

Présenté par:

PATIENCE[®]
FRUIT & CO
organic ♥ biologique

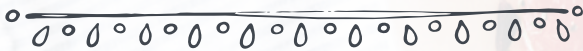


Pains, muffins & collations



PATIENCE®
FRUIT & CO
organic ♥ biologique

**LA PREMIÈRE CANNEBERGE BIOLOGIQUE
SÉCHÉE SANS SUCRE AJOUTÉ
SUR LE MARCHÉ**



♥ 2 g DE SUCRE
(PROVENANT NATURELLEMENT DU FRUIT)
PAR PORTION DE 40 g

♥ SOURCE TRÈS ÉLEVÉE DE FIBRES

SON BON GOÛT ACIDULÉ ET SA TEXTURE MOELLEUSE
SAURONT PLAIRE À TOUS !



PATIENCEFRUITCO.COM





PAINS ET **muffins**

PAR PORTION	
Calories	242
Protéines	10 g
Matières grasses	3 g
Glucides	47 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	85 mg
Sodium	146 mg

Pain aux pommes, carottes et petits fruits séchés

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 15 minutes • Quantité : 10 portions

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (1/4 de tasse) de poudre de protéines de pois
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cannelle
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 180 ml (3/4 de tasse) de boisson de soya nature
- 250 ml (1 tasse) de pommes râpées
- 250 ml (1 tasse) de carottes râpées
- 1 sachet de mélange de fruits explosion de saveurs Patience Fruit & Co de 113 g

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, la poudre de protéines de pois, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter le yogourt avec l'œuf, le sirop d'érable, la vanille et la boisson de soya.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Ajouter les pommes râpées, les carottes râpées et le sachet de mélange de fruits explosion de saveurs Patience Fruit & Co. Remuer délicatement.
6. Tapisser un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte. Égaliser la surface.
7. Cuire au four de 1 heure 15 minutes à 1 heure 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Quand les saveurs s'éclatent

Canneberges, bleuets sauvages, cerises griottes et cerises de terre séchées : le mélange de fruits Explosion de saveurs de Patience Fruit & Co est exclusivement fait de baies entières moelleuses délicatement sucrées. Un mariage de saveurs unique qui ne manquera pas d'ajouter une touche magique à ce pain collation!







PAR PORTION	
Calories	263
Protéines	4 g
Matières grasses	12 g
Glucides	32 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	26 mg
Sodium	70 mg

Muffins au chocolat et fromage à la crème

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 12 muffins

1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

 1 œuf

 60 ml (1/4 de tasse) de sucre

 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage

 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

 60 ml (1/4 de tasse) de cacao tamisé

 250 ml (1 tasse) de sucre

80 ml (1/3 de tasse) d'huile de canola

 250 ml (1 tasse) d'eau

 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

 5 ml (1 c. à thé) de vanille

 60 ml (1/4 de tasse) de pépites de chocolat noir

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec

l'œuf et le sucre jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.

3. Dans un deuxième bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude et le cacao.
4. Dans un troisième bol, fouetter le sucre avec l'huile, l'eau, le vinaigre et la vanille. Ajouter les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.
5. Déposer des moules en papier dans les douze al-

véoles d'un moule à muffins. Répartir la pâte au chocolat dans les moules à muffins.

6. À l'aide d'une cuillère, répartir la préparation au fromage sur la pâte au chocolat. Garnir les muffins de pépites de chocolat.
7. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Ces muffins se conservent de 3 à 4 jours au frais dans un contenant hermétique.



PAR PORTION	
Calories	554
Protéines	16 g
Matières grasses	16 g
Glucides	90 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	139 mg
Sodium	134 mg

Muffin aux bananes et beurre d'arachide

Préparation : 5 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 1 portion

1 banane

 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
 d'arachide

 45 ml (3 c. à soupe) de farine

 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
 d'érable

 15 ml (1 c. à soupe) de lait 2 %

 15 ml (1 c. à soupe) de flocons
 d'avoine à cuisson rapide

 5 ml (1 c. à thé) de graines
 de lin moulues

 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de poudre
 à pâte

1 œuf

 1 pincée de cannelle

 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

1. À l'aide d'une fourchette, écraser la moitié de la banane en purée. Couper le reste de la banane en rondelles.

2. Dans une tasse allant au micro-ondes d'une capacité de 375 ml (1 1/2 tasse), chauffer le beurre d'arachide 10 secondes.

3. Ajouter le reste des ingrédients dans la tasse, à l'exception des rondelles de banane et du sirop d'érable. Remuer.

4. Cuire au microondes à puissance maximale de 2 à 3 minutes.

5. À la sortie du micro-ondes, garnir de rondelles de banane et arroser de sirop d'érable.



Accompagnez votre pain de 250 ml (1 tasse) de lait 2 % (+ 8,5 g de protéines!) pour en faire un déjeuner complet.

PAR PORTION	
Calories	236
Protéines	8 g
Matières grasses	9 g
Glucides	31 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	71 mg
Sodium	296 mg

Pain aux framboises et citron

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 50 minutes • Quantité : 10 portions

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin moulues

 30 ml (2 c. à soupe) de lait écrémé en poudre

 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

 1 banane réduite en purée

 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable

2 œufs battus

 5 ml (1 c. à thé) de vanille

 180 ml (3/4 de tasse) de boisson de soya nature

 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola

 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec nature 0%

 45 ml (3 c. à soupe) de zestes de citron

 310 ml (1 1/4 tasse) de framboises

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec les graines de lin, le lait en poudre, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger la purée de banane avec le sirop d'érable, les œufs battus, la vanille, la boisson de soya, le jus de citron, l'huile et le yogourt.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs et remuer jusqu'à homogénéité.
5. Ajouter les zestes de citron et les framboises. Remuer délicatement.
6. Tapisser un moule à pain de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte.
7. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
8. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Pain aux bleuets, bananes et fromage à la crème

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 55 minutes • Quantité : 10 portions

• sans noix • se congèle (sans le glaçage) ❄️

PAR PORTION	
Calories	429
Protéines	7 g
Matières grasses	24 g
Glucides	47 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	52 mg
Sodium	456 mg

500 ml (2 tasses) de farine
.....
10 ml (2 c. à thé) de poudre
à pâte
.....
5 ml (1 c. à thé) de
bicarbonate de soude
.....
1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
.....
180 ml (3/4 de tasse) de sucre
.....
5 ml (1 c. à thé) d'extrait
de vanille
.....
125 ml (1/2 tasse)
de beurre ramolli
.....
1/2 contenant de fromage
à la crème de 250 g, ramolli
.....
2 œufs
.....
250 ml (1 tasse) de bananes
réduites en purée
.....
15 ml (1 c. à soupe)
de zestes de citron
.....
375 ml (1 1/2 tasse)
de bleuets
.....

Pour le glaçage :

1 contenant de fromage
à la crème de 250 g, ramolli
.....
30 ml (2 c. à soupe) de miel
.....
15 ml (1 c. à soupe) de jus
de citron frais
.....

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter le sucre avec la vanille et le



beurre à l'aide du batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

4. Ajouter le fromage à la crème, les œufs, les bananes en purée et les zestes de citron dans le deuxième bol. Remuer.

5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajouter les bleuets et remuer délicatement.

6. Tapisser un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) de papier parchemin, puis y verser la pâte. Égaliser la surface.

7. Cuire au four de 55 minutes à 1 heure 5 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

8. Dans un bol, mélanger les ingrédients du glaçage. Garnir le pain de glaçage.

Galettes et *biscuits*



PAR PORTION	
Calories	161
Protéines	2 g
Matières grasses	9 g
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	8 mg
Sodium	47 mg

Biscuits frigidaire aux canneberges

Préparation: 15 minutes • Réfrigération 2 heures • Cuisson: 10 minutes par plaque • Quantité: 24 biscuits

500 ml (2 tasses) de farine

 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate
 de soude

 1 pincée de sel

 5 ml (1 c. à thé) de poudre
 à pâte

 250 ml (1 tasse) de beurre ramolli

 125 ml (½ tasse) de sucre

 125 ml (½ tasse) de cassonade

 1 œuf

 5 ml (1 c. à thé) de vanille

 2 sachets de canneberges séchées
 entières sucrées au jus de pomme
 Patience Fruit & Co de 113 g

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude, le sel et la poudre à pâte.

2. À l'aide du batteur électrique, battre le beurre avec le sucre, la cassonade, l'œuf et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

3. Ajouter les ingrédients secs, et les deux sachets de canneberges séchées entières sucrées au jus de pomme Patience Fruit & Co. Remuer avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

4. Diviser la pâte en deux parts. Sur une surface farinée, façonner chaque part de pâte en un cylindre de 5 cm (2 po) de diamètre.

5. Envelopper chaque cylindre dans une pellicule plastique et nouer chaque extrémité. Réfrigérer 2 heures, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et froide.

6. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

7. Tapiser une ou deux plaques de cuisson de papier parchemin.

8. À l'aide d'un couteau, couper les rouleaux de pâte en rondelles fines, puis les déposer sur les plaques de cuisson. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

Tendrement vôtre

Séchées au minimum, les canneberges entières sucrées au jus de pomme de Patience Fruit & Co sont les plus moelleuses et juteuses qui soient. Intégrées à ces biscuits craquants, elles donnent lieu à un contraste de textures et à une expérience en bouche incomparables!





PAR PORTION	
Calories	217
Protéines	3 g
Matières grasses	9 g
Glucides	32 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	19 mg
Sodium	50 mg

Galettes avoine et raisins

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 18 minutes • Quantité : 16 portions

375 ml (1 ½ tasse) de farine
.....
375 ml (1 ½ tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide
.....
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate
de soude
.....
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
.....
160 ml (⅓ de tasse) de beurre
ramolli
.....
250 ml (1 tasse) de cassonade
.....
60 ml (¼ de tasse) de sucre d'érable
.....
5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....
1 œuf
.....
180 ml (¾ de tasse) de raisins secs
.....

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine, le bicarbonate et la cannelle.

3. À l'aide du batteur électrique, crémier le beurre avec la cassonade et le sucre d'érable dans un autre bol. Ajouter la vanille et l'œuf. Fouetter 30 secondes.

4. À l'aide d'une spatule, incorporer graduellement les ingrédients secs et les raisins.

5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des boules de pâte en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de pâte

pour chacune d'elles. Déposer les boules sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po).

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

7. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



PAR PORTION	
Calories	178
Protéines	3 g
Matières grasses	7 g
Glucides	26 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	51 mg
Sodium	91 mg

Galettes à la mélasse

Préparation : 20 minutes • Temps de repos 10 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 18 galettes

625 ml (2 ½ tasses) de farine

 1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel

 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate
 de soude

 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre
 moulu

 180 ml (¾ de tasse) de mélasse

 125 ml (½ tasse) de beurre ou de
 saindoux (de type Tenderflake)
 fondu

 60 ml (¼ de tasse) de cassonade

 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

 2 œufs

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine avec le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le gingembre moulu.
3. Dans un autre bol, mélanger la mélasse avec le beurre fondu, la cassonade, la vanille et les œufs.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer 10 minutes.
5. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, former 18 galettes, en les espaçant de 5 cm (2 po).
6. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



PAR PORTION	
Calories	121
Protéines	2 g
Matières grasses	3 g
Glucides	22 g
Fibres	0,8 g
Fer	0,8 mg
Calcium	19 mg
Sodium	6 mg

Biscuits aux bananes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes par plaque • Quantité : 24 biscuits

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
..... | 125 ml (½ tasse) de mélasse
..... |
| 250 ml (1 tasse) de farine
de blé entier
..... | 1 œuf
..... |
| 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
..... | 2 bananes mûres écrasées
..... |
| 1 pincée de muscade
fraîchement râpée
..... | |
| 80 ml (⅓ de tasse)
de beurre ramolli
..... | |
| 45 ml (3 c. à soupe)
de compote de pommes
..... | |
| 180 ml (¾ de tasse)
de cassonade
..... | |

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les deux sortes de farine avec la cannelle et la muscade.

3. Dans un autre bol, battre à la cuillère le beurre avec la compote de pommes, la cassonade et la mélasse jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer l'œuf.

4. Ajouter les ingrédients secs et les bananes. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

5. À l'aide d'une cuillère, former des boules en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte pour chacune d'elles et les déposer sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Cuire chacune des plaques au four 12 minutes, jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit doré.



PAR PORTION	
Calories	171
Protéines	3 g
Matières grasses	5 g
Glucides	28 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	15 mg
Sodium	7 mg

Biscuits savoureux et santé

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 12 heures • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 24 biscuits

125 ml (½ tasse) de beurre non salé ou de margarine non hydrogénée

125 ml (½ tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) de cassonade

2 œufs

310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage non blanchie

125 ml (½ tasse) de farine de blé entier

410 ml (1 ⅔ tasse) de flocons d'avoine

30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (environ ¼ de c. à thé) de cannelle

1 ml (environ ¼ de c. à thé) de muscade

250 ml (1 tasse) de raisins secs

125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

1. À l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre ou la margarine avec le sucre et la cassonade dans un bol, jusqu'à ce que la préparation pâlisce et devienne légèrement mousseuse. Ajouter les œufs un à un et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

2. Dans un autre bol, mélanger la farine tout usage avec la farine de blé entier, les

flocons d'avoine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude et les épices.

3. Incorporer les ingrédients secs au premier mélange. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4. En mélangeant avec une cuillère de bois, incorporer les raisins secs et les canneberges séchées.

5. Couvrir le bol d'une pellicule plastique. Réfrigérer 12 heures ou toute une nuit.

6. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180°C (350°F).

7. Former 24 boules de pâte en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) du mélange pour chacune d'elles. Déposer les boules sur une plaque

de cuisson couverte de papier parchemin. Aplatir les boules avec les doigts. Cuire au four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tour des biscuits soit légèrement doré. Les biscuits finiront de cuire à la sortie du four.

8. Retirer du four et laisser refroidir complètement.

Barres, boules ET CARRÉS





PAR PORTION	
Calories	178
Protéines	5 g
Matières grasses	12 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	16 mg
Sodium	3 mg

Boules d'énergie aux canneberges

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 1 heure • Quantité : 12 boules

125 ml (½ tasse) de dattes (medjool de préférence) dénoyautées

125 ml (½ tasse) de beurre de noix de cajou

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes

½ sachet de canneberges séchées tranchées sans sucre ajouté Patience Fruit & Co de 142 g

80 ml (⅓ de tasse) de noix de cajou hachées

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer les dattes, le beurre de noix de cajou, la vanille et la poudre d'amandes. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.

2. Transférer la préparation dans un bol, et ajouter le demi sachet de canneberges séchées tranchées sans sucre ajouté Patience Fruit & Co et les noix de cajou. Remuer.

3. Façonner 12 boules en utilisant environ 30 ml (2 c. à

soupe) de préparation pour chacune d'elles.

4. Déposer les boules sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer de 1 à 2 heures avant de servir.

Canneberges bio sans sucre ajouté

Si vous êtes friand de fruits séchés d'ici, Patience Fruit & Co propose des canneberges séchées biologiques sans sucre ajouté ni OGM, mais toujours avec le même bon goût acidulé. Une portion de 40 g contient à peine 2 g de sucres issus naturellement du fruit, en plus d'offrir un apport élevé en fibres (20 g) et des polyphénols antioxydants. Préparées dans une usine sans arachides, ces canneberges moelleuses prétranchées sont idéales en collation ainsi que dans une foule de recettes.





Vous pouvez préparer ces barres tendres à l'avance : elles se conservent 1 semaine au frais.

Barres tendres

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 2 heures • Quantité : 16 barres

PAR PORTION	
Calories	323
Protéines	6 g
Matières grasses	20 g
Glucides	33 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	72 mg
Sodium	310 mg

250 ml (1 tasse) de beurre d'amande
.....

125 ml (½ tasse) de miel
.....

60 ml (¼ de tasse) d'abricots
séchés hachés
.....

60 ml (¼ de tasse) de
canneberges séchées
.....

60 ml (¼ de tasse)
de raisins secs
.....

5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....

60 ml (¼ de tasse) de graines
de citrouille
.....

250 ml (1 tasse) de millet soufflé
.....

430 ml (1 ¾ tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide
.....

30 ml (2 c. à soupe) de germe
de blé
.....

60 ml (¼ de tasse) de noix
de cajou hachées
.....

125 ml (½ tasse) de pistaches
hachées
.....

80 ml (⅓ de tasse) d'huile
de noix de coco
.....

100 g (3 ½ oz) de chocolat blanc
.....

1. Dans un bol, mélanger le
beurre d'amande avec le miel,
les fruits séchés, la vanille, les
graines de citrouille, le millet
soufflé, les flocons d'avoine,
le germe de blé, les noix de
cajou et les pistaches.

2. Dans un bain-marie, faire
fondre l'huile de noix de coco
avec le chocolat blanc. Ver-
ser dans le bol contenant le
mélange aux fruits séchés et
remuer.

3. Tapisser un moule carré
de 20 cm (8 po) d'une feuille
de papier parchemin, puis y
étaler la préparation. Égaliser la
surface en pressant bien la pré-
paration à l'aide d'une cuillère.
Réfrigérer 2 heures.

4. Couper en 16 barres.
Conserver dans un contenant
hermétique.



PAR PORTION	
1 carré	
Calories	496
Protéines	8 g
Matières grasses	20 g
Glucides	77 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	50 mg

Carrés aux dattes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 55 minutes • Quantité : 12 carrés

Pour la garniture :

500 ml (2 tasses) de dattes
dénoyautées et hachées
.....
250 ml (1 tasse) d'eau
.....
80 ml (1/3 de tasse)
de cassonade
.....
30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange
.....
2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille
.....

Pour le crumble :

500 ml (2 tasses) de flocons
d'avoine
.....
250 ml (1 tasse) de farine
.....
250 ml (1 tasse) de cassonade
.....

250 ml (1 tasse) de beurre ramolli
.....
1,25 ml (1/4 de c. à thé) de
bicarbonate de soude
.....
1 pincée de sel
.....

1. Préchauffer le four à 180°C
(350°F).

2. Dans une casserole, déposer
les ingrédients de la garniture.
Remuer. Porter à ébullition, puis
laisser mijoter de 10 à 15 mi-
nutes à feu doux en remuant de
temps en temps. Retirer du feu
et laisser tiédir.

3. Dans un bol, mélanger les
ingrédients du crumble jusqu'à
l'obtention d'une préparation
granuleuse.

4. Beurrer un plat de cuisson
carré en verre (de type Pyrex)
de 20 cm (8 po), puis le tapisser
de papier parchemin.

5. Verser la moitié du crumble
dans le plat. Presser légèrement
sur la préparation. Couvrir de
la garniture aux dattes, puis du
reste du crumble.

6. Cuire au four de 45 à
50 minutes. Retirer du four et
laisser tiédir.

7. Couper en 12 carrés.



PAR PORTION	
Calories	224
Protéines	3 g
Matières grasses	10 g
Glucides	32 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	19 mg
Sodium	55 mg

Carrés granola aux fraises

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 16 carrés
 Conservation : de 3 à 4 jours à température ambiante, 1 mois au congélateur

180 ml (¾ de tasse) de beurre

 250 ml (1 tasse) de cassonade

 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

 5 ml (1 c. à thé) de vanille
 ou de poudre de vanille

 250 ml (1 tasse) de farine

 60 ml (¼ de tasse) de farine de noix
 de coco ou de farine ordinaire

 375 ml (1 ½ tasse) de flocons
 d'avoine

 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

Pour la garniture :

450 g (1 lb) de fraises équeutées
 et coupées en dés

 125 ml (½ tasse) de sucre

 15 ml (1 c. à soupe) de féculé
 de maïs

1. Dans une casserole, porter à ébullition les fraises, le sucre et la féculé de maïs à feu moyen, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une consistance de confiture. Réserver.

2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

3. Pendant la cuisson des fraises, crémier le beurre avec la cassonade, la cannelle et la vanille dans un bol.

4. Dans un autre bol, mélanger les farines avec les flocons d'avoine et la poudre à pâte. Incorporer les ingrédients secs à la préparation contenue dans le premier bol.

5. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y étaler la moitié de la préparation aux flocons d'avoine. Égaliser la surface en

pressant la préparation avec le dos d'une cuillère. Couvrir de la garniture aux fraises et égaliser la surface. Étaler le reste de la préparation aux flocons d'avoine et égaliser la surface.

6. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

7. Retirer du four, puis laisser tiédir. Couper en 16 carrés.



PAR PORTION	
Calories	447
Protéines	15 g
M.G.	26 g
Glucides	42 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	53 mg
Sodium	58 mg

Barres déjeuner aux framboises

Préparation 25 minutes • Cuisson 25 minutes • Quantité 8 barres

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de graines de chanvre crues et décortiquées

125 ml (1/2 tasse) de noix de coco non sucrée râpée

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

60 ml (1/4 de tasse) de graines de citrouille

60 ml (1/4 de tasse) d'amandes en bâtonnets

2 bananes

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

1 œuf

5 ml (1 c. à thé) de vanille

30 ml (2 c. à soupe) de beurre de soya

Pour la garniture :

375 ml (1 1/2 tasse) de framboises

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

Pour le crumble :

125 ml (1/2 tasse) de farine

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les graines de chanvre, la noix de coco râpée, la poudre à pâte, les graines de citrouille et les amandes.

3. Dans un autre bol, réduire en purée les bananes avec le jus de citron. Incorporer l'œuf, la vanille et le beurre de soya, puis ajouter les ingrédients du premier mélange et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) d'une feuille de papier parchemin, puis y verser la préparation. Égaliser la surface.

5. Dans un bol, réduire en purée les framboises avec le miel, puis incorporer les graines de chia. Étaler sur la préparation contenue dans le moule.

6. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients du crumble jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Parsemer la préparation aux framboises de crumble.

7. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

8. Retirer du four. Laisser refroidir complètement avant de couper en huit barres.

Délicieux SMOOTHIES



PAR PORTION	
Calories	485
Protéines	12 g
M.G.	14 g
Glucides	87 g
Fibres	9 g
Fer	3 mg
Calcium	373 mg
Sodium	241 mg

Le rassasiant choco-bananes

Préparation : 5 minutes • Quantité : 2 portions

500 ml (2 tasses) de lait
d'amandes à la vanille
.....

180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de flocons
d'avoine
.....

30 ml (2 c. à soupe) de cacao
.....

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
d'arachide ou de beurre
d'amande
.....

30 ml (2 c. à soupe) de sirop
d'érable
.....

2 bananes
.....

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

2. Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de beurre d'arachide. S'il n'est pas assez liquide, ajouter un peu de lait d'amandes.





PAR PORTION	
Calories	580
Protéines	23 g
M.G.	11 g
Glucides	95 g
Fibres	14 g
Fer	4,8 mg
Calcium	286 mg
Sodium	181 mg

Smoothie en bol aux bleuets

Préparation : 5 minutes • Quantité : 2 bols

Pour le smoothie :

- 500 ml (2 tasses) de bleuets surgelés
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 250 ml (1 tasse) de glaçons
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % ou de boisson de soya ou d'amandes nature
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 banane
- Muscade fraîchement râpée au goût

Pour la garniture :

- 90 ml (1/3 de tasse + 2 c. à thé) de bleuets frais ou surgelés
- 60 ml (1/4 de tasse) de baies de goji séchées
- 60 ml (1/4 de tasse) de noix de coco non sucrée râpée
- 1/2 banane coupée en rondelles

1. Déposer tous les ingrédients du smoothie dans le contenant du mélangeur. Réduire en purée lisse.

2. Verser le smoothie dans les bols, puis répartir les ingrédients de la garniture sur chacune des portions.



PAR PORTION	
Calories	417
Protéines	18 g
M.G.	5 g
Glucides	96 g
Fibres	11 g
Fer	3 mg
Calcium	362 mg
Sodium	51 mg

Bol smoothie à préparer la veille

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 8 heures • Quantité : 4 portions

375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya à la vanille

 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt grec nature 0 %

 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

 500 ml (2 tasses) de framboises

 375 ml (1 ½ tasse) de gros flocons d'avoine

 30 ml (2 c. à soupe) de zestes d'orange

Pour la garniture :

1 orange

 125 ml (½ tasse) de framboises

 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'érable

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer la boisson de soya, le yogourt, le sirop d'érable, les framboises, les flocons d'avoine et les zestes d'orange. Émulsionner de 30 secondes à 1 minute.

2. Répartir le smoothie dans quatre bols. Couvrir et réfrigérer 8 heures ou toute une nuit.

3. Au moment de servir, prélever les suprêmes de l'orange en coupant d'abord l'écorce à vif, puis en tranchant de chaque côté des membranes.

4. Garnir les smoothies de framboises, de suprêmes d'orange et de flocons d'érable.

PAR PORTION	
Calories	288
Protéines	15 g
M.G.	3 g
Glucides	56 g
Fibres	3 g
Fer	1,2 mg
Calcium	173 mg
Sodium	37 mg

Smoothie exotique

Préparation: 5 minutes • Quantité: 1 portion

80 ml (⅓ de tasse) de jus d'orange
.....

80 ml (⅓ de tasse) de yogourt grec
nature 0 %
.....

80 ml (⅓ de tasse) de tofu mou
soyeux nature (de type Sunrise)
.....

15 ml (1 c. à soupe) de miel
.....

1 tranche d'ananas coupée en cubes
.....

½ mangue bien mûre
.....

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



PAR PORTION*	
Calories	189
Protéines	12 g
Matières grasses	2 g
Glucides	33 g
Fibres	6 g
Fer	1 mg
Calcium	382 mg
Sodium	132 mg

Smoothie aux fruits

Préparation: 5 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf • sans gluten

250 ml (1 tasse)
de lait 2 %

500 ml (2 tasses)
de yogourt au
choix (**nature**, vanille,
aux fruits)

1 litre (4 tasses) de fruits
parmi les suivants:

- fraises
- framboises

• bananes

• bleuets

• pêches

• mangues

• pommes

30 ml (2 c. à soupe)
de miel

250 ml (1 tasse) de bébés
épinards (facultatif)

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer le lait, le yogourt, les fruits et le miel. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

2. Si désiré, ajouter les bébés épinards et émulsionner quelques secondes.



Collations qui font CHANGEMENT



PAR PORTION

1 bouchée au chocolat noir	
Calories	81
Protéines	1 g
M.G.	6 g
Glucides	6 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	14 mg
Sodium	2 mg

PAR PORTION

1 bouchée au chocolat au lait	
Calories	77
Protéines	1 g
M.G.	5 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Fer	0,39 mg
Calcium	22 mg
Sodium	5 mg

Bouchées de chocolat aux fruits et noix

Préparation : 10 minutes • Réfrigération : 1 heure

Quantité : 32 bouchées (16 au chocolat noir – 16 au chocolat au lait)

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70% coupé en morceaux
....

100 g (3 ½ oz) de chocolat au lait coupé en morceaux
....

125 ml (½ tasse) d'amandes entières
....

80 ml (⅓ de tasse) de pistaches
....

125 ml (½ tasse) de pacanes en demies
....

80 ml (⅓ de tasse) de canneberges séchées
....

1 sachet de bleuets sauvages entiers séchés Patience Fruit & Co de 85 g
....

4 abricots séchés émincés
....

1. Dans deux bains-marie, faire fondre séparément les chocolats.

2. Dans un bol, mélanger les amandes avec les pistaches, les pacanes, les canneberges, le sachet de bleuets sauvages entiers séchés Patience Fruit & Co et les abricots.

3. Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, verser environ 15 ml (1 c. à soupe) de chocolat fondu par bouchée, en les espaçant. Garnir aussitôt de préparation aux noix.

4. Réfrigérer 1 heure.

100 % plaisir, 0 % culpabilité

Nutritifs, moelleux et éclatants de saveur, les bleuets sauvages entiers séchés de Patience Fruit & Co ont vraiment tout pour eux. Sucrés au jus de pomme, ils peuvent être ajoutés sans culpabilité à vos collations et desserts préférés. N'ayez pas peur d'en abuser!



Popsicles banana split

Préparation : 20 minutes • Congélation : 4 heures • Quantité : 10 *popsicles*

• sans gluten

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
.....

60 ml (1/4 de tasse) de sucre
.....

250 ml (1 tasse) de lait 2%
.....

2 bananes coupées en rondelles
.....

125 ml (1/2 tasse) de crème fouettée
.....

6 fraises émincées
.....

200 g (environ 1/2 lb) de chocolat noir 70% coupé en morceaux
.....

Petits bonbons colorés (facultatif)
.....

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer le yogourt, le sucre, le lait et les bananes. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

2. Transférer la préparation au yogourt dans un bol. Incorporer la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les fraises et remuer.

3. Répartir la préparation dans douze moules à *popsicles*. Insérer un bâtonnet en bois au centre de chacun des *popsicles*. Placer au congélateur de 4 à 5 heures.

4. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

5. Démouler les *popsicles* et tremper aussitôt l'extrémité dans le chocolat fondu. Si désiré, décorer aussitôt de bonbons.

PAR PORTION	
Calories	205
Protéines	5 g
Matières grasses	9 g
Glucides	28 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	102 mg
Sodium	39 mg





PAR PORTION	
Calories	95
Protéines	6 g
M.G.	1 g
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Fer	0 mg
Calcium	144 mg
Sodium	31 mg

Barres de yogourt glacé aux framboises

Préparation : 10 minutes • Congélation : 1 heure • Quantité : 12 barres

1 contenant de yogourt grec à la vanille 0 % de 750 g

 30 ml (2 c. à soupe) de miel

 375 ml (1 ½ tasse) de framboises

 250 ml (1 tasse) de granola vanille et amandes (de type Nature's Path)

1. Dans le contenant du mélangeur, déposer le yogourt et le miel. Mélanger 30 secondes.

2. Tapiser une plaque de cuisson avec rebords de 33 cm x 25 cm (13 po x 10 po) d'une pellicule plastique. Étaler la préparation au yogourt sur la plaque en une couche uniforme.

3. Parsemer la préparation au yogourt de framboises et de granola. Presser légèrement afin que les framboises et le granola pénètrent dans le yogourt. Placer au congélateur 1 heure.

4. Démouler et couper en 12 barres. Ces barres se conservent au congélateur dans un contenant hermétique.

Parfait aux granolas double chocolat

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

500 ml (2 tasses) de yogourt grec à la vanille 0%
.....

Fruits au choix et au goût
.....

**Pour les granolas
(donne environ 1,1 litre –
4 ⅓ tasses) :**

660 ml (2 ⅔ tasses) de flocons d'avoine
.....

15 ml (1 c. à soupe) de cacao tamisé
.....

45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer
.....

2 pincées de sel
.....

60 ml (¼ de tasse) de beurre d'amande naturel
.....

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable
.....

60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
.....

1 sachet de mélange énergie pause moka Patience Fruit & Co de 130 g
.....

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les amandes, le cacao, le sucre à glacer et le sel.

3. Dans une petite casserole, mélanger le beurre d'amande avec le sirop d'érable et l'huile. Faire fondre à feu doux.

4. Verser la préparation au sirop d'érable sur les ingrédients secs, puis bien remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

5. Répartir les granolas sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Cuire au four 15 minutes en remuant toutes les



PAR PORTION	
Calories	242
Protéines	16 g
M.G.	11 g
Glucides	21 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	234 mg
Sodium	28 mg

5 minutes. Retirer du four et laisser refroidir complètement.

6. Concasser les granolas en morceaux. Incorporer le sachet de mélange énergie pause moka Patience Fruit & Co

7. Répartir la moitié du yogourt dans quatre verrines. Garnir chaque verrine de 30 ml (2 c. à soupe) de granolas. Répéter cette étape une fois afin de former un deuxième étage. Garnir de fruits. Conserver le reste des granolas à température ambiante.

Pour un parfait plus que parfait!

Le mélange Énergie Pause Moka de Patience Fruit & Co est constitué de canneberges séchées, de chocolat noir (70 % cacao), d'amandes, de noisettes et de café moulu. En plus d'offrir un bel équilibre de saveurs et de textures, ce mélange nutritif vous offrira l'énergie nécessaire pour bien partir la journée.





Lait frappé en trois versions

Préparation: 10 minutes • Quantité: 4 portions

250 ml (1 tasse) de
crème à fouetter 35 %
.....

60 ml (1/4 de tasse)
de sucre à glacer
.....

1 litre (4 tasses) de crème
glacée à la vanille, aux
fraises ou au chocolat
.....

500 ml (2 tasses)
de lait 2 %
.....

5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....

**Pour décorer
(au choix et au goût):**

Mini-bonbons, cerises
au marasquin, fraises...
.....

1. À l'aide du batteur électrique,
fouetter la crème jusqu'à l'obten-
tion de pics mous.

2. Ajouter le sucre à glacer et
fouetter de nouveau jusqu'à
l'obtention de pics fermes.

3. Remplir une poche à pâtis-
serie munie d'une douille cannelée
de la crème fouettée. Réserver
au frais.

4. Dans le contenant du mélan-
geur électrique, déposer la crème
glacée. Verser le lait et la vanille.
Émulsionner 30 secondes.

5. Répartir le lait frappé dans
quatre verres. Garnir de crème
fouettée. Si désiré, décorer avec
la garniture de votre choix.

PAR PORTION			
	Fraises	Vanille	Chocolat
Calories	571	595	605
Protéines	10 g	10 g	11 g
Matières grasses	36 g	40 g	40 g
Glucides	54 g	49 g	55 g
Fibres	1 g	1 g	2 g
Fer	0 mg	0 mg	1 mg
Calcium	364 mg	375 mg	349 mg
Sodium	167 mg	195 mg	190 mg