

DETAIL DES RECETTES

Cookies healthy coco

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile de coco à température ambiante (insérer lien du site)*

150 g de farine

50 g de farine de coco (insérer lien du site)**

80g de sucre

1 œuf

¼ de c. à café de sel fin

Pépites de chocolat

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °C et garnissez une plaque avec une feuille de papier sulfurisé.

1. Mélanger l'huile de coco, les sucres et l'œuf. Verser la farine petit à petit en mélangeant bien la préparation puis incorporer les pépites de chocolat.
2. Formez des boules de pâte, les aplatir et disposez-les sur la plaque de manière espacée.
3. Enfournez et laissez cuire pendant 8 à 10 min. Quand les cookies sont cuits et légèrement dorés, sortez-les du four. Laissez-les refroidir et bonne dégustation !

BANANA BREAD

Ingrédients

180 g de farine

40g de farine de coco (insérer lien du site)**

4 bananes bien mûres

120g de sucre roux

80g d'huile de coco (insérer lien du site)*

3 Œufs

1 sachet de levure chimique

Extrait de vanille et de 1/2 cuillère à café de cannelle

Préparation

Préchauffez votre four à 180 degrés

- Mélanger la farine, la levure et le sucre
- Faites fondre l'huile de coco(insérer lien du site)*
- Cassez les œufs dans un bol et rajoutez-y l'huile de coco, mélangez le tout et rajoutez les dans la première préparation
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Ecrasez ensuite 3 bananes et incorporez les dans la pâte
- Rajoutez l'extrait de vanille et la cannelle
- Versez la pâte dans un moule à cake.

Enfournez pendant 45 minutes. Votre banana bread sera moelleux, un délice assuré !

PANCAKES GOURMANDS

Ingrédients

Pour 6 personnes :

3 oeufs

35 cl de lait

2 càs d'huile de coco (insérer lien du site) *

180 g de farine sans gluten

1 sachet de levure

80 g de sucre

1 càc de vanille

sirop d'érable

bananes

copeaux de noix

Préparation

1. Tiédir quelques secondes l'huile de coco au micro-ondes pour qu'elle soit plus facile à travailler.
2. Ajouter les œufs et le sucre puis mélanger. Mettre le reste des ingrédients et mélanger.

3. Pour avoir une pâte plus onctueuse, vous pouvez laisser la pâte reposer 30 minutes à température ambiante.
4. Faites chauffer la poêle avec un peu d'huile de coco pour éviter que les pancakes attachent. Une fois que la pâte commence à faire des bulles, retourner et laisser cuire.

Arrosez vos pancakes de sirop d'érable, et ajoutez-y des rondelles de bananes et quelques copeaux de noix, vos pancakes sont prêts !

Bronzage

Pour appliquer l'huile de coco, il faut que celle-ci soit à l'état liquide. Vous pouvez donc la chauffer au bain-marie quelques minutes pour qu'elle ramollisse, ou encore la frotter vivement entre vos mains. De toutes façons, le soleil suffira sans doute à réchauffer et à liquéfier cette huile !

DENTIFRICE MAISON À L'HUILE DE COCO

Ingrédients

2 cuillères à café de bicarbonate de soude.

2 cuillères à café d'huile de coco fondue (insérer lien du site)*

2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, bio de préférence

Préparation

1.Si votre l'huile de coco est solide et difficile à mélanger, chauffez-la quelques minutes au bain- marie.

2.Mélangez le bicarbonate de soude et l'huile de coco dans un pot en verre, jusqu'à obtenir une pâte.

3.Ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée : ne soyez pas trop généreux, deux gouttes suffisent.

Votre pâte de dentifrice fait maison est prête, Il ne vous reste plus qu'à vous brosser les dents au naturel !

MASQUE CHEVEUX HUILE DE COCO

Pour cela, vous devrez :

1.Faire chauffer au bain marie l'équivalent de deux cuillères à soupe d'huile de coco (insérer lien du site)*

2.N'hésitez pas à verser deux gouttes d'huile essentielle de citron pour fortifier vos cheveux

3. Une fois l'huile liquide, appliquez-la sur vos cheveux et faites en sorte que toute l'huile recouvre l'intégralité de vos cheveux

4. Recouvrez vos cheveux avec une serviette puis laissez poser 1h

5. Faites votre shampoing habituel

MASQUE VISAGE HUILE DE COCO

Une cuillère à soupe d'huile de coco (insérer lien du site) *

10 ml de jus de citron

1 cuillère à café de miel.

Mélangez le tout et appliquez ce masque environ 15 minutes sur votre visage, puis rincez à l'eau fraîche. L'huile de coco va hydrater votre peau ; le citron et ses vitamines C vont resserrer vos pores dilater et rafraîchir votre teint ; enfin, le miel va purifier votre peau grâce à ses propriétés antiseptiques. Un super masque à faire une à deux fois par mois !

* <https://lejardindafnabio.fr/products/huile-noix-de-coco>

** <https://lejardindafnabio.fr/products/farine-de-coco-bio-500g>