



VIVO | LIFE

# RITUAL

15 RECETTES  
PROTÉINÉES DÉLICIEUSES

# RECETTES

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| OATMEAL CHOCOLAT NOIR & FRAMBOISE.....      | 04 |
| MILKSHAKE VANILLE & PÉPITES CHOCOLAT.....   | 06 |
| SOUPE POIS & BROCCOLI.....                  | 08 |
| ENERGY BALLS VANILLE & MACA.....            | 10 |
| BROWINES PATATE DOUCE.....                  | 12 |
| PUDDING GRAINES DE CHIA & VANILLE.....      | 14 |
| BURGER HARICOTS ROUGES.....                 | 16 |
| COOKIES PROTÉINÉ PÉPITES CHOCOLAT.....      | 18 |
| SMOOTHIE BOWL FRAMBOISE & VANILLE.....      | 20 |
| FALAFELS.....                               | 22 |
| PANCAKES FARINE DE SARRASIN.....            | 24 |
| SMOOTHIE CHOCOLAT & BEURRE DE CACAHUÈTE.... | 26 |
| BARRES FLOCONS D'AVOINE.....                | 28 |
| PÂTES À LA CRÈME.....                       | 30 |
| PUDDING CHOCOLAT ORANGE.....                | 32 |



# OATMEAL CHOCOLAT NOIR & FRAMBOISE

5 INGRÉDIENTS / 10 MIN / 1 PORTION

---

## INGRÉDIENTS

- 90g flocons d'avoine
- 1 càs chocolat en poudre
- 1 càs Ritual Chocolat Noir
- 1 càc sirop d'érable
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Ajouter les flocons d'avoine dans une casserole avec 2 verre d'eau ou de lait végétal, à feu moyen à élevé.
2. Une fois que cela commence à bouillonner, réduire le feu et laisser mijoter. Ajouter la poudre de cacao, Ritual, le sirop d'érable, le sel et cuire encore 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce que vous ayez atteint la consistance désirée.
3. Servir avec des framboises, du beurre de noix, des flocons de noix de coco et toute autre garniture que vous désirez.



# MILKSHAKE VANILLE & PÉPITES CHOCOLAT

7 INGRÉDIENTS / 5 MIN / 1 PORTION

---

## INGRÉDIENTS

- 1-2 bananes
- 200ml de lait d'avoine
- 1 càs de tahini
- 1/2 dose de Ritual Vanille
- 2 dates
- 1 càs de pépites de chocolat
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Pour un shake plus épais, commencer avec moins de liquide et ajouter progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez la consistance désirée.
3. Servir et savourer



# SOUPE POIS & BROCCOLI

9 INGRÉDIENTS / 20 MIN / 2 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 1 broccoli
- 150g de pois
- 1 càc **Ritual Non-aromatisé**
- 1 cube bouillon végétal
- 2 branches de céleris
- 1 gousse d'ail
- 1/2 càs d'oignon en poudre
- une pincée de sel et de poivre

## PRÉPARATION

1. Ajouter tous les ingrédients, à l'exception Ritual, dans une soupière avec la quantité d'eau requise.
2. Une fois prêt, incorporer la poudre de protéines et servir dans un bol avec un filet de crème de soja, un peu d'huile d'olive et des petits pois pour garnir.

Sans soupière:

3. Ajouter tous les ingrédients, à l'exception de la poudre de protéines, avec les légumes hachés dans une casserole avec 2-3 verres d'eau et porter à ébullition. Réduire à ébullition, couvrir et cuire environ 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Une fois prêt, ajouter Ritual et mixer avec un mixeur à immersion (ou un mixeur ordinaire) jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse.
5. Servir dans un bol avec un filet de crème de soja, un peu d'huile d'olive et des petits pois pour garnir.



# ENERGY BALLS

## VANILLE & MACA

8 INGRÉDIENTS / 5 MIN / 6 PORTIONS

---

### INGRÉDIENTS

- 10 dattes
- 75g de noix de cajou
- 20g noix de coco rapées
- 1 càs de **Poudre de Maca**
- 1/2 portion de **Ritual Vanilla or Unflavoured**
- une pincée de sel
- 1 càc bombée de beurre de cacahuète
- des pépites de chocolat

### PRÉPARATION

1. Mélanger la noix de cajou, les flocons de noix de coco, la poudre de maca, la poudre de protéines et le sel dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient fins et secs.
2. Ajoutez ensuite les dattes, les éclats de cacao et le beurre d'arachide et mélangez. Continuez à mélanger jusqu'à ce que le mélange commence à s'agglutiner, en ajoutant quelques cuillères à café d'eau au fur et à mesure pour aider ce processus.
3. Une fois que le mélange commence à se former, retirez-le du mélangeur et placez-le dans un bol.
4. Rouler le mélange en boules avec vos mains.



# BROWINES PATATE DOUCE

8 INGRÉDIENTS / 30 MIN / 4-6 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 1 cup sweet potato puree
- 1 cup smooth peanut butter
- 1/2 cup cacao powder
- 1/4 cup **Ritual Dark Chocolate**
- 1/2 cup maple syrup
- 1 tsp baking powder
- pinch of salt
- dark chocolate chunks

## PRÉPARATION

### Purée de patates douces:

1. Cuire une patate douce au four jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Le temps de cuisson dépendra de la taille. Une fois cuite, retirez la peau et écrasez-la en purée.

### Brownies:

2. Préchauffer le four à 170 ° C.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble la purée de patates douces, le sirop d'érable et le beurre d'arachide.
4. Ajoutez ensuite la poudre de cacao, la poudre de protéines, le sel de mer, la levure chimique et mélangez jusqu'à consistance lisse.
5. Transférer la pâte dans un moule à pâtisserie recouvert et étendre en une couche uniforme.
6. Garnir de morceaux de chocolat noir et mettre au four pour cuire 25 min.
7. Retirer du four et laisser refroidir pendant 30 à 60 minutes. Une fois refroidi, trancher et déguster.



# PUDDING GRAINES DE CHIA & VANILLE

4 INGRÉDIENTS / 2+ HR / 2 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 4 tbsp chia seeds
- 1 tbsp **Ritual Vanilla**
- 1.25 cup plant milk
- 1 tbsp maple syrup

## PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans un bocal et mélangez bien.
2. Couvrir le pot et mettre au réfrigérateur, après 30 min, mélanger. S'il est trop épais, ajoutez un peu plus de lait végétal
3. Laisser au réfrigérateur au moins 2 heures ou toute la nuit avant de servir.
4. Garnir de bleuets, de yogourt sans produits laitiers et de granola avant de servir.



# BURGER HARICOTS ROUGES

12 INGRÉDIENTS / 30 MIN / 4-6 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 2 conserves d'haricots rouges, égouttés et rincés
- 45g de farine
- 1 càs de **Ritual non aromatisé**
- 4 càs de purée de tomates
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc d'oignon en poudre
- 1 càc de piment en poudre
- 1 càc de paprika fumé
- 2 càc de sauce soja
- 2 càc de vinaigre de cidre de pomme
- le jus d'un demi-citron vert
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots, en laissant quelques morceaux pour la texture.
2. Incorporer les ingrédients restants.
3. Façonnez le mélange en galettes, puis faites-les frire dans une poêle légèrement huilée à feu moyen pendant environ 1 min de chaque côté. Répétez cette opération pour tous les hamburgers.
4. Ensuite, placez les galettes de hamburger du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et au four pour cuire à 180°C pendant 20 minutes en retournant à mi-cuisson.
5. Laisser refroidir avant de servir.



# COOKIES PROTÉINÉ PÉPITES CHOCOLAT

9 INGRÉDIENTS / 20 MIN / 6 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 80g d'avoine
- 60ml sirop d'érable
- 60g de beurre de cacahuète
- 1/2 càc de **Ritual Chocolat Noir**
- 1/4 càc de levure chimique
- 1 càc de cannelle
- 60ml de lait
- une pincée de sel
- pépites de chocolat noir

## PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 200C.
2. Mélangez tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés pour former une pâte.
3. Incorporer les pépites et mélanger le tout.
4. Former les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 12 minutes.
5. Laisser refroidir complètement avant de servir.



# SMOOTHIE BOWL

## FRAMBOISE & VANILLE

3 INGRÉDIENTS / 5 MIN / 1-2 PORTION

---

### INGRÉDIENTS

- 2 bananes mures
- 250g de framboises congelées
- 1/2 dose de **Ritual Vanille**

### PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse, rajoutez un peu de lait végétal si besoin.
3. Servez dans un bol avec les garnitures souhaitées et savourez !



# FALAFELS

8 INGRÉDIENTS / 60 MIN / 8 FALAFELS

---

## INGRÉDIENTS

- 1 conserve de pois chiches
- 1/2 botte de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 1/2 càc de sel
- 1/2 càc de poivre
- 1 càs de **Ritual non aromatisé**
- 1/2 càc de cumin
- 1 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Ajoutez le persil, l'ail, le jus de citron, le cumin et une grosse pincée de sel et de poivre dans un robot mixeur et mélangez le tout.
2. Ajouter les pois chiches et mixer jusqu'à ce qu'ils soient incorporés mais encore légèrement en morceaux. Vous voulez conserver un peu de texture.
3. Transférez dans un bol à mélanger et ajoutez la poudre de protéine avec 1/4 de verre d'eau, mélangez à nouveau jusqu'à ce qu'il se forme une pâte suffisamment ferme pour être manipulée. Goûtez et ajustez les assaisonnements selon les besoins.
4. Placez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réfrigérez pendant 15 à 30 minutes pour raffermir la pâte.
5. Faites cuire à 180C pendant 30-40 minutes au total, en retournant une fois à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
6. Laissez-les refroidir complètement avant de les servir et de les déguster à votre convenance.



# PANCAKES FARINE DE SARRASIN

8 INGRÉDIENTS / 15 MIN / 2 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 125g de farine de sarrasin
- 1,5 tasse de lait végétal
- 1 càs de vinaigre de cidre de pomme
- 1 càc de levure chimique
- 1 càs de sucre de coco
- 1 yaourt à la noix de coco
- 1/4 de tasse de framboises
- 1 càs de Ritual Vanille ou non aromatisé

## PRÉPARATION

### Yaourt à la framboise et à la noix de coco :

1. Placez le yaourt à la noix de coco, les framboises et la protéine en poudre dans un grand bol. Mélangez ensuite avec un mixeur à immersion jusqu'à obtention d'une consistance totalement lisse.
2. Laisser au réfrigérateur pour refroidir jusqu'à ce que les pancakes soient prêtes.

### Pancakes:

3. Ajoutez le vinaigre de cidre de pomme au lait végétal dans un bol, mélangez et mettez de côté.
4. Dans un bol, mélangez au fouet la farine de sarrasin, le sucre de coco, la levure chimique et le sel.
5. Versez lentement le mélange de lait végétal et de vinaigre de cidre de pomme dans le bol avec vos ingrédients secs et mélangez le tout.
6. Versez le mélange louche par loupe dans une poêle à feu moyen à élevé, et faites cuire jusqu'à ce que des bulles commencent à se former, puis retournez et faites cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
7. Empilez les crêpes sur une assiette et servez avec le yaourt protéiné à la framboise et à la noix de coco.



# SMOOTHIE CHOCOLAT & BEURRE DE CACAHUÈTE

7 INGRÉDIENTS / 5 MIN / 1 PORTION

---

## INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 120g de flocons d'avoine
- 1 càs de **Ritual Vanille**
- 30g de graines de courge
- 50g de raisins secs
- 20g de flocons de noix de coco
- une pincée de sel
- 1 càc de cannelle
- 120g de beurre de cacahuete
- 4 càs de sirop d'érable/  
agave
- 2 càc d'huile de coco
- 1/2 càs de lait végétal

## PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Pour un smoothie plus épais, commencez par moins de liquide et ajoutez progressivement jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.
3. Servez et savourez !



# BARRES FLOCONS D'AVOINE

12 INGRÉDIENTS / 40 MIN / 6-8 PORTIONS

---

## INGRÉDIENTS

- 2 bananas
- 1.5 cups oats
- 1/4 cup **Ritual Vanilla**
- 1/4 cup pumpkin seeds
- 1/2 cup raisins
- 1/4 cup coconut flakes
- pinch of salt
- 1 tsp cinnamon
- 1 cup smooth peanut butter
- 4 tbsp maple syrup/agave
- 2 tbsp coconut oil
- 1/2 tbsp plant milk

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C et recouvrez un moule carré de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, écrasez les bananes, puis ajoutez l'avoine, la poudre de protéine, les graines, les raisins secs et les flocons de noix de coco.
3. Dans un autre bol, mélangez le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable, le lait végétal et l'huile de coco fondue.
4. Versez les ingrédients humides dans le grand bol et remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
5. Transférez le mélange dans le moule à pâtisserie pré-rempli et étalez-le uniformément.
6. Faites cuire au four pendant 30 minutes.
7. Une fois cuit, retirez du moule et laissez refroidir sur une grille avant de couper et de servir.



# PÂTES À LA CRÈME

10 INGRÉDIENTS / 10 MIN / 1-2 PERSONNES

---

## INGRÉDIENTS

### Sauce:

- 150g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- le jus d'un demi-citron
- 30g de levure nutritionnelle
- 1/2 càc de paprika fumé
- 2 càs de **Ritual non aromatisé**
- 1/4 càc de poudre d'oignon
- 1 càc de moutarde
- poivre noir, au goût
- une pincée de sel
  
- 80g de spaghetti
- 50g de petits pois

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes pendant la durée requise.
2. Une fois cuites, égouttez les pâtes tout en gardant 1 tasse d'eau pour la sauce. Laissez les pâtes dans la casserole.
3. Pour préparer la sauce, placez tous les ingrédients nécessaires avec 1/2 tasse d'eau pour les pâtes que vous avez économisée dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtention d'une sauce complètement lisse. Si la sauce est trop épaisse et que vous voulez qu'elle soit plus fine, ajoutez progressivement plus d'eau pour les pâtes.
4. Mélangez la sauce avec les pâtes dans la casserole en ajoutant les petits pois avec un peu plus de sel et de poivre noir si vous le souhaitez.
5. Servez dans un bol et savourez !
6. CONSEIL : Vous pouvez faire tremper les noix de cajou avant de donner à la sauce une texture plus crémeuse et plus lisse.



# PUDDING CHOCOLAT ORANGE

7 INGRÉDIENTS / 60 MIN / 2 PERSONNES

---

## INGRÉDIENTS

- 125ml de lait d'amande
- 1/2 càc de **Ritual Chocolat Noir**
- 3 càs de graines de chia
- 1 càs de cacao en poudre
- une càs de jus d'orange
- 2 càs de sirop d'érable
- une pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse jusqu'à ce qu'ils soient complètement lisses.
2. Versez le pudding dans un bocal ou un récipient en verre et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
3. Sortir du réfrigérateur et garnir de chocolat râpé et de zeste d'orange.
4. Servez et appréciez !

CONSEIL : N'hésitez pas à mixer les graines de chia avant de mélanger le reste des ingrédients, ou utilisez des graines de chia moulues, pour une texture encore plus lisse.

