

# RECETTE

## ENERGY BALLS SALÉES



HARICOTS  
BLANCS CUIITS  
400G



NOIX VARIÉES  
120G



GRAINES VARIÉES  
110G



HUILE D'OLIVE  
4 C-à-S



SEL ET POIVRE  
1 C-à-C



PERSIL



PAPRIKA  
1 C-à-C

- 1) Mixer/écraser les haricots blancs jusqu'à obtenir une pâte collante
- 2) Écraser en petits morceaux les noix et les  $\frac{3}{4}$  de graines et mélanger aux haricots blancs
- 3) Ajouter le paprika ou épice de votre choix, ainsi que le persil finement ciselé, puis mélanger
- 4) Prélever un peu de pâte et former des boules de la taille d'une noix (si la pâte colle, humidifier les mains)
- 5) Rouler les boules dans les graines restantes pour obtenir un enrobage croquant

BON APPETIT !

# RECETTE

## ENERGY BALLS SALÉES

### LES BIENFAITS

#### Les haricots blancs :

- Atouts santé
  - Ils sont riches en protéines végétales, en fibres et en fer
  - Rassasiants et bons pour la récupération
  - Digestion facilitée et énergie durable
- Atouts environnement :
  - C'est une légumineuse = faible impact environnemental : peu d'eau et peu d'émissions pour leur culture
  - C'est bon marché et facile à stocker : limite le gaspillage alimentaire
  - En conserve → recyclable, mais privilégier les boîtes sans BPA ou les bocaux en verre

#### Les noix :

- Atouts santé :
  - Riches en acides gras insaturés : bénéfique pour le cœur
  - Source de protéines, de magnésium et de vitamine E
  - Bonne énergie pour les étudiants grâce au combo lipides + fibres (donne de l'énergie)
- Atouts environnement :
  - Se conservent longtemps : anti-gaspi
  - Possibilité d'acheter en vrac : moins d'emballage
  - Favoriser les filières locales

#### Les herbes fraîches :

- Atouts santé :
  - Très riches en vitamines C et K
  - Source d'antioxydants naturels
  - Donne du goût sans ajout de sel
- Atouts environnement :
  - S'achètent en botte, compostable
  - peuvent être cultivés en appart étudiant
  - très faible impact environnemental

**RECETTE SANS CUISSON → 0 ÉNERGIE CONSOMMÉE**

**RECETTE QUI UTILISE DES INGRÉDIENTS VÉGÉTAUX, DURABLES, SOUVENT  
ACHETABLES EN VRAC, OU AVEC PEU D'EMBALLAGE**

**LES BALLS SONT FACILEMENT TRANSPORTABLES, CE QUI ÉVITE L'ACHAT DE SNACKS  
EMBALLÉS INDIVIDUELLEMENT (RÉDUCTION DES DÉCHETS)**

**COÛT INFÉRIEUR AUX PRODUITS TRANSFORMÉS ACHETÉS EN GRANDES SURFACES**

# RECETTE

## ENERGY BALLS SUCRÉES



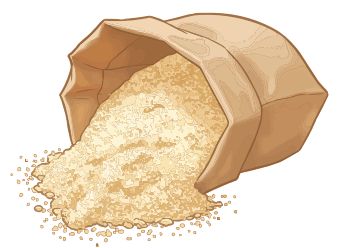
POIS CHICHES  
CUITS  
400G



CHOCOLAT NOIR  
70%  
160G



BEURRE DE  
CACAHUÈTES  
120G



CASSONADE  
80G



EXTRAIT DE  
VANILLE  
2 C-à-C



SEL  
1 PINCÉE



CACAO EN POUDRE  
NON SUCRÉ  
4 C-à-S

- 1) Faire fondre le chocolat noir
- 2) Dans un saladier, déposer les pois chiches égouttés, le beurre de cacahuètes, la cassonade, la vanille, le sel et le cacao en poudre
- 3) ajouter le chocolat fondu et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène
- 4) Prélever un peu de pâte et former des boules de la taille d'une noix (si la pâte colle trop, mettre au frais 10 minutes avant de former les boules)
- 5) Rouler les boules dans un peu de cacao, des graines ou encore de la noix de coco rapée
- 6) Mettre au frais 20 à 30 minutes pour qu'elles raffermissent

BON APPETIT !

# RECETTE

## ENERGY BALLS SUCRÉES

### LES BIENFAITS

#### Les pois chiches :

- Atouts santé
  - Ils sont riches en protéines végétales, en fibres et en fer
  - Rassasiants et bons pour la récupération
  - Digestion facilitée et énergie durable
- Atouts environnement :
  - C'est une légumineuse = faible impact environnemental : peu d'eau et peu d'émissions pour leur culture
  - C'est bon marché et facile à stocker : limite le gaspillage alimentaire
  - En conserve → recyclable, mais privilégier les boîtes sans BPA ou les bocaux en verre

#### Le chocolat noir :

- Atouts santé :
  - Riche en antioxydants : permet de lutter contre le stress
  - Source de magnésium : utile pour la concentration
  - Chocolat noir : moins sucré que le chocolat au lait
- Atouts environnement :
  - Choisir un chocolat éthique (label bio, commerce équitable)
  - Favoriser les tablettes plutôt que les mini-portions pour réduire les emballages

#### Le beurre de cacahuètes :

- Atouts santé :
  - Riche en protéine végétales et en bonnes graisses
  - Apporte de l'énergie durable sans pic de sucre
  - Source de vitamine E et en minéraux
- Atouts environnement :
  - Les cacahuètes nécessitent moins d'eau que la plupart des fruits à coque
  - Choisir un pot 100% cacahuète, sans huile de palme ni sucre

#### La cassonade :

- Atouts santé :
  - Apporte de l'énergie rapide, utile en petite quantité
  - Alternatives plus naturelles : miel, sirop d'érable
- Atouts environnement :
  - Favoriser le sucre provenant de France (moins de transport)
  - Ou utiliser du miel local (favoriser les apiculteurs locaux et réduire l'empreinte carbone)

**RECETTE SANS CUISSON → 0 ÉNERGIE CONSOMMÉE**

**RECETTE QUI UTILISE DES INGRÉDIENTS VÉGÉTAUX, DURABLES, SOUVENT ACHETABLES EN VRAC, OU AVEC PEU D'EMBALLAGE**

**LES BALLS SONT FACILEMENT TRANSPORTABLES, CE QUI ÉVITE L'ACHAT DE SNACKS EMBALLÉS INDIVIDUELLEMENT (RÉDUCTION DES DÉCHETS)**

**COÛT INFÉRIEUR AUX PRODUITS TRANSFORMÉS ACHETÉS EN GRANDES SURFACES**