

PRÉPARATION

EN 2 H 30

(60 petit déjeuner)

STEP 1 - LANCEMENT & GRANOLA (MINUTES 0 À 25)

Ingrédients :

Base commune :

- 560 g flocons d'avoine
- 140 g amandes hachées
- 140 g noisettes hachées
- 55 g poudre d'amande
- 125 g miel
- 70 g sirop d'érable
- 70 g huile de coco
- 2 blancs d'œufs
- 3 c. à café vanille, sel

Chocolat-Coco :

- 35 g cacao non sucré
- 50 g noix de coco râpée
- 40 g chocolat noir fondu

Miel-Noisette :

- 40 g amandes hachées
- 40 g noisettes hachées

Préparation :

1. Préchauffez le four à 150 °C. Dans un grand saladier, mélangez l'avoine, les amandes hachées, les noisettes hachées et la poudre d'amande.
2. Faites chauffer doucement le miel, le sirop d'érable, l'huile de coco, la vanille et le sel. Laissez tiédir, ajoutez les blancs d'œufs fouettés et versez sur les secs. Mélangez bien.
3. Séparez la pâte en deux. Dans la 1ère, ajoutez le cacao, la coco et le chocolat fondu. Dans la 2ème, les amandes et noisettes supplémentaires.
4. Tassez très fortement chaque préparation sur une plaque. Enfournez 20 min à 150 °C, puis baissez à 130 °C pour 20-25 min.

STEP 2 - PÂTES À GAUFRES (MINUTES 25 À 55)

Ingrédients :

Pâte à Gaufres :

- 330 g farine riz +
- 150 g Maïzena +
- 75 g tapioca +
- 45 g fécule PDT

(ou 570 g de farine de blé)

- 75 g poudre d'amande
- 60 g sucre coco
- 22 g levure (ss gluten)
- 6 g sel
- 6 œufs
- 690 ml lait
- 240 g compote
- 135 g beurre fondu
- 30 g huile, vanille

Préparation :

1. *La pâte à Gaufres :* Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajoutez les œufs, lait, compote, vanille et mélangez. Incorporez le beurre et l'huile. Couvrez et laissez reposer 30 min.
2. Commencez à cuire vos gaufres (3 à 5 min par fournée). Entre chaque manipulation du gaufrier, réalisez les étapes 2 et 3 ci-dessous.
 - ⅓ de la pâte Gaufres nature
 - ⅓ de la pâte Gaufres Pépites : Ajoutez les 105 g de pépites dans la moitié de la pâte restante.
 - ⅓ de la pâte Gaufres Choco : Mélangez les 30 g de cacao et les 45 ml de lait. Incorporez au dernier tiers.

STEP 3 – MARBRÉ & PÂTE A PANCAKE (MINUTES 55 À 135)

Ingrédients :

Base Marbré :

- 130 g farine riz +
- 50 g fécule PDT +
- 40 g tapioca +
(ou 210 g de farine de blé)
- 60 g poudre amande
- 3 œufs + 1 jaune
- 180 g compote
- 75 g miel
- 82 g huile
- 75 g lait
- vanille
- 8 g levure (ss gluten)
- sel

Partie Choco Marbré : 27 g cacao, 60 g chocolat fondu, 30 g lait, 35-40 g pépites.

Base Pancakes :

- 180 g farine riz +
- 80 g Maizena +
- 50 g tapioca
(ou 290 g de farine de blé)
- 40 g poudre d'amande
- 10 g levure (ss gluten)
- sel
- 3 jaunes d'œufs
- 300 g skyr
- 220 ml lait
- 120 g compote
- 25 g miel
- vanille
- 30 g beurre fondu

Préparation :

1. **La pâte à Marbré** : Fouettez les œufs, le jaune et le miel. Ajoutez compote, huile, lait, vanille. Incorporez les farines, poudre d'amande, levure et sel. Prélevez 45 % de la pâte et ajoutez-y le cacao, le chocolat fondu, le lait et les pépites. Versez alternativement les deux pâtes dans un moule chemisé. Faites 2-3 zigzags avec une fourchette.

 **Cuisson** : Sortez le Granola du four. Ne touchez à rien, laissez-le refroidir 1h. Montez le four à 160 °C et enfournez immédiatement le Marbré pour 40-45 min.

2. **Pâte à Pancakes** : Séparez les blancs des jaunes, puis mélangez les jaunes avec le reste des ingrédients. Montez les 3 blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la maryse. Transférez dans une poche à douille.

3. **Cuisson** : Pochez dans la poêle. Cuisez à feu lent (3-4 min), retournez délicatement et poursuivez 2-3 min.

STEP 4 – FINITIONS & STOCKAGE (MINUTES 135 À 150)

Ingrédients :

Finitions Granola Chocolat :

- 20 g coco râpée
- 70 g chocolat haché
- fleur de sel.

Finitions Granola Miel :

- 2 c. à café de miel.

Préparation :

1. Le Granola : Cassez-la délicatement à la main. Ajoutez la coco et le chocolat haché dans la version chocolat, et le filet de miel dans l'autre.

2. Le Marbré : Sortez le Marbré du four (vérifiez la cuisson à cœur) et laissez-le refroidir avant démoulage.

STEP 5 - STOCKAGE

Dès que les boîtes sont totalement froides :

AU CONGÉLATEUR (Pour vos petits-déjeuners des semaines à venir) :

- Les gaufres sans gluten : Placez-les dans des sacs de congélation zippés. (Séparez-les avec un petit carré de papier cuisson pour éviter qu'elles ne collent entre elles).
- Les pancakes fluffy : Stockez-les de la même manière, bien à plat dans des sacs hermétiques.
- Le cake marbré : Tranchez-le intégralement et congelez les parts individuellement.

DANS LE PLACARD (Conservation à température ambiante) :

- Le Granola : Répartissez vos clusters dans 2 grands bocaux en verre hermétiques (Chocolat-Coco d'un côté, Miel-Noisette de l'autre). (Astuce : Ne fermez les bocaux que lorsque le granola est 100 % refroidi pour éviter la condensation et conserver tout son croustillant).

DÉCONGÉLATION

 **Gaufres** : Passez-les directement du congélateur au grille-pain (1 à 2 cycles selon l'épaisseur) pour retrouver leur croustillant.

 **Pancakes** : réfrigérateur la veille, puis réchauffage doux le matin.

- Micro-ondes : 10–20 secondes pour 2–3 pancakes, puis éventuellement quelques secondes supplémentaires. Ils resteront moelleux.
- Airfryer : 150 °C pendant environ 3 min, idéal si vous voulez légèrement dorer l'extérieur.

 **Marbré** : Placez une part au réfrigérateur la veille pour une décongélation douce, Puis vous pouvez le manger tel quel. Pour retrouver une texture plus fondante : micro-ondes 10–15 secondes par part. L'airfryer est moins intéressant ici car il risque de dessécher le gâteau.

APPORT ÉNERGETIQUE

Gaufres

Valeurs pour 100 g

Calories : 233 kcal
Protéines : 4,6 g
Glucides : 29,3 g
Dont sucres : 4,9 g
Lipides : 10,9 g
Fibres : 1,1 g
Fer : 0,5 mg

→ 1 gaufre : 167 kcal

Marbré

Valeurs pour 100 g

Calories : 287 kcal
Protéines : 5,9 g
Glucides : 32,7 g
Dont sucres : 15 g
Lipides : 15,6 g
Fibres : 2,6 g
Fer : 1,5 mg

→ 1 portion : 270 kcal

Pancakes fluffy

Valeurs pour 100 g

Calories : 187 kcal
Protéines : 6,3 g
Glucides : 27 g
Dont sucres : 5 g
Lipides : 5,7 g
Fibres : 1,5 g
Fer : 0,5 mg

→ 2 parts : 225 kcal

Granola coco

Valeurs pour 100 g

Calories : 485 kcal
Protéines : 10,2 g
Glucides : 45 g
Dont sucres : 18,5 g
Lipides : 28,4 g
Fibres : 8,2 g
Fer : 3,5 mg

→ 1 portion : 194 kcal

Granola miel

Valeurs pour 100 g

Calories : 465 kcal
Protéines : 11,5 g
Glucides : 48 g
Dont sucres : 17,2 g
Lipides : 25,6 g
Fibres : 7,5 g
Fer : 2,8 mg

→ 1 portion : 186 kcal