

# Quelques idées de collation la nuit



Muffin + lait

Pain  
complet + Houmous



Crackers +

rillettes de  
thon

Poke bowl



# Muffin

Pour 6 collations



## Ingrédients

210g de farine T80

3 oeufs

55g de purée d'amande

6g de levure chimique

1 pincée de sel fin

150g de lait (végétal ou non)

50g de sirop d'agave (ou miel)

1 càs d'huile d'olive (ou de coco)

75g de pépites de chocolat noir

## Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, fouetter les oeufs et la purée d'amande.  
Ajouter ensuite le lait, le sirop d'agave et l'huile. Mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Déposer la farine, la levure puis le sel. Mélanger correctement la préparation avant de terminer par les pépites de chocolat.
4. Remplir les moules à muffins de la préparation aux 3/4 de leurs tailles.
5. Enfourner pendant 15 à 20min selon les fours. A la fin de la cuisson, laisser refroidir avant de démouler et déguster.
6. Conservation : dans un endroit sec à l'abri de l'air libre pendant 4 jours maximum.

## Variantes et astuces

En remplacement des pépites de chocolat, vous pouvez mettre des fruits frais ou secs, des amandes, noix, noisettes ...

Ces muffins se congèlent très bien !

# Houmous

Pour 4 collations



## Ingrédients

300g de pois chiche cuits

1 gousse d'ail

2 càs de jus de citron

50mL d'eau glacée

4 càs d'huile d'olive

100 à 130g de purée de sésame (ou tahin)

Sel, poivre

## Instructions

1. Dans une mixeur, placer les pois chiches égouttés avec la gousse d'ail grossièrement émincée, le jus de citron, l'huile d'olive et la purée de sésame. Mixer une première fois puis ajouter un peu d'eau glacée au fur et à mesure afin de lui donner une consistance bien crémeuse.

2. Bien assaisonner de sel et de poivre. C'est prêt !

## Variantes et astuces

Pour **les plus aventuriers**, vous pouvez faire un houmous avec des graines de tournesol. Pour cela, il vous faudra : 100g de graines de tournesol, 50mL de jus de citron, 1 càc de purée de sésame, 3 càs d'huile d'olive, eau.

Préparation : Mettre à tremper les graines de tournesol la veille. Bien rincer et verser dans un bol (ou le robot). Ajouter le tahin, le sel, le jus de citron, l'huile et de l'eau pour couvrir légèrement. Mixer longuement pour obtenir une préparation très crémeuse.

# Crackers

Pour 2 collations



## Ingrédients

15g de flocons d'avoine	65g d'eau
30g de graines de courge	25g d'huile d'olive
15g de graines de tournesol	Sel
65g de farine de sarrasin	

## Instructions

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Dans un saladier, réunir les ingrédients secs. Mélanger à la cuillère en bois. Ajouter les ingrédients liquides. Mélanger. On obtient une pâte assez épaisse et collante.
3. Etaler la pâte au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Retirer la feuille supérieure et prédécouper la pâte à l'aide d'une roulette à pizza.
4. Enfourner une vingtaine de minutes.
5. Sortir la plaque du four et laisser refroidir avant de casser délicatement les crackers.

## Variantes et astuces

Une fois la pâte abaissée, la pâte peut être cuite nature ou parfumée d'herbes : de Provence, origan, cumin ... Ou tout simplement un peu de fleur de sel.

# Poke bowl

Pour 2 collations



## Ingrédients

150g de riz rond cuit

1 petite salade d'algue aux sésame

100g de saumon frais

1 avocat

50g d'edamame\*

1 mangue

100g de concombre

1 càs de sauce soja

2 càs d'huile de sésame

Le jus d'1/2 citron

## Instructions

1. Préparer le poisson : le découper en cubes, et le faire mariner dans l'huile, la sauce soja et le jus de citron.
2. Préparer les légumes : Couper l'avocat en deux, et l'émincer en lamelles. Le citronner si vous le bowl est à consommer plus tard. Découper la mangues en cubes, et faire de même pour le concombre. Préparer les edamame suivant les instructions de l'emballage.
3. Préparer les bowl : Disposer le riz dans le fond des bowl, et poser dessus les ingrédients les uns à côté des autres, comme sur la photo de présentation.
4. A consommer sous 24H.

## Variantes et astuces

\*Vous trouverez les fèves d'edamame dans les magasins BIO, au rayon surgelé, mais aussi dans les magasins spécialisés dans le surgelé type Picard.