

LE PEP'S EN 8 RECETTES

DE DELICIEUSES RECETTES POUR
ADOPTER LES SUPERALIMENTS AFRICAINS





Scones Hibiscus Orange

 Pour 6 scones  45 minutes

Ingrédients

- 220g de farine T55
- 10g de poudre d'hibiscus
- 8g de levure
- 110g de beurre froid en morceaux
- 3g de sel
- 110g de jus d'orange
- 3g de zestes d'orange
- Facultatif: hibiscus confit

Croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, le scone est parfait dégusté tiède avec une bonne tisane Tanaala!

Méthode

1. Tamiser la poudre d'hibiscus afin de retirer les résidus
2. Ajouter la poudre à la farine ainsi que la levure, le sel et le beurre coupé en morceaux. Mélanger afin d'obtenir une texture sableuse avec le beurre bien intégré (le mieux est de le faire au robot avec la feuille)
3. Si vous avez de l'hibiscus confit (ou cristallisé) intégrer le à cette étape en petits morceaux
4. Ajouter le jus d'orange en une fois et mélanger rapidement sans trop insister
5. Faire une boule puis l'aplatir pour obtenir un disque d'environ 20 cm de diamètre. Mettre 30 min au congélateur.
6. Découper en 6 triangles et les déposer séparés sur une grille de four recouverte de papier sulfurisé
7. Cuire 25 min dans un four à 170 degrés. Les scones doivent être bien dorés.



Quiche Moringa Saumon

 Pour 6 parts  45 minutes

Ingrédients

- 1 pâte brisée
 - 200 ml de crème fleurette
 - 10 g de Moringa en poudre
 - 3 oeufs
 - 100g de saumon fumé
 - Poivre, ail en poudre, oignon semoule
 - 1 brin d'oignon vert
 - Option: des pignons
-

Chaude ou froide cette quiche plaira aux petits et aux grands accompagnée d'une belle salade de mâche !

Méthode

Prechauffer le four a 200 degres

1. Délayer le moringa dans 2 CàS de crème fleurette puis ajouter le reste de la crème
2. Battre les oeufs en omelette et ajouter au mélange de crème
3. Assaisonner avec du poivre, de l'ail en poudre, de l'oignon semoule
4. Ajouter l'oignon vert coupé en petits dés ainsi que les pignons de pin si vous choisissez d'en utiliser
5. Foncez un moule à tarte avec votre pâte brisée et versez-y l'appareil à quiche
6. Enfourner et cuire 30 - 40 min



Ingrédients

500 g de lait entier
20 g de beurre fondu
4 gros oeufs
60 g d'eau
200g de farine
60 g de sucre
20g de poudre de baobab

Ces délicieuses crêpes se marient parfaitement avec des confitures exotiques (mangue, passion) ou saupoudrées de noix de coco

Crepes baobab

 Pour 6 scones  45 minutes

Méthode

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender et mélanger 40 secondes vitesse maximale
2. Laisser reposer la pâte (c'est primordial!!)
3. Cuire les crêpes dans une poêle à crêpe jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées



Thé glacé Olaamy

🍴 Pour 1 portion 🕒 5 minutes

Ingrédients

- 200 ml de tisane Olaamy
- Le jus d'un demi citron
- 2 cuillère a soupe de purée ou sirop de mangue (le fruit de monin)
- Glaçons
- Facultatif: rondelles d'orange

Méthode

1. Faites infuser 2 CaC de tisane dans 200 ml d'eau chaude puis laisser refroidir
2. Verser la tisane froide dans un shaker
3. Ajouter le jus d'un demi citron ainsi que la purée (ou le sirop) de mangue
4. Rajouter des glaçons puis secouer énergiquement quelques secondes
5. Serviez bien frais avec quelques rondelles d'orange

Une boisson rafraîchissante pleine de pep's qui remplace haut la main les thés glacés industriels!



Smoothie bowl fraise hibiscus

 Pour 2 bowls  5 minutes

Ingrédients

- 150 g de fraises surgelées
 - 1 cuillère à soupe de poudre d'hibiscus
 - 1 banane (coupée en morceaux et congelée)
 - 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

 - Toppings au choix
 - Noix de coco
 - Copeaux de chocolat
 - Granola hibiscus cajou
 - Cranberries
-

Le goûter rafraîchissant parfait pour les journées chaudes d'été! Tous les fruits se prêtent au jeu!

Méthode

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène (vous pouvez rajouter 1 à 2 cuillère à soupe d'eau afin de détendre le mélange)
2. Décorez votre bowl avec vos toppings préférés



Ingrédients

125 ml de crème fleurette
10 g de poudre de baobab
50 g de sucre

Caramel de baobab

 Pour 1 petit pot  45 minutes

Méthode

1. Lancer un caramel à sec dans une casserole à fond épais avec 50 g de sucre blanc
2. En parallèle, mélanger la crème fleurette et la poudre de baobab puis faire chauffer le mélange (légère ébullition)
3. Une fois le caramel bien doré, ajouter le mélange de crème bien chaud et remuer sans interruption jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.
4. Transvaser dans un pot en verre et laisser refroidir

*Le complément parfait aux crêpes baobab!
Ce caramel se déguste seul, ou tartiné et
sera fabuleux en accompagnement d'un
cake à l'orange!*



Truffes baobab citron pavot

 Pour 12 truffes  5 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine d'amande
 - 20 g de poudre de baobab
 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
 - 2 cuillères à café de graines de pavot
 - 1 à 2 cuillère à soupe d'eau minérale
-

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau) dans un bol
2. Rajouter si besoin 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour la si la texture vous paraît trop sèche.
3. Formez des boules en prélevant une cuillère à soupe de mélange puis en effectuant un mouvement circulaire entre vos paumes
4. Degustez!
5. Vous pouvez les conserver 5 jours dans une boîte hermétique au frais

Un en-cas parfait pour refaire le plein d'énergie!



Cake Moringa Chocolat

 Pour 10 parts  55 minutes

Ingrédients

100 g de yaourt
3 oeufs
100 g de sucre
75 g d'huile végétale
200 g de farine
1 sachet de levure
1 pincée de sel
4 CaC de Moringa
100 g de pépites de chocolat

Méthode

1. Mélanger le yaourt, les oeufs, le sucre et l'huile dans un saladier
2. Dans un second bol, mélanger la farine, la levure, la poudre de moringa et les sel
3. Ajouter progressivement la farine au mélange liquide
4. Incorporer les pépites de chocolate t mélanger une derniere fois
5. Verser la pâte dans un moule beurré et fariné
6. Cuire 30-35 min

*Le gouter qui fera plaisir a coup sur aux
petits comme aux grands!*