



NUTRIPURE

LE MEILLEUR SINON RIEN



Livret PANCAKES 2020
www.nutripure.fr



RECETTES SUCRÉES

PANCAKES ORIGINAL

INGRÉDIENTS - Pour 5 pancakes

- 45g de Poudre de patate douce NUTRIPURE
- 3 œufs entiers BIO
- 1 banane mûre

PRÉPARATION

- Mélanger énergiquement.
- Faire cuire dans une poêle recouverte d'une fine couche d'huile de coco NUTRIPURE pour ne pas que ça accroche.

TOPPINGS

- Chocolat

MERCI @Lily.cook_paleo



PANCAKES BANANE-CACAO

INGRÉDIENTS - Pour 5 pancakes

- 1 banane (100g)
- 40 gr de farine de patate douce NUTRIPURE
- 2 œufs
- 1 bonne cas de cacao sans sucre

PRÉPARATION

- Faire cuire les pancakes. Vous pouvez utiliser une poêle à pancakes pour avoir des pancakes épais et moelleux.
- Vous pouvez ajouter un ou plusieurs topping mais juste comme ça ils sont déjà très bon.

MERCI @Lily.cook_paleo





PANCAKES FRAISIER

...

INGRÉDIENTS

- 1/2 banane écrasée
- 40g de farine de quinoa (ou farine de patate douce NUTRIPURE)
- 20g de farine de patate douce
- 15g de protéines végétales
- 1/2 cac de bicarbonate
- 1/2 cac de vinaigre de cidre
- 120ml de lait de végétal (ici lait de soja)
- 1/2 sachet de levure
- Pincée de sel rose
- Extrait de vanille liquide

PRÉPARATION

- Écraser la banane pour la réduire en purée.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Huiler légèrement une plaque à pancake.
- Faire cuire les pancakes à feu doux en les retournant délicatement.

Toppings : Yaourt coco/vanille et fraises françaises

MERCI @fannisme_



PANCAKES POWER

...

INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 banane bien mûre
- 60g de farine de patate douce
- 100g de fromage blanc
- 10g de protéine végétale NUTRIPURE
- 1 cac de levure chimique
- Quelques gouttes d'arôme vanille

PRÉPARATION

- Écraser la banane pour la réduire en purée.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Huiler légèrement une plaque à pancake.
- Faites cuire les pancakes à feu doux en les retournant délicatement.

MERCI @sport_andlife



RECETTES SUCRÉES

PANCAKES VEGAN ULTRA FLUFFY

...

INGRÉDIENTS - Pour 4 pancakes

- 150g de carottes râpées (= environ 2)
- 1 flax egg : 1 cuillère à soupe de graines de chia + 3 d'eau
- 230mL de lait végétal (ici lait d'amande)
- 80g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 50g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de miel (optionnel)
- 25g de raisins préalablement gonflés dans l'eau tiède
- 1 cuillère d'arôme naturel de vanille
- 2 cac de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade moulue (optionnel)
- 1 pincée de sel
- Huile de coco NUTRIPURE pour la cuisson à la poêle

MERCI @charlie.arsan



PANCAKES 100 % PATATE DOUCE

...

INGRÉDIENTS - Pour 6 pancakes

- 150g purée de patate douce
- 50g farine de patate douce NUTRIPURE
- 2 œufs
- 1/2 cac de bicarbonate
- 1 cas de citron pressé

PRÉPARATION

- Dans un saladier, déposer la purée de patate douce.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Monter les blancs en neige. Mélanger les jaunes avec la purée de patate douce.
- Ajouter dans le saladier, le citron et le bicarbonate et mélanger le tout.
- Ajouter les blancs au fur et à mesure et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Cuire à la poêle à feu doux quelques minutes de chaque côté.
- A déguster tiède avec le topping qui vous fait plaisir ! Ici fraises, chocolat noir et éclats d'amande.

MERCI @lily.cook_paleo





PANCAKES CARROT

INGRÉDIENTS - Pour 3 pancakes

- 1 carotte râpée (90/100g)
- 1 yaourt de brebis
- 1 œuf
- 30g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 pincée de bicarbonate

PRÉPARATION

- Râper la carotte.
- Préchauffer la poêle à feu très doux pendant la préparation de la pâte.
- Dans un saladier ou autre récipient, mélanger les autres ingrédients (yaourt, farine, œuf, bicarbonate) jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la carotte râpée et mélanger.
- À déguster chaud avec un peu de purée d'amande ou quelques amandes.

MERCI @Lily.cook_paleo



PANCAKES DÉGRADÉ PRINTANIER

INGRÉDIENTS - Pour 4 pancakes

- 100g de Compote sans sucre ajouté. (ici pomme/rhubarbe)
- 3 oeufs bio
- 70g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 dosette de poudre d'ortie NUTRIPURE

PRÉPARATION

- Une confiture sans sucre ajouté (ici rhubarbe et fraises, gélifiée aux graines de chia).
- Rhubarbe et herbes aromatiques.
- Ajouter une pointe de poudre d'ortie à la pâte entre chaque pancake.

MERCI @la_confodential



RECETTES SALÉES

PANCAKES ROMA

INGRÉDIENTS : 4 pancakes

- 100g de patate douce cuite à la vapeur
- 1 œuf bio
- 20g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 pincée de bicarbonate cuisine
- 1cas de vinaigre de cidre
- 30g de fêta chèvre
- 4 tomates séchées + 4 autres tomates pour la déco
- 1 cac de pesto bio ou fait maison

PRÉPARATION

- Mixer la patate douce avec l'œuf, la farine, le bicarbonate et le vinaigre de cidre.
- Ajouter la fêta et les tomates séchées coupées en petits morceaux, mélangez.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco ou d'olive.
- Réaliser vos pancakes jusqu'à épuisement de la pâte, en veillant bien à les faire cuire 2-3min environ à feu doux sur chaque face.

MERCI @cns.et.realimentation



PANCAKES BURGER

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 150ml de lait végétal (ici lait d'avoine)
- 125g de farine de patate douce NUTRIPURE
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- Curcuma et paprika
- 4 tranches de jambon blanc
- Quelques tranches d'emmental

PRÉPARATION

- Dans un saladier, séparer le blanc du jaune d'œuf et montez vos blancs en neige.
- Mélanger vos ingrédients secs ensemble (levure, farine, sel)
- Mélanger, dans un autre récipient, les jaunes et le lait.
- Regrouper les deux mélanges ensemble.
- Incorporer vos blancs délicatement dans votre préparation.
- Séparer votre pâte en deux et dans l'une ajoutez le paprika et le curcuma.
- Faire cuire vos pancakes.
- Intercaler un pancake avec une tranche de jambon et de fromage puis un pancake curcuma/paprika, de nouveau du jambon et du fromage puis un dernier pancake salé.

MERCI @amelie_brugere





PATATE DOUCE



Concentré de nutriments : 5kg de patate douce bio équivaut à 1kg de farine de patate douce bio



- ✓ Sans Gluten. Bio. IG modéré → pas de pic d'insuline
- ✓ Idéal en remplacement de toutes les farines industrielles
- ✓ Pancakes de patate douce au petit déjeuner : fini les fringales dans la matinée
- ✓ Déshydratation douce pour préserver les vitamines et minéraux contenus naturellement

Conditionnement : Sachet 1kg et seuu 4kg



Produit issu de l'agriculture biologique



Contient +75% de glucides complexes, -0,5% de lipides



Concentré de nutriments : 5 kg de patate douce pour produire 1kg de poudre



Votre corps adore : glucides complexes, riche en fibres



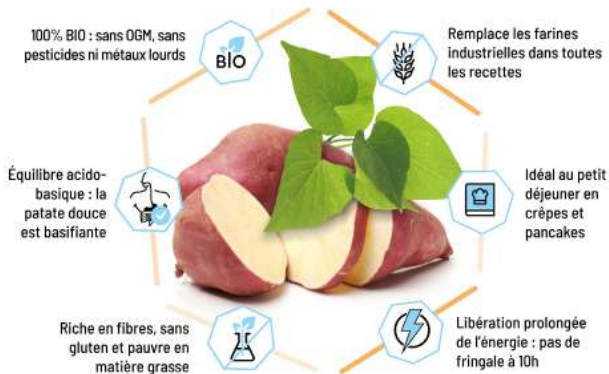
Indice glycémique bas : libération lente des glucides



Produit 100% naturel : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds

À QUOI SERT LA PATATE DOUCE ?

Source de glucides à assimilation lente et de fibres bénéfiques pour l'organisme



 NUTRIPURE



PROTÉINE VÉGÉTALE



Enfin des protéines BIO et Vegan !

- ✓ Protéines Végétales Bio agriculture UE - 80% de protéines - Sans Gluten - Vegan
- ✓ Mélange de 70% de Protéines de Pois cassé et 30% de protéines de Riz - Goût naturel
- ✓ Excellente digestibilité et assimilation des protéines végétales : PDCAAS = 1

Conditionnement : Sachet 1kg et seau 5kg



Contient **80% de protéines**,
<1% de sucres



Contient **+18% de BCAA**
et d'autres acides aminés



Fabriqué à partir de **pois et de riz Bio**



Excellente digestibilité.
Sans lactose, Sans gluten



Un **apport en protéines**
adapté à tous les sports



Sans OGM, ni pesticides

FEUILLE D'ORTIE



Poudre de feuilles d'ortie BIO - 100% pure - non urticante

- ✓ Cible : tonique, circulation veineuse, articulations, peau acnéique
- ✓ L'ortie est naturellement riche en minéraux et oligo-éléments
- ✓ Origine Autriche

Conditionnement : 150g ou 6x150g de poudre de feuilles d'ortie bio



Poudre de **feuilles d'Ortie Biologique**



Riche en oligo éléments et en minéraux



Aide à **se sentir plus énergique**



Favorise la circulation veineuse
et le bien être circulatoire



Fournit de la force et consolide les os, les ongles et les cheveux



Certifiée par l'organisme indépendant **Ecocert**

- Circulation - l'ortie favorise la circulation veineuse et le bien-être circulatoire
- Tonique - l'ortie favorise la vitalité de l'organisme et aide à se sentir plus énergique
- Articulation - l'ortie soulage les douleurs musculaires et articulaires
- Peau grasse & acné - l'ortie est reconnue pour contribuer à une peau nette et aider les peaux à problèmes



HUILE DE COCO



Huile Vierge Crue - non raffinée - Agriculture Biologique



- ✓ Huile de Coco idéale en cuisson en remplacement des huiles traditionnelles
- ✓ Teneur élevée en Acide Laurique et en Acides Gras à Chaîne Moyenne
- ✓ Idéale pour le soin de la peau et de vos cheveux

Conditionnement : 400ml



Produit issu de l'agriculture biologique certifié par Ecocert



Acides gras sains +63% de triglycérides à chaîne moyenne



100% pure naturelle : Huile vierge de noix de Coco, pression à froid



Crue et non raffinée : teneur maximale en nutriments



Sans conservateur ni adjuvant : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds



Convient aux Vegans : culture, récolte et transformation sans ingrédient d'origine animale



NUTRIPURE

www.nutripure.fr



facebook.com/NutripureFR/



instagram.com/nutripurefr/

Chaque jour nous repostons vos plus belles photos taguer @nutripurefr ou #nutripurefr