS

2h45' | FARINE | OEUF | POULET & CHAMPIGNONS | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 GALETTES)

Pour la pâte à galette :
- 80 g de farine de sarrasin
- 40 g de *Pure Whey Nature*
- 250 ml d'eau
- Une pincée de sel
- ½ œuf
- Beurre

Pour la garniture :
- 200 g d'aiguillettes de poulet
- 100 g de champignons
- 20 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :
- 20 g de farine
- 10 g de *Pure Whey Nature*
- 250 ml de lait
- Sel, poivre
- Noix de muscade

PRÉPARATION

Préparez la pâte à galette :
Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, la *Pure Whey Nature* et le sel. Formez un puit. Versez l'eau au fur et à mesure tout en mélangeant énergiquement à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez-y le demi-œuf et mélangez bien. Laissez la pâte reposer environ 2 heures au frigo.

Préparez la sauce :
Mélangez la farine et le lait. Faites chauffez à feu doux en mélangeant régulièrement jusqu'à épaississement de la sauce. Ajoutez la *Pure Whey Nature* en fin de cuisson.

Préparez la garniture :
Coupez les champignons et le poulet en lanières. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis assaisonnez. Mélangez le tout à la sauce.
Dans une poêle, faites dorer une galette 2 minutes et déposez-y la préparation puis un peu de fromage râpé. Repliez la galette. Faites de même pour les autres galettes.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

312	34,2 g	22,1 g	9,2 g	2,0 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES **Saturé :** 3,2 g **Insaturés :** 5,2 g	FIBRES

STC NUTRITION

CLAFOUTIS

CHÈVRE & ÉPINARDS

45'

ÉPINARDS & OEUFS

LAIT & CHÈVRE

FARINE & BASILIC

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 300 g d'épinards en branches surgelés
- 4 cuillères à soupe de basilic ciselé
- 2 œufs
- 200 g de chèvre frais
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 1 grande boîte de pulpe de tomates
- 100 g de farine
- 50 g de *Pure Whey Nature*
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.
Faites revenir les épinards dans une sauteuse avec la pulpe de tomates. Faites cuire le tout 10 minutes à feu moyen.
Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Ajoutez la farine et la *Pure Whey Nature* puis délayez avec le lait. Salez et poivrez.
Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre puis incorporez le basilic. Mélangez toutes les préparations en commençant par le fromage et les épinards. Puis, versez le tout dans un plat à gratin.
Enfournez pour 20 minutes.
Servez bien chaud.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

363	29,3 g	27,2 g	14,7 g	5,4 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 8,7 g Insaturés : 4,3 g	FIBRES

STC NUTRITION

MOELLEUX
AU CHOCOLAT

50’ | CHOCOLAT NOIR | ŒUFS | COMPOTE DE POMMES | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 180 g de chocolat noir
- 130 g de beurre + 40 g de beurre de cacao
- 80 g de sucre (ou 40 g de Xylitol)
- 60 g de farine
- 40 g de *Pure Whey Nature*
- 1/2 sachet de levure
- 4 œufs
- 100 g de compote de pomme

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C. Faire fondre le beurre et le beurre de cacao au bain marie.
Séparer les blancs des jaunes d’œufs : fouetter les jaunes avec le sucre (ou le Xylitol) jusqu’à ce que le mélange mousse, puis ajouter la compote, la farine et la *Pure Whey Nature*. Y ajouter le mélange fondu de chocolat et de beurre.
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.
Enfourner 30 à 40 minutes.
Laissez refroidir et dégustez !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

377	9,0 g	41,4 g	25,0 g	3,0 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES **Saturés :** 15,0 g **Insaturés :** 7,0 g	FIBRES

STC NUTRITION

GÂTEAU MARBRÉ

60’ | OEUFS | COMPOTE DE POMMES | LAIT VÉGÉTAL | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 3 œufs
- 135 g de farine
- 40 g de *Pure Whey Nature*
- 300 g de compote de pomme
- 1 sachet de levure
- 20 g de cacao non sucré
- 50 ml de lait végétal (amande, soja, riz...)

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.
Mélangez tous les ingrédients à l’exception du cacao non sucré puis séparez la préparation en deux. Dans l’une des préparations, rajoutez le cacao et mélangez bien. Tapissez un moule à cake et versez les préparations en les alternant. Mettez au four et laissez cuire durant 45 minutes.

NOTRE CONSEIL

Remplacez la farine de blé par de la farine de châtaignes pour une recette sans gluten.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

410	36,0 g	44,9 g	9,0 g	4,3 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 3,0 g Insaturés : 4,5 g	FIBRES

RIZ AU LAIT
À LA VANILLE

60’ · RIZ ROND · VANILLE · LAIT · PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 litre de lait
- 100 g de riz rond
- 4 cuillères à soupe de sucre
- Vanille en gousse
- 3 cuillères doseuses de *Pure Whey Nature*

PRÉPARATION

Dans une casserole, versez le lait le sucre et la vanille. Portez le mélange à ébullition et ajoutez-y le riz. Faites cuire à feu très doux en remuant régulièrement. Le riz doit absorber le lait et le sucre. Ajoutez la *Pure Whey Nature* en fin de cuisson tout en fouettant pour obtenir une texture onctueuse.

NOTRE CONSEIL

Vous pouvez remplacer le lait de vache par une boisson végétale (amande, coco...).

Ajoutez une pincée de cannelle pour plus de gourmandise !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

310	23,7 g	41,4 g	5,1 g	1,3 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 3,4 g Insaturés : 0,9 g	FIBRES

STC NUTRITION

COOKIES

MACA & GINGEMBRE

60'

BEURRE DE CACAHUÈTES

LAIT D'AMANDES

MACA
VANILLE
GINGEMBRE

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 80 g de sucre brun
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 50 ml de lait d'amande
- 60 g de farine
- 60 g de *Pure Whey Nature*
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de maca
- 40 g de gingembre confit

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

Coupez le gingembre confit en petits morceaux.
Dans un grand bol, mélangez la farine, la *Pure Whey Nature*, la levure, le sucre, la vanille, le maca, les pépites de chocolat et le gingembre confit.
Ajoutez ensuite le lait d'amande et le beurre de cacahuètes jusqu'à obtenir une pâte malléable.
Placez au frais 20 minutes, puis formez des boules de taille identique.
Enfournez à 180°C pendant 10 minutes.
Laissez refroidir avant de déguster.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PART)

440	20,6 g	47,6 g	18,0 g	4,1 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 5,5 g Insaturés : 11,3 g	FIBRES

STC NUTRITION

GÂTEAU

FROMAGE BLANC

45'

OEUFS

FÉCULE DE MAÏS

FROMAGE BLANC

PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 500 g de fromage blanc
- 75 g de *Pure Whey Nature*
- 80 g de fécule de maïs

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.
Séparez les blancs et les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige avec la moitié du sucre (25g). Mélangez les jaunes avec l'autre moitié de sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. Ajoutez la fécule de maïs et la *Pure Whey Nature,* puis mélangez.

Ajoutez le fromage blanc et mélangez de nouveau. Incorporez enfin les blancs en neige délicatement. Versez ensuite la préparation dans un moule.
Enfournez 30 minutes.
Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLE (PAR PART)

385	32,5 g	39,9 g	10,0 g	1,1 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 4,8 g Insaturés : 3,8 g	FIBRES

GLACE
AUX MYRTILLES

5’ | BANANE | MYRTILLES | EAU | PURE WHEY NATURE

INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

- 30 g de *Pure Whey Nature*
- 1 banane congelée
- 4 cuillères à soupe de myrtilles congelées
- 200 ml d’eau fraîche

Pour le topping :

- Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes)
- Granola
- Fruits frais (framboises, mûres)

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans votre mixeur et mixez en augmentant progressivement la vitesse.
Arrêtez quand vous obtenez un mélange homogène.

Si la glace est trop liquide vous pouvez la placer une heure au congélateur.
Agrémentez de topping à votre convenance.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

132	13,0 g	17,5 g	1,0 g	3,5 g
KCAL	PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES Saturés : 1,2 g Insaturés : 0,07 g	FIBRES

STC NUTRITION

Retrouvez-nous sur
stc-nutrition.fr

Suivez-nous sur Facebook et Instagram

Vous avez besoin d'un conseil, vous recherchez un point de vente près de chez vous,
contactez-nous au 04.92.02.02.22 ou par mail contact@ineldea.com

STC Nutrition® est une marque déposée des Laboratoires Ineldea, 06510 Carros, France. Certifiés ISO 22 000. Mail : info-ineldea@ineldea.com

L.STC REC 0721