

**BONBONS ET
DESSERTS
SANS LACTOSE**

L'intolérance au lactose est l'incapacité de digérer totalement ou partiellement la lactase, un sucre présent dans le lait et ses dérivés. Cette limitation peut devenir un problème lorsqu'il s'agit de desserts, puisque la plupart d'entre eux incluent du lait ou du beurre dans la recette. Mais si vous souffrez de ce type d'intolérance, vous n'avez pas besoin de vous priver d'une friandise après le repas : nous avons sélectionné de délicieuses douceurs et desserts sans lactose que vous pourrez choisir selon vos préférences et préparer à la maison.



GLACE



**INGRÉDIENTS : 500 ml de pulpe diluée
(concentration au goût) 1 tasse d'eau 1
tasse de sucre (ou 3/4 si la pulpe est
sucrée) 1 tasse de blancs d'œufs 1 cuillère
à soupe de morceaux de fruits citronnés**

MODE DE PRÉPARATION : Mélanger la pulpe, l'eau et le sucre. Porter à ébullition dans une casserole haute. Après avoir commencé à bouillir, attendez 2 minutes, éteignez le four et laissez refroidir. Mélangez le sirop froid avec les blancs d'œufs, le citron et mixez au mixeur pendant 5 minutes à puissance élevée. Placer au congélateur et mélanger toutes les 2 heures avec une fourchette ou une cuillère jusqu'à 3 fois. Ajoutez les morceaux de fruits au moment de mélanger pour qu'ils ne restent pas au fond.

PETIT GÂTEAU

INGRÉDIENTS : 1 tasse de sucre 1/2 tasse
de farine 1/2 tasse de farine ou de
fécule de tapioca 1/2 tasse de cacao
en poudre 1 pincée de bicarbonate de
soude 1 tasse d'eau ou de café infusé
1/4 tasse d'huile végétale 1 cuillère (thé)
vinaigre 1 cuillère à café d'essence
de vanille



MODE DE PRÉPARATION : Préchauffer le four à 210°C et graisser les moules avec de l'huile végétale

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs (les 5 premiers)

Ajoutez les liquides petit à petit, un à un, en mélangeant au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pâte homogène un peu plus fine qu'un gâteau.

Versez la pâte dans les moules jusqu'à ce qu'ils soient remplis aux 3/4. Utilisez une petite cuillère ou une cuillère à glace qui aura la mesure exacte.

Cuire au four pendant 7 à 12 minutes. La pâte peut être un peu liquide au centre du moule, mais elle doit être ferme comme un gâteau sur les côtés.

Laisser refroidir 5 minutes avant de retourner. Passez un petit couteau sur les côtés, entre la pâte et le moule, et retournez-le rapidement sur l'assiette pour le décoller.

Vous pourrez ensuite les congeler, enveloppés un à un dans du papier aluminium.

Décongeler au réfrigérateur et réchauffer rapidement au micro-ondes ou au four.

Astuce : Si vous n'avez pas de moules à petits gateaux, comme moi, vous pouvez utiliser des moules à cupcakes ou à tarte, en remplissant toujours le moule aux $\frac{3}{4}$.

GÂTEAU AUX CAROTTES



INGRÉDIENTS:

GÂTEAU : 3 carottes en morceaux jus
de 2 oranges 1/2 tasse d'huile 1 tasse
de sucre 3 tasses de farine de blé 1
cuillère à soupe de levure chimique

TOPPING : 200 ml de lait de coco 7
cuillères à soupe de cacao en
poudre 7 cuillères à soupe de sucre



MODE PRÉPARATION

GÂTEAU : Dans un mixeur, battre tous les ingrédients, sauf la farine de blé et la levure, qui doivent être placées dans un récipient à part, et mélangées avec une cuillère en bois avec les ingrédients déjà mixés dans le mixeur. Beurrer un moule avec de l'huile et saupoudrer de farine de blé. Versez la pâte à gâteau qui doit être homogène. Cuire au four, préchauffé, pendant environ 45 minutes.

TOPPING : Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients, chauffer jusqu'à l'obtention d'un sirop lisse, sans grumeaux. Réservez le sirop et versez-le sur le gâteau dès la sortie du four.

PAVER



**INGRÉDIENTS : 200 g de chocolat au soja
ou au lait 200 g de chocolat mi-sucré 1
cuillère à soupe de cognac 2 tasses de
guaraná 2 paquets de biscuits au
champagne Beladri 2 boîtes de crème
de soja**

MODE DE PRÉPARATION : Faire fondre les chocolats au micro-ondes avec la crème en prenant soin de ne pas les brûler (l'astuce est de vérifier toutes les 30 secondes, après les 3 premières minutes). Ajoutez ensuite le cognac et réservez. Tremper les biscuits dans le guaraná et réaliser des couches alternées de biscuit et de crème au chocolat dans le réfractaire. Commencez par la première couche de biscuits et la dernière couche de chocolat. Si vous le souhaitez, ajoutez une couche de fruits comme une fraise ou une pêche au sirop sur le chocolat. Décorer de copeaux de chocolat et réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.

GÂTEAU AUX FRUITS DE LA PASSION



**INGRÉDIENTS : 1 tasse de jus de fruit de la
passion naturel non sucré 1/2 tasse
d'huile 2 œufs 1 1/2 tasse de sucre 2
tasses de farine de blé 1 cuillère à soupe
de levure 1 pincée de sel**

MODE DE PRÉPARATION Dans un mixeur, battre le jus, l'huile, les œufs et le sucre ; Ajoutez ensuite la farine petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte homogène ; Ajoutez le sel et la levure et battez pendant 1 minute ; Versez la pâte dans un plat allant au four graissé de margarine et de farine ; Cuire au four environ 30 minutes dans un four préchauffé à une température moyenne de 180°C ; Attendez qu'il refroidisse, démoulez et servez.

BISCUIT



tirada no motorola one hyper
Lentica

INGRÉDIENTS : 4 cuillères à soupe de
cassonade 2 cuillères à soupe de lait
de coco 2 cuillères à soupe d'huile de
coco 1/4 cuillère à café d'essence de
vanille 1 pincée de sel 8 cuillères à
soupe de farine de blé 1/2 cuillère à
café de levure chimique hachée
chocolat noir végétalien au goût



MODE DE PRÉPARATION Dans un bol, mélanger la cassonade, le lait de coco, l'huile de coco, l'essence de vanille et le sel. Ajoutez la farine de blé et la levure, mélangez bien. Enfin, ajoutez le chocolat noir et mélangez. Modelez les biscuits et placez-les dans un moule. Laissez-le au réfrigérateur pendant 20 minutes. Enfournez ensuite au four préchauffé (200°C) pendant environ 20 minutes.

BRIGADIER



INGRÉDIENTS 1 boîte de soja condensé 1
bouteille de lait de coco 1 grosse cuillère de
margarine BECEL (bleue) 3 cuillères de
cacao en poudre Chocolat granulé ou noix
de coco à tartiner sur le brigadeiro

MODE DE PRÉPARATION Dans une poêle, mélanger tous les ingrédients et cuire au four jusqu'à obtenir une consistance brigadeiro. Comme la recette est plus liquide, la cuisson est plus longue. Si vous le souhaitez, vous pouvez l'utiliser comme garniture pour gâteau.

MOUSSE DE CHOCOLATE



INGRÉDIENTS 1 avocat mûr 2 cuillères à soupe de cacao en poudre 1 pincée de cannelle en poudre 4 cuillères à soupe de sirop de canne à sucre 1 cuillère à café d'essence de vanille

MODE DE PRÉPARATION Dans le mixeur, ajoutez l'avocat, le cacao, la cannelle, la mélasse et l'essence de vanille. Bien battre et réfrigérer 2 heures.

COMPOTE DE POMMES



INGRÉDIENTS 12 petites pommes pelées 1
paquet de gélatine diététique, arôme citron,
ananas ou melon 150 ml d'eau filtrée 3 clous de
girofle 4 bâtons de cannelle brisés en petits
morceaux

MODE DE PRÉPARATION Après avoir épluché les pommes, retirez le trognon avec les pépins à l'aide d'un punch coco. Placez les pommes dans un bol d'eau pour qu'elles ne noircissent pas. Après les avoir tous épluchés, disposez-les dans une cocotte minute afin que l'un ne recouvre pas complètement l'autre. Ajoutez de l'eau filtrée au fond. Saupoudrez la gélatine diététique sur les pommes, afin qu'elles reçoivent toutes une portion de gélatine en poudre. Ajoutez les clous de girofle et la cannelle. Couvrez la cocotte minute et laissez reposer 12 heures. Faites chauffer les pommes jusqu'à ce que la poêle atteigne la pression (cela prend moins de 5 minutes). Éteignez le feu et laissez refroidir avant d'ouvrir la casserole. Réfrigérer. Il peut être servi avec une crème légère sucrée avec un sachet d'édulcorant. Il est délicieux et peut être consommé par ceux qui suivent un régime restrictif en sucre.

LUTIN



INGRÉDIENTS 2/3 tasse de cacao en poudre 1/2
tasse de farine d'amande 1 pincée de sel 2
œufs 1 + 1/2 tasse de sucre 1 cuillère à café
d'essence de vanille 90 ml d'huile de coco 100
g de noir sans gluten et sans lactose chocolat

MODE DE PRÉPARATION Dans un bol, mélanger la poudre de cacao, la farine d'amande et le sel, réserver. A l'aide d'un batteur, battre les œufs avec le sucre. Ajouter l'essence de vanille, le mélange réservé et l'huile de coco. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le chocolat noir sans gluten et sans lactose. Beurrer un moule avec de l'huile de coco, déposer une feuille de papier sulfurisé et la graisser également. Placer la pâte et cuire au four préchauffé (180°C) pendant environ 35 minutes.

PUDDING



INGRÉDIENTS 2 boîtes de lait concentré sans lactose
2 mesures de lait sans lactose
(utiliser la boîte ou la boîte de lait concentré sans lactose comme mesure) 1 tasse de sucre
6 œufs

MÉTHODE DE PRÉPARATION Mélanger le lait concentré, les œufs et le lait sans lactose dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Faites fondre la tasse de sucre dans une casserole pour le sirop de pudding et ajoutez 20 ml d'eau. Remuez soigneusement pour éviter de vous brûler et éteignez le feu. Versez le sirop dans le moule à pudding (25 à 28 centimètres) et ajoutez le mélange. Couvrir de papier d'aluminium (faire attention à la partie brillante du papier d'aluminium vers le bas) et prendre un autre moule plus grand que le moule à pudding et ajouter de l'eau. Placez le moule à pudding dans le four préchauffé et faites cuire à 180-200° C pendant environ 1 heure (cela dépend si vous le préférez plus moelleux ou non ; ne le laissez pas dépasser 1 heure et 40 minutes). Lorsque vous sortez le pudding, ne le démoulez pas tout de suite, car il va mordre ; Laissez-le refroidir et utilisez ensuite un couteau pour le détacher et le démouler.

MUFFIN



INGRÉDIENTS 4 cuillères à soupe de farine de riz 4 cuillères à soupe de farine de soja 1 cuillère à soupe de cannelle moulue 1 cuillère à soupe de cassonade 1/2 tasse de châtaignes hachées 1/2 tasse de fruits secs hachés (prune, raisin, poire, abricot) 1 œuf 1 tasse d'eau 2 cuillères à soupe d'huile 1 cuillère à soupe de margarine 1 cuillère à soupe de levure chimique Miel

MÉTHODE DE PRÉPARATION Mélanger les ingrédients secs dans un bol.

Ajoutez les fruits et les noix et mélangez bien.

Ajouter l'œuf, l'eau, l'huile et le beurre, en ajoutant enfin la levure chimique.

Placer dans des moules à muffins graissés et cuire au four préchauffé pendant 20 minutes.

Ouvrez le four et badigeonnez les muffins d'une couche de miel. Cuire au four environ 10 minutes supplémentaires.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES Remarque : Cette recette est recommandée aux personnes ayant des restrictions alimentaires, comme le gluten et le lactose.

Pour réaliser une recette vegan, remplacez l'œuf par 1 cuillère à soupe de graines de lin mélangées à 4 cuillères à soupe d'eau, et remplacez le miel par de la mélasse.

C'ÉTAIT DE BANANE



MODE DE PRÉPARATION Dans un mixeur, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez la levure chimique, les ingrédients facultatifs et mélangez légèrement. Versez la pâte en forme de rond avec un trou central et enfournez à feu moyen (180°C), préchauffé, pendant environ 40 minutes.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES Ingrédients facultatifs : raisins secs, noix ou châtaignes hachées au goût. Si vous souhaitez un glaçage, préparez un glaçage royal (2 blancs d'œufs, 4 cuillères à café de citron et 3 tasses de sucre en poudre battus jusqu'à consistance ferme).