



*Salades et soupes de fruits*  
**Crème de marron protéinée**



<b>5 min</b>	<b>5 min</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>140</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
crème de marron**

15 **Châtaigne**  
120 ml **Lait de soja**  
60 g **Protéines de whey  
aromatisées**  
1 c. à café **Vanille en  
poudre**

**Étape 1**

Préparation de la crème

- 1 Mettre les châtaignes épluchées dans le mixeur.
- 2 Ajouter les protéines de whey.
- 3 Choisir les protéines de whey bio et éviter celles contenant beaucoup d'édulcorants comme le sucralose et l'aspartame. Les acheter en petit conditionnement.
- 4 Ajouter la vanille en poudre.
- 5 Ajouter le lait végétal.
- 6 Préférer un lait végétal, moins sucré qu'un lait de vache.
- 7 Mixer à puissance maximale. La texture doit être bien lisse.
- 8 Servir cette crème après un entraînement sportif intense.

**Étape 2**

Dressage

- 1 Verser la crème dans un verre. Servir.
- 2 Pour étaler cette crème sur une crêpe ou une gaufre, ajouter moins de lait.
- 3 Ces quantités sont idéales pour les sportives, ne pas

hésiter à les doubler pour les hommes.