

LE GOÛT DES VACANCES

R E N S K R O E S

COOL CAKE

« Nous sommes nombreux à manquer de magnésium, ce qui entraîne fatigue, crampes, nervosité... Ce cake est un antistress ! »

Pour un cake

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et graissez un moule à cake avec de l'huile de coco. Mixez deux bananes bien mûres, 50 g de dattes medjoul dénoyautées, 3 œufs et 150 g de farine d'épeautre. Versez cette préparation dans un bol, ajoutez 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée, 2 cuil. à soupe de graines de courge, 1 cuil. à soupe de graines de tournesol, 2 cuil. à café de poudre à lever, quelques cerneaux de noix et 1 pincée de sel. Ajoutez une dernière banane coupée en tranches fines. Versez le tout dans le moule et faites cuire 45 à 50 mn. Décorez de graines de courge et de noix de coco râpée. À savourer avec une purée d'oléagineux maison.

PURÉE D'OLÉAGINEUX MAISON

Faites rôtir 150 g d'amandes et 150 g de noisettes saupoudrées d'un peu de sel au four à 180 °C (th. 6) pendant 8 à 10 min. Laissez-les refroidir. Mixez-les 5 à 10 mn avant de verser la pâte dans un pot en verre. ■



COFFEE & COCONUTS

« Cet ancien théâtre des années 20 s'est transformé en espace restaurant où on déjeune, on goûte, on boit un café... Le soir, mieux vaut réserver car l'endroit est très demandé. » Ceintuurbaan 282-284. Tél. : +31 20 35 41 104. ctamsterdam.nl

Y ALLER

En Thalys, Amsterdam est à 3 h 17 de Paris (jusqu'à onze trains par jour). Aller Paris-Amsterdam à partir de 35 € sur thalys.voyages-sncf.com

OÙ LOGER

Au INK Hotel Amsterdam MGallery by Sofitel, au cœur de la ville. Chambre double et petit déjeuner à partir de 154 €. Nieuwezijds Voorburgwal 67. Tél. : +31 20 627 59 00. accordhotels.com
Plus d'infos à l'office du tourisme des Pays-Bas, holland.com

