



# Bambu<sup>®</sup>

*Savourez  
une tasse de  
pure  
nature !*

*Des recettes  
délicieuses et saines  
avec Bambu.  
Essayez-les toutes !*



*A. Vogel*

# Bambu®

Une délicieuse boisson chaude à tout moment de la journée !



## A. Vogel Bambu

- Sans caféine
- Sans colorants ni arômes artificiels
- Sans lactose
- Succédané de café 100 % naturel
- 100 % bio

**Suggestion de préparation** Une tasse classique de Bambu se prépare en diluant une cuillère à café de poudre dans une tasse d'eau chaude. Mais Bambu est encore plus savoureux si vous y ajoutez du lait chaud. Il vous suffit de diluer une cuillère à café de Bambu dans une tasse comprenant un tiers d'eau chaude et deux tiers de lait chaud.

Bio, délicieux et sans caféine. A. Vogel Bambu est la base d'une délicieuse boisson chaude ou froide au goût subtil de café. Bambu est composé d'ingrédients 100 % naturels, ne contient aucun additif artificiel ni caféine. Cela signifie que Bambu est une boisson savoureuse qui peut se déguster à tout moment de la journée. Même avant d'aller dormir !

Mais Bambu est bien plus que la base d'une délicieuse boisson chaude. Elle possède le goût subtil, doux-amer et crémeux de la chicorée, des céréales, des glands et des figues turques séchées au soleil. Cela fait de Bambu un ingrédient particulièrement adapté à la préparation de smoothies, cakes et truffes. Le goûter c'est l'adopter !

# Une qualité qui se goûte !

## Chicorée

Un rien amère mais avec un agréable arrière-goût de caramel. La chicorée appartient à la famille des chicons et des endives. Ses épaisses racines sont séchées, torréfiées puis moulues. Ce procédé donne à la chicorée son goût amer et caramélisé typique, qui en fait une excellente alternative au café.

## Blé et orge

Le blé et l'orge contiennent une énorme quantité d'éléments minéraux nutritifs. L'orge est humidifiée pour l'amener à germer. Ce processus produit des enzymes naturels qui transforment l'amidon en sucre. C'est ce qui lui donne sa fin de bouche légèrement sucrée.

## Figues

L'utilisation de figes turques séchées au soleil apporte à Bambu une touche fruitée et un caractère unique.

## Glands

Les glands contiennent des tanins importants. Les fruits très murs sont pelés, écrasés et légèrement torréfiés. Les glands sont par nature très amers, mais le fait de les torréfier adoucit leur saveur.



# Bambu macchiato

## Ingrédients pour un grand verre (environ 300 ml)

150 ml de lait ou de substitut

1 c. à s. de Bambu

poudre de cacao (garniture)

environ 50 ml d'eau chaude

**Bonus :** émulsionneur ou fouet

## Préparation

1. Réchauffez le lait (à env. 60 degrés) sans le faire bouillir.
2. Faites mousser le lait – avec l'émulsionneur ou le fouet – puis versez-le dans le verre.
3. Diluez 1 cuillère à soupe de Bambu dans une tasse à espresso d'eau chaude et versez immédiatement (mais prudemment) dans le verre, au milieu de la mousse, pour faire apparaître les fameuses « couches ».
4. Terminez en garnissant d'un peu de poudre de cacao.

# Smoothie

## Coco-Bambu

### Ingrédients pour deux grands verres (2x 300 ml)

2 c. à s. de Bambu

---

1 avocat

---

1 banane bien mûre

---

250 ml de lait de coco

---

150 ml de lait d'amande non salé

---

2 c. à s. de miel

---

environ 50 ml d'eau chaude

---

**Bonus :** mixeur ou blender

---

### Préparation

1. Mélangez à l'aide d'un mixeur (ou d'un blender) la banane, l'avocat, le lait de coco et le lait d'amande pour obtenir un mélange homogène.
2. Diluez 2 cuillères à soupe de Bambu dans une tasse à espresso d'eau chaude et ajoutez au mélange. Mixez une nouvelle fois avec le mixeur ou le blender.
3. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel pour terminer.





# Bambu latte

## Ingrédients pour un grand verre (environ 300 ml)

1 c. à s. de Bambu

1 c. à s. de sucre de canne

100 ml de lait froid ou substitut

150 ml d'eau chaude

**Bonus** : émulsionneur ou fouet

## Préparation

1. Battez la poudre de Bambu, le sucre de canne et le lait froid dans une grande tasse à café.
2. Ajoutez l'eau chaude. Vous pouvez modifier les quantités et les proportions d'eau et de lait (selon les préférences et la taille de la tasse).

## Conseil

Ajoutez un peu de cardamome, de cannelle, de gingembre ou de clous de girofle pour obtenir un délicieux lait chaï.

# Brownies

## Banane- Bambu



### Préparation

1. Préchauffez le four à 175 degrés.
2. Mélangez dans un grand bol la farine d'amande, le Bambu (finement moulu), les graines de lin, la cannelle, la levure et le sel. Broyez finement les dattes et les bananes à l'aide d'un robot ménager.
3. Chauffez l'huile de coco dans une poêle à feu doux. Mélangez l'huile de coco fondue, les dattes, les bananes et ajoutez-y la vanille et l'œuf. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.
4. Ajoutez le mélange dans le bol contenant les ingrédients secs et mélangez lentement. Ajoutez les noix hachées à la pâte.
5. Graissez le moule avec l'huile de coco et versez-y ensuite la pâte.
6. Cuissez les brownies à 175 degrés pendant 20 à 25 minutes.

### Ingrédients pour environ 10 brownies :

180 g de farine d'amande

2 c. à s. de graines de lin

1 c. à c. de cannelle

15 dattes dénoyautées

½ c. à c. de levure

pincée de sel

1 banane mûre

75 ml d'huile de coco vierge extra

10 ml d'extrait de vanille

1 œuf

1 poignée de noix grossièrement hachées

5 c. à s. de Bambu

**Bonus :** moule à four d'environ 22 x 22 cm

# Bambuccino



## Ingrédients pour un grand bol (environ 250 ml)

150 ml de lait ou de substitut

---

1 c. à s. de Bambu

---

½ c. à s. de poudre de cacao

---

½ c. à s. de sucre de canne

---

environ 50 ml d'eau chaude

---

**Bonus :** émulsionneur ou fouet

---

## Préparation

1. Réchauffez le lait à environ 60 degrés et battez-le ensuite jusqu'à ce que la mousse de lait devienne semi-liquide ou crémeuse.
2. Versez le Bambu, le cacao et le sucre de canne dans une tasse avec 50 ml d'eau chaude.
3. Ajoutez la mousse de lait en une fois de façon à obtenir une mousse brune.



# Truffes Bambu

## Préparation

1. Faites fondre l'huile de coco dans une poêle à feu doux.
2. Coupez le chocolat aussi finement que possible et ajoutez-le à l'huile de coco dans un bol. Réchauffez le lait de coco et le Bambu dans une poêle, juste en-dessous du point d'ébullition.
3. Versez le lait de coco et le Bambu dans le bol et mélangez l'ensemble en douceur. Si vous mélangez trop fort, vous risquez d'obtenir des grumeaux de chocolat. Mélangez tout doucement la vanille.
4. Versez le mélange dans un moule de conservation, refermez avec un couvercle et laissez durcir dans le réfrigérateur pendant 4 heures.
5. Après durcissement, créez à l'aide d'une cuillère à café de petites portions du mélange de truffes. Transformez-les en petites boulettes à la main.
6. Passez une à une la moitié des truffes dans la poudre de cacao et l'autre moitié dans la noix de coco râpée.



## Ingrédients pour environ 30 truffes :

280 g de chocolat pur  
(70% cacao ou plus)

---

45 ml d'huile de coco extra vierge

---

250 ml de lait de coco

---

10 ml d'extrait de vanille

---

20 g de Bambu

---

60 g de coco râpé et 60 g de Bambu  
pour enrober les truffes

---

**En option :** ½ c. à c. de poudre  
de chili, cannelle, cardamome, jus  
d'orange ou de citron (ou autres goûts)

# Bambu

## Coco Choco



### Ingrédients pour 1 grand bol

125 ml de lait ou de substitut

---

125 ml de lait de coco

---

1 c. à s. de poudre de cacao

---

1 c. à s. de Bambu

---

miel selon votre goût

---

### Préparation

1. Réchauffez le lait et le lait de coco dans la même casserole sans les faire bouillir.
2. Pendant qu'ils chauffent, ajoutez-y la poudre de cacao et le Bambu et mélangez l'ensemble tout doucement pour obtenir un mélange laiteux au chocolat.
3. Versez la boisson chaude dans un bol et ajoutez-y du miel à volonté.

### Conseil

Ajoutez un peu de poudre de chili pour obtenir un « lait au chocolat » délicieusement chaud et parfumé.

# Smoothie Banane-Bambu

## Ingrédients pour 2 grands verres (2x 300 ml)

deux bananes bien mûres

---

400 ml de lait froid ou de substitut

---

2 c. à s. de Bambu

---

un peu de sucre de canne (selon les goûts)

---

**Bonus :** mixeur ou blender

---

## Préparation

1. Coupez les bananes en gros morceaux et passez-les au mixeur ou au blender avec les autres ingrédients pour obtenir une boisson homogène.
2. Versez la boisson dans les verres et servez immédiatement.

Placez quelques morceaux de banane sur une brochette et posez celle-ci au-dessus du verre, en guise de collation.

*Conseil*





## Plus de recettes ?

Rendez-vous sur  
[www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)

### Vous voulez en savoir plus ?

Appelez la ligne de santé A.Vogel au numéro 03 89 42 21 00 ou envoyez un e-mail à [info@avogel.fr](mailto:info@avogel.fr). Vous pouvez aussi poser vos questions sur notre page Facebook [www.facebook.com/avogelfr](http://www.facebook.com/avogelfr)

### Lettre d'information gratuite ?

Vous souhaitez recevoir gratuitement chaque mois des conseils santé, de délicieuses recettes et des actions sympathiques ? Inscrivez-vous à la [lettre d'information](#) « Sain & Naturel » gratuitement.

Suivez-nous aussi sur :

 [facebook.com/avogelfr](http://facebook.com/avogelfr)

