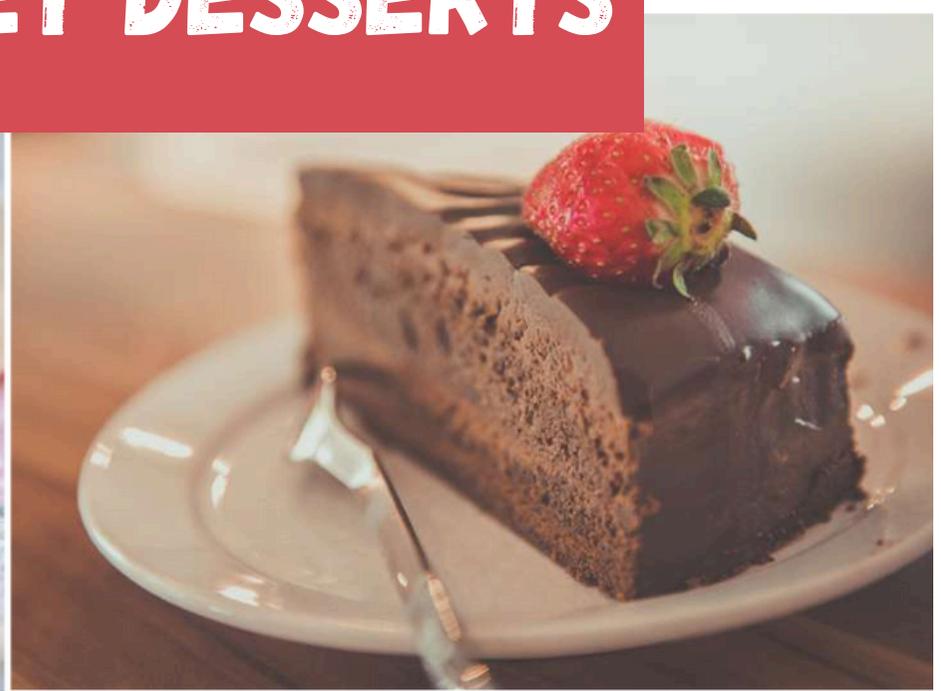


# **RECETTES ZÉRO SUCRE**

**DES RECETTES FACILES ET DÉLICIEUSES À MANGER SANS PEUR !**



**BONBONS ET DESSERTS**



## SUBSTITUTS SPÉCIAUX

Utiliser dans les recettes SUCRÉES - quelques substituts pour que vos recettes restent délicieuses mais sans sucre, ce qui facilite la tâche des personnes ayant des restrictions alimentaires. Ils sont:

- Lait concentré maison Crème fraîche et naturelle
- Édulcorant Xylitol ou Stevia en poudre
- Lait écrémé et sans lactose
- Noix de coco râpée maison, ou chocolat
- cacao non sucré à partir de 65%
- 

Entre autres, nous proposons des recettes maison et les mentionnons ensuite comme ingrédients



# LAIT CONCENTRÉ MAISON SANS SUCRE

## INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de lait écrémé en poudre 1
- cuillère à soupe de margarine 2
- cuillères à soupe d'édulcorant

## MODE DE PRÉPARATION :

1. Mettez 1/2 tasse d'eau bouillante et de lait dans le mixeur.  
poudre écrémée, margarine et édulcorant.
2. Battre pendant 15 minutes, à vitesse minimale, ou jusqu'à consistance lisse.
3. Retirer et transférer dans un bol.
4. Laisser refroidir 10 minutes, couvrir et réfrigérer pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que obtenir une consistance crémeuse.





## BROWNIE À L'AVOINE

### INGRÉDIENTS:

- 150 g de chocolat mi-sucré ½
- tasse d'huile de coco 2 œufs 1
- tasse d'édulcorant Stevia (en
- poudre) 1 tasse de flocons
- d'avoine fins ½ tasse de noix
- hachées

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec l'huile de coco. 2. Dans un bol, battre les œufs avec l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange soit clair et ajoutez le chocolat fondu, les flocons d'avoine et les noix hachées.
3. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et mettre au four préchauffé à 180 degrés pendant 35 minutes.



## MOUSSE D'AVOCAT

### INGRÉDIENTS:

- 2 avocats\* 100 g de chocolat
- 60 % de cacao 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 1/2 tasse de lait d'avoine 1 cuillère à soupe de café infusé
- 4 dattes dénoyautées Feuilles de menthe (pour la décoration)
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hachez grossièrement les avocats. Mélangez tous les ingrédients (sauf le lait d'avoine) avec le chocolat fondu dans un bol. Mettez le mélange dans un mixeur, ajoutez le lait d'avoine petit à petit et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Servir dans des petits pots avec une feuille de menthe en décoration.

\*Un type d'avocat

## RIZ SUCRÉ

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse (thé) de riz lavé et égoutté 1 morceau de cannelle crue 3 clous de girofle 1 tasse (thé) d'édulcorant 500 ml d'eau
- 500 ml de lait écrémé chaud Cannelle en poudre pour saupoudrer
- 



### MODE DE PRÉPARATION :

1. Réservez le lait et faites cuire les autres ingrédients à feu moyen jusqu'à ce que le riz ramollisse.
2. Ajouter le lait et cuire en remuant toujours, pendant encore 10 minutes.
3. Répartir dans des pots ou des bols et servir saupoudré de cannelle en poudre au goût.



# PUDDING NUAGE

## INGRÉDIENTS:

### PUDDING

- 7 blancs d'œufs 12
- cuillères à soupe d'édulcorant stévia

### CHAUD

- 1 et 1/3 tasse (thé) d'édulcorant (environ 250 g) 1/2 tasse (thé)
- d'eau

## MODE DE PRÉPARATION :

**Sirop :** Mélangez bien le sucre et l'eau dans une casserole et faites chauffer à feu doux, sans remuer, jusqu'à ce qu'il acquière une couleur caramel. Tapisser tout l'intérieur d'un moule à cône central et réserver.

**Pudding :** Battez les blancs d'œufs au batteur, à basse vitesse, jusqu'à formation de pics fermes. Augmentez la vitesse et ajoutez petit à petit le sucre. Continuez à battre pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'une meringue ferme se forme. Répartissez la meringue dans le moule à caramel par cuillerées, en appuyant légèrement pour éliminer les bulles d'air et sans le remplir complètement, car elle va monter. Cuire au four moyen préchauffé (180 °C), au bain-marie (utiliser de l'eau chaude), pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Démouler tiède et servir à température ambiante ou frais.

## “COCADINHA”

### INGRÉDIENTS:

- 390 ml de lait concentré maison 1/2 cuillère à
- soupe de beurre non salé 1/2 tasse (thé) de lait
- écrémé 150 g de noix de coco sèche, non sucrée
- ou fraîchement râpée 1 et 1/2 cuillère à soupe
- d'édulcorant



### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez les ingrédients et faites cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange se détache du fond de la casserole. Verser dans un plat allant au four graissé et lisser la surface. Laissez refroidir et coupez en carrés.

## MOUSSE AU CITRON

### INGRÉDIENTS:

- Jus de 4 citrons 2
- enveloppes de gélatine sans saveur (incolore) 2
- tasses de yaourt nature écrémé 3 cuillères à
- soupe d'édulcorant 2 cuillères à soupe de lait
- écrémé en poudre Zeste de citron
- 



### MODE DE PRÉPARATION :

Mettez le jus de citron, le yaourt, le lait en poudre, l'édulcorant et la gélatine dans le verre du mixeur (pas besoin d'hydrater). Batta pour combiner. Placer dans un récipient en verre 4 heures au réfrigérateur ou 2 heures au congélateur. Après congélation, décorer avec le zeste de citron.

# “MANJAR DE COCO AU Sirop DE MÛRE”

## INGRÉDIENTS:

- MANJAR 3 tasses américaines de lait
  - écrémé 1 verre de lait de coco 1/2
  - cuillère à dessert rase de sel 8
  - cuillères à soupe d'édulcorant Stevia
  - 1 morceau de bâton de cannelle 4
  - cuillères à soupe de fécule de maïs
  - diluée dans un peu de lait 1 cuillère à soupe) pleine de beurre
- CHAUD
- 100 g de mûres 1
  - tasse d'eau 1/2 tasse
  - d'édulcorant (poudre)



## MODE DE PRÉPARATION :

**Manjar :** Dans une poêle épaisse à feu moyen, mélangez le lait, le lait de coco, le sel, le sucre, la cannelle et la fécule de maïs, et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Retirer un peu du feu et remuer vigoureusement jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Remettez la casserole sur le feu pour poursuivre la cuisson en remuant constamment. Hors du feu, ajoutez le beurre, mélangez bien et transférez immédiatement dans un moule rond (24 cm x 8 cm de haut), cannelé avec un trou au milieu, graissé de beurre. Attendez qu'il refroidisse et mettez-le au réfrigérateur pendant quelques heures. Démoulez ensuite et servez bien frais avec la sauce aux mûres.

**Sirop de mûres :** Hachez la moitié des mûres. Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et les mûres hachées. Cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le sirop épaississe et que les mûres se dissolvent. Retirez du feu, ajoutez le reste des mûres entières et attendez qu'elles refroidissent. Arrosez la gourmandise de ce sirop une fois froide.



## TRUFFES AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS:

- 1 boîte de crème sans lactosérum
- 300 g de chocolat mi-sucré 70% de cacao haché 1 cuillère à soupe
- d'essence de rhum 1 cuillère à soupe d'essence de noix 50 g de marrons hachés 500 g de chocolat 65% de cacao fondu
- Poudre de cacao pour enrober
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat, en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Ajouter les essences et les châtaignes et porter à réfrigérateur pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme.
3. Avec les mains humides, façonner des boules, tremper dans le chocolat fondu et laisser sécher avant de les enrober de cacao en poudre.



## CURE DE MAÏS

### INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de maïs vert (ou 3 gros épis) 1 et 1/2 tasse de lait de coco 1/2 tasse d'édulcorant Stevia ou Xylitol

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Lavez les épis de maïs et coupez-les avec un couteau ou râper sur une râpe. Ajouter le maïs avec le lait dans un mixeur, ajouter l'édulcorant et mixer quelques minutes.
2. Passez ensuite cette crème au tamis en séparant le marc du liquide sucré. Transférez le liquide dans une casserole et placez sur feu doux.
3. Remuez quelques minutes jusqu'à ce que le liquide épaississe. Transférez dans un grand récipient ou des pots individuels, saupoudrez de cannelle et servez !



## “MARIA-MOLE”

### INGRÉDIENTS:

- 2 boîtes de pudding diététique saveur noix de coco
- 500 ml de lait écrémé
- 2 enveloppes (24 g) de gélatine en poudre incolore
- 200 ml d'eau tiède (pour dissoudre la gélatine)
- 5 enveloppes d'édulcorant stévia
- 6 blancs d'œufs (voir note)
- Huile pour graisser
- Fraîchement râpée noix de coco pour la garniture
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Dissoudre la poudre à pudding dans le lait écrémé et chauffer à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle épaississe. Laissez-le refroidir. Diluez la gélatine dans l'eau tiède et mixez-la dans un mixeur avec le pudding et l'édulcorant.
2. Transférer dans un bol et incorporer délicatement le blanc d'œuf. Verser dans un moule à cône central (23 cm de diamètre) beurré d'huile et rincé à l'eau courante et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (environ 2 heures).
3. Démoulez et servez décoré de noix de coco râpée.

**Remarque : Pour éviter toute contamination par les salmonelles, faites chauffer les blancs d'œufs au bain-marie en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient chauds (assez pour ne pas vous brûler les doigts) et battez au batteur jusqu'à formation de pics fermes.**



## BAISER DE RIZ

### INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de riz cuit (sans sel ni assaisonnement) 1
- tasse d'édulcorant 100 g
- de noix de coco râpée (non sucrée) 1 cuillère à
- soupe d'huile de coco 50 ml d'eau 50 ml de lait de
- coco Noix de coco râpée
- et clous de girofle pour
- décorer au goût

### MODE DE PRÉPARATION :

Dans un mixeur, mettre le riz cuit, l'édulcorant Stevia, l'eau et le lait de coco ; Battre quelques minutes jusqu'à obtenir une crème pâteuse et que les grains soient complètement décomposés ; Transférez la crème dans une casserole, ajoutez l'huile de coco et la noix de coco râpée. Mélanger; Placer sur feu doux et cuire jusqu'à ce que le mélange commence à se détacher de la poêle, comme un brigadeiro. Il doit être très homogène et prêt à être façonné ; éteignez le feu et attendez qu'il refroidisse ; Répartir dans des coupelles ou façonner des bonbons, en les tartinant de noix de coco et en décorant chacun d'eux d'un clou de girofle.

**CONSEIL : Lait de coco - peut remplacer le lait écrémé ou l'eau. Dans le cas de l'huile de coco - il peut s'agir d'huile d'olive/beurre/huile ordinaire**

## “COUPE DANONINHO”



### INGRÉDIENTS:

- 2 pots de yaourt nature 1
- boîte de crème 10 fraises
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à ce que transformer en une crème homogène;
- 2.Placer dans un bol et placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il atteigne sa meilleure consistance.



## FRUITS SECS DOUX

### INGRÉDIENTS:

- 100 g d'abricots secs 100 g de raisins secs noirs 1
- paquet (100 g) de flocons de noix de coco séchés
- non sucrés 1 tasse (thé) de farine d'avoine sans
- gluten 4 cuillères à soupe de crème fraîche 4
- cuillères à soupe) de poudre d'édulcorant Stevia
- Beurre pour graisser
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

1. Couvrir les abricots et les raisins secs d'eau chaude et laisser hydrater 30 minutes. 2. Égouttez et mixez les fruits au robot avec la moitié des flocons de noix de coco, la farine d'avoine, crème et édulcorant.
3. Pulsez plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte soit uniforme. Avec vos mains graissées de beurre, roulez les bonbons avec environ 1 cuillère à soupe de pâte et réservez-les sur une assiette ou un plateau côte à côte. Faites chauffer une poêle à feu doux et faites revenir le reste de noix de coco en secouant la poêle pour éviter qu'elle ne brunisse trop.
4. Transférez immédiatement dans une assiette et laissez refroidir. Trempez les bonbons dans la noix de coco brûlée et. Disposez-les dans des moules appropriés.



## CURE DE CITROUILLE

### INGRÉDIENTS:

- 1 kg de potiron mûr, pelé et haché. 2 tasses de lait écrémé
- (ou lait de coco) 1 tasse d'édulcorant 3 cuillères à
- soupe de fécule de maïs 1
- mesure de lait concentré maison Cannelle en poudre au
- goût
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Cuire le potiron dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Dans un mixeur, placez les deux tasses de lait, l'édulcorant, la fécule de maïs et mixez, puis ajoutez le potiron petit à petit en battant le tout, battez enfin le lait concentré. Remettez le mélange dans une casserole sur le feu et laissez cuire environ 15 minutes. Versez dans un réfractaire et saupoudrez de cannelle en poudre dessus ! Servir chaud ou glacé !

## MOUSSE AUX FRUITS DE LA PASSION



### INGRÉDIENTS:

- jus de 2 fruits de la passion
- moyens 390 ml de lait concentré
- maison 1 boîte de crème épaisse

### MODE DE PRÉPARATION :

Mixez tous les ingrédients pendant 3 minutes dans un mixeur, placez dans des bols individuels et réfrigérez.

# MAÏS VERT “PAMONHA”

## INGRÉDIENTS:

- 6 épis de maïs 1 tasse (thé) d'édulcorant au xylitol
- 1/2 tasse (thé) de noix de coco râpée non sucrée
- 100 ml d'eau Pailles de maïs pour l'emballage (ou sachets pour la cuisson) Ficelle pour attacher.
- 
- 



## MODE DE PRÉPARATION :

Commencez par éplucher les épis de maïs. Coupez simplement les extrémités et retirez tous les poils de maïs. Réservez les pailles; Râpez ensuite les épis de maïs avec un couteau ou une râpe à légumes ; Transférer le maïs dans le mélangeur et mélanger en ajoutant progressivement de l'eau. Astuce : Faites une pause et mélangez à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule ; Transférez cette crème dans un autre récipient et mélangez avec l'édulcorant et la noix de coco jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène ; Si vous utilisez des coques de maïs, faites-les cuire à l'avance pendant 15 minutes, puis laissez-les sécher séparément une à une ; Une fois cela fait, placez la pâte dans la balle de maïs et attachez-la avec de la ficelle ; Placez chacun des tamales dans une grande casserole d'eau bouillante; Faites-les cuire 50 minutes à 1 heure en les retirant délicatement à l'aide d'une écumoire. Attendez qu'il refroidisse et servez;



## POUDING AU PANETONE

### INGRÉDIENTS:

- 50 g de raisins blancs 50 g
- de raisins noirs 50 g
- d'abricots hachés 25 g de
- cerises au sirop 50 g de
- noix concassées

- 1 tasse d'édulcorant stévia + ¼ tasse pour
- le topping 790 g de lait concentré maison
- 295 ml de lait 2 œufs + 1 jaune 1 cuillère à
- soupe d'essence de panetone
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faire fondre l'édulcorant à feu doux et caraméliser un moule à pudding. Dans un mixeur, battre le lait concentré, le lait, les œufs, le jaune d'œuf et l'essence de panetone. Verser le mélange dans le moule et mettre au four préchauffé à 180 degrés au bain-marie pendant environ 2 heures. Laisser refroidir et placer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. Dans une casserole, ajouter le sucre, le vin mousseux, les raisins secs, les abricots et les noix. Laisser cuire jusqu'à ce que le sirop réduise et laisser refroidir. Une fois froid et démoulé, décorer le pudding avec le sirop de fruits et les cerises.

## PAIN AU PUDDING



### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'édulcorant Stevia 3 cuillères à
- soupe de chocolat en poudre 65% de
- cacao 200 ml de lait 395 g de lait
- concentré maison 4 œufs 200 g de pain
- maison (déchiré)
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faire fondre l'édulcorant avec le chocolat en poudre et caraméliser un moule à pudding. Dans un mixeur, battre le lait, le lait concentré, les œufs et le pain. Versez le mélange dans le moule et faites cuire au bain-marie dans un four préchauffé à 180 degrés pendant environ 1 heure et demie. Placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Démouler et servir.

# DOUX AUTRICHIEN

## INGRÉDIENTS:

- 2 et 1/2 cuillères à soupe de beurre léger 3/4
- tasse de crème au lactosérum 4 cuillères à
- soupe d'édulcorant 1 cuillère à dessert
- d'essence de vanille 8 jaunes d'œufs 4
- cuillères à soupe de farine de blé 1/4 tasse
- (thé) de lait écrémé 8 blancs d'œufs battus
- avec le zeste d'1 citron et 1/2 tasse (thé)
- d'édulcorant culinaire



## MODE DE PRÉPARATION :

Dans une poêle sur feu moyen, mettez le beurre, la crème, 1 cuillère à soupe d'édulcorant culinaire et l'essence de vanille. Laissez bouillir juste pour faire fondre le beurre. Transférer ce mélange dans un plat réfractaire ovale (33 cm x 22 cm) et réserver. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs, la farine de blé, le reste de l'édulcorant culinaire et bien mélanger le lait avec un fouet jusqu'à consistance lisse. Mélangez délicatement et petit à petit les blancs d'œufs battus à la crème de jaunes d'œufs, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés et placez-le dans le moule ovale qui contient déjà la crème. Cuire au four préchauffé à 200°C pendant environ 10 minutes. A la sortie du four, coupez des disques de 6 cm de diamètre et servez aussitôt.

## FLAN À LA MANGUE ET AUX CANNEBERGES

### INGRÉDIENTS:

- 1 enveloppe et demi (18 g) de gélatine en poudre incolore
- 4 tasses (thé) de jus de mangue
- ½ tasse (thé) d'édulcorant
- 1 morceau de cannelle
- Huile pour graisser

### Gélatine de mûre

- 1 petit verre de gelée de mûres ¾ tasse
- (thé) de jus d'orange bouilli ½ enveloppe (6 g) de poudre de gélatine incolore, hydratée et fondue selon les instructions sur l'emballage

### MODE DE PRÉPARATION :

Saupoudrez la gélatine sur ½ tasse de jus de mangue et laissez-la s'hydrater pendant 5 minutes. Livre. Mettez le sucre et la cannelle sur feu doux et faites cuire en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce caramel moyenne. Ajoutez progressivement le jus de mangue restant et remettez sur le feu en remuant de temps en temps jusqu'à dissolution complète du caramel. Hors du feu, ajoutez la gélatine hydratée et remuez pour la dissoudre complètement. Éliminez la cannelle. Versez la moitié de la gélatine de mangue dans un moule cannelé (10 x 21 x 11 cm et d'une contenance de 1,2 litre) beurré d'huile et rincé à l'eau froide et laissez au réfrigérateur 1 heure. Gardez le reste à température ambiante. Lorsque la première couche de gelée de mangue commence à prendre, verser dessus la gelée de mûres et réfrigérer. Lorsque la gélatine de mûre commence à prendre, étalez la gélatine de mangue réservée (si elle a durci, faites-la légèrement chauffer à feu doux juste pour la réchauffer et la rendre plus liquide) et remettez-la au réfrigérateur pour que la troisième couche durcisse. Démouler le flan sur une assiette, décorer selon vos envies et servir avec la sauce aux mûres réservée.



### JELLA DE MÛRES

Mélangez la confiture de mûres avec le jus d'orange jusqu'à obtenir un sirop. Divisez en 2 parties et ajoutez la gélatine dissoute à l'une d'elles. Réservez l'autre moitié au réfrigérateur.

## PANA COTTA

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de framboises 1 paquet
- de gélatine préparée sans sucre à la framboise 1 tasse de lait d'amande 2 tasses de
- crème fraîche sans lactose ¼
- tasse d'édulcorant stévia (poudre) 1 paquet (12 g) de
- poudre de gélatine sans saveur
- 



### MODE DE PRÉPARATION :

Dans des moules beurrés, déposez dessus les framboises et une portion de gélatine de framboise. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Dans une casserole, mélangez le lait d'amande, la crème, l'édulcorant et la gélatine. Cuire à feu doux jusqu'à dissolution complète de la gélatine, en prenant soin de ne pas la laisser bouillir. Réserver au frais. Disposer sur la couche de framboises et réfrigérer 2 heures. Démoulez délicatement et servez. Astuce : Dans l'option lait d'amande, utilisez : Almond Breeze Arôme vanille - c'est délicieux

## COUSCOUS SUCRÉ

### INGRÉDIENTS:

- 750 ml de lait bouillant (très chaud) 2 tasses de Stevia
- (poudre) 400 g de tapioca
- granulé 200 ml de lait de
- coco 395 ml de lait concentré
- 1 tasse de noix de coco
- râpée 1 cuillère à soupe
- d'essence de noix de coco vanille



### MODE DE PRÉPARATION :

Dans un bol, mettez le sucre et le tapioca. Petit à petit, Ajoutez le lait bouillant et mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse. Laissez reposer environ 15 minutes en mélangeant délicatement de temps en temps pour éviter qu'il ne s'agglutine. Après avoir reposé et hydraté le tapioca (le mélange devient épais), ajoutez la noix de coco et le mélange. Ajoutez le lait de coco et mélangez à nouveau. Ajoutez ensuite le lait concentré et remuez. Ajoutez enfin la vanille et mélangez une dernière fois. Transférez le mélange dans un moule rond beurré (diamètre 22 cm). Réfrigérer pendant environ 56 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Décollez les parois du moule avec un couteau et démoulez. Étalez dessus du lait concentré et décorez de noix de coco râpée.

# CHEESECAKE AUX FRUITS DE LA PASSION

## Crème

- 400 g de fromage frais
- de jus de fruit de la passion concentré
- d'édulcorant
- gélatine incolore sans saveur (dissoute dans 3 cuillères à soupe d'eau chaude)
- 200 ml de crème
- 2 blancs d'œufs battus
- 

## INGRÉDIENTS:

### BASE

- 20 biscuits au lait sucrés et légers
- 1 cuillère à café de beurre doux
- 1 cuillère à café d'édulcorant
- 4 cuillères à soupe d'eau

### CHAUD

- 1 fruit de la passion avec graines
- 2 cuillères à café de fécule de maïs
- 2 cuillères à café d'édulcorant culinaire

1,60 ml de jus fruit de la passion

## MODE DE PRÉPARATION :

Saupoudrez la gélatine sur ½ tasse (thé) de jus de mangue et laissez-la s'hydrater pendant 5 minutes. Livre. Mettez le sucre et la cannelle sur feu doux et faites cuire en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce caramel moyenne. Ajoutez progressivement le jus de mangue restant et remettez sur le feu en remuant de temps en temps jusqu'à dissolution complète du caramel. Hors du feu, ajoutez la gélatine hydratée et remuez pour la dissoudre complètement. Éliminez la cannelle. Versez la moitié de la gélatine de mangue dans un moule cannelé (10 x 21 x 11 cm et d'une contenance de 1,2 litre) beurré d'huile et rincé à l'eau froide et laissez au réfrigérateur 1 heure. Gardez le reste à température ambiante. Lorsque la première couche de gelée de mangue commence à prendre, versez dessus la gelée de mûres et réfrigérez. Lorsque la gélatine de mûre commence à prendre, étalez la gélatine de mangue réservée (si elle a durci, faites-la légèrement chauffer à feu doux juste pour la réchauffer et la rendre plus liquide) et remettez-la au réfrigérateur pour que la troisième couche durcisse. Démouler le flan sur une assiette, décorer selon vos envies et servir avec la sauce aux mûres réservée.



## JELLA DE MÛRES

Mélangez la confiture de mûres avec le jus d'orange jusqu'à obtenir un sirop. Divisez en 2 parties et ajoutez la gélatine dissoute à l'une d'elles. Réservez l'autre moitié au réfrigérateur.



## CHEESECAKE AU KIWI

### INGRÉDIENTS:

- 90 g de biscuits complets
- 20 g de noisettes moulues
- 10 g de son d'avoine
- 60 g de température ambiante
- 130 g de fromage râpé
- 250 g de ricotta
- 250 g de mascarpone
- 200 g de crème fraîche
- 125 g de fromage frais
- 100 g de lait concentré
- 3 g d'édulcorant (en poudre)
- 3 œufs
- 4 g de zeste de citron
- 2 g de zeste d'orange
- 1 cuillère à soupe de kiwis verts
- 1 cuillère à soupe de miel

### MODE DE PRÉPARATION :

Peler les biscuits et mélanger avec le reste des ingrédients à la base. Disposez la pâte dans une forme ronde pliable d'environ 22 cm de diamètre. Cuire au four à 170°C pendant 5 minutes. Retirer et réserver. Dans un grand récipient, battez tous les ingrédients de la garniture, sauf les kiwis, jusqu'à obtenir une crème homogène. Nappez la pâte avec la crème et laissez cuire 60 minutes à 160°C. Retirer et laisser refroidir. Coupez les kiwis en fines tranches et déposez-les sur la tarte. Faites chauffer le miel et, lorsqu'il commence à bouillir, retirez-le rapidement. Badigeonnez la surface de la tarte avec les kiwis inclus. Placer au réfrigérateur pendant 3 heures. Démouler soigneusement



## CRÊPE AU CACAO

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine de blé
- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao 70%
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 150 ml de lait sans lactose
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 œuf
- Huile de Banane

**MODE DE PRÉPARATION :** Mélanger tous les ingrédients secs, réserver. Dans un bol, mettre le lait, le beurre fondu et l'œuf et mélanger au fouet jusqu'à homogénéité. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez la levure et mélangez rapidement pour l'incorporer. Dans une poêle bien chaude, versez l'huile et ajoutez une cuillerée de pâte. Lorsqu'il commence à bouillonner, retournez-le et faites-le dorer de l'autre côté. Répétez le processus jusqu'à épuisement de la pâte. Disposer une pile de crêpes sur une assiette, garnir de fruits



## TIRAMISU

### INGRÉDIENTS:

- 3 blancs d'œufs 3 jaunes d'œufs 1/2 tasse (thé) de sucre
- 250 g de fromage à la crème environ 20 Biscuits au
- Champagne Diète Pour humidifier les biscuits : Environ 3/4
- tasse (thé) de café + 1 cuillère à soupe de rhum ou de
- brandy Pour la finition : Poudre de cacao
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Dans un bol, mélangez les blancs d'œufs avec la moitié du sucre. Réchauffez-vous dans bain-marie jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Passer au mixeur et bien battre jusqu'à former une meringue. Réserver. Dans un autre bol, battre les jaunes d'œufs avec le reste du sucre. Battre jusqu'à formation d'une crème blanchâtre. Ajoutez le fromage à la crème et battez à nouveau. Éteignez le mixeur. Et ajoutez la meringue en deux temps en mélangeant délicatement. Dans une assiette creuse, mélangez le café avec le rhum. Montage : Dans un plat carré (20 x 20 cm), réalisez une couche de biscuits imbibés de café. Déposez dessus la moitié de la crème, réalisez une autre couche de biscuits trempés dans le café, et le reste de la crème. Couvrir d'un film plastique et réfrigérer 4 heures. Au moment de servir, passer la poudre de cacao au tamis en surface.



## DÉLICAT À LA NOIX DE COCO

### INGRÉDIENTS:

- 1 litre de lait 1 petit verre de lait de coco
- 100 g de noix de coco sèche et râpée, non
- sucrée 6 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 8 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- (stevia ou sucralose)

### MODE DE PRÉPARATION :

Mettez le lait, le sucre, le lait de coco et la noix de coco râpée dans une casserole, mélangez bien. Portez à ébullition et ajoutez la fécule de maïs dissoute dans un verre de lait. Remuer constamment jusqu'à épaississement, attendre encore une minute. Verser dans un moule décoré, graissé d'huile ou simplement mouillé. Laisser refroidir et réfrigérer 2 heures. Servir avec une sauce aux prunes ou une sauce aux fraises.

# GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAISES

## INGRÉDIENTS:

### Base:

- 100 g de biscuits Diet ou de fécule de maïs 40 g de beurre fondu
- 

### Crème :

- 150 g de fromage frais 180 g de crème
- fraîche jus d'1/2 citron 80 g de poudre
- de Stevia 1 cuillère à soupe de gélatine
- en poudre sans arômes et sans sucre
- (6g) 2 cuillères à soupe d'eau
- 

### Couverture:

- 1 paquet de gélatine de fraise
- diététique 125 ml d'eau chaude 125 ml
- d'eau froide 1 boîte de fraises coupées
- en deux



## MODE DE PRÉPARATION :

### Pour la base : Mixez les cookies au robot. Ajouter le beurre

fondu et battu à nouveau. Verser dans le moule (RIM 16 – déjà beurré) et lisser avec une cuillère. Placer dans un four préchauffé à 200° pendant environ 10 minutes. Ensuite, attendez qu'il refroidisse avant de l'utiliser.

Pour la crème : Au mixeur ajouter la crème fraîche (qu'il faut laisser au congélateur 20 minutes avant de monter en chantilly). Lorsqu'il atteint le point, transférez-le et réservez-le dans une assiette. Toujours dans le mixeur, ajoutez le cream cheese, l'édulcorant, le jus de citron et battez bien. Hydratez la gélatine en ajoutant de l'eau et en chauffant au micro-ondes selon les instructions sur l'emballage. Ajouter la gélatine à la crème et bien battre. Éteignez le batteur et ajoutez la chantilly en mélangeant délicatement. - Prendre le moule avec le fond biscuité et verser la crème. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'à consistance ferme, environ 2 heures.

Dans un bol versez la gélatine de fraise, ajoutez l'eau chaude, mélangez. ajouter de l'eau glacée, mélanger. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il commence à durcir, pendant environ 30 minutes. Sortez le cheesecake du réfrigérateur. Décorer de fraises coupées en deux et verser la gélatine de fraise. Réfrigérer pendant 4 heures ou jusqu'à ce qu'il soit complètement ferme. Au moment de servir, décorer de fraises. Apprécier!

# TARTE AU CITRON

## INGRÉDIENTS:

### Masse:

- 200 g de biscuits à la féculé de maïs
- 150 g de margarine

### Remplissage:

- 395 g de lait concentré maison
- 250 g de crème fraîche
- le jus de 4 citrons
- le zeste de 2 citrons

### Couverture:

- 3 ou 4 blancs d'œufs
- 3 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- le zeste de 2 citrons pour décorer



## MODE DE PRÉPARATION :

**Pâte :** Broyez le biscuit à la féculé de maïs dans un mixeur ou robot. Ajoutez la margarine et battez encore. Versez la pâte dans un moule à fond amovible (27 cm de diamètre). A l'aide de vos mains, étalez les biscuits écrasés sur le fond et les côtés du moule en recouvrant uniformément toute la surface. Mettez à four moyen (180°C), préchauffé, pendant environ 10 minutes.

**Garniture :** Mixez tous les ingrédients dans un mixeur (sauf le zeste de citron) jusqu'à obtenir une crème onctueuse et ferme. Remplissez la pâte déjà cuite et réfrigérez 30 minutes.

**Couverture:** Mélangez jusqu'à obtenir un point de souplesse et bloussez jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Démoulez la tarte (sans retirer le double fond), versez la garniture et ajoutez le zeste de citron.

# GÂTEAU DE FOURMIS

## INGRÉDIENTS:

### Masse:

- 100 g (1 tasse) de farine d'amande 90 g (½ tasse) d'édulcorant 2 jaunes d'œufs 2 blancs d'œufs (battus) 100 ml (½ tasse) de crème sure 100 ml (½ tasse) de lait de coco 15 g (1 cuillère à soupe) de beurre 1 cc de levure chimique 1 cc d'essence de vanille (facultatif) 70 g (½ tasse) de noix de coco râpée 80 g (½ tasse) de chocolat 70% finement haché
- 
- 

### Couverture:

- 100 ml (½ tasse) de crème 50 g (¼ tasse) d'édulcorant 20 g (¼ tasse) de cacao en poudre 50 g de chocolat 70 % de cacao



## MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez les jaunes d'œufs avec l'édulcorant dans un récipient. Battez ce mélange à l'aide d'un mixeur ; Ajouter le beurre et battre à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez le lait de coco, la farine et battez à nouveau. Rejoignez-nous ~~mélange de lait avec~~ ~~ajouter~~ ~~noix de coco,~~ ~~et~~ ~~pépites de~~ ~~chocolat 70%~~ ~~et la levure~~ ~~chimique.~~ ~~Mélangez à nouveau jusqu'à~~ ~~obtenir un mélange homogène.~~ Versez le mélange dans un moule graissé (et de préférence fariné de farine de coco ou de noix de coco râpée). Placer au four préchauffé à température moyenne pendant environ 35 minutes. Pour la garniture, mélangez les ingrédients à feu doux jusqu'à atteindre le « point brigadeiro ». Démoulez, couvrez le gâteau et servez.

# GÂTEAU AUX ÉPICES

## INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de FARINE D'AMANDE 1/4 tasse de
- BEURRE à température ambiante 2 OEUFS
- 1/2 cuillère à soupe de CACAO EN POUDRE
- 1/2 cuillère à café de CANNELLE EN POUDRE
- 1 pincée de NOIX DE Muscade 1 pincée de
- GIROFLE EN POUDRE 1 pincée de
- GINGEMBRE EN POUDRE 1/2 tasse
- d'ÉDULCORANT POUR FOUR ET POÊLE 1
- pincée de SEL 1 cuillère à café de LEVURE 1/2
- tasse de CAFÉ CAFÉ, à température
- ambiante 300 g de CHOCOLAT NOIR (70% de
- cacao), pour recouvrir NOIX pour décorer
- 
- 
- 



## MODE DE PRÉPARATION :

Beurrer un moule carré de 20 cm de côté et saupoudrer de farine d'amande. Réserver. Batre le beurre au batteur pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et léger. Ajoutez la cannelle, la muscade, les clous de girofle, le gingembre, l'édulcorant, le cacao et le sel et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez les œufs et battez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. A l'aide d'une spatule, ajoutez la farine d'amande, la levure chimique et le café. Mélanger et verser dans le moule préparé. Cuire au four à 180°C pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à cuisson, démouler et couper en 9 morceaux. Tempérez le chocolat et trempez-y chaque morceau de gâteau. Laisser sécher sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Terminez et décorez avec des noix ou des pépites, si vous préférez.



## DESSERT À L'ANANAS

### INGRÉDIENTS:

- 1 ananas 1 tasse d'édulcorant en poudre
- stévia/sucralose 2 boîtes de gélatine
- diététique aromatisée à l'ananas 1 boîte de
- crème au lactosérum

### MODE DE PRÉPARATION :

Lavez, épluchez et coupez l'ananas en petits morceaux. Placer dans une casserole avec l'édulcorant (ne pas ajouter d'eau). Portez à ébullition en laissant presque tout le liquide que vous avez ajouté jusqu'à ce qu'il sèche. Placer dans un récipient et attendre qu'il refroidisse. Dissoudre la gélatine dans 250 ml d'eau bouillante. Passer au mixeur avec la crème. Verser délicatement sur la confiture d'ananas. Réfrigérer.



## FLAN AU CITRON

### INGRÉDIENTS:

- 395 g de lait concentré maison 1 boîte de crème
- 1/2 tasse de jus de citron 1 boîte de poudre
- d'arôme de noix de coco Diet 1 cuillère à café de
- zeste de citron râpé 1 tasse d'eau bouillante
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Dissoudre la poudre de maria-mole dans l'eau bouillante et passer au mixeur avec le reste des ingrédients. Graissez légèrement le moule avec un filet d'huile, puis ouvrez le robinet et faites couler un peu d'eau dans le moule. Verser dans le moule. Laisser au réfrigérateur pendant 4 heures. Démouler et décorer selon vos envies.



## **POUDING À L'ORANGE**

### **INGRÉDIENTS:**

- 305 ml de lait concentré maison (395 g)
- 305 ml de lait en boîte 305 ml de jus
- d'orange 2 cuillères à soupe de farine
- de blé 3 œufs 1 tasse d'édulcorant en
- poudre 4 cuillères à soupe d'eau Le
- zeste de deux oranges.
- 
- 

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Dissoudre l'édulcorant en poudre dans l'eau et cuire à feu doux pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'un caramel se forme. Étaler sur les côtés et le fond d'un moule percé au milieu d'un trou de 22 cm de diamètre. Mélangez le lait concentré, le lait, le jus d'orange, les œufs et la farine dans un mixeur, ajoutez le zeste et mélangez avec une cuillère. Verser dans le moule et cuire au bain-marie à four moyen préchauffé pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Retirez du feu et laissez refroidir, puis mettez-le au réfrigérateur pendant quelques heures, démoulez-le et, si vous le souhaitez, décorez-le de zeste d'orange.



## **GÂTEAU À LA BANANE**

### **INGRÉDIENTS:**

- 3 tasses de farine de blé 2 tasses d'édulcorant
- en poudre 3 œufs 500 ml de lait 1 cuillère à
- soupe de poudre royale 2 cuillères à soupe de
- cannelle moulue 6 grosses bananes 2 cuillères
- à soupe de beurre ou de margarine
- 
- 
- 

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Mélanger la farine avec l'édulcorant, la levure et la cannelle poudre, réserver. Coupez les bananes horizontalement. Dans une poêle graissée de margarine, étalez un peu du mélange réservé. Disposez suffisamment de bananes dessus, en alternant jusqu'à ce que le mélange soit terminé, cela fera environ 3 couches. Battez les œufs avec le lait et versez-le sur la tarte, percez-la avec une fourchette pour que le mélange pénètre. Cuire au four à 180°C pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## CRÈME DE NOIX

### INGRÉDIENTS:

- 305 ml de lait concentré maison 610 ml
- multiplié par la mesure (de la boîte) de
- lait 5 jaunes d'œufs 2 cuillères à soupe
- de cacao en poudre 65% 200 g de noix
- moulues

### COUVERTURE:

- 1 tasse d'édulcorant en poudre 5
- blancs d'œufs 1 cuillère à café de
- vanille

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez bien le lait concentré, le lait, les jaunes d'œufs et le cacao en poudre. Lumière à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et ajouter les noix moulues (en réserver un peu pour la décoration). Verser dans des bols individuels. A part, préparez la garniture : faites chauffer l'édulcorant et une demi-tasse d'eau. Bien mélanger jusqu'à dissolution. Laissez bouillir à feu doux sans remuer, jusqu'à ce que le sirop atteigne le point de fusion (environ 15 minutes). Retirer et laisser refroidir. Battez les blancs d'œufs. Ajoutez progressivement la vanille et le sirop tiède, en battant constamment jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Disposez dans les bols sur la crème et décorez avec les noix moulues réservées.



## GLACE (POMME OU PÊCHE)

### INGRÉDIENTS:

- 395 g (mesure d'une boîte) de lait concentré
- maison Lait 3 jaunes d'œufs/ 3 blancs d'œufs 3
- cuillères à soupe de fécule de maïs Pomme ou
- pêche fraîche 1 boîte de crème fraîche
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Ajouter le lait concentré et 3 mesures de lait dans la casserole. en utilisant la boîte de lait concentré, les 3 jaunes d'œufs et la fécule de maïs, en remuant constamment à feu doux jusqu'à ce que la bouillie se forme. Refroidissez la bouillie et placez une couche de bouillie, une couche de tranches de pomme ou de pêche sur une assiette, répétez jusqu'à ce que la crème s'épuise. Battez les blancs d'œufs, ajoutez 2 cuillères à soupe d'édulcorant pour chaque blanc d'œuf, continuez de battre. Lorsque l'édulcorant est bien dissous, ajoutez un peu de crème (deux ou trois cuillères à soupe de crème). Couvrir les bonbons et réfrigérer.



## GLACE DOUCE À LA NOIX DE COCO ET AU CACAO

### INGRÉDIENTS:

#### Crème blanche :

- 1 boîte de lait concentré 800 ml de lait
- 200 g de noix de coco râpée (non sucrée) 1 et 1/2 cuillère à soupe de
- féculé de maïs 1 pincée de sel rose
- 

#### Couverture:

- 1 boîte de crème 12 cuillères à soupe
- de cacao en poudre 65%

### MODE PRÉPARATION

**Crème blanche :** Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients et faire chauffer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Versez la crème dans un plat ou en portions individuelles et réservez. **Couverture :** Dans un récipient, bien mélanger la crème et le lait chocolaté sans chauffer. Verser le mélange sur la crème blanche et réfrigérer. Servir frais.



## GÂTEAU AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS:

#### Masse:

- 3/4 tasse de farine d'amande 4 cuillères à
- soupe de chocolat en poudre à 70 % 2
- cuillères à soupe de noix de coco finement
- râpée 2 cuillères à soupe de farine de noix de
- coco 5 cuillères à soupe de crème épaisse 3
- œufs 20 gouttes de sucralose + 1/2 tasse de
- poudre de Stevia) 1 cuillère à soupe de levure
- chimique Essence de vanille au goût (facultatif
- )

#### Couverture:

- 5 cuillères à soupe de crème 60 g de
- chocolat 70% fondu

### MODE DE PRÉPARATION :

Dans un bol, mélangez la farine d'amande, le chocolat en poudre, la noix de coco râpée et la farine de coco. Ajoutez les 3 œufs et mélangez bien. Ajoutez la crème et mélangez bien. Mélangez l'édulcorant et la levure chimique, en ajoutant de l'essence de vanille si vous le souhaitez. Dans un moule beurré, versez la pâte. Cuire à four moyen à 200 degrés pendant 25 minutes. A la sortie du four, attendez qu'il refroidisse et, au démoulage, étalez le nappage composé d'un mélange de chocolat fondu et de crème.



## BISCUITS AUX ARACHIDES

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse (thé) de farine d'arachide 1
- blanc d'œuf 2 cuillères à soupe
- d'édulcorant culinaire

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients. Divisez la pâte en 16 parts et formez des petites boules. Pétrir doucement pour façonner les biscuits. Cuire au four (200°C) pendant environ 15 minutes.

### CON SEIL

Si vous ne trouvez pas de farine de cacahuète toute prête, faites simplement griller les cacahuètes au four, retirez la coque et mélangez jusqu'à ce qu'elle se transforme en farine.



## LUTIN

### INGRÉDIENTS:

- 120 g de chocolat haché avec au moins 75 % de cacao 225
- g de BEURRE SANS SALÉ (à température ambiante) 3
- cuillères à soupe d'édulcorant pour four et cuisinière 4
- OEUFS 1/2 tasse de farine de graines de lin (ou farine de
- noix de coco) 1/2 tasse d'eau 1 cuillère à café d'extrait de
- vanille 1 tasse de noix hachées
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Préchauffez votre four à 180°C. Tapisser un moule carré de 18 cm de papier d'aluminium et réserver. Faites fondre le chocolat haché au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes et réservez. À l'aide d'un batteur, battre le beurre avec l'édulcorant jusqu'à consistance mousseuse, environ 1 à 2 minutes si le beurre est déjà ramolli. Sinon, battez pendant 3-4 minutes. Réduisez la vitesse du batteur et ajoutez les œufs, un à la fois. Ajoutez le chocolat fondu, la farine de lin, l'eau et la vanille et mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène. A l'aide d'une spatule, mélanger les noix et verser la pâte dans le moule. Cuire au four déjà chauffé pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir et couper en 16 morceaux.



## TARTE AUX POMMES À LA POÊLE

### INGRÉDIENTS:

- 1 unité d'œuf 0,5 unité de pomme 1 cuillère à soupe (soupe) de farine d'amande 2 cuillère à soupe (soupe) de crème sure 1 cuillère à café (thé) de levure chimique Au goût d'édulcorant
- Au goût de cannelle Au goût de beurre de ghee ou d'huile de noix de coco pour graisser
- 
- 

### MODE PRÉPARATION

Épluchez la pomme, coupez-la en fines tranches et réservez. Frappez le l'œuf, la farine, la crème et la levure avec un mixeur ou une fourchette. Beurrer la poêle antiadhésive avec du beurre, retirer l'excédent avec du papier absorbant et préchauffer. Ajoutez l'édulcorant (ou le miel) et la cannelle dans la poêle, étalez les pommes et la pâte sur le tout. Couvrir la poêle et cuire à feu doux pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Démoulez et saupoudrez de cannelle dessus.



## CRÈME DE NOISETTES

### INGRÉDIENTS:

- 300 grammes de noisettes 0,5 tasse de cacao en poudre à 85 % ou 150 g de chocolat mi-sucré à 65 % 1 tasse d'édulcorant stévia 1 tasse d'eau bouillante 1 pincée de sel
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Dans une poêle, faites chauffer les noisettes, attention à ne pas les brûler, le but est juste de bien les réchauffer. Encore chauds, placez-les dans un torchon et frottez bien pour enlever les peaux, chauffez-les à nouveau et placez-les dans le robot et mélangez pendant environ 10 minutes en arrêtant et en remuant jusqu'à ce qu'ils se transforment en crème. le cacao (ou le chocolat mi-sucré fondu au bain-marie), l'édulcorant et une pincée de sel, battre à nouveau jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés. Une fois le tout mélangé, pousser avec mettre la crème dans le robot avec une spatule et ajouter l'eau bouillante, bien battre pour obtenir une onctuosité.



## NUAGE DE SIGNATURE À LA GELÉE DE FRAISE

### INGRÉDIENTS:

- 120 grammes de blancs d'œufs 40 grammes
- d'édulcorant pour four et cuisinière (stevia) 1/2
- tasse de confiture de fraises (sans sucre)

### MODE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 100-110°C - le Setra Novotavoc une cuillère en bois. Battez les blancs d'œufs en neige ferme (les fameux « blancs d'œufs »). Ajoutez l'édulcorant et battez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé aux blancs d'œufs (environ 1 minute). Dans un moule tapissé de silpat ou de papier sulfurisé, disposez des cuillerées de meringues en espacant environ 2 cm. Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient secs et légèrement dorés à la base. Étalez 1 cuillère à café de confiture sur chaque meringue et servez aussitôt.

**CONSEIL :** Utilisez toujours votre four à basse température, sinon vos meringues brûleront. Comme ils ne contiennent pas de sucre, ils absorbent très rapidement de l'humidité. Servez-les ensuite dès qu'ils sont sortis du four et refroidis.



## GÂTEAU AUX ARACHIDES

### INGRÉDIENTS:

- 100 g de farine de cacahuète 2 œufs 35 g
- d'édulcorant à base d'essence de vanille
- (facultatif et au goût)
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Battre les œufs et l'édulcorant au batteur pendant environ 3 minutes ; Ajouter la farine de cacahuète et mélanger délicatement avec une cuillère jusqu'à ce qu'elle devienne homogène. Distribuer dans des moules à biscuits. Placer le mélange au four préchauffé à température moyenne pendant environ 30 minutes (faire le « test du cure-dent » pour voir si c'est cuit) ; Éteignez le four, attendez que le gâteau refroidisse ; (Vous pouvez éventuellement le recouvrir de cannelle moulue et/ou de beurre de cacahuète) ; Servir.



## GÂTEAU À LA NOIX DE COCO AU MICRO-ONDES

### INGRÉDIENTS:

- 30 g (3 cuillères à soupe) de noix de coco râpée, déshydratée
- et non sucrée 30 ml (2 cuillères à soupe) de lait de coco 1 œuf
- 20 g (2 cuillères à soupe) de crème ou de crème 5 g (1 cuillère à café) d'huile ou de beurre de coco 15 g (1 cuillère à soupe)
- d'édulcorant 1 cuillère à café de levure
- 
- 

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans une tasse; Placer au micro-ondes pendant environ 2 à 3 minutes selon la puissance de votre appareil ; Retirer du micro-ondes et servir.

Quantité : 01 petit gâteau



## TASSE GÂTEAU AUX ARACHIDES

### INGRÉDIENTS:

- 1 œuf 20 g (2 cuillères à soupe) de beurre
- ou d'huile de coco 20 g (2 cuillères à
- soupe) de noix de coco râpée 15 g (1
- cuillère à soupe) d'édulcorant 1 pincée (½
- cc) de levure chimique 15 g (1 cuillère à
- soupe) de pâte d'arachide Pépites de
- chocolat 70 % de cacao pour goût

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans une tasse;  
Placer au micro-ondes pendant environ 2 à 3 minutes selon la puissance de votre appareil ; Retirer du micro-ondes et servir.

#### Légende Cs :

**cuillère à soupe**

**CC : cuillère à café**



## GÂTEAU RAPIDE

### INGRÉDIENTS:

- 2 œufs 40 g (½ tasse) de farine de
- noix de coco 50 g (½ tasse) de
- farine d'amande 12 g (2 cuillères à
- soupe) de cacao en poudre 20 g (2
- cuillères à soupe) de crème 50 g
- (3 cuillères à soupe) d'édulcorant

### MODE PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène ; Verser le mélange dans une poêle graissée avec de l'huile de coco ; Couvrir la poêle et mettre sur feu doux pendant environ 3 minutes (jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit homogène) ; poêle, couvrir selon vos envies, servir.



## PETIT GATEAU

### INGRÉDIENTS:

- 30 g de chocolat 70 % (ou plus) de
- cacao 2 œufs entiers 20 g (2 cuillères à
- soupe) d'édulcorant 10 g (1,5 cuillère à
- soupe) de poudre de cacao 7 ml (½
- cuillère à soupe) d'huile de coco 1
- pincée de sel ½ cuillère à café de levure
- chimique

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez les œufs et l'édulcorant dans un récipient ; Dans un autre récipient, faites fondre le chocolat avec l'huile de coco en les plaçant au micro-ondes pendant environ 1 minute ; Ajouter le mélange de chocolat avec l'huile de coco au mélange d'œufs avec édulcorant ; Ajouter tous les autres ingrédients au mélange; Remuer jusqu'à consistance lisse; Placer la pâte dans des moules graissés avec de l'huile de coco (ou du beurre) ; Placer au four préchauffé à température moyenne à élevée pendant environ 8 minutes; Attention : ce temps peut varier selon votre four, mais attention à ce que le petit gâteau ne cuise pas complètement, perdant ainsi son intérieur crémeux) ; Sortir du four, démouler, servir..



## C'ÉTAIT DE BANANE

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine de noix de coco ou autre ; 1
- cuillère à soupe de levure chimique ; 2 bananes bien mûres ;
- 3 œufs ;
- 1/3 tasse d'huile de noix de coco ;
- 1 cuillère de cannelle en poudre.

### MODE DE PRÉPARATION :

Allumez le four à température moyenne. Beurrer un moule moyen avec un trou au milieu. Dans un bol mélangez la levure et la farine. Livre. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur puis transférez dans le bol avec la farine et incorporez à la main. Versez cette pâte dans le moule préalablement beurré et enfournez 20 à 25 minutes pour la faire dorer. Laisser refroidir, démouler et servir

## GÂTEAU À L'ANANAS

### INGRÉDIENTS:

- 6 cuillères à café de graines de lin ; 1
- pincée de sel ; 3
- bananes ;
- 1 cuillère à café de cannelle poudre;
- $\frac{3}{4}$  tasse d'huile de noix de coco ;
- 1 cuillère à café de levure chimique ;  $\frac{1}{2}$  ananas en tranches sans peau.



### MODE DE PRÉPARATION :

Hydratez les graines de lin pendant 10 minutes dans 1/4 tasse d'eau, jusqu'à ce qu'elles forment un gel. Dans un mixeur, mélanger les graines de lin, le sel, les bananes, l'huile de coco et la cannelle jusqu'à former une pâte. Mélangez les ingrédients secs dans un bol puis ajoutez le mélange du mixeur. Dans un moule rond en silicone ou beurré ajoutez la pâte et les tranches d'ananas par dessus. Cuire au four moyen préchauffé pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Attendez qu'il refroidisse, démoulez et servez.



# TARTE AUX AMANDES

## INGRÉDIENTS:

### Masse:

- 1 tasse de farine d'amande
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 œuf battu à la fourchette
- Cannelle
- Stevia au goût
- 1 cuillère à dessert de levure chimique

### Remplissage:

- 2 pots de fromage à la crème
- 3 œufs
- Jus d'1 citron (sicilien)
- Stevia
- 

## MODE

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez bien la farine d'amande, l'huile de coco, l'œuf battu, la cannelle et l'édulcorant. Si nécessaire, ajoutez plus d'huile de coco. Placer la pâte dans un réfractaire et cuire au four à 180 degrés pendant 25 minutes. Pour la garniture, battez le fromage frais avec les œufs et le jus de citron. Versez la garniture sur la pâte, saupoudrez de zeste de citron (attention à ne pas gratter la partie blanche amère) et enfournez encore 25 minutes. Laisser au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.



## GÂTEAU AUX ÉPICES

### INGRÉDIENTS:

- 4 œufs ; 1 pomme râpée ; 2 tasses de farine
- d'amande ; 2 cuillères à café de levure
- chimique chimique ; 1 cuillère d'édulcorant
- naturel 1/2 tasse d'huile de coco ;
- 
- 
- 3 cuillères à soupe de graines de chia ;
- 1 cuillère à café de cannelle ; 1
- cuillère à café de clous de girofle ;
- Très peu de gingembre moulu ;
- 1/2 cuillère à café de
- cardamome ; 1 pincée de sel ;
- Zeste d'1/2 citron

### MODE PRÉPARATION

Battre les œufs avec l'édulcorant jusqu'à consistance mousseuse. Ajoutez les assaisonnements et les épices et une pincée de sel. Mélangez très bien le tout. Ajoutez ensuite l'huile de coco. Intégrer. Ajouter la farine d'amande, la pomme râpée et la levure. Mélangez très bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Tapisser un moule d'huile de coco et de farine d'amande. Versez la pâte et enfournez environ 40 minutes à 200 degrés. Laissez-le refroidir. Démouler et servir



## GÂTEAU AUX FRAISES

### INGRÉDIENTS:

- 4 œufs ;
- 3 cuillères à café d'édulcorant naturel
- 1 1/3 tasse de farine d'amande ;
- 1/3 tasse de noix de coco râpée ; 100 g
- de fromage frais ; 1 cuillère à café
- d'extrait de vanille ; 2 cuillères à café de
- levure chimique ;
- 500 g de fraises ;
- 300 g de crème.

### MODE PRÉPARATION

Battre les œufs avec l'édulcorant jusqu'à consistance lisse. Ajoutez le cream cheese, la farine d'amande, la noix de coco, la vanille et la levure chimique jusqu'à obtenir une pâte. Tapisser un moule rond de beurre et de noix de coco râpée. Versez ce mélange sur le dessus et enfournez à 170 degrés pendant 15 à 20 minutes, retirez et recouvrez de chantilly, de fraises et de chocolat noir fondu.



## MOUSSE AUX FRUITS ROUGES

### INGRÉDIENTS:

- 4 œufs ; 400g de fruits rouges ;
- 120g de Stévia ; 400 ml de crème
- fraîche ; 120 ml d'eau ; 1 paquet
- de gélatine sans sucre et sans
- saveur
- 

### MODE PRÉPARATION

Mélangez l'eau et l'édulcorant dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ce qu'ils soient fondus et incorporés. Pendant ce temps, lavez les fruits rouges et hachez-les bien. Ajouter à la poêle et porter à ébullition. Hydratez les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant deux minutes. Retirez l'eau et ajoutez la gélatine au mélange avec les fruits en remuant bien jusqu'à dissolution. Éteignez le feu, attendez qu'il refroidisse. Battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse et ajoutez-la aux fruits. Verser dans des bols individuels et réfrigérer jusqu'à consistance ferme. Servir.



## MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AVOCAT

### INGRÉDIENTS:

- 1 boîte de crème
- 4 blancs d'œufs ; 100 g de
- chocolat 70% de cacao
- pièces; 1/2 cuillère à café
- d'essence de vanille ; 50
- grammes de noix du Brésil
- hachées. avocat demi haché
- 

### MODE PRÉPARATION

Placez la boîte de crème au congélateur 15 minutes au préalable. Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Mélangez ensuite la crème, l'avocat et le chocolat fondu jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés. Battez les blancs d'œufs en pics fermes. Mélangez les blancs d'œufs battus au mélange chocolat et crème. Ajoutez l'essence de vanille et l'édulcorant et mélangez. Réfrigérer 4 heures. Servir avec des châtaignes hachées



## POPSICLE À L'AVOCAT

### INGRÉDIENTS:

- 300 g d'avocat mûr ; 1/4 verre de lait
- de coco ; 3 cuillères à soupe de jus de
- citron ; Édulcorant naturel au goût
- 

### MODE PRÉPARATION

Réservez 1 cuillère à soupe de jus de citron et placez les autres ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à consistance lisse. Dissoudre l'édulcorant dans le jus de citron et l'ajouter à la crème. Verser dans des moules à glaces. Placer au congélateur pendant au moins 4 à 6 heures. Retirer 40 minutes avant de servir.



## BRIGADEIRO SUR MESURE

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de crème fraîche ; 2 cuillères à soupe de
- poudre de chocolat 70% cacao ; 2 cuillères à soupe
- d'édulcorant Stevia ; 3 cuillères à soupe de beurre.
- 
- 
- 
- 

### MODE PRÉPARATION

Dans une poêle, faites fondre le beurre, puis ajoutez-le tous les autres ingrédients et laissez bouillir légèrement pendant 2 minutes. Éteignez et laissez refroidir. Versez cette crème dans des pots individuels et réfrigérez jusqu'à ce qu'elle durcisse. Servir. Si vous souhaitez l'enrouler, mettez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit prêt à rouler, roulez-le en boules et remettez-le au réfrigérateur.



# BOISSONS





## CAFÉ CRÉMEUX

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de café sans sucre prêt à l'emploi
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de beurre frais
- Cannelle au goût Édulcorant Stevia
- au goût

### MODE PRÉPARATION

Placez 1 tasse de café prêt à l'emploi, l'huile de coco, le beurre et l'édulcorant dans un mixeur. Mélanger et servir en saupoudrant de cannelle au goût. Pour 1 personne Temps : 10 minutes de préparation



## SHAKE AU CAFÉ

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de café moulu (sans sucre) 1 tasse de
- crème 1 cuillère à café de cannelle moulue 5
- tablettes (carrés) de chocolat 70% 3 noix de
- cajou concassées
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Placer les comprimés à fondre au micro-ondes, verser dans le verre tout autour. Dans le mixeur, ajoutez le café, la crème et la Stevia (si vous souhaitez en ajouter). Servir dans un verre avec du chocolat, saupoudrer de cannelle et de marrons concassés. Pour 1 personne. Temps : 10 minutes de préparation.



## CAPPUCCINO CHAUD

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de café chaud (sans sucre) 1
- tasse de crème
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Sucrez avec de la Stevia au goût
- 4 carrés de chocolat 70% 1 cuillère à
- soupe de noix de coco râpée non sucrée

### MODE PRÉPARATION

Placer les comprimés à fondre au micro-ondes, verser dans le verre tout autour. Dans le mixeur, ajoutez le café, la crème et la Stevia (si vous souhaitez en ajouter). Servir dans un verre avec du chocolat, saupoudrer de cannelle et de marrons concassés. Pour 1 personne. Temps : 10 minutes de préparation.



## VITAMINE RAFRAÎCHISSANTE

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'acérola Jus d'1 orange
- Jus d'1/2 citron 2 tasses de
- feuilles d'épinards 2 tasses de
- lait de coco 1 tasse de glaçons
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## MÉLANGE DE VITAMINES

### INGRÉDIENTS:

- 150 ml de jus d'orange surgelé ; 150 ml de
- lait de coco réfrigéré ; 50 grammes de pulpe
- de fruit de la passion surgelée (NATUREL) ;
- 50 grammes d'ananas Sucre avec STEVIA
- 

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE TROPICALE

### INGRÉDIENTS:

- ½ betterave 1 tasse de chou frisé
- haché 1 mangue 1/2 tasse d'ananas
- haché 2 cuillères à soupe de graines
- de chia 200 ml de lait de coco
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE DE BANANE ET DE FRAISE

### INGRÉDIENTS:

- 1/2 tasse de lait de coco réfrigéré
- 1 tasse de glaçons
- 3/4 de tasse de fraises hachées et surgelées
- 1 banane verte tranchée, surgelée ou fraîche
- 

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## LISSE D'AVOCAT AU KIWI

### INGRÉDIENTS:

- 1 avocat ; 4 kiwis hachés ; 1 ½
- tasse d'eau de coco ; ¼ tasse
- de feuilles de menthe ; 1
- cuillère de jus de citron
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## ACÉROLA ET VITAMINE PITANGA

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'acérola ; 1
- verre de lait de coco 1
- tasse de fleurs de
- cerisier ; Menthe fraîche au goût

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## ACÉROLA ET VITAMINE DE CITRON

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'acérola ; 1 verre
- de lait de coco 1 tasse de
- jus de citron ; ½ carotte 2
- feuilles de menthe
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE DE RAISIN ET D'ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS:

- 2 tasses (thé) de feuilles d'épinards 15
- raisins sans pépins (peut être violets)
- 3/4 tasses (thé) de yaourt nature 1
- tasse de glaçons 1/2 avocat haché 2
- cuillères à soupe de citron
- 

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE D'AVOCAT ET DE THÉ VERT

### INGRÉDIENTS:

- 1 avocat (haché) 1/2 tasse (thé) de thé vert
- glacé 2 cuillères à soupe d'amandes effilées 1
- cuillère à café de cannelle Sucre avec de la
- Stevia au goût

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE DES FRUITS DE LA PASSION

### INGRÉDIENTS:

- 1 fruit de la passion 1
- tasse de lait de coco
- Stevia au goût Feuilles de
- menthe au goût

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## VITAMINE D'AVOCAT ET DE THÉ VERT

### INGRÉDIENTS:

1 petite tranche de pastèque 2 oranges 2 feuilles de citronnelle 1 yaourt nature sans sucre, sucrer au goût

- 
- 
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## JUS D'ACÉROLA ET DE CHOU

### INGRÉDIENTS:

- 1 petite feuille de chou frisé,
- 1 tasse d'acérola,
- 1 cuillère à dessert de gingembre râpé, 1
- verre d'eau de coco.

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur ou un mixeur. Servez immédiatement.



## JUS D'ANANAS À LA MENTHE

### INGRÉDIENTS:

- ½ Ananas en cubes 5
- feuilles de menthe
- 1 verre d'eau de coco

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## JUS DE FRUITS ROUGES

### INGRÉDIENTS:

- 12 unités de fraises ; 8
- unités de mûres ; 8 unités
- de framboises ; . 1 verre
- d'eau de coco.

### MODE PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur ou un mixeur. Servez immédiatement.



## FRUIT DE LA PASSION AU CITRON

### INGRÉDIENTS:

- ½ jus de citron Pulpe de 2
- fruits de la passion ; ½
- verre d'eau de coco ;
- Édulcorant Stevia au goût
- 1 tasse de glaçons

### MODE DE PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



## **JUS DE FRAISE**

### **INGRÉDIENTS:**

- 7 fraises 250 ml d'eau de coco
- 1 cuillère à café de gingembre
- râpé

### **MODE PRÉPARATION**

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur ou un mixeur. Servez immédiatement.



## **JUS VERT**

### **INGRÉDIENTS:**

- . 2 feuilles de chou ; Jus d'1/2
- citron ; 1 cuillère à café de
- gingembre ; 1 verre d'eau de
- coco ; 3 à 5 feuilles de
- menthe.

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Mélangez tous les ingrédients dans le mixeur. Servir immédiatement.



# REPAS





## OEUFS D'HÔTEL

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs 1 cuillerée de crème de ricotta
- 1 cuillère de beurre.
- 1 cuillère à soupe de persil haché Sel au goût

### MODE PRÉPARATION

Mettez 1 cuillère à soupe de beurre dans une poêle et baissez le feu. Cassez les 3 œufs et commencez à mélanger délicatement jusqu'à ce que le beurre soit incorporé à l'œuf, ajoutez le sel. Vérifiez que le jaune est un peu mou et que l'œuf a l'air humide, puis ajoutez la ricotta et éteignez le feu. Ajoutez le persil et vous pourrez servir. Pour 2 personnes maximum. Temps : 10 minutes de préparation



## OMELETTE AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs 5 brins de brocoli hachés 1 radis haché Sel et poivre au goût
- 1 petite tomate hachée et épépinée 1 cuillère à soupe de parmesan ou de mozzarella
- Huile d'olive à l'origan

### MODE DE PRÉPARATION :

Faites cuire à la vapeur le brocoli et les radis et réservez. Dans un récipient, cassez les œufs, ajoutez le sel et le poivre, les radis et le brocoli, le fromage, les tomates et l'origan. Après avoir mélangé les ingrédients, jetez-les dans une poêle avec de l'huile d'olive et attendez à feu doux. Pour 3 personnes maximum Temps : 20 minutes de préparation



## OMELETTE AU CHOU-FLEUR

### INGRÉDIENTS:

- 5 œufs ; 1 cuillère de beurre ;
- 150g de fromage Minas en cubes
- ; 150g de viande hachée ; 100 g
- de chou-fleur haché ; 1 oignon
- haché ;
- 
- 1 tomate en morceaux ;
- Persil haché au goût ; Origan au goût ;
- Poivre noir au goût.

### MODE PRÉPARATION

Faire revenir le bœuf haché avec le beurre dans un poêle antiadhésif. Ajouter oignon haché, laissez-le bien dorer et réservez. Dans une assiette, battez les œufs avec le sel. Ajouter la viande réservée, ajouter le fromage, le chou-fleur haché, la tomate, ajouter l'origan et le poivre, bien mélanger et réserver. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre une cuillerée de beurre avec l'oignon et laissez-le dorer. Versez ensuite le contenu qui se trouvait dans l'assiette et laissez reposer et dorer. Retournez et laissez dorer de l'autre côté. Servir! Pour 3 personnes maximum Temps : 25 minutes de préparation



## OMELETTE AUX ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs ;
- Sel au goût ;
- Poivre noir au goût ; Fromage
- mozzarella haché au goût ; 1
- tomate hachée ; Basilic au goût ;
- Feuilles d'épinards hachées.
- 

### MODE PRÉPARATION

Battre les œufs avec le sel et le poivre noir jusqu'à ce qu'ils soient mousseux dans un bol. Faire revenir la tomate avec les épinards dans une poêle antiadhésive avec du beurre. Une fois ramolli, ajoutez le mélange d'œufs dans la poêle et faites chauffer à feu doux. Lorsqu'il a pris, retournez-le et laissez-le dorer de l'autre côté. Ajouter le basilic frais et servir. Pour 3 personnes maximum Temps : 15 minutes de préparation



## OMELETTE AUX COURGETTES

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs ; 3 blancs d'œufs ; Persil
- haché au goût ; Oignon vert
- haché au goût ; 1/2 tomate
- hachée ; Sel au goût ; 1 courgette
- râpée ; 1 oignon haché au goût
- 
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Battre les blancs d'œufs et ajouter les œufs. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Réservez une poêle antiadhésive et graissez-la avec de l'huile de coco. Ajouter le mélange et chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il soit pris et doré. Retournez et laissez dorer de l'autre côté. Servir avec des feuilles fraîches. Pour 3 personnes maximum Temps : 15 minutes de préparation



## ŒUF POCHÉ À LA RICOTTA

### INGRÉDIENTS:

- Huile pour graissage
- 1 ceci
- Sel et poivre noir 1 cuillère
- à soupe de Ricotta
- Morceaux d'avocat

### MODE PRÉPARATION

Graisser une petite marmite réfractaire avec de l'huile d'olive et y casser l'œuf. Placer dans une poêle avec de l'eau bouillante jusqu'à moitié pleine et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'œuf prenne, mais que le jaune soit encore mou. Démoulez en passant la pointe d'un couteau autour de l'œuf et ajoutez la ricotta et servez avec les morceaux d'avocat et salez et poivrez selon votre goût. Pour 1 personne Temps : 15 minutes de préparation



## OMELETTE AU POULET

### INGRÉDIENTS:

- 1 œuf entier ; 2 blancs d'oeufs;
- 120 grammes de poulet émincé ;
- Persil haché au goût ; 1/2
- tomate hachée ; 1/2 courgettes
- crues hachées ; Sel au goût ;
- Poivre noir au goût
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faites chauffer une poêle antiadhésive graissée d'huile de coco, battez les œufs et versez-les dans la poêle. Ajouter le poulet émincé, les tomates hachées, les courgettes hachées, le persil et assaisonner au goût. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle et que l'omelette est ferme, retournez-la et laissez-la dorer de l'autre côté. Laisser encore 1 minute. Servir. Pour 2 personnes maximum. Temps : 20 minutes de préparation



## OEUFS AU FOUR

### INGRÉDIENTS:

- 4 œufs 4 cuillères à soupe de crème 6
- tranches de bacon 1 cuillère à café de
- curcuma 1 cuillère à café de cumin 2
- cuillères à soupe de parmesan râpé
- 
- 
- Sel et poivre noir

### MODE PRÉPARATION

Faites frire les tranches de bacon sans beurre ni huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et égouttez-les sur du papier absorbant. Hachez grossièrement le bacon et répartissez-le dans 4 bols individuels résistant à la chaleur. Arrosez d'huile d'olive ou de noix de coco et ajoutez délicatement un œuf dans chaque bol. Saupoudrez ensuite de curcuma et de cumin. Saupoudrer de sel et de poivre noir, recouvrir chacun d'1 cuillère à soupe de crème ou de lait et saupoudrer de parmesan. Disposer sur une plaque à pâtisserie et placer au four chaud pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient la cuisson souhaitée. Pour 2 personnes maximum. Durée : 35 minutes de préparation



## OMELETTE AU BROCOLIS ET BACON

### INGRÉDIENTS:

- . 5 œufs ; 1 cuillère de beurre ; . 150g de fromage
- cottage ; . 150 grammes de bacon artisanal haché
- ; . 100 g de brocoli haché ; 1 oignon haché ; 1
- tomate en morceaux ; . Persil haché au goût ; .
- Origan au goût ; . Poivre noir au goût.
- 
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faire revenir le bacon dans sa propre graisse en enlevant l'excédent absorber avec une serviette en papier. Dans une assiette, battez les œufs avec le sel. Ajoutez le bacon, ajoutez le fromage, le brocoli haché, la tomate, ajoutez l'origan et le poivre, mélangez bien et réservez. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre une cuillerée de beurre avec l'oignon et laissez-le dorer. Versez ensuite le contenu qui se trouvait dans l'assiette et laissez reposer et dorer. Retournez et laissez dorer de l'autre côté. Servir! POUR 2 personnes Temps : 25 minutes de préparation



## OMELETTE AU CHOU

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs ; Sel au goût ;
- Poivre noir au goût ;
- 
- 5 cubes de fromage (au choix) ; 1
- cuillère de ricotta
- 1 tomate hachée ; Basilic
- au goût ; Feuilles de
- chou hachées.

### MODE PRÉPARATION

Battre les œufs avec le sel et le poivre noir, le fromage et la ricotta jusqu'à ce qu'ils soient mousseux dans un bol. Faire revenir la tomate avec le chou dans une poêle antiadhésive avec du beurre. Une fois ramolli, ajoutez le mélange d'œufs dans la poêle et faites chauffer à feu doux. Lorsqu'il a pris, retournez-le et laissez-le dorer de l'autre côté. Ajouter le basilic frais et servir. POUR 2 personnes Temps : 25 minutes de préparation.



## OMELETTE AU THON

### INGRÉDIENTS:

- 1 œuf entier ;
- 2 blancs d'œufs; 1 boîte
- de thon égoutté ; Persil
- haché au goût ;
- 1 tomate hachée ; Sel au
- goût ; Poivre noir au goût.
- 

### MODE DE PRÉPARATION :

Faites chauffer une poêle antiadhésive graissée avec de l'huile de coco. Battez les œufs et versez dans la poêle. Ajouter le thon égoutté, la tomate hachée, le persil et assaisonner selon votre goût. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle et que l'omelette est ferme, retournez-la et laissez-la dorer de l'autre côté. Laisser encore 1 minute. Servir! POUR 1 personne



## **POULET STROGONOFF AUX CHAMPIGNONS**

### **INGRÉDIENTS:**

- 1 blanc de poulet coupé en cubes ½
- citron 1 cuillère à café de saindoux
- Champignons 4 cuillères à soupe de
- sauce tomate ½ petit oignon 1 gousse
- d'ail écrasée Cumin, poivre, curcuma et
- sel au goût 1 crème de lait Sauce tomate
- 
- 
- 
- 

### **MODE PRÉPARATION**

Assaisonnez le poulet avec du citron et du curcuma et réservez. Dans une poêle, déposez les champignons et le saindoux. Laissez dorer puis vous pourrez ajouter l'oignon et l'ail hachés. Lorsqu'ils sont dorés, vous pouvez ajouter le poulet dans la poêle. Assaisonner avec du poivre, du cumin et du sel au goût. Bien mélanger pour mélanger les ingrédients au poulet et enfin ajouter la crème. Une fois le poulet cuit et tendre, ajoutez la sauce tomate. Servir accompagné de riz au chou-fleur.



## FILET DE POULET AUX LÉGUMES

### INGRÉDIENTS:

- 500 grammes de filet de poulet ;
- ½ jus de citron
- 1 cuillère à café de cumin et de curcuma ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à soupe de beurre (sans lactose) 1 cuillère à café d'ail
- 1 tasse de cœurs de palmier en tranches
- 1 tasse de haricots verts
- hachés 1 chayotte en lanières 1 tasse de brocoli.
- Sel au goût

### MODE PRÉPARATION

Dans un bol, faites cuire les légumes à la vapeur, puis réservez-les. Dans un bol, déposer le poulet, le cumin et le curcuma, le sel et le jus de citron, percer les filets avec une fourchette. Laisser reposer 1 heure. Faites griller le poulet sur un grill ou une poêle avec seulement 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dans une poêle, mettez le beurre et ajoutez l'ail, remuez un peu et ajoutez les légumes hachés, salez et servez avec les filets.



## POULET À LA SAUCE AU FROMAGE

### INGRÉDIENTS:

#### Poulet

- 1 poitrine de poulet coupée en petits cubes ; 3 gousses d'ail
- écrasées ; 1 cuillère à café de sel marin ;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre.
- **Sauce 1 cuillère à soupe de beurre; 250 g de fromage cottage ; 2 tasses de crème fraîche ; 1/2 tasse de fromage râpé ; 1 cuillère à soupe de gorgonzola râpé ; 1 pincée de muscade râpée.**
- 
- 

### MODE PRÉPARATION

Assaisonner le poulet avec de l'ail, du sel et du vinaigre et laisser mariner 20 minutes dans un plat hermétique, à feu moyen, cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et réserver. Sauce : dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Placer le poulet dans un plat allant au four et recouvrir de sauce au fromage. Cuire au four 10 à 15 minutes puis servir.



# SAUMON À LA SAUCE CITRON

## MODE PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS:

- 1 morceau de saumon
- frais ; 1 citron sicilien ; 5
- feuilles de laitue frisée ; 1
- tête de roquette ;
- Tomates cerises au goût ; 2
- cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- Sel au goût ;

Coupez le saumon en tranches. Ouvrez les feuilles de papier aluminium, placez le saumon au centre, arrosez d'huile d'olive, d'un peu de sel, terminez par deux tranches de citron et fermez la feuille de papier aluminium. Placer dans la poêle et laisser bien sceller de chaque côté. Dans un bol, déchirez les feuilles de laitue avec vos mains et coupez la tomate cerise en deux. Retirez délicatement l'aluminium du saumon et servez avec les feuilles.



## SARDINES MESURÉES

### INGRÉDIENTS:

- 1 kg de filet de sardine fraîche ;
- 8 tomates mûres sans peau ni pépins, coupées en dés ; 1
- poivron vert en lanières ; 1
- poivron rouge en lanières ; 1
- poivron jaune en lanières ;
- 2 oignons émincés ;
- 3 gousses d'ail pressées;
- 1/3 tasse d'huile d'olive;
- Jus d'1 citron ;
- Persil haché; Sel
- au goût

### MODE PRÉPARATION

Assaisonnez les sardines avec du citron et du sel et laissez-les mariner dans ce mélange pendant 30 minutes. Dans la cocotte minute, placez la tomate, l'oignon, l'ail, le persil ainsi que les poivrons et les sardines. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et faites plusieurs couches jusqu'à ce que vous manquiez d'ingrédients. Couvrir, porter à ébullition et cuire 10 minutes sous pression. Éteignez le feu et servez avec une salade.



## Jarret à la sauce orange

### INGRÉDIENTS:

- 2 kg de jambon gras. Jus d'1 orange
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- Odeur verte au goût
- Sel au goût

### MODE PRÉPARATION

Mélangez le sel, l'oignon et le jus d'orange ainsi que le curcuma et le cumin pour former une sauce. Placez le jarret dans un grand plat allant au four et ajoutez la sauce en ajoutant des légumes verts au goût. Cuire au four 45 minutes à 200°C, retourner le jambon pour qu'il cuise uniformément et cuire encore 45 minutes. Servir avec du riz au chou-fleur et des tomates cerises, des cœurs de palmier et une salade de laitue iceberg.



## POULET DE PORC FARCI

### INGRÉDIENTS:

- 6 côtelettes de porc désossées ;
- Sel au goût ; Poivre noir au goût ;
- 3 gousses d'ail hachées ; Jus d'1 citron ; 1 branche de céleri coupée en lanières ;
- 1 carotte moyenne coupée en bâtonnets ; 1 oignon coupé en quartiers moyens ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 1 tasse de jus d'orange ;
- 1 tasse d'eau.

### MODE PRÉPARATION

Assaisonnez les steaks avec du sel et du poivre, de l'ail et du jus de citron. Sur chaque steak, déposez les lamelles de céleri, la carotte et l'oignon. Rouler et fixer avec des cure-dents en bois. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer les steaks roulés pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Ajoutez le jus d'orange et l'eau dans la casserole, réduisez le feu et laissez cuire encore 20 minutes en retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'une sauce se forme. Servir immédiatement !

# GÂTEAU À LA VIANDE AU BACON

## INGRÉDIENTS:

- 1 œuf ; 600g de
- viande hachée ; 200g
- de lardons.

## Remplissage

- 150 g de fromage mozzarella ;
- 100 g de jambon ;
- 1/2 oignon haché ;
- 1 gousse d'ail ;
- Paprika doux au goût ;
- Poivrer au goût ;
- Sel au goût.



## MODE PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 degrés pendant 15 minutes. Assaisonnez la viande avec du sel, du poivre, du paprika et des herbes. Ajouter l'œuf et pétrir jusqu'à ce que la viande se rassemble. Tapisser une poêle de papier d'aluminium et déposer les lanières de bacon. Placez ensuite la viande hachée sur le bacon. Ajouter la garniture au fromage, au jambon, à l'ail et à l'oignon sur la viande hachée. Roulez-le comme un rouleau de gelée en l'enveloppant dans du papier d'aluminium. Cuire au four pendant 30 minutes. Retirez délicatement le papier d'aluminium et faites cuire encore 20 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit grillé.

# SALADA MIXTE

## INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de tomates cerises 1 tasse de
- poulet cuit et émincé. 1 tasse de
- fromage Minas (en cubes)
- 4 feuilles de laitue iceberg (déchirées)
- 2 feuilles de chou hachées (finement Assiette de boeuf haché) . 1 carotte (râpée) 1 tasse de chou haché 3
- feuilles d'épinards (hachées)
- 3 feuilles de roquette (hachées) 1
- tasse de cœurs de palmier (tranches)
- Oeufs de caille



## Assaisonnement:

- 1 avocat
- 1 tasse de yaourt nature
- ¼ de jus de citron ¼ de
- coriandre/sauge hachées 3
- cuillères à soupe d'huile d'olive 1
- gousse d'ail (écrasée) 1 cuillère à
- café de poivre (facultatif)
- 1 cuillère à café de
- sel ½ tasse d'eau

**Mode de préparation de la salade : Placer le tout dans un plat réfractaire.**

**Assaisonnement : Mixez le tout dans un mixeur et jetez-le sur votre salade. Prêt à servir !**

# SALADE AUX CREVETTES

## INGRÉDIENTS:

- 1 douzaine de grosses crevettes ; 1 tête de laitue lisse ; 1 tête de laitue violette ; 1 plant de cresson ; Tranches de cœur de palmier ; 1 citron sicilien ; 1 cuillère de beurre ; 2 gousses d'ail hachées ; 100 ml d'huile d'olive; Sel au goût ; Herbes au goût (facultatif)



## MODE PRÉPARATION

Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir l'ail, ajouter les crevettes nettoyées et fraîches, arroser du jus d'un citron, faire dorer 5 minutes de chaque côté et réserver. Lavez toutes les feuilles. Dans un bol, ajoutez les feuilles et les tranches de cœur de palmier. Assaisonner avec du citron, du sel, des herbes et de l'huile d'olive. Ajoutez les crevettes, mélangez et servez aussitôt !

# SPAGHETTI AUX COURGETTES

## INGRÉDIENTS:

- ½ kg de bœuf haché 2 cuillères
- à soupe de graisse de porc ¼
- tasse de bacon haché
- 1 gros oignon haché 3
- gousses d'ail hachées
- 3 carottes hachées
- 2 branches de céleri, hachées
- 2 cuillères à café d'origan
- 1 feuille de laurier
- 2 tomates
- 4 courgettes moyennes
- Sel et poivre au goût



## MODE PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon et l'ail avec la graisse, puis ajouter la viande et le bacon. Cuire 5 minutes. Retirez la viande/le bacon et réservez. Laissez le bouillon dans la poêle et faites cuire les autres ingrédients (carottes, céleri et origan) dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajoutez les tomates, la viande/bacon et les feuilles de laurier, puis assaisonnez de sel et de poivre et laissez cuire 45 minutes. Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole avec 1,5 litre d'eau. Coupez le bas des courgettes et utilisez une cuillère pour retirer les graines, utilisez le coupe-spirale pour transformer les courgettes en « spaghetti ». Faites cuire les spaghettis de courgettes dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Servir des portions de spaghetti, recouvrir de sauce et de fromage râpé.

# PEAU DE VIANDE SÉCHÉE

## INGRÉDIENTS:

- 1 citrouille moyenne (fraise/cabotiá) ; 1 verre de
- fromage cottage; 50 g de
- parmesan râpé ; 1kg de
- viande séchée ;
- Fromage mozzarella en tranches couvrir;
- 2 tomates mûres hachées ; 1
- petit poivron haché ;
- 1 oignon moyen ; 2 gousses
- d'ail écrasées ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive olive; Persil haché au
- goût ;
- Ciboulette hachée au goût ;



## MODE PRÉPARATION

Coupez le potiron en gros morceaux et faites-le cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Attendez qu'elle refroidisse, grattez la pulpe avec une cuillère et placez-la dans un mixeur ou un robot. Ajouter le fromage cottage, le fromage et le sel et battre à nouveau. Réservez la purée. Retirez le sel de la viande séchée en la faisant bouillir plusieurs fois dans une casserole d'eau. Changez l'eau aussi souvent que nécessaire pour éliminer l'excès de sel. Cuire ensuite à la cocotte minute pendant 15 minutes. Égoutter, effilochez la viande séchée et réservez. Dans une poêle, ajoutez l'huile d'olive, l'oignon, l'ail et faites revenir 2 minutes. Ajoutez les tomates sans pépins, le poivre, le persil et la ciboulette hachée et assaisonnez de sel et de poivre. Laissez bien sécher l'eau. Ajoutez la sauce avec la viande hachée et versez dans un bol à mélanger. Garnir de fromage mozzarella et verser la purée de potiron. Cuire au four à 180 degrés pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir!

# PEAU DE MORUE

## INGRÉDIENTS:

- 2 citrouilles moyennes (fraise/cabotiá) ;
- 500 grammes de morue dessalé; 2 cuillères à soupe de beurre non salé ; ½ tasse de lait de coco ;
- Faire fondre le fromage mozzarella; 1 tomate hachée ; Olives vertes au goût ; 1 gousse d'ail hachée ; poivre noir;
- 
- 
- Sel au goût.



## MODE PRÉPARATION

Coupez le potiron en gros morceaux et faites-le cuire à la vapeur ou au four jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Cuire à la vapeur jusqu'à tendreté ou cuire dans une casserole avec de l'eau salée pendant 15 minutes. Égoutter et bien pétrir. Mélangez le lait et le beurre et mélangez bien jusqu'à obtenir une purée. Faites cuire le cabillaud préalablement dessalé dans une casserole avec de l'eau salée pendant 7 minutes. Égoutter et réserver. Faire revenir la morue avec l'ail, les tomates et les olives. Ajustez les assaisonnements. Lorsqu'il est bien sauté, versez-le dans un réfractaire et recouvrez-le de la purée de manioc. Ajoutez dessus la mozzarella râpée et enfournez à 200 degrés pendant 10 minutes. Servir!

# PEAU DE LÉGUMES

## INGRÉDIENTS:

- 1 petit bouquet de chou-fleur cuit ;
- ½ tasse de haricots verts
- hachés ; ½ tasse de brocoli cuit
- ½ tasse de carotte hachée ; ½ tasse de chayotte hachée ; 1 oignon rouge haché ;
- ½ tasse de ricotta hachée ; 1 tasse de poulet cuit et râpé ; 1 gousse d'ail hachée ; 1 cuillère à dessert de fines herbes ;
- 
- 2 cuillères à soupe de persil ;
- Sel au goût ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 cuillère de parmesan



## MODE PRÉPARATION

Dans une poêle, faites revenir l'oignon, l'ail, l'huile d'olive et ajoutez le poulet, les légumes, le sel, le persil et les autres assaisonnements et laissez revenir environ 3 minutes. Ajouter ¼ tasse d'eau et cuire jusqu'à ce que tout soit tendre. Dans une autre poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et ajouter le chou-fleur. Mélangez bien et pétrissez jusqu'à obtenir une purée. Dans un réfractaire, déposer la garniture sautée et par-dessus la purée. Saupoudrer de fromage râpé et cuire à four moyen jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir!

# LASAGNES SUR MESURE

## INGRÉDIENTS:

### Masse

- 4 œufs moyens ; 4 cuillères à soupe de farine de noix de cajou ; 1 boîte de crème ; 1 paquet de parmesan râpé.
- 

### Sauce

- 1 tasse de tomate hachée ;
- 1/2 oignon rouge haché ;
- Poivre noir au goût ;
- Sel au goût. Remplissage
- tranches de jambon;
- Tranches de fromage mozzarella ; 500g de bœuf haché prêt à l'emploi
- Origan au goût.



## MODE PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Prélevez une louche de pâte à dorer et enfournez dans une poêle antiadhésive légèrement graissée. Une fois cuit, retournez-le et laissez reposer encore une minute de l'autre côté. Répétez le processus jusqu'à épuisement de la pâte. Livre. Ces pâtes seront utilisées pour les lasagnes. Dans une poêle, placez la tomate hachée, l'oignon émincé et assaisonnez de poivre et de sel. Si c'est trop épais, ajoutez un peu d'eau. Dans un plat moyen allant au four, préparez une fine couche de sauce tomate. Faire une couche de pâtes, une couche de sauce, une couche de jambon et de fromage. Répétez jusqu'à ce que vous soyez à court d'ingrédients. Idéalement, vous devriez terminer par une couche de fromage. Terminez avec les olives, le basilic et l'origan et mettez au four juste pour dorer. Servir!

# PÉPERION PIZZA

## INGRÉDIENTS:

### Masse

- 1/5 tasse de fromage mozzarella râpé;
- 2 tasses de farine d'amande (ou autre selon la table des aliments) 2 cuillères à soupe de fromage frais ;
- 1 ceci.

### Remplissage

- tranches de saucisse calabraise ; Sauce tomate au goût ; Rondelles d'oignon;
- Mozzarella au goût ; Origan au goût ;
- Poivre noir au goût.



## MODE PRÉPARATION

Placez toute la mozzarella dans un bol allant au micro-ondes et laissez-la fondre complètement en prenant soin de ne pas la brûler. Retirer du micro-ondes et attendre qu'il refroidisse. Dans ce même bol, mélangez la farine, le fromage frais et l'œuf. À l'aide de vos mains, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et lisse. Allumez le four à 220 degrés pour préchauffer. Tapisser un moule à pizza de papier sulfurisé, étaler la pâte dans le moule et cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter la sauce tomate, la mozzarella, le pepperoni, l'oignon et les assaisonnements et mettre au four pour faire fondre. Servir immédiatement.

# RIZ AU CHOU-FLEUR

## INGRÉDIENTS:

- 1 chou-fleur désinfecté
- 1/2 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café (plate) de sel



## MODE PRÉPARATION

Dans un robot culinaire, placez quelques fleurons dans le verre et activez la fonction pulse à plusieurs reprises (environ 10 à 15 secondes) ou coupez-les avec un couteau. Nous voulons que les fleurons soient finement hachés, mais pas transformés en pâte. Répétez le processus avec tous les fleurons. Dans une poêle moyenne, faire revenir l'oignon, ajouter l'ail et le sel. Versez le chou-fleur dans la poêle et faites cuire rapidement, environ 5 minutes. Enfin, ajoutez de l'eau filtrée (assez pour que le chou ne nage pas). Couvrez la poêle et laissez cuire 10 minutes à feu doux.

# RIZ AUX CREVETTES OU BACON AU CHOU- FLEUR

## INGRÉDIENTS:

- 1 chou-fleur séparé en fleurons ; 1
- cuillère à soupe de crème  
fresque;
- Saindoux, beurre ou huile d'olive  
faire frire
- 35 g de gorgonzola râpé ;
- 3 gousses d'ail écrasées ;
- 1 cuillère à café de coriandre ;
- 1 pincée de poivre noir en poudre ; .
- 200g de crevettes
- 1 pincée de poudre de chili ;
- 1 pincée de curcuma ;
- 1 pincée de gingembre en poudre ;
- Persil au goût.



## MODE PRÉPARATION

Dans un robot, placez le chou-fleur et pulsez jusqu'à ce qu'il ressemble à des grains de riz, ajoutez 80 ml d'eau, couvrez et laissez cuire. Dans une poêle sur feu moyen, déposer les lardons coupés en petits morceaux après la friture et réserver. Utilisez la graisse de bacon pour faire dorer rapidement l'ail écrasé. Faites frire les crevettes et réservez. Ajouter le chou-fleur transformé, la crème fraîche et les assaisonnements. Couvrez la poêle, baissez le feu et laissez cuire 3 minutes. Ajouter le fromage râpé et le bacon frit, bien mélanger puis servir avec du persil garni.

# RISTO AU BACON AU FROMAGE MINAS

## INGRÉDIENTS:

- 1 chou-fleur séparé en fleurons ;
- 80 g de bacon tranché ;
- 35 g de parmesan
- 3 gousses d'ail écrasées ;
- 1 cuillère à café de coriandre ; 1
- pincée de poudre de chili ; 1 pincée
- de poudre de poivre de Cayenne ; .
- 1 pincée de curry ;
- 1 pincée de gingembre en poudre ;
- Persil haché au goût.



## MODE PRÉPARATION

Dans un robot, placez le chou-fleur séparé en fleurons et mélangez jusqu'à ce qu'il ressemble à des grains de riz. Dans une poêle sur feu moyen, placez les lardons coupés en petits morceaux et 80 ml d'eau et couvrez la poêle. Lorsque le bacon est frit, retirez-le et utilisez la graisse de bacon pour faire dorer l'ail pendant 2 minutes. Ajouter le chou-fleur transformé et les assaisonnements. Couvrez la poêle, baissez le feu et laissez cuire 3 minutes. Ajouter le fromage râpé et le bacon frit réservé, bien mélanger. Éteignez le feu, laissez couvert 3 minutes et servez avec du persil frais haché. Servir immédiatement.

# SOUPE À LA CITROUILLE

## INGRÉDIENTS:

- 1/2 grosse citrouille aux fraises ;
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive olive;
- 1 petit oignon haché ;
- 5 gousses d'ail hachées ;
- 1 litre d'eau
- 1 tasse de petites feuilles de basilic ; Sel au goût Autres
- assaisonnements (si vous préférez)
- 



## MODE PRÉPARATION

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, épluchez la fraise, retirez les graines et coupez-la en cubes. Faites chauffer l'huile à feu vif dans la cocotte minute et faites revenir l'oignon et l'ail.

Ajoutez ensuite le potiron haché, les épices et le basilic, mélangez bien et portez à ébullition. A ébullition, baissez le feu, couvrez la casserole et laissez cuire 20 minutes. Écrasez les morceaux de potiron, salez et servez la soupe.

# SOUPE À LA TOMATE

## INGRÉDIENTS:

- 800g de tomates pelées
- ; 1 carotte moyenne ; 1
- oignon moyen ;
- 1 cuillère à soupe de beurre ; 2
- gousses d'ail ; 50g de
- parmesan ; Sel au goût ;
- 
- Assaisonnements  
au goût



## MODE PRÉPARATION

Lavez la carotte, épluchez-la et coupez-la en tranches. Retirez la peau des tomates et hachez-les sans les pépins. Hachez l'oignon et réservez. Faire revenir l'oignon dans le beurre, et lorsqu'il est doré, ajouter l'ail et la carotte coupée en tranches. Après 2 minutes, ajoutez la tomate et ajoutez deux tasses d'eau. Ajouter les épices au goût et cuire à feu doux pendant une demi-heure. Passé ce temps, attendez qu'il refroidisse puis mixez le tout dans le robot. Remettre dans la casserole, rectifier le sel et servir avec du parmesan



## **STEAK DE BOEUF, RIZ ET SALADE DE CHOU-FLEUR**

### **INGRÉDIENTS:**

- Riz au chou-fleur comme indiqué dans la recette précédente
- Steak de bœuf au choix, salade
- ou légumes grillés

### **MODE PRÉPARATION**

Servir le riz au chou-fleur. Faites frire le steak dans du saindoux ou du beurre. Faites sauter des légumes ou préparez une salade rapide. D'accord, maintenant, servez ! Astuce : Il peut être servi avec des nouilles de courgettes et d'autres plats d'accompagnement. Utilisez la créativité.



## **FILLET DE POULET RAPIDE ET NUTRITIF**

### **INGRÉDIENTS:**

- 1 Steak de filet de poulet Riz au
- chou-fleur assaisonné Salade ou
- légumes vapeur Nouilles cœur de
- palmier ou courgettes
- Assaisonnement au goût.

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Servir le riz au chou-fleur. Faites frire le steak dans du saindoux ou du beurre. Faites sauter des légumes ou préparez une salade rapide. D'accord, maintenant, servez ! Astuce : Il peut être servi avec des nouilles de courgettes et d'autres plats d'accompagnement. Utilisez la créativité.



## UN FOIE À LA BONNE TAILLE

### INGRÉDIENTS:

- 2 steaks de foie Poivrons de
- tous types Oignon Ail haché
- Légumes
- 
- 
- Riz au chou-fleur

### MODE PRÉPARATION

Faites frire le steak dans l'huile d'olive ou le beurre. Tranchez l'oignon et le poivron et ajoutez-les dans la poêle pour les faire frire ensemble. Ajoutez de l'ail pour l'assaisonnement ou tout autre assaisonnement au goût. Maintenant, assemblez votre assiette et servez. Utiliser et abuser de la créativité



## UN BARBECUE À LA BONNE TAILLE

### INGRÉDIENTS:

- Boeuf Porc Poulet
- Viande
- 
- Poisson
- Saucisse (détendez-vous, mangez peu)

### Éviter:

- pain à l'ail
- Bière de tous types
- Boissons alcoolisées
- Glucides raffinés.

### MODE DE PRÉPARATION :

Rassemblez votre famille et vos amis pour une grande fête chez vous. Chacun peut apporter un plat vraiment sympa pour aider, en évitant de manger des aliments riches en sucre et en blé. Il est possible de bien vivre et de très bien manger lors des fêtes entre amis et en famille.



# COLLATIONS



## CRÊPE AUX FRUITS

### INGRÉDIENTS:

- 1 banane verte 1 œuf
- Cannelle en poudre au goût
- 3 fraises hachées 1 kiwi
- pelé et haché
- 

### MODE PRÉPARATION

Mixez l'œuf et la banane verte dans un mixeur. Déposez une louche de pâte dans la poêle bien chaude, saupoudrez de cannelle. A feu très doux, attendez une minute et retournez pour cuire de l'autre côté. Disposez sur une assiette et ajoutez la fraise et le kiwi. POUR 2 personnes Temps : 25 minutes de préparation.



## CRÊPE AU CACAO

### INGRÉDIENTS:

- 1 banane verte 2 œufs 1 cuillère à
- soupe de cacao en poudre 70% Mûre,
- framboise et myrtille
- 

(Ajoutez les fruits de votre choix selon la liste des aliments)

### MODE DE PRÉPARATION :

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à ce que le tout soit complètement mélangé. Beurrez une poêle antiadhésive et ajoutez la pâte. Laissez cuire à feu doux. Attendez une minute, retournez-le de l'autre côté et laissez-le encore un peu.

Servir accompagné

avec les fruits.

POUR 2 personnes Temps : 25 minutes de préparation



## **PAIN PANINI**

### **INGRÉDIENTS:**

- 1 ceci
- 2 cuillères à soupe de fromage cottage crémeux 1 cuillère à café de levure chimique

### **MODE PRÉPARATION**

Mélanger tous les ingrédients avec une fourchette. Graisser légèrement un récipient allant au micro-ondes. Transférez la pâte dans le bol et passez au micro-ondes pendant 3 minutes à puissance maximale. Farcissez-la comme vous le souhaitez, pliez la pâte et placez-la dans la machine à sandwich (préchauffée !) jusqu'à ce qu'elle ait une croûte croustillante. Pour 1 personne maximum



## **PAIN AUX AMANDES**

### **INGRÉDIENTS:**

- $\frac{3}{4}$  tasse de farine d'amande 2
- cuillères à soupe de lait de coco 2
- cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe de levure

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Dans un bol mélangez la farine, le lait, les œufs et le fromage, mélangez bien puis ajoutez la levure et mélangez à nouveau. Placer au micro-ondes pendant 4 minutes. Sert plusieurs personnes



## PAIN NUAGE

### INGRÉDIENTS:

- 3 œufs 2 cuillères à soupe de fromage
- cottage ou de fromage à la crème 0,5 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 

### MODE PRÉPARATION

Battez les blancs d'œufs avec le bicarbonate de soude jusqu'à ce qu'ils forment un pic ferme. Retirez la peau des jaunes et mélangez-les dans un bol avec le fromage frais jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ajouter le mélange de jaunes d'œufs aux blancs d'œufs en remuant délicatement avec une cuillère ou une spatule. Graisser une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive ou de l'huile de coco, disposer la pâte en disques. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, à une température de 170 degrés. Lorsque vous êtes prêt, retirez-le de la poêle à l'aide d'une spatule.



## PAIN À LA FARINE DE COCO

### INGRÉDIENTS:

- 6 œufs ; 1/2 tasse d'huile
- de noix de coco ;
- 3 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre (Sucralose);
- 1/2 cuillère à café de sel ;
- 3/4 tasse de farine de noix de coco tamisée ;
- 1 cuillère à café de levure chimique.

### MODE DE

### PRÉPARATION:

Préchauffer le four à 170 degrés. Beurrer un moule à pain petit avec du papier sulfurisé. Beurrer la poêle. Dans un bol, mélangez la farine de coco avec la levure et réservez. Dans un bol moyen, battez rapidement les œufs avec l'huile de coco, l'édulcorant et le sel avec un fouet ou une fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la farine avec la levure et incorporez le tout jusqu'à obtenir une pâte molle. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour cuire 1 heure et 10 minutes. Retirez-le, attendez qu'il refroidisse et retirez-le. Servir en tranches



## **PAIN PAIN**

- INGRÉDIENTS:**
- 3 œufs
  - 1 tasse de farine d'amande 1 paquet de 50 grammes de parmesan râpé
  - 3 cuillères à soupe d'eau 3 cuillères à soupe de crème ou de crème sans lactosérum 1 cuillère à soupe rase de levure chimique

## **MODE PRÉPARATION**

Mélangez les ingrédients sauf la levure dans un mixeur. Ajouter la levure et battre pour combiner. Disposez le mélange en forme rectangulaire, comme un gâteau anglais. Cuire au four à 200 degrés pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## **PAIN AU FROMAGE**

### **INGRÉDIENTS:**

- 1/2 tasse de parmesan râpé 1/2 tasse de mozzarella râpée 2 cuillères à soupe de fromage à la crème 1 œuf 1 cuillère à soupe de levure (diluée dans deux cuillères à soupe d'eau)

### **MODE DE PRÉPARATION :**

Mélangez les ingrédients sauf la levure. Ajoutez enfin la levure. Formez ensuite les boules et enfournez pour 30 minutes. au congélateur Après cette période, préchauffez le four pendant 15 minutes à 180°. Mettre au four et retirer lorsqu'il est doré.



## **SANDWICH AUX AUBERGINES**

### **INGRÉDIENTS:**

- 1 grosse aubergine ;
- 1 tomate italienne mûre ;
- 4 tranches de fromage Minas standard ; Feuilles de basilic ;
- 1/4 d'oignon râpé ;
- 1/2 gousse d'ail finement hachée ;
- Sel au goût ;
- L'huile d'olive.

### **MODE PRÉPARATION**

Coupez l'aubergine en tranches épaisses. Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez un peu de beurre et faites dorer les tranches d'aubergines des deux côtés pendant quelques secondes. Livre. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les feuilles de basilic et faire revenir rapidement. Hors du feu, ajoutez le sel et mixez au mixeur jusqu'à obtenir une pâte. Dans la machine à sandwich toujours éteinte, placez une des tranches d'aubergine. Étalez la pâte de basilic sur les aubergines. Répartissez des tranches de tomate italienne, des tranches de fromage et fermez avec une autre tranche d'aubergine, comme un sandwich. Allumez la machine à sandwich et laissez-la griller. Servir!



# SANDWICH AMÉRICAIN

## INGRÉDIENTS:

- 3 œufs ; 110 g de
- fromage frais ; 1 pincée
- de sel ;
- ½ cuillère à café de levure dans  
poussi  
ère.

### Remplissage

- Tranches de fromage;
- tranches de jambon;
- Feuilles de laitue ;
- 1 œuf au plat ; 3
- tranches de tomate

## MODE PRÉPARATION

Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Battez les blancs d'œufs avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Dans un autre récipient, mélangez bien les jaunes d'œufs avec le caillé, puis ajoutez la levure chimique. Impliquez tout. Ajoutez les blancs d'œufs au mélange et mélangez bien. Placez cette pâte dans des moules en silicone et faites cuire au four à 150 degrés pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Démouler. Farcir de fromage, de jambon, de laitue hachée, d'œuf au plat et de tranches de tomates. Servir immédiatement

# BURGER SPÉCIAL

## INGRÉDIENTS:

- 250 g de canette hachée ½ oignon
- 100 g de bacon maison (frit en tranches) Parfum vert au goût Ail et sel au goût (sel rose de l'Himalaya ou sel marin) Pain aux graines de lin
- Fromage mozzarella
- Tomate
- Laitue
- 1 œuf (frit au beurre)
- Saindoux naturel



## MODE PRÉPARATION

Placez la viande hachée, l'oignon et Assaisonner avec du sel et des piments verts, mélanger et façonner en viande de hamburger et réserver. Dans une poêle, ajoutez une cuillerée de saindoux et une fois chauffée, ajoutez la viande de hamburger, à l'aide d'une spatule, pressez et retournez pour qu'elle soit dorée des deux côtés. Lorsque la viande est sur le point de s'éteindre, placez les tranches de fromage sur la viande, lorsqu'elle fond, éteignez le feu. Ouvrez le pain aux graines de lin et commencez à assembler votre burger, ajoutez la viande avec le fromage, puis les tranches de bacon, ajoutez la laitue et les tomates et l'œuf. Prêt! Comme c'est délicieux Bon appétit !



## CRÊPE PRÉSOMPTION

### INGRÉDIENTS:

- 1 œuf moyen ; 1 cuillère à soupe de
- crème ; 1 cuillère à soupe de
- parmesan râpé.

### Remplissage

- Fromage mozzarella en tranches
- au goût ; Jambon maigre tranché
- au goût ; Origan au goût

### MODE PRÉPARATION

Mélangez la pâte dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Dette en deux portions et placer dans une poêle antiadhésive graissée. Laissez-le dorer d'un côté à feu doux. Lorsqu'il est cuit, retournez-le et faites-le dorer encore 1 minute de l'autre côté. Livre. Remplissez de jambon, de fromage et d'origan, incorporez la pâte à crêpe et servez aussitôt.



## CRÊPE 3 FROMAGES

### INGRÉDIENTS:

- 1 œuf 1 cuillère de féculé de
- tapioca
- 1 cuillère à soupe de mozzarella
- râpée 1 cuillère à soupe de fromage
- blanc 1 tranche de fromage 3 cubes
- de fromage Minas (frais)

### MODE PRÉPARATION

Ajouter l'œuf, la féculé de tapioca et le parmesan râpé dans une assiette creuse. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une masse homogène. Ajoutez ensuite les assaisonnements selon votre goût, puis placez-les dans une poêle graissée avec de l'huile d'olive extra vierge. Attendez qu'une partie dore, retournez-la, remplissez-la de fromage blanc, de fromage Prato et de fromage Minas. Fermez la crépioca et attendez que le fromage fonde



## PAIN AUX GRAINES DE LIN

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'amandes 1 tasse de graines de lin
- 1/3 tasse de graines de lin pour graisser la poêle
- 1/3 tasse de graines de tournesol décortiquées
- 300 g de fromage frais
- 5 œufs
- 1 tasse de fromage râpé Herbes et assaisonnements au goût
- 1 cuillère à café de sel 2 cuillères à café de levure chimique

### MODE PRÉPARATION

Passer les amandes, les graines de lin et les graines de tournesol dans un mixeur jusqu'à ce qu'elles se transforment en farine grossière. Mélanger la farine avec la levure chimique, le sel et l'assaisonnement. Mélanger les œufs, le fromage à la crème et les œufs jusqu'à ce que puis ajouter le fromage râpé. Ajouter la farine au mélange d'œufs et de fromage.

Graisser un moule avec de l'huile de coco et joûton. Versez la pâte dans le moule et enfournez-le à 180°C pendant 1h10. Attendez qu'il refroidisse avant de démouler.

# TARTE DE FRANGO GREMOSA

## INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de thé au poulet râpé ; 1
- tasse de carotte hachée ; 1 tasse de
- haricots verts hachés ; 1/2 tasse de
- persil haché ; 1 chou-fleur entier ; 1
- œuf ; 1/2 tasse de farine d'amande ;
- 
- 
- 2 cuillères à soupe de fromage cottage
- Sel et poivre noir au goût ;



## MODE PRÉPARATION

Lavez et coupez le chou-fleur en gros morceaux et faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Battre au batteur et ajouter le son et le blanc d'œuf et bien mélanger. Dans un récipient, préparez la garniture, ajoutez le poulet cuit et émincé, les carottes, les haricots verts et le persil et mélangez. Beurrer un plat et verser la moitié de la pâte de chou-fleur en recouvrant le fond et les côtés. Placer la garniture, ajouter le fromage à la crème et recouvrir avec l'autre moitié de la pâte. Badigeonnez la tarte de jaune d'œuf et enfournez pour environ 30 minutes.

# BISCUIT AU BEURRE

## INGRÉDIENTS:

- 3 tasses de farine de noix de coco ; ½ tasse de beurre à température ambiante ; ¼
- tasse d'huile de noix de coco fondue ; 1 tasse de noix de coco râpée ; 2 œufs ;
- 
- 2 cuillères à café d'extrait vanille; ½ cuillère à café de bicarbonate de soude ;
- ½ cuillère à café de sel.



## MODE PRÉPARATION

Dans un mixeur, mettez le beurre, l'huile de coco et battez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter l'extrait de vanille, mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Dans un petit bol, mélangez le bicarbonate de soude, le sel, la noix de coco râpée et la farine de noix de coco. Avec le batteur à basse vitesse, ajoutez progressivement les ingrédients secs. Lorsque la pâte est homogène, formez une boule, enveloppez-la dans du film plastique et laissez-la reposer une demi-heure au réfrigérateur. Étalez la pâte et coupez-la en disques. Préchauffer le four à 175°C et beurrer deux plaques à pâtisserie. Ajouter les biscuits et cuire au four environ 13 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servir!



## BISCUIT RAPIDE

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine d'amande. 1
- tasse de farine de noix de coco
- 4 cuillères à soupe
- de Stevia 2 œufs
- 1 cuillère de levure

### MODE PRÉPARATION

Dans un récipient réfractaire, placez les ingrédients et mélangez bien, puis ajoutez la levure et mélangez jusqu'à ce que la pâte quitte le récipient. Préchauffer le four à 220°, séparer en petites boules et pétrir à la fourchette pour les aplatir. Tapisser la plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 à 15 minutes. Gardez toujours un œil sur eux et éteignez-les lorsqu'ils sont dorés.



## BISCUIT AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine de noix de
- coco ¼ tasse de chocolat 70 %
- Stevia au goût ½ cuillère à café de sel
- marin 1 cuillère à café d'extrait de
- vanille

### MODE PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez l'édulcorant, le cacao, la farine et le sel. Ajoutez le blanc d'œuf et l'essence de vanille. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez les morceaux de chocolat coupés selon la forme que vous préférez. Cuire au four préchauffé à 180° pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

# RECETTES ZÉRO SUCRE

