



LES DESSERTS

DANS LA CUISINE D'ALEXE



ALEXANDRA LEDUC NUTRITIONNISTE

Correctrice et réviseure : Christiane Ste-Croix

Photographe : Alexandra Leduc

Design : Terminus Création

Juillet 2014

ISBN : 978-2-9814715-0-5

Tous droits réservés. : Alexandra Leduc

Version 2 : révision août 2014

Un immense merci à mon conjoint Jean-Philippe pour son soutien et pour toujours déguster avec plaisir mes recettes.

Merci à ma famille qui me soutient, m'encourage et me supporte dans tous mes projets.

Merci à mes fidèles lecteurs et gourmands, à mes amis et à tout ceux qui m'encouragent continuellement à me dépasser.

Et finalement, un merci spécial à Ricardo St-Hilaire.



LES DESSERTS

DANS LA CUISINE D'ALEXE

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6	Beurre de pommes et poires	48
Mais où sont les valeurs nutritives	7	Granola à la noix de coco	50
Ingrédients pour cuisiner sainement	8	Croustade aux framboises	52
Trucs de cuisson	9	Cake à la rhubarbe	54
Rendre vos recettes plus santé	10	Crème de banane glacée	56
Les sortes de sucre	12	Barres collation de chia	58
Trucs d'Alexe	13	Pavlova à la confiture d'orange sanguine	60
Recettes		Pouding rapide aux framboises	64
Clafoutis aux pruneaux et lime	16	Gâteau aux carottes et courgettes	66
Gaufres au chocolat	18	Scones citron et bleuets	68
Biscuit café et banane	20	Trempelette au fromage et chocolat blanc	70
Pain à la citrouille et canneberges	22	Tarte au chocolat	72
Tartinade au chocolat et amandes	24	Biscuits aux pépites de chocolat	74
Truffe au chocolat	26	Crème glacée à la lime	76
Gâteau dans une tasse	28	Dumpling aux pommes	78
Biscottis pistaches et abricots	30	Biscuits làlà de Madame Labriski	80
Bouchées choco-coco-menthe	32	Tarte glacée au citron	82
Mousse poires et pêches	34	Muffins érable, dattes et noix de coco	84
Popcorn caramélisé aux pistaches	36	Yogourt glacé aux cerises et litchis	86
Fudge espresso et patate douce	38	Gâteau éponge à la betterave et à l'orange	88
Tarte tatin aux pêches	40	Beignets sans friture pomme et cannelle	90
Fraises au poivre	44	Pouding de quinoa à la cardamome	92
Gâteau au fromage aux pêches et mangues	46	Panna cotta à la nectarine	94
		Gâteau mousse au chocolat et framboises	96

TABLE DES MATIÈRES

Chou fourré à la crème et petits fruits	100
Slush pétillante fraise et lime.	104
Popsicle Pina colada	106
Tofu glacé superantioxydant	108
Index des recettes	110

INTRODUCTION

Humm un bon dessert! Les desserts ont souvent mauvaise presse car on les dit « mauvais pour la santé » ou engraisants.

Quand on pense à dessert souvent il nous vient l'image d'un gâteau ou d'une pâtisserie. Mais pourquoi un dessert ne pourrait pas être plaisant, satisfaisant et nutritif?

J'adore les desserts et je crois qu'ils peuvent compléter parfaitement un repas et une alimentation équilibrée.

Oui, on aime un bon dessert cochon de temps en temps, mais il y a aussi des desserts de tous les jours, des desserts simples et nutritifs.

Les desserts sont les recettes que j'aime le plus cuisiner. Je n'ai pas une patience légendaire lorsqu'on parle de cuisine, c'est pourquoi j'aime concocter des recettes rapides, mais efficaces.

Je vous offre donc aujourd'hui un livre qui contient 40 belles recettes de desserts qui, je l'espère, raviront les gourmands et vous permettront de faire la paix avec votre dent sucrée.

ALEXANDRA LEDUC
Nutritionniste-diététiste

MAIS OÙ SONT LES VALEURS NUTRITIVES?

Si vous ne connaissez pas déjà mon approche en nutrition, je vous l'explique.

Je ne vois pas les aliments comme des calories, du gras, du sucre ou des nutriments. Je vois les aliments dans leur ensemble et je crois que de toujours ramener aux valeurs nutritives détruit notre relation avec les aliments.

Pour certaines personnes qui doivent calculer certains nutriments comme les diabétiques par exemple, les valeurs nutritives sont très utiles.

Par contre, même ayant un problème de santé, je crois possible de s'alimenter adéquatement sans avoir toujours à calculer (sauf certaines exceptions bien sûr).

Les calories et les nutriments deviennent pour beaucoup de mes clients une obsession et plusieurs personnes s'empêchent de consommer un aliment car il contient « trop » de calories.

Cela engendre souvent de la frustration, de la restriction et le développement d'une mauvaise relation avec la nourriture; ce qui est aussi nocif pour la santé que n'importe quelle mauvaise habitude de vie.

Pour choisir mes desserts et la quantité voici mes trucs :

1. Je choisis des ingrédients de qualité et j'essaie d'éviter les quantités exagérées de sucre et de gras.
2. Je me sers toujours une petite portion que je mets dans un petit plat ou une petite assiette.

3. Lorsque je consomme un dessert, je le mange uniquement quand j'ai faim et j'essaie d'arrêter lorsque je suis rassasiée.

4. Je le mange lentement, sans culpabilité, je le savoure. J'applique l'alimentation consciente.

5. Je consomme le dessert festif, mais de façon plus occasionnelle.

« Je ne vois pas les aliments comme des calories, du gras, du sucre ou des nutriments. »

Bref, pour toutes ces raisons, je n'ai pas inclus les valeurs nutritives de mes recettes. Je vous encourage plutôt à choisir une variété de desserts, autant des desserts plaisir que des desserts nutritifs et de les consommer lorsque vous avez faim.

Si vous êtes intéressés à en apprendre davantage sur la bonne façon de manger (parce que la façon de manger a autant d'impact que ce que l'on mange), je vous invite sur le site Internet de mon entreprise qui offre divers services pour vous aider dans ce sens www.makea.ca.

INGRÉDIENTS POUR CUISINER SAINEMENT

La cuisine saine, ce n'est pas utiliser un ou plusieurs ingrédients en particulier. C'est plutôt essayer d'intégrer la variété et de trouver un équilibre entre les ingrédients.

Il est vrai que j'utilise parfois dans mes recettes de la farine blanche et du sucre blanc, mais ce n'est pas dramatique quand on a une alimentation variée et saine dans l'ensemble.

Faits importants :

Faire ses desserts maison permet de diminuer les additifs alimentaires, les recettes restent donc très intéressantes même si on utilise occasionnellement des ingrédients un peu plus « raffinés ».

La qualité des desserts maison fait qu'ils sont plus rassasiants et satisfaisants que ceux du commerce. La plupart du temps, on a ainsi besoin d'une moins grande quantité pour se sentir rassasié. On mange donc moins.

Je recommande fortement d'avoir une alimentation globale faible en sucre ajouté et en sucre raffiné (boissons gazeuses, jus, sucreries, céréales sucrées, produits céréaliers raffinés, pâtisseries du commerce, etc.). Ainsi on peut se gâter avec des desserts maison qui seront beaucoup plus intéressants pour la santé.

Voici mes ingrédients préférés pour des desserts variés et sains.

- Son d'avoine
- Son de blé
- Amandes effilées
- Fruits frais, séchés et congelés
- Yogourt nature et yogourt vanille
- Yogourt grec nature
- Tofu soyeux
- Margarine non-hydrogénée
- Beurre
- Huile de canola bio
- Gousse de vanille
- Cacao sans sucre
- Pépites de chocolat mi-sucré
- Sirop d'érable
- Noix de coco râpée sans sucre
- Zeste de citron
- Flocons d'avoine
- Miel

TRUCS DE CUISSON

Savez-vous à quelle hauteur mettre la grille du four lorsque vous cuisinez vos desserts?

Un truc simple à retenir pour toujours le savoir est de penser à l'ordre alphabétique de biscuit, gâteau/muffin, tarte.

Biscuit vient en premier donc se retrouve sur la grille du haut.

Gâteau ou muffin au milieu se retrouve sur la grille du milieu.

Tarte se retrouve en dernier donc sur la grille du bas.

Ainsi, vous pouvez retenir

Grille du haut : Biscuits

Grille du milieu : Gâteaux ou muffins

Grille du bas : Tartes

RENDRE VOS DESSERTS PLUS SANTÉ

Vous avez des desserts préférés que vous aimeriez rendre plus sains? Voici des trucs pour améliorer vos dessert, côté nutritif.

Diminuer le sucre de moitié dans la recette originale.

La plupart du temps, il y a trop de sucre inutile dans les recettes. C'est vrai que certaines recettes ne donneront pas l'effet escompté sans la même quantité de sucre. Je suggère alors de choisir ces desserts pour des occasions spéciales.

Les muffins, gâteaux, tartes, confitures et biscuits peuvent assez bien tolérer moins de sucre.

Pour 12 muffins, 1/4 tasse de sucre est souvent suffisant.

Pour un gâteau, 1/2 tasse de sucre est suffisant.

Le goût pour le sucré s'estompe également moins on mange sucré. Vous vous habituerez ainsi tranquillement à consommer des aliments moins sucrés et meilleurs pour votre santé.

Diminuer la quantité de matières grasses de la recette originale.

Jouer avec la quantité de gras des recettes est souvent plus difficile, car cela aura un impact plus flagrant sur la structure du dessert.

Vous pouvez par contre, la plupart du temps, diminuer également de moitié la quantité de gras de la recette originale. Attention, les pâtisseries, pâtes à tarte, pâtes feuilletées et biscuits risquent de donner des résultats

différents. C'est pourquoi, il est préférable de faire des tests ou de choisir directement des livres de recettes de desserts santé déjà testés.

Un truc : Pour 12 muffins 1/4 de tasse de matière grasse c'est suffisant.

Remplacer une partie des matières grasses de la recette

Pour diminuer le gras de vos recettes vous pouvez aussi remplacer une partie du gras par une quantité égale de compote de fruits non sucrée ou par du yogourt nature pour rendre le dessert plus onctueux.

Je vous invite aussi à choisir différents gras comme la margarine non-hydrogénée, le beurre et les huiles pour remplacer le shortening.

Ajouter des fibres et des nutriments dans vos recettes

Pour rendre vos desserts plus nutritifs, riches en nutriments et en fibres, ajoutez;

Des fruits frais, congelés ou séchés.

Des flocons d'avoine entiers (à cuisson longue).

Une partie de farine de blé.

Amandes, noix de grenoble, pacanes, etc.

Graines de lin, graines de chia, graines de citrouille ou de soya, etc.

Des céréales de psyllium.

RENDRE VOS DESSERTS PLUS SANTÉ

Beurre ou margarine?

Ici le débat est grand. Le beurre contient seulement un ingrédient (la crème) donc est un aliment très peu transformé. De plus, consommer un peu de beurre dans une alimentation équilibrée ne cause pas de problèmes de santé. Tout dépend ici de la quantité que l'on consomme.

La margarine non-hydrogénée quant à elle est un peu plus transformée mais contient moins de gras saturés (les moins bons gras) que le beurre, ce qui en fait un choix intéressant pour toutes les personnes qui font du cholestérol ou qui doivent faire attention aux types de gras qu'ils consomment.

Vous pouvez varier entre les huiles, le beurre et la margarine pour ainsi avoir toutes les bonnes propriétés de chaque choix.

LES SORTES DE SUCRE

Tous les types de sucre ont des goûts et origines différents. Par contre, au niveau du métabolisme, les effets sont presque tous similaires.

Oui, il existe des sources de sucre qui font moins élever la glycémie ou qui contiennent plus de nutriments (comme le sirop d'érable), mais au final on veut utiliser tous les types de sucre de façon modérée et en petite quantité.

Voici mes agents sucrants préférés de part leur goût, leur versatilité, leur coût et les résultats qu'ils offrent dans les desserts.

- Miel
- Sirop d'érable
- Cassonade
- Sucre blanc

Pour le reste, c'est un choix personnel si vous désirez cuisiner avec le sirop d'agave, la mélasse ou le sucre de noix de coco par exemple.

****Je n'encourage pas l'utilisation des édulcorants. Ils entretiennent le goût pour le sucré et on ne connaît pas encore bien tous les impacts sur la santé de tels additifs.****

TRUCS D'ALEXE

Voici quelques-uns de mes meilleurs trucs pour vous faciliter la vie dans la cuisine.

Flocons d'avoine ou gruau?

Ça peut parfois être mélangeant, mais gruau est le nom commun qu'on donne à flocons d'avoine.

Sur le marché, il existe plusieurs types de flocons d'avoine ou gruau (cuisson instantanée, cuisson 5 minutes ou cuisson longue).

Plus la cuisson est longue et moins le flocon a été coupé et plus l'avoine sera nutritif.

Tout au long du livre, je fais référence à deux sortes de flocons d'avoine.

Les flocons à cuisson rapide qui sont équivalents au gruau cuisson cinq minutes. Et les gros flocons d'avoine ou gruau gros flocons qui sont ceux à cuisson longue.

Le lait ça colle!

Un truc très pratique lorsqu'on cuisine avec le lait et qu'on ne désire pas avoir du lait brûlé au fond du chaudron est de faire fondre un cube de glace dans la casserole juste avant de mettre le lait.

Vous verrez c'est magique!

Le bain-marie

La cuisson au bain-marie permet de faire cuire ou chauffer des aliments qui sont susceptibles de brûler à haute température.

Le bain-marie consiste à faire bouillir de l'eau dans un chaudron et de placer un bol de métal avec l'aliment en question (du chocolat par exemple) au-dessus du chaudron. Le bol prend donc ainsi la température de la vapeur d'eau et ne dépassera jamais 100 °C. Une fois que l'eau bout on peut diminuer la température du feu pour permettre à l'eau de continuer à bouillir, mais pas à gros bouillons.

Il est bien important que le bol en métal ne touche pas l'eau.

RECETTES

Clafoutis aux pruneaux et lime

végétarien / sans noix



3	• gros oeufs
2 c. à soupe	• de sucre
3/4 tasse	• de lait de coco
	• Jus et zeste d'une lime
3 c. à soupe	• de beurre fondu
1/2 tasse	• de farine tout usage non blanchie
1 c. à thé	• de vanille
3 tasses	• de petits pruneaux dénoyautés et coupés en gros morceaux



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Graisser une assiette à tarte en pyrex.
- 3 • Dans un bol, battre au fouet les oeufs et le sucre, environ 2 minutes. Ajouter graduellement le lait de coco, la lime, le beurre, la farine et la vanille. Bien mélanger.
- 4 • Verser la pâte dans l'assiette à tarte et y disperser les morceaux de pruneaux.
- 5 • Cuire au centre du four 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- 6 • Sortir du four et saupoudrer d'un peu de sucre à glacer. Laisser refroidir avant de consommer.



Gaufres au chocolat

végétarien / sans noix



2	•	oeufs séparés
2	•	tasses de lait
1 c. à soupe	•	de jus de citron
1/3 tasse	•	d'huile de canola
1 tasse	•	de farine tout usage non blanchie
1/2 tasse	•	de cacao en poudre non sucré
1/2 tasse	•	de sucre
1/2 tasse	•	de son d'avoine
1/2 tasse	•	de fécule de maïs
1 c. à soupe	•	de poudre à pâte
1	•	pincée de sel



- 1 • Mélanger le lait et le jus de citron. Laisser reposer quelques minutes.
- 2 • Séparer les oeufs et garder les blancs dans un plat à part.
- 3 • Battre avec un fouet les jaunes avec le lait et l'huile de canola.
- 4 • Dans un autre bol, mélanger la farine, le cacao, le sucre, la fécule de maïs, le son d'avoine et la poudre à pâte.
- 5 • Battre au batteur électrique les blancs d'oeufs avec la pincée de sel jusqu'à pics fermes.
- 6 • Transvider graduellement à l'aide d'une spatule le mélange liquide avec la farine. Ajouter les blancs d'oeufs en neige à la spatule et plier tranquillement. Ne pas trop mélanger.
- 7 • Verser le mélange (la quantité varie selon la grosseur de votre gaufrier) dans un gaufrier chaud et cuire 5 à 6 minutes.
- 8 • Garnissez à votre goût!



Biscuit café et banane

sans produits laitiers / végétarien / sans gluten / sans noix



2 • bananes mûres

1 • oeuf

3 tasses • de flocons d'avoine à cuisson rapide

1/2 tasse • de café fort

1 c. à soupe • de poudre à pâte

1/2 tasse • de pépites de chocolat noir ou mi-sucré



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Défaire au batteur électrique les bananes mûres dans un grand bol.
- 3 • Ajouter au batteur électrique l'oeuf pour former une belle mousse.
- 4 • En continuant de brasser au batteur électrique, ajouter le café puis les flocons et la poudre à pâte.
- 5 • Ajouter à la cuillère les pépites et bien mélanger.
- 6 • À l'aide d'une cuillère, placer 2 c. à soupe de pâte pour former les biscuits sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin.
- 7 • Cuire au centre du four 15 minutes.
- 8 • Laisser refroidir avant de consommer.



Pain à la citrouille et canneberges

végétarien / sans noix



3 tasses	• de farine tout usage non blanchie
1 c. à table	• de poudre à pâte
1 c. à thé	• de bicarbonate de sodium
1 tasse	• de flocons d'avoine à cuisson rapide
1/4 tasse	• de cassonade
2	• oeufs
1 1/2 tasse	• de purée de citrouille
1 tasse	• de canneberges fraîches ou congelées
200 g	• de fromage à la crème léger ramolli ou température pièce
1/4 tasse	• de sucre en poudre
1/8 tasse	• de noix de coco râpée
1 c. à thé	• de cannelle
1 c. à thé	• de muscade
1 c. à thé	• de gingembre en poudre



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les flocons d'avoine, la cassonade et les épices.
- 3 • Au batteur électrique, mélanger les oeufs et la purée de citrouille jusqu'à consistance homogène.
- 4 • Ajouter le mélange liquide au mélange sec et bien mélanger.
- 5 • Ajouter les canneberges et mélanger pour disperser.
- 6 • Verser dans un petit moule à pain rectangulaire graissé et faire cuire au centre du four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit.
- 7 • Faire refroidir le gâteau sur une grille.
- 8 • Préparer le crémage en mélangeant le fromage à la crème, le sucre en poudre et la noix de coco.
- 9 • Napper le gâteau de crémage et servir.



Tartinade au chocolat et amandes

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans oeuf



- | | |
|--------------|---|
| 1 tasse | • d'amandes effilées |
| 1 tasse | • de dattes séchées dénoyautées |
| 1/2 tasse | • de cacao en poudre sans sucre |
| 1 c. à soupe | • d'huile de coco extra-vierge ou d'huile de canola |
| 1/3 tasse | • de pépites de chocolat noir ou mi-sucré |



- 1 • La veille, faire tremper dans un plat les amandes recouvertes d'eau et les dattes recouvertes d'eau dans un autre plat.
- 2 • Au micro-ondes faire fondre les pépites et l'huile de coco environ 30 secondes à 1 minute en brassant toutes les 15 secondes. Si vous utilisez l'huile de canola ne pas la chauffer avec le chocolat.
- 3 • Au robot culinaire, placer les dattes et les amandes et mélanger de 30 secondes à 1 minute pour en faire une purée fine.
- 4 • Ajouter tous les autres ingrédients puis mélanger jusqu'à homogénéité environ 30 secondes.
- 5 • Mettre la tartinade dans des pots et garder réfrigérée.



Truffe au chocolat

sans produits laitiers / végétarien / sans gluten / sans oeufs / sans sucre ajouté



1 tasse • de dattes séchées dénoyautées

2 tasses • de quinoa cuit

1/2 tasse • de cacao non sucré

1 1/2 tasse • d'amandes moulues finement ou de poudre d'amandes.

1/2 tasse • de lait en poudre



- 1 • Placer les dattes dans une tasse à mesurer, recouvrir d'eau et faire cuire au micro-ondes deux minutes.
- 2 • Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à avoir une pâte uniforme.
- 3 • Former des boules avec les mains. Les tremper dans le cacao ou de la noix de coco râpée pour les recouvrir.
- 4 • Réfrigérer une heure avant de consommer.



Gâteau dans une tasse

végétarien / sans noix



1 • oeuf

1 c. à soupe • d'huile de canola

3 c. à soupe • de farine tout usage non blanchie

1/2 c. à soupe • de son d'avoine (peut être facultatif)

2 c. à soupe • de cacao non sucré

2 c. à soupe • de sucre blanc

1 c. à thé • de poudre à pâte

1/4 c. à thé • de bicarbonate de soude

2 c. à soupe • de lait

• Quelques pépites de chocolat noir au goût



- 1 • Choisir une tasse allant au micro-ondes (qui peut contenir une quantité d'une tasse et demie).
- 2 • Bien graisser l'intérieur de la tasse.
- 3 • Casser l'oeuf dans le fond de la tasse et le défaire à la fourchette.
- 4 • Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre indiqué, puis bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
- 5 • Placer quelques pépites de chocolat sur le dessus de la préparation au goût.
- 6 • Placer la tasse au four micro-ondes et cuire 1 minute.
- 7 • Le gâteau est prêt!



Biscottis pistaches et abricots

végétarien



1 tasse	• de farine tout usage non blanchie
3/4 tasse	• de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 c. à thé	• de poudre à pâte
1	• oeuf
1/2 tasse	• de sucre blanc
1/4 tasse	• de margarine non-hydrogénée ou de beurre
1 c. à thé	• de vanille
1/4 tasse	• de lait
	• Zeste d'une orange
1/2 tasse	• de pistaches concassées
1/2 tasse	• d'abricots séchés



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine et la poudre à pâte.
- 3 • Dans un autre bol, au batteur électrique, battre l'oeuf et le sucre environ une minute. Ajouter la margarine, la vanille, le lait et le zeste d'orange, battre quelques secondes pour bien mélanger.
- 4 • Incorporer graduellement à l'aide d'une cuillère le mélange sec au mélange d'oeuf.
- 5 • Ajouter à la cuillère les pistaches et les abricots.
- 6 • Former un grand rectangle (8 x 4 po) et d'environ 1 pouce d'épaisseur. Déposer le rectangle sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- 7 • Cuire au centre du four 25 minutes.
- 8 • Retirer du four et laisser refroidir 20 minutes. À l'aide d'un couteau couper les rectangles en biais d'environ un demi pouce de largeur.
- 9 • Baisser le four à 300 °F. Déposer les biscottis sur la même plaque, remettre au four et cuire de 15 à 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille avant de consommer.



Bouchées choco-coco-menthe

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|------------|---|
| 3 tasses | • de noix de coco râpée non sucrée |
| 1/4 tasse | • de sirop d'érable |
| 1/4 tasse | • d'huile de coco fondue |
| 1 c. à thé | • d'extrait de menthe |
| 1 tasse | • de pépites de chocolat noir ou mi-sucré |



- 1 • Au robot culinaire, mélanger la noix de coco, le sirop d'érable et l'huile de coco jusqu'à avoir une pâte presque lisse. Vous pouvez brasser de temps en temps à l'aide d'une spatule.
- 2 • Ajouter l'extrait de menthe et mélanger 10 secondes.
- 3 • Placer le mélange dans un bol et à l'aide des mains, former de petites bouchées rondes et plates de la grosseur d'un deux dollars. Les placer sur une plaque recouverte de papier parchemin et les congeler 20 minutes.
- 4 • Verser les pépites de chocolat dans un petit bol de métal et les faire fondre au bain-marie.
- 5 • À l'aide d'une fourchette, tremper les galettes de noix de coco dans le chocolat. Les disposer sur un papier ciré. Laisser reposer 10 minutes puis remettre au congélateur 15 minutes.
- 6 • Sortir du congélateur et laisser reposer 5 minutes avant de consommer.



Mousse poires et pêches

sans produits laitiers / végétarien / sans gluten / sans noix



- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 2 tasses | • de poires pelées mûres en cubes |
| 2 tasses | • de pêches mûres en cubes |
| 3 | • blancs d'oeufs |
| 1/4 tasse | • de sucre blanc |



- 1 • Placer les fruits sur une plaque recouverte de papier parchemin. Bien disperser les morceaux.
- 2 • Faire congeler 2 heures.
- 3 • Mettre les fruits congelés dans un bol allant au micro-ondes et faire chauffer 30 secondes.
- 4 • Placer les fruits congelés dans le robot culinaire avec tous les autres ingrédients et mélanger 4 à 5 minutes jusqu'à la formation d'une mousse onctueuse.
- 5 • Servir immédiatement ou remettre au congélateur.
- 6 • Sortir 15 minutes avant de servir si conservée au congélateur.



Popcorn caramélisé aux pistaches

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans oeufs



- | | |
|--------------|--|
| 1/2 tasse | • de sirop d'érable |
| 2 c. à soupe | • de margarine non-hydrogénée ou de beurre |
| 1/2 tasse | • de grains de maïs à éclater |
| 2 c. à soupe | • d'huile de canola |
| 1/2 tasse | • de pistaches concassées |



- 1 • Dans un chaudron, mélanger le sirop d'érable et la margarine. Amener à ébullition puis baisser le feu à médium et continuer à faire réduire tout en brassant régulièrement pendant 20 minutes. Le sirop d'érable s'épaissira en caramel.
- 2 • Préparer le maïs soufflé, en plaçant les grains dans un grand chaudron avec l'huile de canola.
- 3 • Couvrir puis brasser le chaudron de temps en temps (le couvercle fermé) pour permettre une meilleure répartition de la chaleur. Compter 15 secondes une fois les premiers grains éclatés, puis retirer du rond.
- 4 • Laisser le popcorn continuer à éclater sans retirer le couvercle.
- 5 • Dans un bol graissé, déposer le maïs soufflé et mélanger avec les pistaches.
- 6 • Une fois le caramel prêt, le verser en filet sur le popcorn tout en mélangeant avec une cuillère de plastique de préférence pour bien répartir sur le popcorn et les pistaches.
- 7 • Mettre le bol au frigo et laisser refroidir au moins 1 heure avant de consommer.



Fudge espresso et patate douce

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|--------------|---|
| 2 tasses | • de cubes de patates douces pelées |
| 1/4 tasse | • de crème 35 % |
| 1/4 tasse | • de lait |
| 2 c. à soupe | • d'espresso broyé ou café instant |
| 2 tasses | • de pépites de chocolat noir ou mi-sucré |



- 1 • Recouvrir un petit plat carré (6 x 6 po) de pellicule plastique.
- 2 • Dans un bol allant au micro-ondes, faire cuire les patates douces environ 4 à 5 minutes en vérifiant aux deux minutes ou jusqu'à cuisson complète.
- 3 • Passer les patates douces au robot culinaire pour former une purée lisse .
- 4 • Dans un chaudron, à feux moyen-doux, amener à ébullition le lait et la crème en brassant constamment.
- 5 • Baisser le feu à minimum pour ajouter les pépites de chocolat et l'espresso. Brasser jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu.
- 6 • Remonter un peu le feu, placer un thermomètre à bonbon dans le chocolat et brasser continuellement jusqu'à atteindre 233 °F.
- 7 • Retirer du feu, ajouter la purée de patates douces et brasser pour rendre la préparation homogène.
- 8 • Brasser un autre 2 à 3 minutes. Verser le mélange dans le plat carré et faire refroidir au frigo de 3 à 4 heures.
- 9 • Démouler et couper en morceaux avant de déguster.



Tarte tatin aux pêches

végétarien / sans noix / sans oeufs



1 tasse	• de farine tout usage non blanchie
Une	• pincée de sel
1/2 tasse	• de beurre
1/4 tasse	• d'eau très froide
2 grosses	• pêches
1/3 tasse	• de sirop d'érable
1 c. à soupe	• de beurre



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Au robot culinaire, défaire grossièrement en pulsant, la farine, le sel et le beurre.
- 3 • Mettre le mélange dans un bol et ajouter graduellement l'eau froide en mélangeant à la cuillère.
- 4 • Former une boule avec les mains en tentant de ne pas trop manipuler, mais juste assez pour qu'elle se tienne.
- 5 • Mettre la pâte dans un sac hermétique et placer au congélateur 5 minutes.
- 6 • Couper les pêches en tranches moyennes.
- 7 • Dans une poêle de grosseur moyenne verser le sirop d'érable et amener à ébullition. Baisser le feu à moyen et laisser frémir 5 minutes. Ajouter le beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère. Faire cuire 1 minute. Fermer le feu.
- 8 • Placer les morceaux de pêches au fond de la poêle de façon à couvrir entièrement le fond. Sortir la pâte du congélateur et enfariner légèrement la surface de travail. Rouler la pâte pour former un petit rectangle. Le plier en deux (suite à la page suivante).



Tarte tatin aux pêches

végétarien / sans noix / sans oeufs



1 tasse	• de farine tout usage non blanchie
Une	• pincée de sel
1/2 tasse	• de beurre
1/4 tasse	• d'eau très froide
2 grosses	• pêches
1/3 tasse	• de sirop d'érable
1 c. à soupe	• de beurre



...suite

- 9 • Refaire l'étape du pliage deux autres fois.
- 10 • Remettre au congélateur dans un sac hermétique 10 minutes.
- 11 • Sortir la pâte du congélateur et la rouler en un cercle de la grosseur de la poêle.
- 12 • Placer la pâte sur les pêches dans la poêle et ramener les bords vers l'intérieur de la poêle. Placer un papier d'aluminium autour du manche de la poêle si celle-ci ne va pas au four.
- 13 • Faire cuire au centre du four 35 à 40 minutes. Jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 14 • Sortir la poêle du four avec des mitaines puis laisser reposer 5 à 10 minutes.
- 15 • Placer une assiette de service dans la poêle pour couvrir la tarte et renverser la tarte rapidement en faisant attention de ne pas éclabousser de caramel. (Attention la poêle peut être encore chaude).



Fraises au poivre

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



2 tasses • de fraises en morceaux

1 c. à soupe • de sucre blanc

10 tours de moulin • de poivre

10 feuilles • de menthe en morceaux



- 1 • Mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser reposer 10 minutes au frigo avant de servir.



Gâteau au fromage aux pêches et mangues

végétarien / sans gluten



1/2 tasse	• de pêches fraîches ou congelées
1/2 tasse	• de mangues fraîches
2 c. à soupe	• de sirop d'érable
3/4 tasse	• d'amandes
2 c. à soupe	• d'huile de canola
2 paquets de 8 onces	• de fromage à la crème léger à température pièce.
1/4 tasse	• yogourt grec
2	• oeufs
1 c. à thé	• de vanille
	• Zeste d'un citron



- 1 • Dans un chaudron, mélanger les pêches, les mangues et le sirop d'érable et faire mijoter 10 minutes. Laisser refroidir 15 minutes. Réserver 1/4 du mélange dans un autre plat.
- 2 • Broyer au robot culinaire les amandes en fine poudre puis les mélanger à l'huile de canola. Bien presser le mélange dans chaque petit pot individuel ou dans le fond d'un moule à tarte.
- 3 • Dans un bol, mélanger au batteur électrique le fromage, les oeufs, le yogourt grec, la vanille et le zeste de citron. Ajouter le mélange de pêches et bien mélanger.
- 4 • Verser le mélange de fromage jusqu'au 3/4 des pots.
- 5 • Faire cuire les pots, 30 minutes au centre du four placés dans un grand plat avec 2 pouces d'eau au fond.
- 6 • Faire refroidir les petits gâteaux et recouvrir du reste du mélange de pêches.



Beurre de pommes et poires

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs / sans sucre ajouté



4 tasses • de pommes pelées et en morceaux

4 tasses • de poires pelées et en morceaux

2 c. à soupe • de beurre



- 1 • Placer les pommes et les poires dans un plat allant au micro-ondes. Faire chauffer 20 minutes en brassant à toutes les 5 minutes.
- 2 • Laisser refroidir 15 minutes et placer les fruits au robot culinaire. Défaire en purée fine. en mélangeant 4 à 5 minutes.
- 3 • Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à consistance lisse environ 2 à 3 minutes.
- 4 • Placer le beurre de fruits dans des pots et réfrigérer 2 heures avant de consommer.



Granola à la noix de coco

sans produits laitiers / végétarien / sans noix



- | | | |
|--------------|---|--------------------------|
| 3 tasses | • | de gros flocons d'avoine |
| 1 tasse | • | d'amandes effilées |
| 1 tasse | • | de noix de coco râpée |
| 2 | • | oeufs |
| 1 c. à soupe | • | d'huile de canola |
| 1 c. à soupe | • | de sirop d'érable |
| 1 tasse | • | de canneberges séchées |
| 1 tasse | • | de flocons de maïs |



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, la noix de coco, les oeufs, l'huile de canola et le sirop d'érable. Brasser pour enrober et bien répartir les ingrédients.
- 3 • Placer le mélange sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin.
- 4 • Faire cuire au centre du four 20 minutes en brassant aux 3 à 4 minutes.
- 5 • Retirer du four. Ajouter les canneberges et les flocons de maïs. Laisser refroidir puis placer dans un contenant de conservation.



Croustade aux framboises

sans produits laitiers / végétarien / sans gluten / sans noix



- | | |
|--------------|--|
| 3 tasses | • de gros flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire) |
| 1 tasse | • noix de coco râpée non sucrée |
| 1/2 tasse | • de graines de chia |
| 2 | • oeufs |
| 2 c. à soupe | • de cassonade |
| 4 tasses | • de framboises |
| | • Zeste d'un citron |
| 1 c. à soupe | • de sucre en poudre |



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la noix de coco, les graines de chia, les oeufs et la cassonade.
- 3 • Dans un autre bol, mélanger les framboises, le zeste et le sucre en poudre.
- 4 • Mettre les framboises dans le fond d'un plat carré allant au four. Recouvrir du mélange d'avoine.
- 5 • Faire cuire au centre du four 25 minutes.



Cake à la rhubarbe

végétarien



- | | |
|------------|-------------------------------------|
| 1/4 tasse | • d'huile d'olive |
| 1/2 tasse | • de cassonade |
| 2 | • oeufs |
| 1 c. à thé | • vanille |
| 1/2 tasse | • de compote de pommes sans sucre |
| 1 tasse | • de farine tout usage non blanchie |
| 1 tasse | • de farine de blé entier |
| 1 c. à thé | • poudre à pâte |
| 1 c. à thé | • bicarbonate de soude |
| 1 tasse | • de lait |
| 2 tasses | • de cubes de rhubarbe |

Garniture

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1/4 tasse | • de cassonade |
| 1/4 tasse | • d'amandes hachées |
| 1/2 c. à thé | • de cannelle |
| 2 c. à thé | • de beurre fondu |



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Graisser un moule rond de 9 pouces.
- 3 • Pour la garniture, mélanger tous les ingrédients à la fourchette. Mettre de côté.
- 4 • Dans un grand bol, au batteur électrique, mélanger la cassonade avec l'huile et les oeufs 1 minute.
- 5 • Ajouter la vanille et la compote de pommes. Mélanger 30 secondes.
- 6 • Dans un autre bol, mélanger les farines, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
- 7 • Ajouter le mélange liquide au mélange sec en alternance avec le lait. Bien mélanger.
- 8 • Ajouter la rhubarbe et bien mélanger.
- 9 • Verser la pâte dans le moule et étaler la garniture.
- 10 • Placer au centre du four et faire cuire de 50 à 60 minutes. Vérifier le centre du gâteau à l'aide d'un couteau avant de le sortir du four.
- 11 • Laisser refroidir 5 minutes puis démouler.

TRUC
D'ALEXE

Ce gâteau n'est pas très sucré et est parfait pour accompagner un café ou un thé. Pour ajouter une touche supplémentaire, allez-y d'un filet de sirop d'érable ou d'une boule de crème glacée à la vanille.



Crème de banane glacée

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeufs /
sans sucre ajouté



4 • bananes bien mûres



- 1 • Peler les bananes et les couper en très petits morceaux.
- 2 • Les placer sur une plaque recouverte de papier parchemin et faire congeler 2 heures.
- 3 • Placer les morceaux de banane dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à la formation d'une crème mousseuse (5 à 10 minutes selon les robots).
- 4 • Arrêter quelques fois le robot et brasser les bananes avec une spatule pour aider au mélange.

TRUC
D'ALEX

Soyez patient, cela peut prendre du temps à tourner en mousse. C'est pour ça qu'il faut aider en mélangeant de temps en temps avec la spatule.

Pour varier les saveurs, vous pouvez ajouter 1 tasse de fruits congelés comme des framboises ou de la mangue, du cacao (2 c. à soupe) ou même du beurre d'arachide (2 c. soupe). Ajoutez une fois que la crème de banane est complètement en mousse.



Barres collation de chia

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeufs /
sans sucre ajouté



2 tasses • de dattes séchées sans noyaux

1/2 tasse • d'abricots séchés

1/2 tasse • de graines de chia

1/2 tasse • de flocons d'avoine à cuisson rapide (certifié sans gluten si nécessaire)

1/3 tasse • de cacao non sucré

1/2 tasse • d'amandes effilées

1 c. à soupe • d'extrait de vanille



- 1 • Au robot culinaire, défaire tous les ingrédients jusqu'à avoir une boule de pâte assez homogène.
- 2 • Dans un plat carré ou rectangulaire, placer la pâte et la presser pour avoir environ 1 pouce d'épais.
- 3 • Laisser reposer au frigo 2 heures. Couper en barre et les placer dans un sac hermétique au frigo.



Pavlova à la confiture d'orange sanguine

végétarien / sans gluten / sans noix



4	• gros oeufs séparés
1 tasse	• de sucre en poudre
1 c. à thé	• de vinaigre blanc
1/2 c. à soupe	• de fécule de maïs
1/2 c. à soupe	• de vanille
Garniture	
2 tasses	• de crème 35 %
1/4 tasse	• de sucre en poudre
3 oranges	• sanguines pelées et coupées en cubes
1/4 tasse	• de sirop d'érable



- 1 • Préchauffer le four à 275 °F.
- 2 • Prendre une feuille de papier parchemin et y placer une grande assiette à l'envers. À l'aide d'un couteau pointu tracer le contour de l'assiette sur la feuille de papier. Ne pas déchirer la feuille.
- 3 • Placer la feuille sur une plaque de cuisson.
- 4 • Dans un bol propre, battre au batteur électrique les blancs d'oeufs à vitesse moyenne jusqu'à avoir des pics mous.
- 5 • Ajouter graduellement le sucre en poudre, 1 c. à soupe à la fois tout en continuant à battre.
- 6 • Ajouter le vinaigre et la fécule de maïs et plier délicatement à la spatule pour bien disperser.
- 7 • Ajouter la vanille et plier délicatement encore une fois.
- 8 • Verser la meringue sur la feuille de papier parchemin en formant un cercle de la grandeur dessinée sur le papier en essayant de faire les bords plus hauts que le milieu (suite à la page suivante),



Pavlova à la confiture d'orange sanguine

végétarien / sans gluten / sans noix



4 • gros oeufs séparés

1 tasse • de sucre en poudre

1 c. à thé • de vinaigre blanc

1/2 c. à soupe • de fécule de maïs

1/2 c. à soupe • de vanille

Garniture

2 tasses • de crème 35 %

1/4 tasse • de sucre en poudre

3 oranges • sanguines pelées et coupées en cubes

1/4 tasse • de sirop d'érable



... suite

- 9 • Cuire au centre du four 1 h à 1 h 15 jusqu'à ce que la meringue soit légèrement colorée.
- 10 • Pendant la cuisson de la meringue, mélanger dans un chaudron les oranges et le sirop d'érable. Faire cuire à feu moyen-vif jusqu'à avoir une purée de fruits assez homogène soit environ 15 à 20 minutes. Laisser refroidir.
- 11 • Fouetter la crème au batteur électrique jusqu'à pics fermes. Ajouter le sucre en poudre mélanger quelques secondes. Réserver.
- 12 • Une fois la meringue cuite, fermer le four, ouvrir la porte du four et laisser la meringue refroidir complètement.
- 13 • Mélanger la crème fouettée à la confiture froide et garnir le creux de la meringue.

TRUC
D'ALEXE

Pour ajouter un petit plus à cette recette, prendre une orange sanguine avec la pelure, la trancher en fines tranches. Placer les tranches sur une plaque allant au four. Saupoudrer de sucre blanc et faire sécher 3 heures à 150 °F.



Pouding rapide aux framboises

sans produits laitiers / végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| 2 tasses | • de framboises fraîches ou congelées |
| 1/2 tasse | • de graines de chia |
| 2 c. à soupe | • de miel |
| 1 tasse | • d'eau |



- 1 • Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients et faire cuire jusqu'à ébullition en mélangeant constamment.
- 2 • Mettre le mélange au robot culinaire ou mélangeur et mélanger 30 à 40 secondes pour avoir un liquide lisse.
- 3 • Verser dans un plat hermétique et réfrigérer 1 heure avant de servir.



Gâteau aux carottes et courgettes

sans produits laitiers / végétarien / sans noix



1 tasse	• de gros flocons d'avoine
1 conserve de 13 oz	• d'ananas + jus
1 tasse	• de farine de blé
1 tasse	• de farine tout usage non blanchie
1 c. à thé	• poudre à pâte
1 c. à thé	• de bicarbonate de soude
1 c. à thé	• de cannelle
1/2 c. à thé	• de gingembre en poudre
1 c. à thé	• de muscade
3	• clous de girofle
2 étoiles	• d'anis étoilée (facultatif)
3	• oeufs
1/4 tasse	• de cassonade
1/4 tasse	• d'huile de canola
2 tasses	• de carottes râpées
2 tasses	• de courgettes râpées
1/4 tasse	• de graines de citrouille (facultatif)



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Au robot culinaire défaire les flocons d'avoine en poudre grossière. Réserver dans un bol.
- 3 • Dans le contenant du robot, ajouter les ananas avec le jus et les défaire en purée.
- 4 • Ajouter les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre et la muscade aux flocons d'avoine.
- 5 • Défaire en poudre dans un mortier (ou au robot culinaire), les clous de girofle et les étoiles d'anis étoilée. Ajouter au mélange sec.
- 6 • Dans un autre bol, au batteur électrique, mélanger les oeufs, la cassonade et l'huile. Ajouter la purée d'ananas.
- 7 • Verser le mélange sec dans le mélange humide. Ajouter les légumes et les graines de citrouille et bien mélanger le tout.
- 8 • Verser le mélange dans un moule à gâteau rond ou un moule cannelé.
- 9 • Cuire 45 à 50 minutes au centre du four. Vérifier à l'aide d'un cure-dent la cuisson avant de sortir du four.
- 10 • Napper au goût avec la trempette au chocolat blanc de la page 70.



Scones citron et bleuets

végétarien / sans noix / sans oeufs



2 tasses • de farine tout usage non blanchie

• Zeste d'un citron

1 c. à soupe • de poudre à pâte

2 c. à soupe • de beurre froid

1 1/4 tasse • de crème 35 %

1 tasse • de bleuets congelés

1 c. à soupe • de sucre



- 1 • Préchauffer le four à 425 °F.
- 2 • Mélanger tous les ingrédients à la cuillère(sauf les bleuets) afin de former une pâte lisse.
- 3 • Ajouter les bleuets en manipulant le moins possible la pâte.
- 4 • Former un grand carré d'environ 1 pouce d'épais.
- 5 • Couper la pâte en triangles et les placer sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin.
- 6 • Cuire au centre du four 15 à 20 minutes.
- 7 • Faire refroidir avant de consommer.



Trempette au fromage et chocolat blanc

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



60 g • chocolat blanc en morceaux

1/4 tasse • de yogourt nature

1/4 tasse • de fromage à la crème léger

• Fruits au goût



- 1 • Placer un petit chaudron rempli au 3/4 d'eau sur le poêle et amener à ébullition.
- 2 • Placer le chocolat blanc dans un petit plat en métal au-dessus du chaudron pour faire un bain-marie.
- 3 • Faire fondre le chocolat tout en brassant constamment avec une spatule.
- 4 • Une fois le chocolat complètement fondu, ajouter le yogourt et le fromage à la crème. Retirer du bain-marie et bien mélanger.
- 5 • Servir la trempette avec des fruits au goût.



Tarte au chocolat

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans oeufs



1 tasse • de flocons de noix de coco sans sucre

1 tasse • d'amandes effilées

2 c. à soupe • de graines chia

3 c. à soupe • d'huile de canola

1 paquet
340 g • de tofu soyeux mou

1/3 tasse • de cacao sans sucre

1/3 tasse • de sirop d'érable

2 c. à soupe • de fécule maïs



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Au robot culinaire, défaire grossièrement la noix de coco, les amandes et les graines de chia.
- 3 • Transférer dans un bol et ajouter l'huile de canola. Bien mélanger.
- 4 • Répartir le mélange dans le fond d'une assiette à tarte et bien monter les bords.
- 5 • Faire cuire sur la grille du bas 5 minutes.
- 6 • Pendant ce temps, au robot culinaire, mélanger le tofu soyeux, le cacao, le sirop d'érable et la fécule de maïs environ 1 minute jusqu'à avoir un mélange lisse.
- 7 • Verser le mélange au chocolat sur le fond de tarte et faire cuire sur la grille du bas 15 minutes.
- 8 • Sortir du four, saupoudrer d'un peu de noix de coco et laisser refroidir au frigo 1 heure avant de consommer.



Biscuits aux pépites de chocolat

sans produits laitiers / végétarien / végétalien / sans noix



1 conserve (540 ml /18oz)	• de haricots blancs rincés
1/2 tasse	• de sirop d'érable
2 tasses	• de farine tout usage non blanchie
1/2 tasse	• de margarine non-hydrogénée
2	• oeufs
1 c. à thé	• de vanille
1 c. à thé	• de poudre à pâte
1/2 tasse	• de pépites de chocolat noir ou mi-sucré



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Au robot culinaire, défaire les haricots blancs avec le sirop d'érable jusqu'à avoir une purée lisse, soit environ 1 minute.
- 3 • Ajouter tous les autres ingrédients sauf les pépites de chocolat. Mélanger 30 secondes jusqu'à avoir une boule de pâte homogène.
- 4 • Sortir la pâte du robot culinaire, la transférer dans un bol et ajouter les pépites. Mélanger à la cuillère pour bien répartir.
- 5 • Sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin, façonner les biscuits avec les mains.
- 6 • Cuire au centre du four 12 minutes.



Crème glacée à la lime

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|-------------|----------------------|
| 3/4 tasse | • de jus de lime |
| 1 1/2 tasse | • de sucre en poudre |
| 2 | • avocats bien mûrs |
| 1 1/4 tasse | • de crème 35 % |



- 1 • Dans un bol, mélanger le jus de lime et le sucre en poudre.
- 2 • Passer la chair d'avocats au mélangeur à main ou au robot culinaire pour en faire une purée lisse.
- 3 • Ajouter l'avocat au jus. Bien mélanger.
- 4 • Au batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à pics mous. Ajouter le mélange de lime tout en continuant à mélanger au batteur.
- 5 • Verser le mélange dans un contenant hermétique et réfrigérer 2 heures puis servir pour une crème glacée très aérée et onctueuse.



Dumpling aux pommes

sans produits laitiers / végétarien/ sans noix / sans oeufs



24 • pâtes won ton

2 • pommes rouges pelées et en petits morceaux

2 c. à soupe • de miel



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Mélanger les pommes avec 1 c. à soupe de miel.
- 3 • Sur une plaque allant au four recouverte de papier parchemin placer 12 pâtes puis environ 1 c. à thé de mélange de pommes au milieu. Badigeonner les rebords d'eau et placer une autre pâte sur le dessus.
- 4 • Bien sceller les côtés en pressant.
- 5 • Continuer ainsi pour toutes les bouchées.
- 6 • Badigeonner au pinceau les bouchées de miel en utilisant 1 c. à soupe de miel restant.
- 7 • Faire cuire au centre du four 15 minutes et laisser reposer 5 minutes avant de consommer.



Biscuits làlà de Madame Labriski

végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans sucre ajouté



1/2 tasse	• de purée de dattes
1/2 tasse	• de yogourt nature sans gras
1/2 tasse	• de beurre d'arachide naturel
1	• oeuf
1 c. à soupe	• d'extrait de vanille
Une	• pincée de sel
1/2 c. à thé	• de bicarbonate de soude
1/2 c. à soupe	• de poudre à pâte
1 tasse	• de farine d'épeautre entière (ou de blé entier)
1/4 tasse	• de graines de lin broyées
1 tasse	• de bleuetts frais ou congelés



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Préparer la purée de dattes (voir le truc d'Alexe).
- 3 • Dans un bol, mélanger la purée de dattes, le yogourt nature, l'oeuf, la vanille et le beurre d'arachide.
- 4 • Ajouter le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel. Incorporer la farine d'épeautre, les graines de lin et bien mélanger.
- 5 • Placer les bleuetts dans un second bol, les enfariner un peu et bien mélanger.
- 6 • Ajouter les bleuetts enfarinés à la préparation et bien mélanger.
- 7 • Mettre un papier parchemin sur une plaque de cuisson. À l'aide d'une cuillère à thé, faire de belles quenelles artisanales et les déposer sur la plaque. Si désiré, ajouter un bleuet sur le dessus.
- 8 • Faire cuire 17 minutes au centre du four.



Madamelabriski.com est un blogue de galettes sans sucre et sans gras ajoutés de Mérianne Labrie, une maman idéaliste et coureuse de fond.

Pour tout savoir sur les nouvelles recettes, suivez-là sur Facebook. ou sur son blogue madamelabriski.com.

TRUC
D'ALEXE

Pour préparer de la purée de datte, mélanger dans un bol allant au four à micro-ondes à quantité égale dattes et eau. Faire cuire, 3 à 4 minutes et passer au robot culinaire ou au pied mélangeur pour obtenir la purée.



Tarte glacée au citron

végétarien



Pouding

- 1 tasse • d'eau
- 1/4 tasse • de fécule maïs
- 1/2 tasse • de miel
- 1 jaune • d'oeuf battu
- 1/3 tasse • de jus de citron
- zeste d'un citron
- 1 tasse • de crème 35 %

Crumble

- 1 tasse • de flocons d'orge ou d'avoine
- 1 tasse • d'amandes effilées
- 3 c. à soupe • de cassonade
- 1/4 tasse • de cubes de beurre froid



- 1 • Dans un chaudron, disperser la fécule de maïs dans l'eau froide. Ajouter le miel.
- 2 • Amener à ébullition. Baisser le feu et cuire en mélangeant jusqu'à ce que le mélange soit épaissi. Environ 1 minute.
- 3 • Prendre un peu de mélange chaud, l'ajouter au jaune d'oeuf dans un petit bol. Brasser pour bien mélanger.
- 4 • Verser le jaune d'oeuf dans le chaudron ainsi que le jus de citron et le zeste. Bien mélanger.
- 5 • Verser le mélange dans un contenant et réfrigérer 1 heure.
- 6 • Pendant ce temps, monter la crème au batteur électrique jusqu'à pics fermes. Ajouter le sucre en poudre.
- 7 • Mélanger le pouding de citron à la crème fouettée. Verser dans une assiette à tarte et placer au congélateur une heure.
- 8 • Préchauffer le four à 350 °F. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du crumble et défaire avec les mains le beurre pour avoir un mélange grossier.
- 9 • Placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au centre du four 15 minutes en brassant aux 5 minutes. Laisser refroidir 15 minutes.
- 10 • Sortir le pouding du congélateur. Garnir du crumble et servir.



Muffins érable, dattes et noix de coco

végétarien / sans noix



- | | |
|-------------|--|
| 2 tasses | • de dattes entières dénoyautées séchées |
| 2 tasses | • d'eau |
| 2 tasses | • de farine de blé entier |
| 1 c. à thé | • de poudre à pâte |
| 1 c. à thé | • de bicarbonate de soude |
| 1 1/2 tasse | • de noix de coco râpée sans sucre |
| 1/2 tasse | • de lait |
| 2 | • oeufs |
| 1/4 tasse | • de sirop d'érable |



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Dans un bol allant au four micro-ondes placer les dattes et l'eau. Faire cuire 3 minutes.
- 3 • Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et une tasse de noix de coco.
- 4 • Dans un autre bol, mélanger au fouet le lait, les oeufs et le sirop d'érable. Ajouter les dattes et l'eau et défaire à l'aide du fouet pour avoir un mélange grossier.
- 5 • Verser le mélange liquide sur le mélange sec et bien brasser.
- 6 • Verser la pâte dans 12 moules à muffins graissés ou avec un papier à muffin.
- 7 • Utiliser le reste de la noix de coco (1/2 tasse) pour recouvrir le dessus de chaque muffin.
- 8 • Cuire au centre du four 20 minutes.

TRUC
D'ALEXE

La noix de coco n'est pas un aliment dans la famille des noix. C'est donc un choix intéressant même pour les personnes qui ont des allergies aux noix.



Yogourt glacé aux cerises et litchis

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | | |
|------------|---|-----------------------------|
| 1 tasse | • | de yogourt nature (ou grec) |
| 1 c. à thé | • | de vanille |
| 1 tasse | • | de cerises congelées |
| 1 tasse | • | de litchis congelés |
| 1/4 tasse | • | de miel |



- 1 • Placer tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger 1 à 2 minutes pour former le yogourt glacé.
- 2 • Consommer immédiatement ou placer au congélateur pour 1 heure.
- 3 • Repasser au robot culinaire et déguster.

TRUC
D'ALEXE

Les crèmes glacées ou yogourts glacés maison contiennent moins de sucre et pas d'agent stabilisant qui font qu'ils sont plus durs que ceux du commerce.

C'est pourquoi il est recommandé de les sortir à température pièce 15 minutes avant de les consommer.



Gâteau éponge à la betterave et à l'orange

végétarien / sans noix



1 1/4 tasse	• de farine tout usage non blanchie
1/4 tasse	• de cassonade
1/2 c. à soupe	• de poudre à pâte
1/4 tasse	• d'huile de canola
3	• oeufs, blancs et jaunes séparés
1 c. à thé	• de vanille
1 tasse	• de betteraves cuites en cubes
2	• oranges
1 tasse	• de fromage à la crème léger
2 c. à soupe	• de sucre en poudre



- 1 • Préchauffer le four à 325 °F.
- 2 • Monter les blanc d'oeufs au batteur électrique jusqu'à avoir des pics fermes.
- 3 • Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade et la poudre à pâte.
- 4 • Ajouter les jaunes d'oeufs, l'huile de canola et la vanille. Bien mélanger.
- 5 • Au robot culinaire, défaire en purée les betteraves et une orange pelée.
- 6 • Ajouter la purée de betterave au mélange de farine. Bien mélanger.
- 7 • Incorporer les blancs d'oeufs en pliant délicatement à la spatule.
- 8 • Verser le mélange dans un moule rectangulaire (9x5 po) graissé.
- 9 • Cuire au centre du four 50 minutes.
- 10 • Une fois le gâteau cuit, le faire refroidir 5 minutes puis le démouler délicatement. Laisser refroidir complètement.
- 11 • Dans un bol, mélanger à la fourchette le fromage à la crème, le sucre en poudre et le zeste de l'autre orange.
- 12 • Glacer le dessus du gâteau ou tous les côtés si désiré.



Beignets sans friture pomme et cannelle

végétarien / sans noix / sans oeufs



2 tasses	• de pommes en morceaux (cubes d'environ 1/2 pouce)
1 tasse	• de farine tout usage non blanchie
1 tasse	• de flocons d'avoine cuisson rapide
1 c. à soupe	• de sucre blanc
1/2 c. à soupe	• de cannelle
1 c. à soupe	• de poudre à pâte
2 c. à soupe	• de margarine non-hydrogénée ou de beurre
1/2 c. à soupe	• de vinaigre de cidre de pomme ou de vinaigre blanc
2 c. à soupe	• de lait ou boisson de soya nature
Mélange à la cannelle	
3/4 tasse	• de sucre blanc
1 c. à soupe	• de cannelle



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Au four micro-ondes dans un grand bol, faire chauffer les pommes 2 à 3 minutes (les morceaux doivent être légèrement cuits, mais encore se tenir).
- 3 • Mélanger dans un grand bol la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle.
- 4 • Ajouter la margarine et couper à la fourchette dans le mélange sec.
- 5 • Ajouter le vinaigre de cidre et le lait et bien brasser pour former un crumble. Ajouter les pommes et mélanger sans trop écraser les morceaux. Le mélange ne formera pas une pâte qui se tient, c'est normal.
- 6 • Couvrir une plaque allant au four de papier parchemin, puis à l'aide des mains, former des boules de la grosseur d'une balle de golf sans trop presser, mais juste assez pour que la boule se tienne.
- 7 • Tremper les boules dans le mélange de sucre et cannelle pour les recouvrir.
- 8 • Faire cuire au centre du four 15 minutes puis laisser refroidir avant de déguster.



Pouding de quinoa à la cardamome

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|--------------|-----------------------|
| 2 tasses | • de quinoa cuit |
| 1/4 c. à thé | • de cardamome moulue |
| 1/4 c. à thé | • de cannelle moulue |
| 2 tasses | • de lait |
| 2 c. à table | • de sirop d'érable |
| | • zeste d'un citron |



- 1 • Placer tous les ingrédients dans un chaudron et amener à ébullition.
- 2 • Baisser le feu à moyen et faire cuire en brassant régulièrement jusqu'à avoir un pouding de consistance crémeuse, soit environ 25 à 30 minutes.
- 3 • Consommer chaud ou faire refroidir pour déguster.



Panna cotta à la nectarine

végétarien / sans gluten / sans noix / sans oeufs



- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 1 sachet | • de gélatine |
| 1 tasse | • de cubes de nectarine |
| 1 tasse | • de lait ou de boisson de soya |
| 1/4 tasse | • de sucre blanc |
| 1/2 tasse | • de yogourt nature |



- 1 • Verser le sachet de gélatine dans 1/4 tasse d'eau froide. Bien mélanger.
- 2 • Placer les nectarines dans un bol allant au four micro-ondes et faire cuire 2 minutes pour attendrir les morceaux.
- 3 • Dans un chaudron, à feu moyen, faire chauffer le lait avec le sucre, jusqu'à ce qu'il soit chaud au toucher (environ 3 à 4 minutes).
- 4 • Ajouter la gélatine et bien mélanger.
- 5 • Retirer du feu, ajouter le yogourt et bien mélanger.
- 6 • Placer la panna cotta dans un plat hermétique ou des petits plats de service et réfrigérer 2 heures avant de servir.



Gâteau mousse au chocolat et framboises

végétarien / sans noix / sans oeufs



Croûte

- 1 tasse • d'amandes
- 1 tasse • de gros flocons d'avoine
- 3 c. à soupe • de sucre en poudre
- 1/4 de tasse • de beurre fondu

Mousse

- 2 c. à soupe • de gélatine en poudre
- 10 oz • de chocolat mi-sucré en morceaux
- 1 tasse • de lait
- 3 tasses • de crème 35 %
- 1/4 tasse • de sucre en poudre

Coulis de framboise

- 1 c. à soupe • de gélatine en poudre
- 3 tasses • de framboises congelées
- 1/3 tasse • de sirop d'érable



- 1 • Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 • Beurrer un moule à charnière de 8 pouces.
- 3 • Au robot culinaire, défaire grossièrement les amandes et les flocons d'avoine.
- 4 • Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes avec le sucre en poudre et le beurre fondu.
- 5 • Verser au fond du moule à charnière, bien étaler et presser fermement avec une fourchette.
- 6 • Faire cuire au centre du four 25 minutes. Sortir et réserver.
- 7 • Dans un petit bol, mélanger la gélatine avec 2 c. à soupe d'eau. Réserver.
- 8 • Au bain-marie, faire fondre le chocolat en brassant constamment. Réserver.
- 9 • Dans un petit chaudron, faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ce que le lait soit chaud au toucher. Y verser la gélatine et bien mélanger (suite à la page suivante)..



Gâteau mousse au chocolat et framboises

végétarien / sans noix / sans oeufs



Croûte

- 1 tasse • d'amandes
- 1 tasse • de gros flocons d'avoine
- 3 c. à soupe • de sucre en poudre
- 1/4 de tasse • de beurre fondu

Mousse

- 2 c. à soupe • de gélatine en poudre
- 10 oz • de chocolat mi-sucré en morceaux
- 1 tasse • de lait
- 3 tasses • de crème 35 %
- 1/4 tasse • de sucre en poudre

Coulis de framboise

- 1 c. à soupe • de gélatine en poudre
- 3 tasses • de framboises congelées
- 1/3 tasses • de sirop d'érable



...suite

- 10 • Verser le lait chaud tranquillement sur le chocolat et mélanger avec une spatule pour avoir un mélange homogène.
- 11 • Au batteur électrique, monter la crème jusqu'à pics mous. Ajouter le sucre en poudre et mélanger 10 secondes.
- 12 • Verser le chocolat sur la crème fouettée et plier à l'aide d'une spatule pour bien répartir le chocolat.
- 13 • Laisser reposer le mélange 30 minutes au frigo avant de le verser sur la croûte d'amandes.
- 14 • Réfrigérer le tout 30 minutes.
- 15 • Pour le coulis de framboise, dans un petit bol, mélanger la gélatine à 1 c. à soupe d'eau, réserver.
- 16 • Dans un chaudron, à feu moyen, faire cuire les framboises avec le sirop d'érable 1 à 2 minutes.
- 17 • Ajouter la gélatine, bien mélanger et laisser refroidir 15 minutes.
- 18 • Verser le mélange de framboises sur la mousse et réfrigérer au moins 2 heures avant de démouler et de servir.

TRUC
D'ALEXE

Cette recette est plus longue et contient un peu plus d'étapes que mes autres recettes, mais elle en vaut vraiment la peine. L'idéal est de préparer cette mousse la veille.



Chou fourré à la crème et petits fruits

végétarien / sans noix



- | | |
|--------------|--|
| 1/2 tasse | • d'eau |
| 1/4 tasse | • de beurre |
| 1/2 tasse | • de farine tout usage non blanchie |
| 2 | • oeufs |
| 1 tasse | • de crème 35 % |
| 1 tasse | • de petits fruits au goût (bleuets, framboises, fraises ou mûres) |
| 1/4 de tasse | • de morceaux ou pépites de chocolat noir ou mi-sucré |



- 1 • Préchauffer le four à 375 °F.
- 2 • Dans une petite casserole verser l'eau et le beurre. Porter à ébullition.
- 3 • Dès que le beurre est fondu, retirer du feu et ajouter la farine d'un coup. Brasser vigoureusement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
- 4 • Remettre la casserole à feu doux et brasser sans arrêt une minute. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.
- 5 • À l'aide d'un batteur électrique, ajouter un à la fois les oeufs tout en battant jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- 6 • Remplir une poche à douille avec un embout de 1/2 po. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, pousser la pâte en 12 disques de 2 po de diamètre et de 1 po de hauteur.
- 7 • Cuire au centre du four 30 minutes. Sortir la plaque du four. Fendre les choux sur le côté à l'aide d'un petit couteau et les remettre au four 10 à 15 minutes.
- 8 • Au batteur électrique, monter la crème fouettée jusqu'à pics fermes. Ajouter le sucre en poudre et battre quelque secondes.
- 9 • Écraser les fruits à la fourchette et mélanger à la crème fouettée.
- 10 • Farcir les choux de crème fouettée. Les placer dans une assiette de service.
- 11 • Faire fondre le chocolat au bain-marie. À l'aide d'une cuillère recouvrir d'un filet les choux.



BONUS

Slush pétillante fraise et lime

Sans produit laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeuf



1 tasse • de fraises en morceaux

• Zeste et jus d'une lime

1 tasse • de glaçons (environ 5 gros glaçons)

2 tasses • d'eau minérale

1 c. à soupe • de sirop d'érable



- 1 • Au mélangeur, placer les fraises, le jus de lime, le zeste, le sirop d'érable et les glaçons.
- 2 • Pulser environ 6 à 7 fois pour concasser la glace et défaire les fraises, mais sans complètement se rendre à un jus (il doit rester de la glace exactement comme une slush).
- 3 • Transvider la slush dans deux verres et diviser l'eau pétillante dans les deux verres (1 tasse par verre).



Popsicle Pina colada

Sans produit laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeuf



- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1 conserve
(398 ml) | • de lait de coco |
| 2 tasses | • d'ananas frais en morceaux |
| 1/4 tasse | • de sirop d'érable |
| 1 c. à thé | • d'essence de noix de coco |



- 1 • Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire. Bien défaire l'ananas.
- 2 • Verser dans des moules à popsicle et faire congeler 2 heures.



Tofu glacé superantioxydant

Sans produit laitiers / végétarien / végétalien / sans gluten / sans noix / sans oeuf



- | | |
|------------------|--|
| 1/2 tasse | • de betterave cuite coupée en morceaux et congelées |
| 2 tasses | • de bleuets congelés |
| 1 tasse | • de mangue en morceaux congelés |
| 1/4 tasse | • de sirop d'érable |
| 1 paquet (340 g) | • de tofu soyeux mou |



- 1 • Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire. Bien défaire les fruits.
- 2 • Servir immédiatement.

TRUC
D'ALEXE

Pour congeler les fruits, les placer sur une plaque recouverte de papier parchemin. Entreposer au congélateur pour 1 à 2 heures.

Vous pouvez utiliser différents fruits comme les fraises, ananas, framboises, mûres, cerises, kiwis, pêches, etc..



INDEX DES RECETTES

Recettes sans produits laitiers

Biscuit café et banane	20
Tartinade au chocolat et amandes	24
Truffe au chocolat	26
Bouchées choco-coco-menthe	32
Mousse poires et pêches	34
Popcorn caramélisé aux pistaches	36
Fraises au poivre	44
Granola à la noix de coco	50
Croustade aux framboises	52
Crème de banane glacée	56
Barres collation de chia	58
Pouding rapide aux framboises	64
Gâteau aux carottes et courgettes	66
Tarte au chocolat	72
Biscuits aux pépites de chocolat	74
Dumpling aux pommes	78
Slush pétillante fraise et lime	104
Popsicle Pina colada	106
Tofu glacé superantioxydant	108

INDEX DES RECETTES

Recettes végétariennes

Clafoutis aux pruneaux et lime	16	Pouding rapide aux framboises	64
Gaufres au chocolat	18	Gâteau aux carottes et courgettes	66
Biscuit café et banane	20	Scones citron et bleuets	68
Pain à la citrouille et canneberges	22	Trempelette au fromage et chocolat blanc	70
Tartinade au chocolat et amandes	24	Tarte au chocolat	72
Truffe au chocolat	26	Biscuits aux pépites de chocolat	74
Gâteau dans une tasse	28	Crème glacée à la lime	76
Biscottis pistaches et abricots	30	Dumpling aux pommes	78
Bouchées choco-coco-menthe	32	Biscuits làlà de Madame Labriski	80
Mousse poires et pêches	34	Tarte glacée au citron	82
Popcorn caramélisé aux pistaches	36	Muffins érable, dattes et noix de coco	84
Fudge espresso et patate douce	38	Yogourt glacé aux cerises et litchis	86
Tarte tatin aux pêches	40	Gâteau éponge à la betterave et à l'orange	88
Fraises au poivre	44	Beignets sans friture pomme et cannelle	90
Gâteau au fromage aux pêches et mangues	46	Pouding de quinoa à la cardamome	92
Beurre de pommes et poires	48	Panna cotta à la nectarine	94
Granola à la noix de coco	50	Gâteau mousse au chocolat et framboises	96
Croustade aux framboises	52	Chou fourré à la crème et petits fruits	98
Cake à la rhubarbe	54	Slush pétillante fraise et lime	104
Crème de banane glacée	56	Popsicle Pina colada	106
Barres collation de chia	58	Tofu glacé superantioxydant	108
Pavlova à la confiture d'orange sanguine	60		

INDEX DES RECETTES

Recettes végétaliennes

Tartinade au chocolat et amandes	24	Fudge espresso et patate douce	38
Bouchées choco-coco-menthe	32	Fraises au poivre	44
Popcorn caramélisé aux pistache	34	Gâteau au fromage aux pêches et mangues	46
Fraises au poivre	44	Beurre de pommes et poires	48
Crème de banane glacée	56	Croustade aux framboises	52
Barres collation de chia	58	Crème de banane glacée	56
Tarte au chocolat	72	Barres collation de chia	58
Biscuits aux pépites de chocolat	74	Pavlova à la confiture d'orange sanguine	60
Biscuits làlà de Madame Labriski	80	Pouding rapide aux framboises	64
Slush pétillante fraise et lime	104	Trempelette au fromage et chocolat blanc	70
Popsicle Pina colada	106	Tarte au chocolat	72
Tofu glacé superantioxydant	108	Crème glacée à la lime	76

Recettes sans gluten

Biscuit café et banane	20	Yogourt glacé aux cerises et litchis	86
Tartinade au chocolat et amandes	24	Pouding de quinoa à la cardamome	92
Truffe au chocolat	26	Panna cotta à la nectarine	94
Bouchées choco-coco-menthe	32	Slush pétillante fraise et lime	104
Mousse poires et pêches	34	Popsicle Pina colada	106
Popcorn caramélisé aux pistaches	36	Tofu glacé superantioxydant	108

INDEX DES RECETTES

Recettes sans noix

Clafoutis aux pruneaux et lime	16	Dumpling aux pommes	78
Gaufres au chocolat	18	Biscuits làlà de Madame Labriski	80
Biscuit café et banane	20	Muffins érable, dattes et noix de coco	84
Pain à la citrouille et canneberges	22	Yogourt glacé aux cerises et litchis	86
Gâteau dans une tasse	28	Gâteau éponge à la betterave et à l'orange	88
Bouchées choco-coco-menthe	32	Beignets sans friture pomme et cannelle	90
Mousse poires et pêches	34	Pouding de quinoa à la cardamome	92
Fudge espresso et patate douce	36	Panna cotta à la nectarine	94
Tarte tatin aux pêches	40	Chou fourré à la crème et petits fruits	98
Fraises au poivre	44	Slush pétillante fraise et lime	104
Beurre de pommes et poires	48	Popsicle Pina colada	106
Granola à la noix de coco	50	Tofu glacé superantioxydant	108
Croustade aux framboises	52		
Crème de banane glacée	56		
Barres collation de chia	58		
Pavlova à la confiture d'orange sanguine	60		
Pouding rapide aux framboises	64		
Gâteau aux carottes et courgettes	66		
Scones citron et bleuets	68		
Trempelette au fromage et chocolat blanc	70		
Biscuits aux pépites de chocolat	74		
Crème glacée à la lime	76		

INDEX DES RECETTES

Recettes sans oeuf

Tartinade au chocolat et amandes	24
Truffe au chocolat	26
Bouchées choco-coco-menthe	32
Popcorn caramélisé aux pistaches	36
Fudge espresso et patate douce	38
Tarte tatin aux pêches	40
Fraises au poivre	44
Beurre de pommes et poires	48
Crème de banane glacée	56
Barres collation de chia	58
Pouding rapide aux framboises	64
Scones citron et bleuets	68
Trempelette au fromage et chocolat blanc	70
Tarte au chocolat	72
Crème glacée à la lime	76
Dumpling aux pommes	78
Yogourt glacé aux cerises et litchis	86
Beignets sans friture pomme et cannelle	90
Pouding de quinoa à la cardamome	92
Panna cotta à la nectarine	94
Gâteau mousse au chocolat et framboises	96
Slush pétillante fraise et lime	104

Popsicle Pina colada	106
Tofu glacé superantioxydant	108

Recettes sans sucre ajouté

Truffe au chocolat	26
Beurre de pommes et poires	48
Crème de banane glacée	56
Barres collation de chia	58
Biscuits làlà de Madame Labriski	80

LES DESSERTS

Dans la cuisine d'Alexe



Alexandra Leduc est nutritionniste et auteure de plus de 7 livres de recettes, passionnée de nutrition et de saveurs. Elle a su allier ces deux mondes afin de développer ce livre de 40 recettes saines et gourmandes.

Des recettes faciles et rapides, mais surtout savoureuses qui vous aideront à manger sainement au quotidien tout en satisfaisant votre dent sucrée.

Découvrez davantage de recettes et de trucs pour mieux vous alimenter au www.alexandraleduc.com

ISBN : 978-2-9814715-0-5