



# Caotina<sup>®</sup>

## RECETTES VÉGANE



On pourrait croire qu'un chocolat chaud est la meilleure chose au monde. Mais ce n'est qu'un début...

Plus de recettes sur [caotina.ch](http://caotina.ch)

## Tant de raisons de fondre

Caotina est tellement plus qu'une tasse de chocolat chaud ou froid: aérien comme une mousse, fondant comme un petit gâteau tout chaud, croustillant comme un petit pain à peine sorti du four – ton imagination n'aura aucune limite. Tu trouveras aux pages suivantes des trésors d'inspiration et encore plus d'idées de recettes sur [caotina.ch](http://caotina.ch)

Laisse-toi surprendre!



## Sommaire



Cake Caotina végan  
page 5



Mousse au chocolat Caotina végane  
page 7



Pudding au chocolat Caotina végan  
page 9



Smoothie Bowl Caotina  
page 11



Granola au chocolat Caotina  
page 13



Pancakes céréales de Caotina  
page 15



CONSEIL



VOILÀ UN GÂTEAU AU CHOCOLAT PARFAIT POUR UN ANNIVERSAIRE.

# CAKE VÉGAN Caotina®



Pour 10 pièces



Cuisson  
45 minutes

## Il te faut ...

- 150 g de farine blanche
- 100 g d'amandes moulues
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 180 g de poudre Caotina Original
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 ml d'eau
- 100 g d'huile de coco neutre

## C'est aussi simple que cela ...

- ♥ Chemiser un moule à cake (30 cm) de papier cuisson. Préchauffer le four à 180 degrés (chaleur haut/bas).
- ♥ Mélanger les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'eau et l'huile de coco et mélanger délicatement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- ♥ Verser dans le moule à cake et mettre dans la partie centrale du four pendant env. 45 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si la pâte ne colle plus au couteau, le cake peut être sorti du four et laissé à refroidir sur une grille.



MIAAAM ...



## CONSEIL



Une mousse au chocolat végétane?  
Pas de problème! La recette de la mousse à la crème de soja Caotina est facile  
et rapide, pour un dessert léger et délicieux.

# MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGANE

## Caotina®



Pour 1 à 2 personnes



Préparation  
15 minutes

### IL TE FAUT ...

200 ml de crème de  
soja (froide)  
4 à 5 cs de Caotina en  
poudre noir  
ou original

### C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Fouetter la crème de soja froide.
- ♥ Incorporer la poudre Caotina à la crème.
- ♥ Décorer avec un peu de Caotina en poudre.



## CONSEIL



tu peux agrémenter le pudding au chocolat Caotina végétal comme il te plaît. Que ce soit avec des copeaux de chocolat pour un plaisir encore plus chocolaté ou avec de délicieux fruits et baies pour un côté plus fruité - ce qui compte, c'est d'y mettre tout ton cœur.

# PUDDING AU CHOCOLAT Caotina VÉGAN



Pour 4 portions



Préparation  
10 minutes

## IL TE FAUT ...

### Pudding

40 g de fécule  
de maïs  
30 g de Caotina Noir  
3 cs de sucre  
500 ml de lait de  
noisettes (ou  
tout autre lait  
végétal)

### Garniture

Crème de noix de coco  
Copeaux de chocolat  
noir

## C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Mettre le sucre dans une terrine, tamiser la poudre Caotina et la fécule de maïs et bien mélanger le tout.
- ♥ Ajouter 5 cs. de lait de noisettes et mélanger jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
- ♥ Porter le reste du lait de noisettes à ébullition sans cesser de remuer, puis retirer la casserole du feu. Y ajouter alors le mélange sucre-fécule de maïs-Caotina en remuant constamment.
- ♥ Porter à nouveau brièvement à ébullition, verser le pudding dans des coupes et laisser refroidir complètement.
- ♥ Garnir de crème de noix de coco et de copeaux de chocolat selon les envies.

### Garniture:

- ♥ La crème de noix de coco est la couche épaisse qui se forme dans le lait de coco. On peut également l'obtenir séparément.
- ♥ Selon les goûts, on peut aussi utiliser de la crème de soja ou des fruits en guise de garniture.



CONSEIL

♥♥♥  
Il n'y a pas de limites aux idées de topping. 😊

# SMOOTHIE BOWL

## Caotina®



Pour 1 Bowl



Préparation  
15 minutes

### IL TE FAUT ...

#### Smoothie

- 2 cs de flocons d'avoine
- 1 cs d'amandes moulues
- 60 g de framboises
- ½ banane
- 2 cs de Caotina Noir
- 1 cs de sirop d'érable
- 80 ml de lait (d'avoine)

#### Topping

- ½ banane
- 40 g de framboises
- 1 cs d'amandes moulues

### C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Mettre tous les ingrédients du smoothie dans le mixeur (il est aussi possible d'utiliser un autre lait).
- ♥ Le faire tourner à puissance élevée pour obtenir un mélange fin.
- ♥ Verser le smoothie Caotina dans un bol et ajouter le reste de la banane, les framboises, 1 cs. d'amandes moulues et, selon les goûts, 1–2 cc. de Caotina Crème Chocolat comme garniture au-dessus.



Bon appétit!



CONSEIL



le granola au chocolat peut être adapté et complété individuellement en fonction des goûts de chacun. Nous te souhaitons beaucoup de plaisir à tester ces astuces!

# GRANOLA AU CHOCOLAT

## Caotina®



Pour 1 bocal de stockage



Préparation  
30 minutes

### IL TE FAUT ...

- 50 g de noix de cajou
- 50 g d'amandes
- 100 g de cerneaux de noix (hachés)
- 50 g de noisettes
- 50 g de riz soufflé
- 150 g de sarrasin
- 2 cs de graines de lin
- 75 g de dattes (en morceaux)
- 1 pincée de sel
- 3-4 cs de Caotina Noir (si tu aimes les desserts très chocolatés, tu peux aussi augmenter la quantité)
- 2 cs de beurre de cacahuètes
- 30 g d'huile d'arachide

### C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Bien mélanger tous les ingrédients.
- ♥ Faire cuire au four 10-15 min. à 180°C (chaleur tournante) puis laisser refroidir.



le granola au chocolat est également une excellente idée cadeau!



## CONSEIL



Caotina, pancakes céréales, recette, vegaAs-tu déjà entendu parler des pancakes céréales? Il s'agit de mini-pancakes à consommer comme des céréales. Découvrez notre création vegan Caotina, aussi savoureuse qu'elle en a l'air.

# Caotina®

## PANCAKE CEREALS



Pour 4 personnes



Préparation  
30 minutes

### IL TE FAUT ...

- 2 grandes bananes
- 4 dl de lait d'avoine
- 9 cs de Caotina Noir
- 200 g de farine
- 3½ cc de levure chimique
- 1 prise de sel
- Un peu de margarine pour la poêle

### C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Verser le lait d'avoine dans un bol, ajouter les bananes et bien mixer, jusqu'à ne plus voir de morceaux.
- ♥ Ajouter tous les ingrédients secs et mélanger le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait également plus de grumeaux.
- ♥ Envelopper un morceau de margarine dans du papier essuie-tout, faire chauffer la poêle et graisser celle-ci à travers le papier.
- ♥ Utiliser une poche à douille pour déposer de petites portions de pâte dans la poêle; également possible avec une cuillère à café.
- ♥ Servir les pancakes céréales tièdes ou froids, et les accompagner de lait (végétal), de sirop d'érable ou de fruits.

Cette recette a été développée en collaboration avec [www.cookinesi.com](http://www.cookinesi.com)

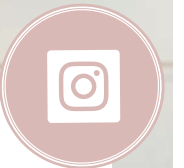




## Fabrique tes objets de décoration avec Caotina

Il serait trop dommage de jeter les pots et boîtes vides de Caotina. Nous te recommandons l'**upcycling**, c'est-à-dire l'art de réutiliser des objets en les rendant presque neufs.

Tous les détails sur [caotina.ch/fr/diy](https://caotina.ch/fr/diy)



Montre-nous tes  
#Caotinamoments