Brownies aux noix caramélisées et fleur de sel

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

NOIX
FLEUR DE SEL
CHOCOLAT NOIR
OEUFS
FARINE
BEURRE
SUCRE
SUCRE VANILLÉ

Allergènes

Oléagineux, lactose, gluten, œufs

Difficulté

Facile

Ingrédients

Pour les noix caramélisées

• Sucre	70g
• Eau	2 cuillères à soupe
• Cerneaux de noix hachés grossièrement	130g
• Fleur de sel	1/4 cuillère à café

Pour la pâte à brownies

• Beurre	50g
• Chocolat noir haché menu	200g
• Œufs	2
• Sucre	90g
• Sucre vanillé	80g (1 sachet)
• Farine blanche	75g

Préparation

1. **Noix caramélisées**
   Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre sans remuer. Baisser le feu et laisser frémir jusqu'à obtenir un caramel doré. Incorporer les noix et le sel, puis verser le tout sur une feuille de papier cuisson. Laisser refroidir puis hacher grossièrement les noix caramélisées.
2. **Pâte**
   Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole. Dans un saladier, incorporer les œufs, le sucre et le sucre vanillé. Y ajouter le mélange de chocolat refroidi, puis ajouter la farine à la masse et verser le tout dans un moule, lisser.
3. **Cuisson**
   Faire cuire env. 18 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. L'intérieur du brownie doit rester légèrement humide. Laisser refroidir un peu, démouler le brownie et découper des carrés selon votre gourmandise.

Note :
Noix : les oléagineux et en particuliers les noix sont riche en oméga 3. Ces vertus anti-inflammatoires ont un effet bénéfique sur la mémoire et la concentration.
Chocolat : le chocolat noir est riche en magnésium et théobromine. Le magnésium permet une bonne connexion des neurones ce qui améliore nos capacités d'apprentissage et de mémoire. Le chocolat agit aussi positivement sur l'humeur et est considéré comme un antidépresseur naturel. Rien de mieux qu'un carré de chocolat pour se faire du bien après une journée éprouvante.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Canapés chèvre et kimchi

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FROMAGE DE CHÈVRE

CRACKERS

KIMCHI

Allergènes
Gluten, lactose

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Fromage de chèvre frais	250g
• Crackers salés	14
• Kimchi Mild ou Hot	100g

Préparation

1. Tartiner généreusement chaque cracker avec le fromage frais.
2. Répartir une petite cuillère à café de Kimchi sur chaque canapé.
3. Ajouter une feuille de persil et hop l'apéro est servi !

Note :
Le kimchi est une préparation à base de choux fermentés qui soutient la flore intestinale. Quand on dit que l'intestin est notre deuxième cerveau, mieux vaut chouchouter ses intestins pour se sentir bien !





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Tartare de truite avocat et pomélo

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

TRUITE
HUILE D'OLIVE
CITRON VERT
ORANGE
ÉCHALOTES
CÂPRES
PISTACHE
CIBOULETTE
RAIFORT
SEL
POIVRE
PIMENT
AVOCAT
POMELO

Allergènes
Oléagineux

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 personnes

• Filets de truite (blanche et rose) sans peau ni arêtes	250g
• Huile d'olive	4cl
• Citron vert	1
• Jus de citron vert	2cl
• Orange	1/2
• Echalotes	30g
• Câpres	15g
• Pistache	20g
• Ciboulette	10g
• Raifort (en pot ou tube)	15g
• Sel, poivre, piment d'Espelette	

Déco

• Avocat	1
• Pomelo	100g

Préparation

1. Couper les filets de truite en petits cubes et les mettre au frais.
2. Hacher finement la ciboulette, les échalotes et les câpres.
3. Prélever les zestes de l'orange et du citron.
4. Couper l'avocat en dés.
5. Réaliser des tranches de pomelo.
6. Dans un récipient, mélanger le citron, l'huile, l'orange, les échalotes, les câpres, la ciboulette et le raifort puis assaisonner.
7. Ajouter au mélange, la truite arrosée de jus ainsi que les pistaches au dernier moment.
8. Servir dans des verrines et décorer avec l'avocat et le pomelo.

Note :
La truite est riche en vitamine D qui est un élément essentiel pour la mémoire. Avec cette recette riche en antioxydants (apportés par les agrumes) et les oméga 3 (apportés par les pistaches), c'est la combinaison parfaite pour ralentir le déclin cognitif. Pourquoi ne pas profiter d'un boost de soleil en plein hiver.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Salade de lentilles à la mangue, parmesan et graine de lin

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

LENTILLES
ÉCHALOTE
OIGNON
FENOUIL
CHOU KALE
PARMESAN
THYM
LAURIER
MOUTARDE
VINAIGRE
HUILE D'OLIVE
SIROP D'ÉRABLE
MANGUE
GRAINES DE LIN

Allergènes
Moutarde, oléagineux

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 personnes

• Lentilles vertes sèches	200g
• Echalote	25g
• Oignon rouge	25g
• Fenouil (optionnel)	50g
• Chou kale (optionnel)	50g
• Parmesan (optionnel)	
• Herbes aromatiques (thym, laurier)	

Pour la vinaigrette

• Moutarde	1 cuillère à café
• Vinaigre de vin rouge	10g
• Huile d'olive	30g
• Sel, poivre	15g
• 1 filet de sirop d'érable (optionnel)	

Déco

• Mangue	1/2
• Graines de lin	2 cuillères à café

Préparation

1. Emincer tous les légumes.
2. Rincer les lentilles et les cuire 20 à 25 min dans 3× leur volume d'eau avec les herbes aromatiques.
3. Retirer les herbes et assaisonner.
4. Dans un récipient, préparer votre vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
5. Verser la préparation sur les lentilles encore tièdes
6. Décorer avec la mangue préalablement coupée en cube et parsemer de graines de lin. Il ne reste plus qu'à déguster !



Note :
Les légumineuses contiennent de la vitamine B. En réalité, il existe plusieurs vitamine du groupe B. Celles-ci peuvent participer au fonctions cognitives en termes de performance mais aussi améliorer l'humeur. Les graines de lin sont quant à elles riches en oméga 3 nécessaires au fonctionnement cérébral et riche en lignanes bénéfiques contre le vieillissement cellulaire.



La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Gâteau de carotte à l'orange

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

CAROTTES
AMANDES
ŒUFS
SUCRE
FARINE
ORANGE
POUDRE À LEVER
SEL

Allergènes

Œuf, gluten, oléagineux

Difficulté

Facile

Ingrédients pour un cake (30cm)

Pour la masse

• Carottes	350g
• Amandes moulues	150g
• Œufs	4
• Sucre	180g
• Farine	170g
• Poudre à lever	1 sachet
• Jus et zeste d'une orange bio	
• Sel	1 pincée

Pour le glaçage

• Sucre glace	200g
• Jus d'orange	4-5 cuillères à soupe

Déco

- Carottes en massepain (optionnel)

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Battre les blancs d'oeufs dans un autre récipient avec une pincée de sel et réserver.
3. Peler et râper les carottes, puis ajouter les au mélange de jaunes d'œufs et sucre.
4. Ajouter la poudre d'amandes, le zeste d'orange et le jus et mélanger.
5. Ajouter la farine et la poudre à lever à la farce puis incorporer délicatement les blancs d'oeufs montés en neige. Verser l'appareil dans le moule beurré et fariné au préalable.
6. Cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C.

Glaçage

1. Mélanger le sucre glace avec le jus d'orange de façon à obtenir une pâte lisse.
2. Napper le cake et décorer avec les carottes en massepain.
3. Laisser durcir le glaçage quelques heures à température ambiante et déguster !

Note :
L'orange et la carotte contiennent des antioxydants, ces derniers permettent de contrôler le vieillissement cellulaire et donc de ralentir le déclin cognitif.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Sandwich à la salade d'œufs

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation



OEUFS
OIGNONS
CIBOULETTE
HERBE FRAÎCHE
MAYONNAISE
CAROTTE
BACON
PAIN

Allergènes

Œufs, gluten

Difficulté

Facile

Ingrédients

• Œufs durs	6
• Oignons tige	3
• Ciboulette ou autre herbe fraîche	1 cuillère à soupe
• Mayonnaise	4 cuillères à soupe
• Carotte râpée (optionnel)	3 cuillère à soupe
• Bacon (optionnel)	
• Pain toast	6 tranches

Préparation

1. Hacher finement l'oignon et la ciboulette.
2. Râper les carottes et émietter le bacon.
3. Écraser à la fourchette les œufs durs en morceaux.
4. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une salade d'œufs bien humectée.
5. Etaler la préparation sur les tranches de pain et il n'y a plus qu'à déguster !

Note :
L'œuf est un des aliments les plus complet. Il contient toutes les sources de protéines, des vitamines et en particulier de la choline. La choline participe à la fabrication d'acétylcholine qui est nécessaire pour le maintien de la mémoire.



La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Foccacia kimchi-mozza-avocat

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FOCACCIA
MOZZARELLA
AVOCAT
KIMCHI
SEL
POIVRE

Allergènes
Lactose, gluten

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Focaccia	1 pièce
• Mozzarella	80g
• Avocat mûr	80g
• Kimchi	60g
• Sel et poivre	

Préparation

1. Écraser l'avocat et l'assaisonner.
2. Chauffer la focaccia.
3. Couper en rondelles la mozzarella.
4. Disposer l'avocat, la mozzarella et le kimchi entre les tranches de pain. C'est prêt !

Note :
Le kimchi est une préparation à base de choux fermentés qui soutient la flore intestinale. Quand on sait qu'il existe un lien fort entre le cerveau et l'intestin, mieux vaut chouchouter ses intestins pour se sentir bien !





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Rillette de sardines

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

SARDINES
FROMAGE FRAIS
ÉCHALOTES
CÂPRES
CITRON
CIBOULETTE
PIMENT
SEL
POIVRE

Allergènes

Poisson, lactose, gluten (pain en accompagnement)

Difficulté

Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Sardines	2 boites
• Fromage frais type St Moret	200g
• Échalotes	2
• Câpres	2 cuillières à café
• Jus de citron	4 cuillières à café
• Ciboulette, piment Espelette	
• Sel, poivre	
• Ballon de pain et salade	En accompagnement

Préparation

1. Hacher finement les échalotes et les câpres.
2. Mélanger le fromage frais, la ciboulette ciselée, les échalotes, les câpres, une pincée de piment d'Espelette et le jus de citron.
3. Saler, poivrer.
4. Ajouter les sardines et les écraser à la fourchette (il doit rester des petits morceaux).
5. C'est prêt ! Dégustez la rillette avec du pain et une salade.

Note :
Les sardines et le fromage frais sont une excellente source de protéines, bon pour les muscles. Les sardines quant à elles sont bénéfiques pour le cerveau de par leur forte teneur en oméga 3 qui a un effet anti-inflammatoire et agit positivement sur le développement fœtal ainsi que sur la mémoire. Alors misez sur les sardines pour retenir votre poésie !





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Quiche aux brocolis, à la feta et amandes

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

PÂTE BRISÉE
ŒUFS
CRÈME
LAIT
FARINE
BROCOLI
FETA
AMANDES
SEL
POIVRE
MUSCADE

Allergènes
Gluten, lactose, œuf, oléagineux

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Pâte brisée	1
• Œufs	2
• Crème	2dl
• Lait	1dl
• Farine	1 cuillière à soupe
• Brocoli précuit	120g
• Feta	50g
• Amandes effilochées	50g
• Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Poser la pâte sur une plaque sans ôter le papier et la piquer plusieurs fois avec une fourchette.
2. Mélanger les œufs, la crème, le lait et la farine.
3. Incorporer la feta, les amandes et le brocoli.
4. Répartir la masse sur la pâte.
5. Cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 190 °C.

Vous pouvez déguster la tarte aussi bien chaude que froide.

Note :
La quiche contient des brocolis riches en sulforaphanes ainsi que des vitamines (B, K) et des œufs riches en choline. Les fonctions cognitives ainsi que la régénération des tissus nerveux sont valorisées par les légumes crucifères comme le brocoli. La choline de l'œuf joue quant à elle, un rôle essentiel dans le fonctionnement du cerveau en particulier pour la mémoire et l'apprentissage.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Eaux aromatisées

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

ANANAS
GINGEMBRE
KIWI
VANILLE

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Ananas	1/2
• Gingembre	1 petite racine

Préparation

1. Ôtez la peau de l'ananas et coupez-le en gros morceaux.
2. Rincez le gingembre et pelez-le.
3. Vous pouvez soit le râper ou le couper en rondelles.
4. Mettez tous les ingrédients dans une carafe de 2L.
5. Réservez une petite heure au réfrigérateur avant de servir.

Note :
Le gingembre et l'ananas sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. De plus, le gingembre a des bienfaits énergisants. Profitez de ce moment ravigotant !



Ingrédients

• Kiwis	5
• Vanille	1/2 gousse

Préparation

1. Pelez et coupez en fines tranches les kiwis.
2. Fendez la gousse de vanille en 2 et grattez-en les graines avec la pointe d'un couteau.
3. Mettez les graines et la gousse dans la carafe d'eau.
4. Ajoutez-y les kiwis et remplissez la carafe de 2L d'eau.
5. Laissez infuser 2h et servez bien frais avec des glaçons.

Note :
La vanille a des propriétés calmantes. Le kiwi est quant à lui connu pour sa teneur en antioxydants et ses effets sur le vieillissement cellulaire.



La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Tortilla aux champignons et légumes

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

POMMES DE TERRE
CHAMPIGNONS
POIVRONS
OEUFS
OIGNON
AIL
HUILE D'OLIVE
SEL
POIVRE
HERBES AROMATIQUES

Allergènes
Oeuf

Difficulté
Facile

1 portion =
19g de protéines

Ingrédients pour 4 personnes

• Pommes de terre à chair ferme	3
• Champignons	60g
• Poivrons	60g
• Oeufs	12
• Oignon	1
• Gousse d'ail	1
• Huile d'olive	
• Sel	
• Poivre	
• Herbes aromatiques	

Préparation

1. Cuire les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante salée.
2. Les peler et les découper en rondelles.
3. Faire suer les champignons 8 min avec 1 c.s. d'huile et l'ail haché puis réserver.
4. Émincer les oignons et les faire revenir avec les poivrons coupés dans une poêle huilée.
5. Battre les œufs en omelette.
6. Mélanger tous les ingrédients, assaisonner et verser dans la poêle.
7. Cuire la tortilla 10 min à couvert sur feu moyen.
8. Découper en morceaux et déguster.

Note :
A consommer froide ou chaude, la tortilla est un apport complet qui se transporte facilement. Vous pouvez varier les légumes selon les saisons.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger la recette

Boisson au citron miel gingembre

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

MIEL
CITRONS
GINGEMBRE
SEL

Allergènes
–

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Miel	2 cuillères à soupe
• Citrons	2
• Racine de gingembre	1
• Pincée de sel	

1. Dans 500 ml d'eau chaude, ajouter le gingembre épluché et râpé, le miel et une pincée de sel.
2. Laisser infuser quelques minutes.
3. Dans 1 litre d'eau froide, ajouter quelques rondelles de citron avec le jus d'un demi-citron.
4. Mélanger le tout et laisser infuser toute une nuit puis servir frais.

Note :
Cette boisson peut être consommée pendant ou après l'effort. Elle apporte un bon complément hydrique à l'effort et en récupération.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette

Brownies aux haricots rouges et beurre de cacahuètes

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

HARICOTS ROUGES

BANANES

OEUFS

COMPOTE DE POMME

BEURRE DE CACAHUÈTE

CACAO EN POUDRE

NOIX DE PÉCAN

VANILLE

LEVURE

Allergènes

Arachides, lactose oléagineux, gluten

Difficulté

Facile

1 portion =

8.5g de protéines

Ingrédients pour 8 personnes

• Haricots rouges en boîte	250g
• Bananes	2
• Oeufs	3
• Compote de pomme sucrée	100g
• Beurre de cacahuète	100g
• Cacao en poudre non sucré	60g
• Noix de pécan (optionnel)	50g
• Extrait de vanille	1 cuillère à café
• Levure chimique	1 cuillère à café

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer les haricots rouges.
3. Dans un bol écrasez les bananes, puis mélanger avec les haricots, les œufs, la compote, le cacao, la vanille et la levure chimique.
4. Transvaser dans un moule tapissé de papier sulfurisé et enfourner pendant 20-25min.
5. Laisser refroidir et étaler le beurre de cacahuète.

Note :
Savoureuse et équilibrée, cette recette se déguste aussi bien en dessert qu'en collation. Moins sucrée que sa recette traditionnelle, elle peut être adaptée selon vos goûts et accompagnée d'un produit laitier pour améliorer l'apport en protéines. Les tranches peuvent être congelées individuellement sans beurre de cacahuète.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger la recette

Barres énergétiques

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

AMANDES
NOIX DE CAJOU
DATTES
CHIA
VANILLE
CANELLE

Allergènes
Oléagineux,
fruits à coque

Difficulté
Facile

1 préparation =
2,5g de protéines
par barre

Ingrédients pour 20-25 portions

• Amandes entières	150g
• Noix de cajou	75g
• Dattes	150g
• Eau	2 cuillères à soupe
• Extrait de vanille et de cannelle	1 cuillère à soupe
• Graines de chia	1 cuillère à café

1. Dans un mixeur, mélanger les amandes et les noix de cajou jusqu'à obtenir une poudre avec quelques morceaux.
2. Ajouter les dattes dénoyautées, l'eau, la vanille, la cannelle et quelques graines de chia.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte.
4. Étaler sur 50mm sur un papier sulfurisé et découper en forme de barres.

Note :
Vous pouvez parsemer de noix de coco ou d'un filet de chocolat fondu pour plus de gourmandise. C'est un encas riche en protéines et en glucides qui est facile à emporter avec soi.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger
la recette

Bouchées de bananes et beurre de cacahuètes enrobées de chocolat

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

BANANES

BEURRE DE CACAHUÈTES

CHOCOLAT NOIR

FLEUR DE SEL

Allergènes
Arachides

Difficulté
Facile

1 portion =
14g de protéines

Ingrédients pour 2 personnes

• Bananes mûres	2
• Beurre de cacahuètes	80g
• Chocolat noir	80g
• Une pincée de fleur de sel	

Préparation

1. Dans un bol, fondre le chocolat noir au bain-marie.
2. Peler les bananes et les couper en rondelles.
3. Tartiner une petite cuillère à café de beurre de cacahuètes entre deux rondelles de bananes.
4. Plonger la préparation dans le chocolat fondu et ajouter quelques grains de fleur de sel dessus.
5. Laisser refroidir sur une plaque au réfrigérateur et déguster !

Note :
Cette recette permet un bon apport en protéines et glucides rapides pour améliorer la récupération. Elle convient pour tous les âges et peut être accompagnée d'un produit laitier pour compléter les besoins.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Télécharger la recette