

30 recettes de
DESSERTS
sans excès
ni culpabilité



COMMENT SE FAIRE PLAISIR À
CHAQUE REPAS ?



Ophélie CHESNEAU LAMOTTE
Diététicienne Nutritionniste

30 Recettes

de

desserts

sans excès ni culpabilité

Titre original : 30 recettes de DESSERTS sans excès ni culpabilité
Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE
Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO
Photographies : Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : mai 2024

Version 2 : 1 septembre 2025

ISBN : 978-2-9586493-9-5

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte





Dans une démarche écologique et progressive vers une alimentation durable, je mets à votre disposition les photos de cette collection via un QR Code.

Bien que je sois consciente que l'utilisation de serveurs pour stocker des données numériques génère également des émissions de gaz à effet de serre, je pense que le choix d'un papier plus léger vous permettra d'avoir un livre plus léger et plus économique.



Collection



Table des matières

A propos de l'auteur	6
Introduction	8
Pourquoi un livre de desserts Équilibrés ?	9
Un livre Écologique et Économique	10
Des recettes pensées pour vous	11
Avant de commencer	13
Le dessert : entre tradition, plaisir et Équilibre	14
Les grands principes des desserts plus sains	16
Intégrer le dessert dans une alimentation Équilibrée et organisée	19
Passons en cuisine	23
Gâteau au chocolat et à la carotte	24
Gâteau invisible aux pommes	26
Le flan pâtissier	28
Le Gâteau d'Ophélie	30
Le Gâteau au yaourt	32
Mousse au chocolat ultra légère	34
Gâteau de riz au lait au caramel	36
Tarte aux fruits de saison	38
Charlotte aux pommes au pain de mie brioché	40
Flan au citron bio	42
Pommes du jardin, miel et Éclats de noisettes	44
Salade de fruits d'hiver au rhum	46
Compote de pêches au miel	48
Chaussons aux pommes à la feuille de brick	50
Bananes créoles flambées au rhum ambré	52
Poire Amandine rôtie miel et Épices	54
Invisible aux pommes du verger	56
Cake aux prunes rouges du jardin	58
Glace légère à la fraise et à la menthe	60

Mousse À l'abricot	62
Yaourt nature au lait entier.....	64
CrÈme dessert au chocolat	66
Riz au lait onctueux et crÉmeux.....	68
Panna cota aux fruits de saison	70
Clafoutis aux fruits jaunes.....	72
Muesli de fruits au sirop et de fromage blanc	74
Panna cotta violette au cassis.....	76
Flan au lait de coco lÉger	78
Terrine de fraises au fromage blanc	80
Œufs au lait concentrÉ non sucrÉ et à la cannelle	82
La boîte à outils	85
La fin du repas... Autour du café ?	87
Conseils anti-gaspillage pour les desserts.....	88
Les fruits de saison sur le territoire français	89
2 Exemples de menus Équilibrés.....	90
Le placard idéal pour des desserts express.....	92
Les questions les plus souvent posées.....	93
Dans la même collection	97
Remerciements.....	98
Bibliographie	99

A propos de l'auteur

" Ophélie Lamotte est diététicienne-nutritionniste passionnée, titulaire également d'un Diplôme Universitaire en psychologie du comportement alimentaire, ainsi que d'un CAP en boulangerie-pâtisserie. Cette double expertise lui permet d'allier connaissances scientifiques et savoir-faire culinaire, pour proposer des recettes à la fois gourmandes, équilibrées et faciles à réaliser.

Forte de plusieurs années d'expérience en établissements de santé et en cabinet libéral, Ophélie accompagne aujourd'hui ses lecteurs et patients vers une alimentation intuitive, durable et source de plaisir. Elle s'engage à démystifier les idées reçues sur la nutrition et à promouvoir une approche bienveillante, adaptée à chacun.

À travers cette collection, Ophélie partage ses conseils pratiques, ses astuces de cuisine et sa vision positive de l'alimentation, pour aider chacun à mieux manger au quotidien, sans renoncer au plaisir de manger bon et bien.

Elle est également active sur les réseaux sociaux, où elle partage régulièrement des recettes, des conseils nutritionnels et des échanges bienveillants avec sa communauté :

- *Sur YouTube (@cuisineophelie), pour des vidéos pédagogiques et recettes faciles à suivre.*
- *Sur Facebook (@cuisineophelie), pour des discussions et partages quotidiens.*
- *Sur son blog cuisineophelie-recettes.com, une mine d'informations et ressources pour une alimentation équilibrée. "*

Pour,
Ophélie Chesneau Lamotte
Juillet 2025



@cuisineophelie



cuisineophelie-recettes.com



@cuisineophelie



Introduction

« La santé est une harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement. Une alimentation équilibrée, où chaque repas s'achève par un moment de plaisir, est fondamentale pour cette harmonie. Le dessert, consommé avec modération et conscience, joue un rôle clé dans cette dynamique. »

René Dubos (1901-1982) — Médecin, microbiologiste et philosophe français-américain



POURQUOI UN LIVRE DE DESSERTS ÉQUILIBRÉS ?

Vous me connaissez peut-être déjà à travers la collection **SÉSAME**, une série qui rassemble plus de **150 recettes diététiques** et **gourmandes**. Ensemble, nous avons déjà exploré l'apéritif, les soupes, les salades composées et les goûters. Aujourd'hui, je vous invite à découvrir ce cinquième tome, entièrement consacré aux **desserts**, cette étape gourmande et essentielle qui vient sublimer vos fins de repas.

Je sais combien vous êtes nombreuses à chercher des réponses : comment bien manger chaque jour avec plaisir, tout en prenant soin de votre santé et tout particulièrement lors d'un rééquilibrage alimentaire ? Comment savourer sans culpabilité, et parfois, comment concilier ces envies avec un objectif de perte de poids ? Ce livre a été pensé spécialement pour vous apporter des clés concrètes et faciles à mettre en place, afin d'intégrer des desserts équilibrés, gourmands et adaptés à votre quotidien.

Le dessert occupe une place particulière dans nos repas, bien plus qu'un simple moment de douceur. Il joue un rôle clé dans la **structure globale** d'un repas équilibré, en clôturant votre repas sur une note agréable, qui renforce la satisfaction et favorise une satiété durable. Ce petit plaisir final, choisi avec soin, peut réellement vous aider à mieux gérer vos sensations de faim et à cultiver une relation positive et sereine avec la nourriture.

En choisissant des desserts équilibrés, vous apprenez à conjuguer **plaisir et santé**. Il ne s'agit pas de renoncer à la gourmandise, mais de limiter les excès pour préserver un équilibre nutritionnel, physiologique et psychologique qui vous correspond, à vous, avec vos besoins et votre histoire. Cette démarche s'inscrit dans une vision durable de l'alimentation, où la gourmandise devient une alliée précieuse, et non un obstacle.

Je souhaite aussi vous aider à déconstruire ces idées reçues qui voudraient que les desserts « diététiques » soient fades, ennuyeux, ou frustrants. Ici, le mot « diététique » reprend tout son sens : il signifie une alimentation adaptée, bienveillante, favorable à votre santé, sans jamais sacrifier le plaisir.

Avec ce livre, je vous accompagne pour dépasser cette culpabilité souvent associée au sucre, au gras, en vous proposant des recettes qui allient douceur et respect de votre corps.

C'est cette bienveillance, ce regard doux que nous posons ensemble sur votre alimentation, qui vous permettra de construire un équilibre durable, où santé et gourmandise cohabitent harmonieusement, pour un quotidien plus doux, épanouissant et rempli de joie.



UN LIVRE ÉCOLOGIQUE ET ÉCONOMIQUE

Pourquoi pas de photos imprimées dans ce livre ?

Pour limiter mon impact environnemental, j'ai fait le choix d'un papier très fin, plus léger et plus économique. Ce choix responsable implique que les photos des recettes ne sont pas imprimées dans ce livre.

Des photos en QR code Je scanne !

Grâce à la technologie du QR code, vous pouvez consulter facilement et rapidement les photos des recettes en scannant les codes avec votre smartphone ou tablette. Un accès simple et pratique, tout en respectant l'environnement.



Les avantages de ce choix écologique :

-  Un papier plus léger, réduisant la consommation de ressources
-  Un livre moins coûteux à produire et à acheter => pas de papier photo
-  Un transport plus économique et moins polluant
-  Des photos évolutives : vous aurez accès à des mises à jour

Comment scanner un QR code ?

Ouvrez l'appareil photo de votre téléphone.

Pointez-le vers le QR code affiché dans la recette.

Cliquez sur la notification qui apparaît pour voir la photo



DES RECETTES PENSÉES POUR VOUS

Avant de vous lancer en cuisine, je souhaite vous partager quelques conseils pratiques et précieux. Ils sont là pour vous faciliter la vie, économiser vos efforts, et surtout pour vous permettre de cuisiner avec plaisir, conscience et sérénité. Ces astuces vous aideront à mieux vous organiser et à profiter pleinement du moment de préparation, sans vous compliquer la tâche.

Choisir des ingrédients simples et de saison

Pour garder intact le plaisir de cuisiner tout en rendant cette activité plus accessible, je vous invite à privilégier des ingrédients simples. Rien ne sert de courir après des produits exotiques ou difficiles à trouver, souvent coûteux et parfois peu adaptés à notre quotidien. Ici, je parle de sucre classique, d'œufs frais, de farine de blé ou d'autres farines courantes que vous trouverez sans peine dans vos commerces habituels. L'idée est de simplifier vos courses, de réduire le stress lié à la recherche d'ingrédients rares, et de vous concentrer sur l'essentiel : la qualité et la fraîcheur. On dispose déjà de tant d'ingrédients sur notre territoire...

Le terme « de saison » va bien au-delà d'une simple démarche écologique, même si elle est très importante. C'est avant tout un **bon sens économique et nutritionnel**. Choisir un fruit ou un légume à sa période naturelle — comme

le raisin en septembre, les pommes en automne, ou les fraises au printemps — signifie souvent profiter d'un produit à un prix très abordable, d'une qualité gustative optimale, et d'une richesse nutritionnelle au sommet. La France bénéficie d'une richesse exceptionnelle, cultivant une très large variété de fruits et légumes sur son territoire. Cette diversité vous offre l'opportunité unique de cuisiner chaque saison avec fraîcheur, saveur, et conscience.

Cuisiner avec des ingrédients dits « locaux » et de saison est aussi un acte engagé, un geste simple pour la planète. Cela permet de réduire l'empreinte écologique liée au transport, à la conservation, et au gaspillage alimentaire. En variant vos recettes selon les saisons, vous ne vous lasserez jamais des saveurs et des couleurs que la nature nous offre tout au long de l'année.

« Manger local, c'est un geste simple pour préserver la biodiversité et soutenir nos producteurs. »
— Isabelle Dupont, Agronome

Utiliser de petites quantités pour éviter le gaspillage

Souvent, les recettes classiques sont données pour des **quantités importantes** : un litre de préparation, quatre œufs, etc. Cuisiner en trop grande quantité peut engendrer du **gaspillage**, ou pire, vous pousser à **manger davantage** simplement pour ne pas jeter les restes. Ce comportement ne facilite pas la **gestion du poids** ni le maintien d'une **alimentation équilibrée**.

C'est pour cela que je vous propose de préparer **juste ce qu'il vous faut**, en adaptant les bases à une quantité plus raisonnable, comme un œuf ou 100 g de farine. Cette méthode vous permettra de mieux **contrôler vos portions**, de limiter les **pertes alimentaires**, d'économiser vos ingrédients et donc votre **budget**. Elle est aussi plus respectueuse de votre **rythme personnel**, que vous viviez seule, en couple ou en famille. Une fois que vous aurez appris à **écouter vos sensations** et à manger les quantités

qui vous conviennent réellement, vous pourrez vous autoriser à cuisiner un peu plus en une fois, surtout si vous pouvez facilement **conserver ou congeler** vos desserts. Cela vous offrira une meilleure **organisation** au quotidien, tout en maintenant un bon équilibre entre **plaisir et santé**.

Chaque recette dispose d'un **tableau de grammages** que j'ai soigneusement retravaillé pour vous guider. Bien sûr, en fonction de votre **matériel**, la taille de vos **moules** ou la composition de votre famille, vous pourrez **ajuster ces quantités**. Une colonne vierge est prévue pour que vous puissiez y inscrire vos propres **repères et corrections**, au crayon à papier. Cela vous permettra de **personnaliser** chaque recette à votre manière, en gardant **contrôle et flexibilité**.

.

Limiter le matériel pour une préparation simple et rapide

Enfin, pas besoin d'avoir une cuisine suréquipée ou une multitude d'ustensiles pour réussir de délicieux desserts maison.

Afin de vous simplifier la vie, j'ai choisi de privilégier des recettes réalisables avec un minimum de matériel : un fouet, un saladier, une balance, et un moule suffisent la plupart du temps.

Cette simplicité vous permettra de cuisiner sans stress ni complication, de manière fluide et agréable. Cuisiner doit rester un moment accessible et plaisant !



Avant de commencer

Le dessert occupe une place essentielle dans l'équilibre global du repas. Au-delà du plaisir gustatif, il favorise la satiété et contribue à la satisfaction de l'ensemble du repas. Intégrer un dessert équilibré, c'est reconnaître son rôle social, culturel, mais aussi physiologique dans notre alimentation. Le dessert, lorsqu'il est consommé avec modération, participe au bien-être et à la convivialité des repas familiaux ou festifs.

_ Pr Dominique Dufour, Médecin nutritionniste, professeur à l'Université de Paris, spécialiste en nutrition clinique



LE DESSERT : ENTRE TRADITION, PLAISIR ET ÉQUILIBRE

Origines et traditions du dessert dans nos repas

Le dessert est une tradition profondément ancrée dans nos cultures, bien plus ancienne que ce que l'on imagine souvent. Dès l'Antiquité, les civilisations grecques, romaines, et égyptiennes célébraient déjà la fin des repas par des douceurs à base de miel, de fruits séchés, ou de pâtisseries simples. Ces moments sucrés étaient alors associés à la joie, aux rituels religieux, ou encore aux fêtes importantes.

Avec le temps, cette pratique s'est transmise de génération en génération, s'adaptant aux saisons, aux ressources locales, et aux goûts qui évoluaient. En France, le dessert a pris une place particulière dans la gastronomie, avec ses tartes aux fruits, crèmes onctueuses, et autres délices qui varient selon les régions.

C'est donc un héritage culturel qui dépasse largement la simple gourmandise : le dessert est une façon de clore le repas en douceur, tout en affirmant une identité, un savoir-faire, et une convivialité propre à chaque famille.

Mais aujourd'hui... pourquoi tant de malaise autour du dessert ?

Peut-être que pour vous aussi, le dessert a longtemps été ce petit moment de fête, de réconfort... Cette madeleine tiède un dimanche chez votre grand-mère. L'odeur d'un gâteau au chocolat dans le four. Les bruits de cuillères dans les ramequins de crème caramel. Le dessert est naturellement lié aux célébrations et aux moments joyeux. Anniversaires, fêtes de famille, Noël, Pâques ou simples retrouvailles : ces occasions sont souvent marquées par la présence d'un dessert spécial, symbole de plaisir et de générosité.

Mais avec le temps, ce plaisir s'est parfois teinté de doute. Peut-être que vous vous êtes surprise à dire "non" au dessert pour "faire attention", à culpabiliser après une part de gâteau, ou à le manger en cachette en pensant "je ne devrais pas".

Aujourd'hui, chez de nombreuses femmes que j'accompagne, le dessert fait partie des sujets les plus sensibles. Il est perçu comme incompatible avec une perte de poids, un obstacle au rééquilibrage alimentaire. Trop sucré. Trop gras. Trop riche. Trop tout. Il devient alors un interdit, ou au contraire, un craquage incontrôlé. Et cela renforce un sentiment d'échec, un cercle de frustration, voire un rapport abîmé à la nourriture.

Et si on changeait de regard ?

Je veux ici vous dire ceci, avec toute ma bienveillance de diététicienne : **le problème n'est pas le dessert ni vous d'ailleurs.**

Ce n'est pas parce qu'un dessert est sucré qu'il est "mauvais". Ce n'est pas parce qu'on veut perdre du poids qu'on doit tirer un trait sur tout ce qui fait plaisir. Ce n'est pas parce qu'on veut bien manger qu'on doit faire une croix sur les douceurs, les parfums d'enfance, les partages à table.

Il existe une autre voie. Et c'est tout l'objet de ce dernier livre autour de la fin des repas.

Redonner au dessert sa juste place

Le dessert n'est pas l'ennemi de votre équilibre. Il peut en faire partie, dès lors qu'on l'aborde avec conscience, sans excès, sans peur.

Il peut même devenir un **rituel positif** : un petit plaisir partagé en famille, un moment de calme, un geste de soin envers soi-même. Et parfois, c'est ce petit détail là, cette douceur bien pensée, qui fait toute la différence sur la durée.

J'ai conçu ces 30 recettes de desserts **pour vous montrer qu'il est possible de savourer sans excès**, de retrouver le plaisir sans culpabilité, et d'intégrer le dessert à un mode de vie équilibré.

Chaque recette a été testée et adaptée. Vous y trouverez :

- Des **quantités de sucre ou de matières grasses réduites** sans sacrifier le goût.
- Des **ingrédients alternatifs** qui font la différence : courgette, carotte, compote, yaourt, farine semi-complète...
- Des **idées de présentation** qui donnent envie de partager, même avec peu.
- Des **conseils diététiques simples** à appliquer chez soi : fréquence, rythme, association avec les repas...

Ce livre, c'est une main tendue pour vous aider à reconstruire une relation saine et durable avec le dessert. Pour que vous puissiez dire : **oui, j'ai envie d'un dessert. Et je peux me l'autoriser sans tout remettre en question.**



LES GRANDS PRINCIPES DES DESSERTS PLUS SAINS

Adapter les recettes traditionnelles (techniques, substitutions)

Vous aimez les desserts classiques, mais vous souhaitez aussi les préparer de façon plus saine ? C'est tout à fait possible, et c'est l'un des grands objectifs de ce livre : garder le plaisir tout en allégeant les recettes.

Pour cela, il ne s'agit pas de changer radicalement les saveurs ou les textures, mais d'adopter quelques astuces simples : remplacer certains ingrédients trop riches, utiliser des techniques de cuisson plus douces, ou encore réduire les quantités d'éléments sucrants ou gras.

Par exemple, dans une recette traditionnelle de gâteau, vous pouvez substituer une partie du beurre par de la compote de pomme sans sucre ajouté,

ou remplacer la farine blanche par une farine semi-complète ou complète. Ces petites modifications ont un impact positif sur la qualité nutritionnelle, sans compromettre le goût ni le moelleux.

De même, préférez des cuissons au four modérées plutôt que la friture, ou optez pour du yaourt nature ou du fromage blanc en remplacement d'une partie de la crème. L'objectif est d'alléger la recette naturellement, sans produit contenant des additifs ET sans perdre en gourmandise. Vous verrez que souvent, ces adaptations sont aussi plus respectueuses de votre digestion et de votre équilibre.

La place du sucre dans notre alimentation et notre santé

Le sucre occupe une place centrale dans les desserts, tant pour sa capacité à apporter douceur et texture que pour son rôle historique et culturel. Cependant, notre société actuelle consomme souvent bien plus de sucre que ce dont notre organisme a réellement besoin. C'est pourquoi il est important, d'apprendre à **réduire** la quantité de sucre dans nos recettes, pour préserver notre santé tout en gardant la gourmandise.

Comprendre les recommandations officielles sur la consommation de sucre

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter la consommation de **sucres libres** — c'est-à-dire les sucres ajoutés lors de la préparation des aliments, ainsi que les sucres naturellement présents dans les jus de fruits et les sirops — à moins de 10 % de l'apport énergétique total quotidien. Cette limite correspond à environ 50 grammes de sucre par jour pour un adulte moyen. Pour des bénéfices supplémentaires, l'OMS

suggère même de descendre à moins de 5 % (soit environ 25 grammes).

Ces recommandations s'appuient sur de nombreuses études montrant qu'une consommation excessive de sucre est associée à un risque accru de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, ou encore la carie dentaire (WHO, 2015).

Il est donc essentiel d'apprendre à limiter les apports en sucre, en particulier les sucres ajoutés.

En revanche, vouloir le supprimer totalement ou le diaboliser peut être contre-productif.

Cette vision extrême favorise souvent des comportements restrictifs, des frustrations, et à terme des envies incontrôlées. L'objectif n'est pas d'éliminer le sucre, mais de le replacer dans une démarche d'équilibre et de plaisir maîtrisé.

Pourquoi réduire le sucre dans les desserts ?

Un impact direct sur votre bien-être au quotidien

Même en dehors des pathologies chroniques, une consommation trop riche en sucre peut perturber votre équilibre au jour le jour. Après un dessert très sucré, le taux de glucose dans le sang grimpe rapidement — c'est ce qu'on appelle un pic glycémique. Mais ce pic est souvent suivi d'une chute brutale, provoquant fatigue, fringales, irritabilité, voire des troubles de la concentration.

Répétés jour après jour, ces déséquilibres fatiguent l'organisme et peuvent, à terme, favoriser l'installation d'une insulino-résistance — un des premiers stades vers le diabète de type 2.

Heureusement, il est possible d'agir à plusieurs niveaux.

Par exemple, consommer un dessert en fin de repas — surtout si celui-ci contient des légumes, des fibres ou des protéines — permet d'en ralentir l'absorption. Le sucre est ainsi mieux régulé dans le corps, et l'on évite les pics brusques. Diminuer la teneur en sucre des desserts est donc une stratégie gagnante : pour stabiliser son énergie, éviter les coups de fatigue, et réguler naturellement son appétit. C'est aussi un moyen de mieux contrôler son poids sur le long terme, et de limiter les risques de caries, en particulier chez les enfants.

C'est avec cette logique d'équilibre — et non de privation — que j'ai retravaillé les recettes du chapitre suivant : pour vous offrir des desserts plus doux pour le corps, mais toujours gourmands pour les papilles.

Un effet psychologique à ne pas négliger

Réduire le sucre dans les desserts, ce n'est pas seulement une question de santé : c'est aussi une façon d'apaiser votre rapport à l'alimentation.

Quand on s'interdit totalement les aliments sucrés, on crée souvent un effet inverse : la frustration s'installe... puis le craquage survient. Et avec lui, la culpabilité.

À l'inverse, une approche plus souple permet de mieux gérer ses envies. En apprenant à doser, à ajuster les quantités, à savourer en conscience, on conserve une relation plus sereine avec le sucré.

Il ne s'agit pas de supprimer les desserts, mais de les replacer à leur juste place : celle d'un plaisir ponctuel, choisi, assumé — et non d'un automatisme ou d'un besoin irrépressible.

Comment réduire le sucre dans vos recettes ?

Un des moyens les plus efficaces pour réduire le sucre est de le faire **progressivement**. En diminuant par étapes la quantité indiquée dans les recettes, votre palais s'habitue petit à petit à un goût **moins sucré**, et vous ne ressentez pas la **frustration**.

Utiliser des alternatives naturelles

Il existe plusieurs **sucrants naturels** qui peuvent prendre place dans nos recettes :

- Le **miel**, qui apporte des vitamines et minéraux.
- Le **sirop d'érable ou d'agave**, riche en antioxydants et minéraux bénéfiques.
- Le **sucre complet** ou la **cassonade**, qui conservent une partie de la mélasse, offrant plus de saveurs et une couleur plus foncée.
- Les **sucre de coco**, apprécié son indice glycémique plus bas que celui du sucre blanc

Cependant, il est important de rappeler que ces alternatives restent des sources de **sucres simples**, principalement du **fructose** et du **glucose**, qui impactent la **santé** et doivent donc être utilisées avec **modération**. Leur image souvent "plus saine" ou "naturelle" peut donner envie d'en ajouter davantage, ce qui peut finalement augmenter la quantité totale de sucre dans vos recettes.

Pour cela, je vous encourage à privilégier des ajouts qui apportent de la douceur sans augmenter excessivement la **charge glycémique**, comme des **compotes sans sucres ajoutés**, ou des **légumes naturellement sucrés et riches en fibres**, tels que la **courgette**, la **carotte** ou le **butternut**. Ces ingrédients permettent d'alléger la recette tout en conservant une texture **moelleuse** et une saveur agréable, tout en contribuant à stabiliser la glycémie.

Les **épices** comme la **cannelle**, la **vanille**, le **gingembre**, ou encore le **zeste d'agrumes**, sont des alliées précieuses pour rehausser la saveur **sans sucre**. Elles apportent également des bienfaits **antioxydants**.



INTÉGRER LE DESSERT DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET ORGANISÉE

Des Gâteaux, desserts fruités, produits laitiers : un trio gagnant !

Dans ce livre, j'ai choisi de vous proposer trois grandes familles de desserts :

- **10 recettes de gâteaux classiques**, pour retrouver le plaisir des douceurs traditionnelles,
- **10 recettes à base de fruits**, pour profiter pleinement des bienfaits naturels des fruits frais ou secs,
- **10 recettes à base de produits laitiers**, sources précieuses de calcium et de protéines

Cette organisation n'est pas un hasard. Elle reflète un souci d'équilibre par rapport aux recommandations nutritionnelles actuelles, qui encouragent la consommation régulière de fruits et de produits laitiers dans une alimentation variée et saine.

Les fruits apportent des fibres, des vitamines et des sucres naturels, qui favorisent une digestion douce et une bonne gestion de la glycémie. Quant aux

produits laitiers, ils contribuent à la santé osseuse et apportent une texture crémeuse et gourmande aux desserts, tout en étant compatibles avec une alimentation équilibrée.

En équilibrant ainsi les desserts autour de ces trois axes, vous trouverez des recettes qui respectent à la fois le plaisir, la santé et la variété. Vous serez ainsi mieux préparées à intégrer ces douceurs à vos repas de façon consciente et adaptée à vos besoins.

Penser dessert et repas dans une même logique santé / poids / plaisir

Intégrer le dessert dans un repas équilibré, ce n'est pas une contradiction, bien au contraire. Le dessert vient clore le repas en apportant une note de plaisir, mais il doit aussi s'inscrire dans une logique globale de santé et de gestion du poids. Il est important de considérer l'ensemble du repas, plutôt que de se focaliser uniquement sur ce dernier ingrédient sucré. Je vous invite à penser votre repas dans sa globalité : légumes, protéines, féculents, et enfin dessert. Ce dernier doit être en harmonie avec le reste du repas, ni trop riche, ni trop lourd.

Un dessert léger mais réellement apprécié – "**comme j’aime**", **sans vouloir faire de jeu de mots** – contribue à **fermer l’acte alimentaire** en apportant une **satisfaction sensorielle et émotionnelle complète**. Cette satisfaction limite les risques de prises alimentaires non liées à la faim, comme le grignotage entre les repas.

La fréquence et la quantité : conseils pratiques sans rigidité

Savoir quelle fréquence et quelles quantités accorder aux desserts fait partie d’une relation sereine à la nourriture. Il n’y a pas de règle unique et stricte, mais plutôt des repères pour vous guider.

En général, les recommandations encouragent une consommation modérée de produits sucrés. Il peut s’agir d’un à deux desserts par jour, **en fonction de votre activité**, de vos **besoins énergétiques**, et de **votre état de santé**.

Pour les quantités, privilégiez des portions raisonnables, adaptées à vos sensations de faim et de satiété. Il ne s’agit pas de se priver encore une fois, mais de consommer normalement.

N’oubliez pas : la flexibilité et la bienveillance envers vous-même sont les clés pour maintenir ce bon équilibre sur le long terme.

Pour vous accompagner au mieux, voici un rappel des fréquences recommandées pour la consommation de ces aliments dans une alimentation variée et équilibrée :

Catégorie	Fréquence Recommandée	Objectifs
Produits sucrés (gâteaux, pâtisseries)	Maximum 2 fois par semaine	Limiter les excès pour préserver la santé et la ligne
Fruits frais	2 portions par jour	Apport essentiel de fibres, vitamines et antioxydants
Produits laitiers Natures	2 à 3 portions par jour	Source précieuse de calcium et protéines

Cette organisation vous permettra d’équilibrer plaisir et santé en choisissant judicieusement vos desserts, tout en répondant à vos besoins nutritionnels.

Pour vous accompagner au quotidien, j'ai préparé spécialement pour vous, dans la boîte à outils à la fin de ce livre, deux semaines de menus équilibrés, clés en main.

Ces exemples de menus incluent plusieurs desserts que vous trouverez dans ce livre, pour vous montrer concrètement comment intégrer plaisir et équilibre dans vos repas.

Je vous invite à vous en inspirer, à les adapter selon vos goûts et besoins, et surtout à prendre plaisir à cuisiner et déguster chaque jour des repas qui respectent votre santé et votre gourmandise.

Après ces conseils et ces bases, place à la pratique ! Découvrez dès maintenant les recettes qui composent ce livre, pensées pour allier simplicité, saveur et équilibre.

Passons en cuisine



LES DÉLICIEUX GATEAUX

LES FRUITÉS

LES DESSERTS LACTÉS

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA CAROTTE



Un délicieux gâteau sans ajout de beurre ni d'huile et qui sera ainsi plus facile à digérer pour les estomacs un peu fragiles. Du bon chocolat noir pâtissier et de la carotte qui apporte des fibres, de la vitamine A et des noisettes ou amandes pour de bons acides gras. Un dessert surprenant, aucun goût de carotte à l'horizon !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
CHOCOLAT NOIR PATISSIER	200 GR	
CAROTTES CUITES	200 GR	
ŒUFS MOYENS	3 (150GR)	
SUCRE ROUX	50 GR	
NOISETTE POUDRE	50 GR	
SEL FIN	1 PINCEE	
LEVURE CHIMIQUE	5 GR	
FARINE DE BLE T45	100 GR	



En pratique

"Pensez à bien ajouter la poudre de noisettes (ou d'amandes) car elle contribue au moelleux de ce gâteau formidable sans avoir à ajouter de l'huile. Les lipides sont essentiels, ici ils sont choisis et de bonne qualité ".



MISE EN OEUVRE

Matériel : Un bain marie, un saladier, un batteur, un cercle ou moule de 18 cm, un fouet

LES CAROTTES

- ★ Laver, éplucher et couper les carottes
- ★ Les cuire à la vapeur ou au four (couvert)
- ★ Prévoir 40 mn pour cette étape
- ★ Mixer au hachoir ou écraser à la fourchette
- ★ Réserver à température ambiante



Suggestions

"Vous pouvez prévoir un écrasé de carottes en légume pour le dîner et augmenter la quantité de 200 gr pour préparer ce gâteau. Vous ne perdrez pas votre temps ni d'énergie inutilement".

LE CHOCOLAT

- ★ Fondre le chocolat au bain marie
- ★ Réserver au chaud (environ 30°C)

BLANCHIR LES OEUFS

- ★ Dans un saladier, blanchir les œufs avec le sucre roux
- ★ Durée : 5 à 7 mn jusqu'à obtenir un beau ruban bien épais, mousseux

ASSEMBLER LES INGREDIENTS

- ★ Ajouter aux œufs, le chocolat fondu → Mélanger
- ★ Ajouter les carottes mixées → Mélanger
- ★ Ajouter les autres ingrédients secs (sel, levure, poudre, puis farine)
- ★ Mélanger gentiment au fouet ou à la spatule

MISE EN MOULE ET CUISSON

- ★ Placer un papier sulfurisé au fond du moule ou sous le cercle
- ★ Remplir au $\frac{3}{4}$ de sa hauteur
- ★ Cuire au four : Chaleur tournante / 180 °C / 30 mn
- ★ Démouler et laisser refroidir sur une grille

GÂTEAU INVISIBLE AUX POMMES



PHOTO



Un gâteau léger, simple et rapide à réaliser. En plus, il est super économique quand on est attentif à utiliser des fruits de saison. Il permet un apport en fibre et offre une allure sympa !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
FARINE DE BLE T45	180 GR	
SUCRE EN POUDRE	90 GR	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SEL FIN	1 PINCEE	
ŒUF ENTIER	3	
LAIT ENTIER	180 ML	
CANNELLE EN POUDRE	½ C. A C.	
POMMES ACIDULEES	4	
BEURRE POUR LE MOULE	5 GR	

Les délicieux gâteaux



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 Batteur, 1 saladier, 1 planche à découper, 1 économe, 1 maryse, 1 moule à cake

SUR LA PLANCHE

- ★ Laver les pommes
- ★ Les éplucher
- ★ Les trancher en fines lamelles
- ★ Ajouter les œufs → Mélanger

DANS LE SALADIER

- ★ Blanchir les œufs avec le sucre au batteur
- ★ Ajouter les farine, sel, levure chimique et cannelle
- ★ Mélanger avec le batteur avec douceur
- ★ Ajouter le lait → mélanger

DANS LE MOULE

- ★ Beurrer le moule
- ★ Placer la moitié des lamelles de pommes
- ★ Verser la moitié de la pâte à gâteau
- ★ Placer l'autre moitié de lamelles de pommes
- ★ Couvrir avec le restant de pâte à gâteau

AU FOUR

- ★ Cuire pendant 40 mn à 180°C Chaleur tournante
- ★ Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau
- ★ Patienter quelques minutes (2 ou 3) avant de démouler
- ★
- ★ Laisser refroidir sur un plat



Suggestions

"Selon la saison remplacez les pommes par des **poires fermes**, comme la Conférence ou la Comice.

*Ce gâteau peut être servi **tiède** ou **froid**, selon vos préférences.*

*Il convient parfaitement pour un **dessert léger en fin de repas**, ou pour le **goûter**, accompagné d'un **yaourt nature** ou d'une **infusion**."*

LE FLAN PÂTISSIER



PHOTO



Gâteau assez léger qui a toute sa place dans une alimentation équilibrée. Il a ses avantages nutritionnels et il nous nourrit bien l'esprit. Parce qu'il a sa place, parce qu'il est partagé ou parce qu'il nous renvoie en enfance. Peu importe, c'est satisfaisant !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
PATE BRISEE	1 DE 280 GR	
LAIT ENTIER	1L	
ŒUFS ENTIERS	4	
MAÏZENA	80 GR (8%)	
SUCRE EN POUDRE	100 GR (10%)	
SUCRE VANILLE	1 SACHET	



En pratique

"Vous pourrez retirer le cercle de votre flan assez rapidement. Attention c'est chaud. Il ne sera pas nécessaire de beurrer le cercle. On ne touche pas à ce gâteau les 2 premières heures. Il peut vous paraître pas assez cuit. C'est normal ! Cependant, c'est en refroidissant qu'il prendra sa texture finale et épaisse. Si vous avez bien respecté les 8% de maïzena par rapport au volume de lait, vous obtiendrez un beau flan. "



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 plaque de cuisson, du papier sulfurisé, 1 cercle de 20 cm, 1 rouleau, 1 casserole, 1 grand saladier, 1 fouet, 1 maryse, film alimentaire

PATE BRISÉE (VOIR LA RECETTE SUR LA CHAINE YOUTUBE)

- ★ Abaisser la pâte brisée au rouleau à pâtisserie
- ★ Foncer le cercle correctement avec la pâte brisée
- ★ Réserver au froid



Suggestions

"Les arômes se développent avec le temps. Laissez votre flan refroidir et prendre en arôme au moins 6 à 8h avant de le déguster."

DANS UN SALADIER

- ★ Blanchir les œufs avec les sucres
- ★ Ajouter la maïzena => fouetter et bien incorporer

DANS UNE CASSEROLE

- ★ Monter le lait à ébullition

RETOUR À NOTRE SALADIER

- ★ Verser le lait bouillant sur l'appareil en longeant la paroi
- ★ Et mélanger en même temps
- ★ Reverser dans la casserole

RETOUR À NOTRE CASSEROLE

- ★ Laisser cuire à feux doux 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une belle crème
- ★ Puis laisser bien refroidir en ayant filmé avec un film alimentaire

CUISSON AU FOUR

- ★ Remplir le cercle avec la préparation et bien répartir de façon homogène
- ★ Cuire au four à 170°C Chaleur tournante pendant 55mn à 1H
- ★ Patienter au moins 6 à 8h avant de consommer

LE GÂTEAU D'OPHÉLIE

PHOTO



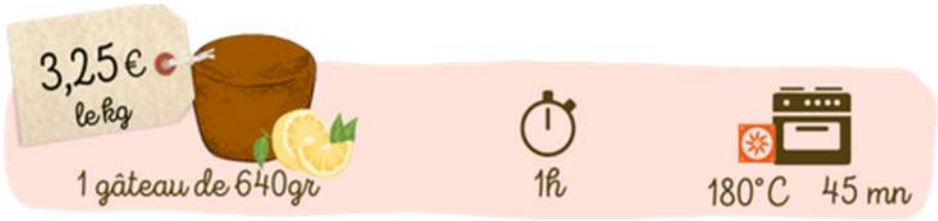
Gâteau léger et fin avec une note acidulée, réalisé uniquement avec des ingrédients d'excellente qualité tout en restant à prix modeste. Très peu sucré, il est tout à fait possible de l'ajuster à votre convenance.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
FROMAGE BLANC FERMIER	200 GR	
HUILE DE TOURNESOL	50 ML	
SUCRE ROUX	75 GR	
FARINE T65	200 GR	
ŒUF ENTIER DE FERME	2	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SEL FIN	1 PINCEE	
ZEST DE CITRON	1 CITRON	



En pratique

"Citron, citron vert, orange ou autre agrume, variez les agrumes selon vos envies et vos goûts....."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 saladier, le batteur, 1 moule à cake, 1 râpe à zest, 1 maryse

DANS UN SALADIER ET AVEC LE BATTEUR

- ★ Placer le fromage blanc dans le saladier
- ★ Ajouter l'huile, le sucre → Fouetter
- ★ Ajouter la farine, les œufs → Fouetter
- ★ Ajouter la levure chimique, le sel → Fouetter
- ★ Ajouter le zest de citron → Mélanger à la maryse



Suggestions

"Une fine tranche de gâteau à accompagner de fraises de saison ou d'une compote pomme poire. Une tasse de thé peut parfaitement compléter votre collation."

LE MOULE

- ★ Graisser le moule à cake
- ★ Fariner et retirer l'excédent de farine

AU FOUR

- ★ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 45 mn
- ★ Vérifier la cuisson et prolonger si besoin
- ★ Démouler et sécher sur une grille

LE GÂTEAU AU YAOURT



PHOTO



Le gâteau au yaourt, c'est le dessert parfait pour les petits et les grands ! Avec un pot de yaourt comme ingrédient principal, il est facile à préparer et accessible à tous. Plus besoin de sortir la balance, le pot de yaourt sert à doser les ingrédients ! Un vrai délice à déguster en famille..

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
YAOURT AU LAIT ENTIER NATURE	1 POT	
HUILE DE TOURNESOL	½ POT	
SUCRE POUDRE	1 POT	
FARINE DE BLE T45	3 POTS	
ŒUFS ENTIERS	2	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SEL FIN	1 PINCEE	



En pratique

"Utilisez le pot de yaourt pour mesurer les autres ingrédients. Vous pouvez mettre seulement ¾ de pot si vous trouvez la recette trop sucrée."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 saladier, le batteur, 1 moule à cake

DANS UN SALADIER

- ★ Vider le pot de yaourt dans le saladier
- ★ Ajouter l'huile, le sucre et mélanger
- ★ Ajouter la farine et les œufs, mélanger
- ★ Battre au moins 5 à 7 minutes avec le batteur
- ★ Ajouter la levure chimique et le sel

LE MOULE

- ★ Graisser le moule à cake
- ★ Fariner et retirer l'excédent de farine

AU FOUR

- ★ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 45 mn
- ★ Vérifier la cuisson et prolonger si besoin
- ★ Démouler et sécher sur une grille



Suggestions

"Une fine tranche autour d'un café noir avec une bonne pomme Grannys Smith apportera du croquant, de l'acidité et du réconfort. Léger, simple, économique en cas de besoin.

Exemple de repas

Tomate échalote
Jambon
Haricot vert
Pain complet
Gâteau au yaourt
Café

Bon appétit."

MOUSSE AU CHOCOLAT ULTRA LÉGÈRE

PHOTO



La mousse au chocolat est un classique qui plaît à tous. Fort en chocolat on peut utiliser du chocolat pâtissier ou du chocolat noir corsé comme on aime. Facile à réaliser et très rapide en plus, les enfants apprécient nous aider. Joliment décoré dans de belles verrines, il devient un dessert gourmand pour tous nos invités.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
CHOCOLAT NOIR PATISSIER	100 GR	
ŒUFS ENTIERS	3	
SEL FIN	1 PINCEE	



En pratique

"Vous pouvez utiliser un chocolat noir pâtissier d'au moins 52% de cacao.

Utilisez un saladier bien froid pour monter les blancs en neige. Le mettre 5 minutes au congélateur par exemple avant de commencer.

Il est nécessaire d'obtenir un blanc absolument bien ferme.

L'incorporation des 2/3 de blancs en neige restant doit se faire avec la plus grande délicatesse pour ne pas perdre l'air contenu dans les œufs.."



MISE EN OEUVRE

Matériel: 2 saladiers, 1 batteur, 1 fouet, 1 casserole d'eau chaude

SEPARER LES OEUFS

- ★ Casser les œufs et séparer les jaunes des blancs
- ★ Réserver séparément quelques instants

FONDRE LE CHOCOLAT (SALADIER 1)

- ★ Fondre le chocolat au bain marie pendant 5 mn
- ★ Ajouter les jaunes dans le chocolat fondu
- ★ Mélanger à la spatule les 2 ingrédients

MONTER LES BLANCS EN NEIGE (SALADIER 2)

- ★ Verser les blancs et la pincée de sel dans le saladier
- ★ Battre les œufs en neige avec un batteur
- ★ Battre au moins 4 à 6 minutes jusqu'à obtenir une belle fermeté

ASSOCIER LES 2 PRÉPARATIONS

- ★ Ajouter 1/3 des blancs d'œufs au chocolat fondu
- ★ Fouetter énergiquement
- ★ Ajouter les 2/3 restant
- ★ Mélanger à la spatule avec la plus grande délicatesse.
- ★ Remplir des pots et réserver au moins 6h au froid avant de déguster

GÂTEAU DE RIZ AU LAIT AU CARAMEL



Ce petit gâteau tout simple plait autant aux enfants qu'aux plus anciens. Il est simple, réalisé à partir de seulement 4 ingrédients les plus simples et les plus économiques. Son petit goût moelleux et sa texture onctueuse émerveille nos papilles. A aromatiser avec de la vanille ou de la cannelle ou encore de bien d'autres idées. Il est lié avec 2 œufs pour lui conférer une certaine structure et texture.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT ENTIER	1L	
RIZ ROND	120 GR	
SUCRE ROUX	50 GR	
SUCRE BLANC POUDRE	100 GR	
ŒUFS ENTIERS	2	
PINCEE DE SEL	1	
VANILLE LIQUIDE	1 BOUCHON	



En pratique

" Vous pouvez utiliser que du sucre blanc si vous préférez. Utilisez des ingrédients de qualité pour optimiser la qualité nutritionnelle notamment en protéines et en acides gras. Le choix des œufs et du lait est donc important.

Prudence avec le caramel. Voir la mise en garde. On penche la casserole pour harmoniser la caramélisation mais l'utilisation d'ustensile créé systématiquement des agglomérats de sucre plus ou moins caramélisés et indésirables.

La cuisson au four se réalise sur un bain marie, c'est-à-dire, un plat d'eau dans lequel on plonge le moule à gâteau.

Attention au démoulage, c'est chaud également. Laisser refroidir suffisamment. "



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 casserole, 1 moule à gâteau, 1 fouet, plat + eau pour le bain marie

RÉALISATION DU CARAMEL À LA CASSEROLE



- ★ Placer le sucre blanc dans la casserole
- ★ Démarrer à feu vif
- ★ Surveiller et ne pas lâcher du regard
- ★ Laisser la caramélisation se réaliser
- ★ Ne pas mélanger un caramel à sec
- ★ Surveiller et réduire le feu
- ★ Arrêter quand la caramélisation est complète
- ★ Verser le caramel dans le fond du moule



Mise en garde

"Attention, le caramel est une préparation dangereuse. Elle brûle si on ne prend pas ses précautions. Vous pouvez aussi utiliser un caramel liquide par sécurité ou si vous avez des enfants avec vous pour réaliser la recette. La caramélisation commence sur les bords et se termine au centre."

PRÉPARATION DU RIZ AU LAIT

- ★ Se baser sur la recette "riz au lait onctueux"
- ★ Laisser refroidir avant d'ajouter les 2 œufs
- ★ Bien mélanger le riz avec les œufs
- ★ Remplir le moule par-dessus le caramel

CUISSON AU FOUR

- ★ Préchauffer le four à 170°C et prévoir un bain marie
- ★ Placer le gâteau dans le plat + eau pour le bain marie
- ★ Cuire pendant 45 minutes à 170°C

DÉMOULAGE

- ★ Démouler à tiède pour un beau démoulage

TARTE AUX FRUITS DE SAISON



Les tartes aux fruits se consomment à toutes les saisons. Celle-ci avec un appareil œuf et lait s'associent très bien avec des fruits jaunes à cuire comme la mirabelle, d'autres prunes, des abricots ou des cerises jaunes. On peut aussi la préparer avec de la rhubarbe ou de la poire. Très simple et gourmande, elle plaira à tous.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
PÂTE BRISEE	1 DE 280GR	
LAIT ENTIER	150 ML	
ŒUF ENTIER	1 MOYEN	
SUCRE BLANC POUDRE	15 GR	
FRUITS JAUNES	SELON LE PLAT	



En pratique

" Évitez d'immerger les fruits pendant le nettoyage pour conserver leurs saveurs. Optez pour une pâte brisée faite maison ou, si vous êtes pressé, choisissez une pâte prête à l'emploi sans additifs. Cette tarte peut être divisée en 8 à 12 portions."

Les délicieux gâteaux



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 plat à tarte de 28 cm, 1 couteau pour éplucher, 1 rouleau à pâtisserie, 1 saladier et 1 fouet

LA PATE BRISEE

- ★ Préparer une pâte Brisée selon la recette
- ★ Abaisser assez finement pour un plat de 28 cm
- ★ La disposer correctement dans le plat à tartiner
- ★ Couper les bordures proprement au couteau
- ★ Réserver au froid

PREPARATION DES FRUITS

- ★ Laver les fruits sans jamais les faire tremper
- ★ Retirer les pépins ou dénoyauter
- ★ Couper en 2 ou plus
- ★ Disposer sur la pâte Brisée

PREPARATION DE L'APPAREIL

- ★ Fouetter l'œuf et le sucre
- ★ Ajouter le lait → Mélanger
- ★ Verser cet appareil sur les fruits de votre tarte

CUISSON AU FOUR

- ★ Cuire au four au moins 45 mn à 180°C chaleur tournante
- ★ Laisser refroidir avant de démouler



Suggestions

"Utilisez des fruits frais de saison. Vous pouvez profiter de surplus d'amis, entourage ou de vos arbres. Les marchés, les magasins bio peuvent souvent proposer des petits trésors à un bon prix.

Selon vos préférences utilisez des fruits bien mûrs et ajoutez un peu de noisettes en poudre.

Exemple de repas

Concombre bulgare
Courgette farcie et riz
Tarte aux fruits.

Bon appétit,"

CHARLOTTE AUX POMMES AU PAIN DE MIE BRIOCHÉ

PHOTO



Découvrez cette recette facile et gourmande de la charlotte aux pommes et au pain de mie brioché, réinventée pour une texture plus riche et moelleuse. Cette recette simple promet une explosion de saveurs, où la douceur des pommes se marie à merveille avec la rondeur du pain brioché !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
POMMES REINETTES	8	
BEURRE DOUX	120 GR	
PAIN DE MIE BRIOCHE	12 TR	
CASSONADE	60 GR	
SUCRE VANILLE	2 SACHETS	
CANNELLE EN POUDRE	½ C. A C.	



En pratique

" Traditionnellement, la charlotte est un dessert qui ne nécessite pas de cuisson au four. La préparation est assemblée et laissée à refroidir au réfrigérateur pendant plusieurs heures ou toute une nuit, permettant aux saveurs de se mélanger et à la charlotte de prendre une consistance ferme.

Vous pouvez utiliser d'autres variétés de pommes (Golden, Canada Grise, Granny Smith plutôt acide et la Fuji acidulée et juteuse...)"



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 moule de 10 cm de haut, 1 poêle, 1 spatule, 1 couteau,

LE PAIN BRIOCHÉ

- ★ Faire fondre 70 g de beurre dans une poêle.
- ★ Ajouter 30 g de cassonade et 1 sachet de sucre vanillé.
- ★ Couper 6 tranches de pain de mie en triangle et 6 tranches en deux.
- ★ Cuire les tranches à la poêle des deux côtés, puis réserver.

LES POMMES

- ★ Peler, couper en deux et retirer les pépins des pommes.
- ★ Couper les pommes en quartiers assez fins.
- ★ Fondre les 50 g restants de beurre dans une poêle.
- ★ Ajouter le reste de la cassonade, le deuxième sachet de sucre vanillé et la cannelle.
- ★ Ajouter les pommes et cuire al dente en remuant. Réserver.

PRÉPARATION DU MOULE

- ★ Beurrer légèrement le moule si nécessaire.
- ★ Disposer des quartiers de pain au fond du moule et des rectangles sur les côtés.
- ★ Ajouter une couche de pommes, puis une couche de pain. Répéter une fois.
- ★ Refermer le dessus avec du pain brioché.
- ★ Placer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

FLAN AU CITRON BIO

PHOTO



Envie d'un dessert frais et léger qui réveille les papilles ? Le flan au citron est le choix parfait ! Alliant la douceur onctueuse du flan à la vivacité du citron, ce dessert est véritablement diététique par son côté saveur et sa légèreté. Facile à réaliser et irrésistible à déguster!

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
FROMAGE BLANC 3%	250 GR	
LAIT DE VACHE ENTIER	150 ML	
SUCRE DE CANNE	70 GR	
MAÏZENA	60 GR	
ŒUFS DE POULE M	3	
CITRONS JAUNES BIO	2 OU 3	
SEL FIN	1 A 2 PINCEES	



En pratique

"Utilisez des citrons bio pour obtenir un zeste sans pesticides. Laissez le flan bien refroidir avant de le démouler pour qu'il garde sa forme parfaite. Préparez-le la veille pour que les saveurs se développent davantage."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 saladier, 1 fouet et 1 spatule, 1 moule de taille adaptée

DANS UN SALADIER

- ★ Poser le fromage blanc dans le fond du saladier
- ★ Ajouter les Œufs et fouetter
- ★ Ajouter le canne et mélanger
- ★ Râper les citrons et récupérer les zests
- ★ Presser les citrons et ajouter le jus
- ★ Tamiser la Maïzena et l'ajouter
- ★ Mélanger cette préparation
- ★ Ajouter le lait et mélanger



Suggestions

" Pour une présentation élégante, décorez-le avec des zests de citron confits et une feuille de menthe.

Exemple de repas
Tartine de champignons
Œuf coque et mouillette
Salade verte
Flan citron.

Bon appétit, "

DANS UN MOULE À GATEAU

- ★ Utiliser une feuille de papier cuisson
- ★ Remplir le moule à hauteur de 2cm

AU FOUR

- ★ Cuire pendant 30 mn à 180°C chaleur tournante
- ★ Laisser refroidir
- ★ Réserver ensuite 6h minimum au réfrigérateur
- ★ Démouler de son papier cuisson
- ★ Présenter

POMMES DU JARDIN, MIEL ET ÉCLATS DE NOISETTES



Voici un dessert aux fruits d'une simplicité remarquable, et pourtant incroyablement généreux. Sa texture moelleuse, tandis que le croquant des noisettes chante sous la dent. Des saveurs à la fois acidulées et sucrées, et des odeurs de pommes tièdes qui caressent nos narines.. En choisissant des ingrédients de saison, ce dessert devient économique. Et parlons de sa rapidité de préparation : en seulement 3 ou 4 minutes, ce délice est prêt à aller au four!

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
POMMES	4	
BEURRE	4 NOISETTES	
MIEL	2 C. A CAFÉ	
NOISETTES CONCASSEES	4 C. A SOUPE	



En pratique

"Pour la cuisson, notamment pour des recettes comme les pommes au four, il est important de choisir des variétés de pommes qui conservent bien leur forme à la cuisson. Je vous recommande les variétés suivantes:

 **Reine des Reinettes**

 **Boskoop**

 **Canada grise ...**

 **À éviter :**

- **Golden, Gala, Pink Lady** : trop sucrées ou deviennent farineuses à la cuisson
- **Granny Smith** : trop acide et sèche pour ce dessert. "



MISE EN ŒUVRE

Matériel : Un vide pomme ou un économe, un plat allant au four

SUR LE PLAN DE TRAVAIL

- ★ Laver les pommes
- ★ Retirer les trognons avec le vide pomme
- ★ Placer les pommes dans un plat allant au four

DANS LE PLAT

- ★ Remplir le creux de la pomme avec
 - Une noisette de beurre
 - 1 demi cuillère de miel
 - Des noisettes concassées



Suggestions

"Vous pouvez aromatiser avec les ingrédients de votre choix: Miel, sucre roux, cannelle, vanille, anis étoilé.... Peu importe tant que cela vous plait.

Vous pouvez rajouter lors de la consommation une petite cuillère à café de bonne crème fraîche de la ferme à la saveur acidulé également. Cela contraste avec la rondeur du miel.

*Et une petite cuillère à café c'est rien..
Seulement 25kcal. "*

CUISISON AU FOUR

- ★ Cuire au four ventilé, à 180°C pendant 40 à 45 minutes
- ★ Laisser refroidir 10 à 15 mn avant de consommer

SALADE DE FRUITS D'HIVER AU RHUM

PHOTO



La salade de fruits est un dessert 4 saisons. On retrouve des fruits différents à chaque période et il est très facile de mélanger des textures croquantes, moelleuses et des saveurs sucrées et acides en même temps. C'est le plein de vitamines assuré parce que les fruits restent crus. Voici une version d'hiver.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
KIWI	1	
BANANE	1 PETITE	
PAMPLEMOUSSE ROSE	1	
POMME GRANNY SMITH	1	
ORANGE A JUS	1	
4 EPICES EN POUDRE	1 C. A C.	
RHUM	2 BOUCHONS	
CASSONADE	50 GR	
EAU	200 ML	



En pratique

"En hiver vous pouvez aussi utiliser des clémentines, mandarines, kiwi, banane, pommes, poires provenant de France ou de nos régions DOM-TOM. Vous pouvez aussi utiliser des fruits séchés bio comme des raisins, des fraises ou des baies de goji (provenance de France possible). Ces fruits vont se réhydrater tout doucement dans le jus de la salade.

"

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 couteau, 1 saladier, 1 casserole, 1 cuillère en bois

PRÉPARATION DU SIROP DANS LA CASSEROLE

- ★ Verser la cassonade et l'eau
- ★ Porter à ébullition 5 mn
- ★ Ajouter le rhum
- ★ Mélanger avec la cuillère en bois
- ★ Ajouter les épices en poudre → Mélanger
- ★ Laisser refroidir et infusion



Suggestions

"Vous ajouterez la banane au dernier moment pour éviter la noirceur dû à l'oxydation.

Vous pouvez aussi ajouter un de citron, des zests et même du citron vert.

PRÉPARATION DES FRUITS

- ★ Éplucher Le kiwi et la pomme
- ★ Découper en cubes et placer dans le saladier
- ★ Découper le pamplemousse, retirer les quartiers
- ★ Éplucher et découper en morceaux
- ★ Placer dans le saladier
- ★ Verser le sirop refroidi sur les fruits
- ★ Presser l'orange et verser sur les fruits
- ★ Réserver au froid pendant 4h minimum

Exemple de repas

Potage aux 7 légumes

Poulet au four

Coquille

Salade de fruit d'hiver "

SERVIR EN PORTION

- ★ Éplucher la banane et découper en rondelles
- ★ Verser dans la salade de fruits et mélanger
- ★ Remplir des ramequins d'environ 80 gr = 1 portion de fruits recommandée)
- ★ Ajouter un peu de sirop
- ★ Servir

COMPOTE DE PÊCHES AU MIEL

PHOTO



Une autre manière de consommer des fruits, en compote. On connaît la compote de pommes, un classique excellent qui ravie les plus petits aux plus anciens. Mais, on peut varier selon les saisons et ici je vous propose une compote de pêches au miel de production locale. Une petite pépite qui émerveille nos papilles. Allez c'est parti!

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
PECHES	500 GR	
MIEL ARTISANAL	50 GR	
AROME VANILLE	1 FILET	
EAU	50 ML	



En pratique

" Pensez à utiliser uniquement un miel de production locale. Vous serez certain d'avoir un produit de qualité.

Le miel, riche en antioxydants, possède des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, le soulagement des maux de gorge et la cicatrisation des plaies. Cependant, sa valeur nutritive en vitamines et minéraux est faible. Bien qu'utile pour certaines applications médicales et nutritionnelles, sa consommation doit rester modérée en raison de sa teneur élevée en sucre.."

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 couteau, 1 planche à découper, 1 casserole et couvercle, 1 cuillère en bois, 1 mixeur

PRÉPARATION DES FRUITS

- ★ Eplucher les pêches et les couper en 4

CUISON A LA CASSEPOLE

- ★ Mettre dans une casserole les fruits
- ★ Ajouter le miel, l'eau et l'arôme vanille
- ★ Cuire pendant 15 mn à feux doux

MISE EN COMPOTE ET CONSOMMATION

- ★ Mixer avec un mixeur ou bras plongeant
- ★ Réserver dans un saladier qui ferme
- ★ Conservation de 5 à 7 jours au réfrigérateur à +4°C



Suggestions

"Pour une compote riche en goût, pensez à associer différentes variétés de pêches : blanches pour leur parfum délicat, jaunes pour leur rondeur sucrée. Et si certaines sont un peu abîmées, c'est le moment idéal pour les valoriser dans une cuisson douce.

Cueillies bien mûres, les pêches développent tout leur potentiel sucré : inutile d'ajouter plus de miel. Et plus elles sont locales, plus elles ont de goût !"



Ajout gourmand et conservation

"Ajoutez quelques feuilles de basilic ciselé ou de menthe fraîche au moment de servir : une touche végétale et surprenante qui se marie à merveille avec la douceur des pêches et du miel. Se conserve facilement 5 à 7 jours au réfrigérateur, dans un bocal fermé. L'idéal ? La laisser reposer une nuit pour que les saveurs se développent encore plus avant de la mettre au froid..."

CHAUSSENS AUX POMMES À LA FEUILLE DE BRICK



Découvrez la simplicité gourmande des chaussons aux pommes à la feuille de brick. Ces délicieux petits écrins renferment une garniture généreuse de pommes sucrées, parfumées à la cannelle, le tout enveloppé dans des feuilles de brick légères. Une alternative légère et irrésistible à la traditionnelle pâte feuilletée, ces chaussons séduiront les grands et les petits !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
POMMES	4	
FEUILLES DE BRICK	4	
CASSONADE	80 GR	
CANNELLE EN POUDRE	1 C. A C.	
BEURRE DOUX	20 GR	
BEURRE DOUX FONDU	20 GR	



En pratique

" Vous pouvez préparer d'autres garnitures et laisser parler votre créativité. Ce chausson pourra donc se consommer à n'importe quelle saison de l'année (pommes, poires, abricots, kiwi, banane ... On pourrait même en faire une note sucrée salée. Je pense à la poire associée au Roquefort ou encore la tomate cerise se mariera parfaitement avec la fêta mais on ne parle plus vraiment d' un dessert dans ce cas."

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 poêle, 1 pinceau, 1 couteau, 1 plaque de cuisson, 1 feuille de papier cuisson

PRÉPARATION DES POMMES

- ★ Épluchez, évidez et coupez les pommes en petits dés
- ★ Fondre le beurre doux à la poêle
- ★ Ajouter les pommes, 60gr de cassonade et la cannelle
- ★ Cuire jusqu'à obtenir des pommes tendres
- ★ Laisser refroidir légèrement

MONTAGE DES CHAUSSONS

- ★ Placer une feuille de brick sur le plan de travail
- ★ Badigeonner légèrement de beurre doux fondu
- ★ Ajouter une portion de pommes cuites au centre
- ★ Plier la feuille de brick de manière à bien refermer
- ★ Badigeonner le dessus de beurre fondu légèrement
- ★ Parsemer les 20gr de cassonade restant

AU FOUR

- ★ Placer les chaussons sur une plaque de cuisson (pliure en dessous)
- ★ Cuire environ 10 à 15 minutes à 180°C chaleur tournante



Dégustation

"Laissez les chaussons refroidir quelques minutes avant de servir. Vous pouvez saupoudrer légèrement de cassonade supplémentaire avant de servir. Pour le pliage et la fermeture de la feuille de brick, vous pouvez réaliser les formes que vous souhaitez. Un pliage carré sera le plus simple.

Exemple de repas
Velouté à la tomate
Steak haché de bœuf 5%
Purée maison
Chausson feuille de brick"

BANANES CRÉOLES FLAMBÉES AU RHUM AMBRÉ



Découvrez le charme des bananes flambées au rhum ambré, un dessert simple mais élégant. Des bananes mûres arrosées de rhum ambré flambé offrent une harmonie de saveurs douces et aromatiques. Idéal pour finir un repas sur une note à la fois gourmande et spectaculaire.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
BANANES BIEN MURES	4	
BEURRE DOUX	30 A 40 GR	
CASSONNADE	4 C. A C.	
RHUM AMBRE	4 BOUCHONS	



En pratique

"La principale région française productrice de bananes est la Guadeloupe et la Martinique, dans les Antilles françaises. Ces îles offrent un climat tropical humide qui est idéal pour la culture de la banane. Les bananes de Guadeloupe et de Martinique sont même commercialisées sous le label européen IGP (Indication Géographique Protégée), garantissant leur origine et leur qualité.

Prudence pour flamber vos fruits. Eteignez la hotte et reculez-vous."

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 poêle, 1 couteau, des ravers de présentations

PRÉPARATION DES BANANES

- ★ Peler les bananes et les couper dans la longueur
- ★ Fondre le beurre à la poêle anti adhésive
- ★ Déposer les bananes
- ★ Dorer pendant 3 mn et retourner
- ★ Dorer pendant 2 à 3 mn l'autre face
- ★ Poudrer de cassonnade
- ★ Couper le feu
- ★ Ajouter le rhum
- ★ Flamber avec prudence pour ne pas se bruler

SERVICE

- ★ Disposer dans un joli plat ovale individuel
- ★ Répartir la sauce dans chaque ravers
- ★ Servir immédiatement
- ★ Accompagner d'une boule de glace éventuellement



Suggestions

"Prudence pour flamber vos fruits. Eteignez la hotte et reculez-vous. Vous pouvez utiliser.

Le flambage peut ne pas éliminer tout l'alcool, surtout si la flamme s'éteint rapidement.

La quantité d'alcool restant dépendra de plusieurs facteurs, tels que la durée de la cuisson ou du flambage, la température, et dans quelle mesure le plat est couvert ou ouvert. La méthode de cuisson peut laisser de 5 % à 85 % de l'alcool initial, selon les conditions précises."

POIRE AMANDINE RÔTIE MIEL ET ÉPICES

PHOTO



Joli petit dessert gourmand et fin à la fois. Régalez-vous avec ce dessert local et sain : des demi-poires rôties, garnies de poudre d'amande, saupoudrées de cannelle et arrosées de miel, le tout cuit au four pendant 10 minutes. Une création simple et diététique, idéale pour une dégustation délicieuse et équilibrée. Bon appétit !

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
POIRE WILLIAMS FRAICHES	2	
POUDRE D'AMANDE	4 C. A S.	
MELANGE D'OLEAGINEUX	2 POIGNEES	
CANNELLE EN POUDRE	4 PINCEES	
MIEL LIQUIDE LOCAL	4 FILETS	



En pratique

"Pensez à utiliser des fruits de culture biologique. Vous pouvez également varier avec d'autres fruits jaunes pendant la saison chaude.

Votre mélange d'oléagineux peut contenir des noix, noisettes qui seront récoltés sur le sol Français. Un atout majeur pour notre environnement .Et entre septembre et novembre vous pouvez même les glaner gratuitement dans la nature. Il y a des noisetiers et des noyers partout même sur de longs chemins, routes peu passagères et ailleurs ou encore amis, familles, collègues de travail...

Les oléagineux seront sources de lipides riches en oméga 3."

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : coupelle ou ravier individuel (résiste à la chaleur), 1 couteau

PRÉPARATION DES POIRES

- ★ Couper les poires en deux et retirer les pépins
- ★ Disposer dans un ravier face plane vers le haut
- ★ Garnir chaque poire de poudre d'amande
- ★ Ajouter un peu de cannelle et un filet de miel

CUISSON DES POIRES

- ★ Cuire au four à 200°C pendant 15 à 18 mn
- ★ Laisser refroidir



Suggestions

" Ajoutez un petit carré de chocolat noir à 90% pour apporter une note d'amertume. Ce dessert gourmand reste léger et diététique.

Diététique par son côté qui nourrit la tête.

Diététique par sa qualité nutritionnelle.

Exemple de repas :

Rillettes et cornichons

Lasagne

Salade mâche roquette

Poire amandine "

DÉGUSTATION

- ★ Servir le ravier avec une petite boule de glace éventuellement

INVISIBLE AUX POMMES DU VERGER



Régalez-vous avec l'invisible aux pommes , un dessert léger et savoureux qui met en valeur la douceur des pommes acidulées de la saison. Avec sa pâte délicate et sa texture fondante, ce gâteau dévoile des tranches de pommes parfaitement enrobées d'une touche de cannelle

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
POMMES ACIDULEES	6	
ŒUFS ENTIERS	3	
SUCRE DE CANNE	70 GR	
LAIT ENTIER	150 ML	
FARINE DE BLE T45	150 GR	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SEL FIN	1 PINCEE	
CANNELLE EN POUDRE	½ C. A CAFE	



En pratique

"Utilisez des pommes bien acidulées pour un contraste délicieux avec la douceur de la pâte. Veillez à bien éplucher et couper les pommes en tranches fines pour qu'elles s'intègrent parfaitement dans la préparation. Laissez refroidir le gâteau avant de le découper pour qu'il se tienne mieux et dévoile toutes ses saveurs..

Les pommes à choisir (acidulées et bonne tenue) :

-  Elstar
-  Braeburn
-  "Granny Smith"



Invisible aux pommes - 8/10 parts



60 mn



180°C - 40 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 grand saladier, 1 planche à découper, couteau, économe, moule à cake

SUR UNE PLANCHE À DECOUPER

- ★ Eplucher et trancher les pommes très fines
- ★ Réserver les tranches

DANS UN SALADIER

- ★ Déposer tous les ingrédients secs et mélanger
- ★ Ajouter les œufs et un peu de lait et mélanger
- ★ Ajouter le reste du lait progressivement
- ★ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène

DANS UN MOULE À CAKE

- ★ Utiliser un papier cuisson ou chemiser le moule
- ★ Disposer les lamelles de pommes uniformément à plat
- ★ Verser l'appareil à œufs et bien couvrir les pommes
- ★ Laisser reposer quelques minutes avant d'enfourner



Suggestions

"Pour varier les plaisirs, remplacez les pommes par des poires pour une saveur douce et parfumée.

Utilisez des œufs de ferme pour un goût plus authentique, et remplacez le sucre blanc par du sucre de canne pour une douceur légèrement caramélisée.

Vous pouvez également ajouter quelques noix hachées pour un croquant agréable.

AU FOUR

- ★ Cuire au four ventilé à 180°C pendant 40 mn
- ★ Vérifier avec la pointe d'un couteau la cuisson de l'invisible

CAKE AUX PRUNES ROUGES DU JARDIN

PHOTO



Découvrez le mariage gourmand du moelleux et du fruité avec ce cake à la limite du clafoutis avec des prunes rouges. Ce dessert rustique et réconfortant met à l'honneur la douceur légèrement acidulée des prunes, enveloppées dans une pâte légère et fondante. Simple à préparer, il est idéal pour profiter pleinement de la saison des prunes!

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
PRUNES ROUGES	500 GR	
ŒUFS ENTIERS	3	
RICOTTA	250 GR	
FARINE DE BLE T45/55	200 GR	
SUCRE DE CANNE	80 GR	
HUILE PEPINS DE RAISIN	70 ML	
AMANDES EN POUDRE	50 GR	
CITRON JAUNE PRESSE	½	
LEVURE CHIMIQUE	10 GR	
SEL FIN	1 A 2 PINCEES	



En pratique

"Les prunes bien mûres sont idéales pour ce type de gâteau : elles apportent naturellement du moelleux, de la douceur et une légère acidité. Si elles rendent beaucoup de jus, n'hésite pas à les faire égoutter quelques minutes après découpe.

Astuce bonus : ce cake se conserve très bien deux à trois jours au réfrigérateur, bien emballé. Il gagne même en moelleux le lendemain !."

A base de fruits



Cake aux prunes du jardin - 8-10 parts



60 mn



170°C - 45 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 grand saladier, spatule, fouet, papier cuisson, moule à cake

DANS UN SALADIER

- ★ Ajouter les œufs, le sucre roux et le citron pressé
- ★ Fouetter quelques instants au fouet à la main
- ★ Ajouter l'huile de pépin de raisins ou de Tournesol
- ★ Intégrer la ricotta et fouetter
- ★ Ajouter la farine de blé (tamisée)
- ★ Puis la poudre d'amandes et la levure
- ★ Mélanger et ajouter les fruits dénoyautés



Suggestions

"Tu peux remplacer la ricotta par du fromage blanc pour une version encore plus légère, à condition d'opter pour une texture bien égouttée. Et pour varier, essaie aussi avec des abricots ou des figues fraîches en saison : un délice ! Pense à choisir des prunes bien mûres, elles donneront un maximum de jus et de saveur à ton cake."

DANS LE MOULE

- ★ Chemiser le plat ou utiliser un papier cuisson
- ★ Remplir le moule de l'appareil

SUR PLAQUE

- ★ Placer sur une plaque et son tapis cuisson
- ★ Dorer au pinceau avec un peu d'œuf battu
- ★ Décorer avec la pointe d'une fourchette

AU FOUR

- ★ Cuire au four ventilé à 170°C pendant 45 mn
- ★ Laisser refroidir totalement avant le démoulage

GLACE LEGERE A LA FRAISE ET A LA MENTHE

PHOTO



Rafrâchissez vos papilles avec ce sorbet à la fraise et à la menthe, un dessert léger et fruité, idéal pour les journées ensoleillées. Combinant la douceur des fraises et la fraîcheur de la menthe, ce sorbet est simple à réaliser. Une touche de miel et un soupçon de citron viennent équilibrer les saveurs!



 **Recette star sur YouTube !**

+ de 50 000 vues les 2 premiers mois de sa sortie

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
FRAISES FRAICHES	500 GR	
YAOURT NATURE ENTIER	125 GR	
MIEL ARTISANAL	2 C. A SOUPE	
CITRON JAUNE	1	
FEUILLES DE MENTHE FRAICHE	10	



En pratique

" Le fait de mixer des fraises congelées ne constitue pas une véritable décongélation. La température de la préparation reste très basse pendant toute l'opération : le mixage dure moins de 2 à 3 minutes, et la température finale reste négative même si elle est proche de 0 °C. Il n'y a donc aucun risque microbiologique. La glace est ensuite replacée immédiatement au congélateur, ce qui garantit sa sécurité et sa bonne tenue. Cette méthode est couramment utilisée en restauration pour obtenir une texture souple sans sorbetière.

Conservation

Cette glace se conserve jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un récipient hermétique. Pour une texture optimale et un goût bien frais, mieux vaut la consommer dans les 5 à 7 jours."

A base de fruits



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 blinder, 1 bac à glace, du papier sulfurisé

PREPARATION DES FRAISES

- ★ Rincer et équeuter les fraises
- ★ Les congeler pendant 1 nuit

AU BLINDER

- ★ Ajouter les fraises
- ★ Ajouter le yaourt nature, le miel
- ★ Ajouter le citron pressée
- ★ Ajouter les feuilles de menthe
- ★ Mixer le tout en plusieurs fois
- ★ Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène

DANS LE BAC

- ★ Verser la préparation dans le bac à glace
- ★ Protéger avec une feuille de papier sulfurisé
- ★ Placer au congélateur 30mn
- ★ Ressortir et servir avec la boule à glace



Suggestions

" Pour une touche plus originale, remplacez la menthe par du basilic : une variante pleine de fraîcheur !

Envie d'une texture encore plus onctueuse ? Optez pour un yaourt grec, sans alourdir le dessert.

Et pour un jeu de textures, servez votre glace avec quelques crêpes dentelles : le croustillant contraste à merveille avec la douceur du sorbet.. Servez cette glace légère en fin de repas après une entrée de crudités et un plat comme un filet de poulet grillé, des courgettes sautées et un peu de quinoa : un équilibre parfait entre plaisir et légèreté. "

MOUSSE À L'ABRICOT



Cette mousse à l'abricot est un dessert léger, fruité et plein de fraîcheur, parfait pour terminer un repas en douceur. Facile et rapide à réaliser, elle met en valeur les abricots frais, simplement mixés puis associés à un blanc d'œuf monté en neige. Une alliance délicate entre gourmandise, légèreté et saveur naturelle du fruit!

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
ABRICOTS FRAIS	150 GR	
BLANC D'ŒUF	1	
SUCRE DE CANNE	40 GR	
JUS DE CITRON	2 C. A SOUPE	
SEL FIN	1 PINCEE	



En pratique

" Choisissez des abricots bien mûrs pour révéler toute leur douceur. Montez le blanc d'œuf en neige bien ferme afin d'obtenir une mousse légère et aérienne. Comme tout blanc cru, il peut présenter un risque sanitaire (salmonelles) : cette recette est donc déconseillée aux femmes enceintes, jeunes enfants et personnes immunodéprimées. Laissez reposer au frais au moins 1 heure pour une belle tenue, et dégustez dans les 12 heures car la mousse a tendance à s'affaisser avec le temps."



Mousse à l'abricot pour 3 verrines



15 mn



30 mn Total

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 saladier, 1 blinder, 1 batteur, 3 à 4 verrines, 1 cuillère à soupe, 1 spatule

PRÉPARATION DES FRUITS

- ★ Rincer et dénoyauter les abricots
- ★ Retirer les parties abîmées



Suggestions

"Pour varier les plaisirs, remplacez une partie des abricots par des pêches pour un mélange de saveurs tout en douceur. Vous pouvez aussi parfumer la mousse avec une pincée de vanille ou quelques feuilles de verveine pour une touche aromatique supplémentaire.

Servez-la avec des amandes effilées pour ajouter une texture croquante."

AU BLINDER : LA PURÉE D'ABRICOTS

- ★ Remplir le blinder des abricots
- ★ Ajouter 1 c. à Soupe jus de citron
- ★ Ajouter 1 c. à Soupe sucre de canne
- ★ Mixer 1 minute

AU SALADIER : LES ŒUFS EN MERINGUE

- ★ Monter le blanc d'œuf en neige avec sa pincée de sel
- ★ Ajouter la 2^{ème} C. à Soupe de citron
- ★ Ajouter la seconde cuillère à soupe de sucre
- ★ Mixer jusqu'à obtenir une meringue (3 à 4 minutes)

- ★ Incorporer alors la purée d'abricots à la meringue avec une spatule et avec grande délicatesse
- ★ Remplir des verrines
- ★ Réserver au froid 15 mn

YAOURT NATURE AU LAIT ENTIER



PHOTO



Le yaourt est un lait fermenté que l'on classe dans les produits laitiers. Riche en probiotique et excellent pour notre santé digestive, il a toute sa place dans notre alimentation équilibrée. Il peut être fabriqué à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Tant qu'il contient les deux bactéries spécifiques autorisées par la réglementation alors l'appellation Yaourt est autorisée. Autrement, il s'agira d'un autre lait fermenté.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT ENTIER CRU DE VACHE	1L	
YAOURT NATURE ARTISAN	1/4	



En pratique

*"En France, deux souches spécifiques de bactéries lactiques, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*, sont obligatoires pour appeler un lait fermenté "yaourt"(texte réglementaire). Ces 2 souches de bactéries sont des probiotiques très intéressants pour notre tube digestif.*

Pour obtenir un yaourt bien ferme et savoureux il est essentiel de choisir des matières premières de qualité. Un lait de vache de préférence, cru ou micro filtré ou encore pasteurisé. Et en dernier recours UHT si on n'a pas le choix! Il s'agit là de procédé de conservation et plus le traitement thermique aura été long ou élevé (comme sur un lait UHT) et moins la transformation en yaourt sera qualitative.

De la même manière on favorisera un lait entier qui contiendra suffisamment de lipides et apportant de l'onctuosité.

Les ferments, de préférence, devront être choisis à partir d'un yaourt artisanal. Chaque artisan à la liberté de choisir des sous espèce différentes et des dosages différents. Vous pouvez alors obtenir des yaourts doux ou plus ou moins acides."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 8 pots et leur couvercle, 1 yaourtière basique, 1 casserole et 1 thermomètre

Attention: La durée de fermentation que je préconise est adaptée pour un lait micro filtré ou cru.

Il faudra rajouter 1h de fermentation environ pour un lait pasteurisé, 2h pour un lait entier UHT et jusqu'à 6h en plus pour un lait demi-écrémé UHT.

DANS UNE CASSEROLE

- ★ Monter à ébullition le lait
- ★ Maintenir les petits frémissements pendant 5 mn
- ★ Laisser refroidir entre 42 et 45°C votre lait (environ)
- ★ Ajouter les ferments et mélanger de façon homogène

REPLISSAGE DES POTS

- ★ Remplir les pots de yaourts en verre
- ★ Fermer avec le couvercle
- ★ Placer en yaourtière entre +42°C et +45°C
- ★ Laisser fermenter pendant 4h00
- ★ Sortir de la yaourtière
- ★ Dater vos pots de yaourts et placer au réfrigérateur 6h



Suggestions

"Pour mieux répartir vos ferments dans le lait, utilisez un bol.

Placez votre ferment dans le bol, ajoutez 3 à 4 cuillères de lait, mélangez et obtenez un mélange épais. Versez ce tout dans le lait, la répartition sera optimale!"

CONSERVATION

- ★ Au réfrigérateur à +4°C
- ★ Pendant 3 à 4 semaines, bien couverts

AROMATISATION

- ★ Possibilité d'aromatiser avec de la vanille, du café, des zest d'orange ...
- ★ Ajustez alors les temps de fermentation.

CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

PHOTO



Cette crème dessert au chocolat, onctueuse et réconfortante, séduira toute la famille. Facile à réaliser, elle permet de doser l'intensité du chocolat selon vos goûts : plus corsée avec du chocolat noir, ou plus douce pour les palais délicats. Un classique revisité, à la fois simple et irrésistible.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT ENTIER (VACHE OU AUTRE)	1 L	
JAUNE D'ŒUF	4	
SUCRE EN POUDRE BLANC	70 GR = 7%	
CHOCOLAT NOIR PATISSIER	100 GR	
CACAO NOIR NON SUCRE	30 GR	
MAÏZENA	50 GR = 5%	



En pratique

"Utilisez le chocolat noir de votre choix de 52% à 90% de cacao et ajustez la teneur en sucre également selon votre préférence. Cela n'aurait aucune incidence sur la texture de votre crème dessert. En revanche modifier le pourcentage de maïzena ou le temps de cuisson impactera cette texture.

Votre crème se conservera une semaine au réfrigérateur à +4°C, bien fermée.

A chaud, une crème dessert sera toujours plus liquide qu'à froid.

Une portion revient à 100 grammes."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 saladier, 1 fouet, 1 casserole, 1 grand pot et son couvercle

DANS UN SALADIER

- ★ Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre avec un fouet
- ★ Ajouter la maïzena → Fouetter

DANS UNE CASSEROLE

- ★ Verser le lait entier, le cacao non sucré
- ★ Ajouter le chocolat noir
- ★ Chauffer jusqu'aux premières bulles
- ★ Mélanger régulièrement
- ★ Éviter la formation de peaux

RETOUR À NOTRE SALADIER

- ★ Verser le lait bouillant sur le bord du saladier
- ★ Mélanger doucement
- ★ Verser progressivement → mélanger sans fouetter
- ★ Votre crème doit déjà épaissir
- ★ Refroidir en mélangeant très régulièrement pour éviter la formation de peau

DANS LE POT

- ★ Remplir votre pot et le refermer (ou plusieurs pots de 100 gr)
- ★ Dater et ranger au réfrigérateur
- ★ Patienter au moins 6h avant dégustation pour une meilleure diffusion des arômes



Suggestions

" Si vous avez bien attendu l'apparition des premières bulles avant de verser le lait chaud, votre crème a probablement atteint entre 70 et 75 °C une fois dans le saladier. À cette température, **les jaunes d'œuf cuisent naturellement**, ce qui permet à la crème d'épaissir sans nécessiter de retour en cuisson.

Exemple de repas équilibré avec cette crème en dessert :

Carottes râpées

Gratin de courgettes

Semoule complète

RIZ AU LAIT ONCTUEUX ET CRÉMEUX



PHOTO



Ce dessert classique, crémeux et délicatement sucré, est un vrai régal à savourer tiède ou froid. Facile à préparer avec des ingrédients simples, il séduit par sa texture fondante et son goût réconfortant. Ultra économique, le riz au lait mérite sa place dans tous les répertoires de cuisine du quotidien.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT ENTIER CRU	1L	
RIZ ROND	120 GR	
SUCRE EN POUDRE BLANC	80 GR (8%)	
AROMES	AU CHOIX	
SEL FIN	1 PINCEE	



En pratique

"Favorisez un lait **entier** de ferme et cru pour plus de saveurs, rondeurs et de crémeux. En choisissant un lait de qualité, il n'est absolument pas nécessaire d'ajouter de crème. Avec une cuisson douce et lente, les grains de riz vont légèrement éclater et libérer l'amidon. Sa rétrogradation, en refroidissant renforcera la texture onctueuse.

Vous pouvez utiliser un lait de vache, de chèvre ou de brebis et quel que soit votre région.

Vous pouvez aussi aromatiser votre lait, de vanille ou de cannelle, zestes d'agrumes ou fleur d'oranger par exemple."



MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 casserole de taille moyenne, 1 cuillère en bois, 1 pot et son couvercle

DANS LA CASSEROLE

- ★ Verser le lait froid et le chauffer
- ★ Rincer le riz et l'ajouter au lait chaud
- ★ Cuire 30 mn, feux doux, en remuant régulièrement
- ★ Ne pas couvrir
- ★ Sucre en fin de cuisson
- ★ Ajouter la pincée de sel fin
- ★ Laisser refroidir après cuisson



Suggestions

" Exemple de repas équilibré:

Velouté de champignons
Papillote de poisson
Des légumes de saison
25 g de pain complet
Le riz au lait crémeux."

DANS LE POT INDIVIDUEL (9 ENVIRON)

- ★ Après refroidissement, remplir le ou les pots
- ★ Dater, fermer,
- ★ Conserver au réfrigérateur à +4°C
- ★ Consommer après 6h afin de permettre aux saveurs de se développer



En pratique

"Le riz rond se distingue par sa forte teneur en amylopectine, une fraction soluble de l'amidon. Cette spécificité favorise la formation d'un gel, donnant au riz au lait une texture particulièrement crémeuse.

Cuire le riz à découvert permet de mieux contrôler sa texture : l'évaporation de l'eau contribue à son épaissement et à une consistance onctueuse.

Le sucre peut déshydrater les grains, les rendant plus fermes, voire durs, d'où l'intérêt de l'ajouter en fin de cuisson.

Enfin, la pincée de sel agit comme un exhausteur, renforçant la perception de la saveur sucrée."

PANNA COTA AUX FRUITS DE SAISON

PHOTO



Dessert italien traditionnel qui signifie littéralement "crème cuite". Il s'agit d'un dessert très simple et délicieux, composé principalement de crème, de sucre et de gélatine. Ici la recette est réduite en sucre et couverte de fruits de saison. Un véritable délice, plutôt économique et rapide à mettre à œuvre.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
CREME LIQUIDE 30%	250 ML	
LAIT ENTIER	250 ML	
GELATINE	5 GR	
SUCRE ROUX	35 GR (7%)	
VANILLE LIQUIDE	1 C A C	
FRUITS DE SAISON	200 GR	



En pratique

"La gelée a besoin de se réhydrater au moins 10 minutes. L'eau très froide est importante pour bien réussir la réhydratation.

L'utilisation de l'agar agar est possible. Toutefois la panna cotta ne sera pas aussi mais plutôt cassante.

Utilisez une crème liquide SANS additif. Le carraghénane, la gomme de xanthane ou les amidons modifiés sont trop présents dans les crèmes liquides. On trouve malgré tout, des crèmes liquides, souvent provenant de la ferme, distribuées au rayon frais des supermarchés. La panna cotta fabriquée à partir de lait uniquement n'offre pas les mêmes saveurs ni la même texture. Il vaut mieux une petite portion sympa, qu'une quantité plus importante et décevante.

Le dosage de la gélatine est important. J'estime 0.8% par rapport au volume des liquides pour une panna cotta très souple."



6 pots de 80 ml et ses fruits rouges



6h00



10 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 casserole, 1 petit fouet, 1 bol, 6 pots ou ravers individuels

HYDRATATION DE LA GÉLATINE (BOL D'EAU TRES FROIDE)

- ★ Tremper la gélatine dans l'eau très froide
- ★ Laisser tremper 10 minutes minimum



Suggestions

"Utilisez des fruits frais à découper que ce soit en été ou en hiver.

Mais vous pouvez aussi réaliser un coulis. Dans ce cas, faites chauffer vos fruits, mixez les, passez les au tamis pour retirer les grains (désagréables sous la dent) et ajouter seulement 0.4% de gélatine à votre coulis. Versez sur vos panna cotta déjà figées et remplacez au frais au moins 2H."

PRÉPARATION DE LA CRÈME (CASSEROLE)

- ★ Verser le lait et la crème
- ★ Ajouter le sucre
- ★ Ajouter la vanille
- ★ Chauffer à + 70°C / 80°C sans aller à ébullition
- ★ Ajouter alors la gélatine si elle est prête
- ★ Mélanger avec le fouet sans fouetter
- ★ Remplir les pots de 80 à 85 ml de cette préparation
- ★ Réserver au réfrigérateur au moins 4H à +4°C

DÉGUSTATION ET AJOUT DES FRUITS

- ★ Couper et poser des fruits frais sur votre panna cotta

CLAFOUTIS AUX FRUITS JAUNES



Voici mon clafoutis : simple, léger et parfait pour n'importe quel fruit de saison. Que ce soit avec des cerises, des pêches ou des abricots, c'est le dessert facile et délicieux qui plaît à tous. Rapide à préparer, il suffit de mélanger les ingrédients, d'ajouter vos fruits coupés et de le mettre au four. Une recette infallible pour des fins de repas douces et fruitées, quelle que soit l'occasion.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
PECHES JAUNES MURES	6	
ŒUFS ENTIERS	3	
CASSONADE	50 GR	
FARINE SEMI COMPLETE	40 GR	
LAIT ENTIER	200 ML	
EXTRAIT DE VANILLE	1 C. A C.	
RHUM AMBRE	1 BOUCHON	
SEL FIN	1 PINCEE	
BEURRE DOUX	10 GR	



Clafoutis aux fruits - 6 pers.



1h00



180°C 30 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 plat à tarte de 23-25 cm, 1 saladier, 1 fouet, 1 cuillère, 1 couteau, 1 planche à découper

PRÉPARATION DES FRUITS ET DU PLAT À TARTE

- ★ Éplucher et couper les pêches en quartiers fins
- ★ Beurrer le plat à tarte
- ★ Disposer les fruits de manière uniforme

PRÉPARATION DE L'APPAREIL À CLAFOUTIS

- ★ Fouetter les œufs et le sucre dans le saladier
- ★ Incorporer la farine semi complète
- ★ Ajouter le sel, le rhum et l'extrait de vanille
- ★ Délayer avec le lait

AU FOUR

- ★ Préchauffer le four à 180°C
- ★ Remplir le plat de la pâte à clafoutis
- ★ Bien répartir sur les fruits
- ★ Cuire environ 30 mn et jusqu'à une belle coloration
- ★ Laisser tiédir avant de servir



Suggestions

"Ce clafoutis peut être réalisé toute l'année en utilisant d'autres fruits. De la cerise d'été à la poire d'automne... Variez selon votre humeur.

Vous pouvez aussi ajouter un peu de poudre d'amande dans votre appareil à clafoutis.

Le rhum et le sel vont rehausser la saveur sucrée. L'alcool sera évaporée à la cuisson.

Exemple de repas :

Chou rouge râpé
Blanc de poulet grillé
poêlée de légumes
Clafoutis aux fruits."

MUESLI DE FRUITS AU SIROP ET DE FROMAGE BLANC

PHOTO



Un mélange parfait de fromage blanc frais, de fruits au sirop et de muesli croquant. On allie la fraîcheur avec différentes textures et saveurs sucrées, acides, fondantes et corquantes. Une préparation très rapide, sans cuisson.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
GELEE DE GROSEILLE	4 C. A C	
FROMAGE BLANC FERMIER	400 GR	
ABRICOTS AU SIROP	1 BOITE	
MUESLI DE CEREALES	4 C. A S.	



En pratique

"Utilisez un fromage blanc fermier ou dit de campagne pour une saveur plus acide et qui viendra parfaitement contraster avec la rondeur des fruits.

Utilisez des fruits au sirop sans additif. Vous pouvez aussi utiliser des fruits frais.

En ce qui concerne le muesli, il existe énormément de produits aujourd'hui. Favorisez-en un contenant principalement des céréales entières, sans ajout d'additifs ou d'ingrédients que vous ne pourriez pas avoir dans votre cuisine. Pensez aux mélanges de flocons d'avoines, chocolat, fruits séchés..."

5,10 €
Le kilo



Muesli de fromage blanc - 4 personnes



10 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : Des cuillères à soupe et à café, 4 verrines

DANS LES VERRINES

- ★ Placer une cuillère à café de gelée de groseille
- ★ Ajouter 100gr de fromage blanc fermier
- ★ Couper les morceaux de fruits au sirop
- ★ Les disposer dessus

CONSERVATION

- ★ Réserver au froid au moins 2h

SERVIR FRAIS

- ★ Couvrir à la dernière minute de muesli de céréales



Suggestions

"C'est un dessert à base de fromage blanc qui est rafraichissant et léger.

Pensez bien à couvrir de muesli qu'à la dernière minute avant de servir pour conserver le croquant.

Vous pouvez varier avec d'autres fruits de saison : Cassis, framboise, fraise etc...

Exemple de repas

Salade tomates basilic

Tarte fine aux courgettes et chèvre frais

Muesli de fromage blanc"

PANNA COTTA VIOLETTE AU CASSIS



Une autre version de la panna cotta qui surprendra vos convives par sa couleur extraordinaire. Découvrez la subtilité d'une panna cotta au cassis, mariant la douceur crémeuse à l'acidité fruitée. Lors de la préparation, le jus de cassis filtré infuse la crème d'une teinte violet intense, créant un visuel surprenant. Cette fusion délicate de textures et de saveurs offre un dessert à la fois élégant à regarder et exquis à déguster.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
CREME LIQUIDE 30%	200 ML	
LAIT ENTIER	200 ML	
GELATINE	5 GR	
SUCRE ROUX	50 GR (10%)	
CASSIS FRAIS OU SURGELE	100 GR	



En pratique

"Pesez bien votre gélatine avec une petite balance cosmétique ou sensible au dixième de gramme. Le dosage recommandé peut aussi varier selon la qualité de la crème. Favoriser toujours une crème sans additif. Il est vraiment préférable d'écarter les gommages, amidons et carraghénane de ces produits."



5 panna cotta violette de 80 ml



6h00



10 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : 1 casserole, 1 petit fouet, 1 bol, 5 pots

HYDRATATION DE LA GELATINE (BOL D'EAU TRES FROIDE)

- ★ Tremper la gélatine dans l'eau très froide
- ★ Laisser tremper 10 minutes minimum

PRÉPARATION DU CASSIS

- ★ Chauffer les fruits rouges à la casserole
- ★ Passer dans un chinois pour retirer pulpe et graines
- ★ Récupérer le jus de cassis et réserver



Suggestions

"Vous pouvez utiliser d'autres fruits à la coloration bien marquante. Attention cela tâche la peau. Nous sommes sur des colorants naturels puissants.

Votre crème peut "trancher en raison de l'acidité des fruits. Vous pouvez utiliser un mixeur pour homogénéiser la crème."

PRÉPARATION DE LA CRÈME (CASSEROLE)

- ★ Verser le lait et la crème
- ★ Ajouter le sucre
- ★ Ajouter le jus de cassis
- ★ Chauffer à + 70°C / 80°C sans aller à ébullition
- ★ Mélanger
- ★ Ajouter alors la gélatine lorsqu'elle est prête
- ★ Mélanger avec le fouet sans fouetter
- ★ Remplir les 5 pots de 80 à 85 ml de cette préparation
- ★ Réserver au réfrigérateur au moins 6H à +4°C

DÉGUSTATION

- ★ Consommer bien froid en verrine ou démouler dans une assiette

FLAN AU LAIT DE COCO LÉGER

PHOTO



Ce flan léger au lait de coco séduit par sa texture fondante et sa douceur subtilement exotique. Peu sucré et sans crème, il offre une alternative gourmande et digeste pour terminer le repas tout en légèreté. Facile à préparer, il allie plaisir, simplicité et saveur, sans compromettre l'équilibre alimentaire

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT DE COCO	400 ML	
ŒUFS MOYENS	3	
SUCRE DE CANNE COMPLET	40 GR	
EXTRAIT DE VANILLE	1 CUILLERE A CAFE	
SEL FIN	1 PINCEE	
SUCRE (POUR LE CARAMEL)	60 GR	



En pratique

"Attention lors de la préparation du caramel : le sucre fondu atteint des températures très élevées (jusqu'à 160-170°C) et peut provoquer de graves brûlures. Manipulez-le avec précaution, utilisez une casserole à fond épais pour une cuisson uniforme, et ne le laissez jamais sans surveillance. Si le caramel durcit trop vite, vous pouvez réchauffer doucement la casserole pour le liquéfier à nouveau."



MISE EN OEUVRE

Matériel: Moules individuels ou 1 grand moule, Plat à bain-marie, Fouet, Casserole, Saladier

PRÉPARATION

- ★ Préparer un caramel en chauffant le sucre complet avec l'eau
- ★ Répartir dans les moules.
- ★ Fouetter les œufs avec le sucre de canne et le sel jusqu'à blanchiment.
- ★ Ajouter le lait de coco et l'extrait de vanille, puis bien mélanger.
- ★ Verser la préparation dans les moules caramélisés.
- ★ Placer les moules dans un plat à bain-marie rempli d'eau chaude à mi-hauteur.

CUISSON AU FOUR AU BAIN MARIE

- ★ Cuire au four à 160 °C pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris.
- ★ Laisser refroidir puis réfrigérer au moins 3 heures avant dégustation.



Suggestions

" Essayez de remplir des contenants de 90gr, vous obtenez environ 6 pots.

Exemple de repas

Carottes râpées

Crêpe au sarrasin garnie de jambon blanc, courgettes et fromage frais

Flan au lait de coco léger. "

TERRINE DE FRAISES AU FROMAGE BLANC

PHOTO



Légère, fruitée et onctueuse, cette terrine au fromage blanc est un dessert frais et élégant, parfait pour les beaux jours. Déclinable avec tous les fruits de saison, elle séduit par sa texture mousseuse et son goût subtil. Peu sucrée, riche en protéines, elle apporte une touche finale gourmande sans excès.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
FROMAGE BLANC BATTU 3%	400 GR	
SUCRE EN POUDRE	80 GR	
FRAISES FRAICHES	300 GR	
FEUILLES DE GELATINE	4	
BLANCS D'ŒUFS	3	



En pratique

" Vêtir votre moule de film étirable avant de verser votre préparation de fromage blanc meringué pour en faciliter le démoulage.

Cette terrine est riche en protéines grâce au fromage blanc et aux blancs d'œufs. Faible en matières grasses et modérée en sucre, elle constitue une alternative légère aux desserts traditionnels. Une belle manière d'intégrer des fruits tout en se faisant plaisir. "



MISE EN OEUVRE

Matériel : 2 saladiers, 1 casserole, 1 fouet, 1 bol d'eau très froide, 1 spatule, 1 fouet, 1 moule à manquer, du film étirable

Tremper la gélatine dans une eau bien froide pendant 10 mn

PRÉPARATION DU SIROP

- ★ Chauffer 40 gr de sucre avec 3 c. à S. d'eau
- ★ Laisser frémir 2 à 3 minutes
- ★ Ajouter la gélatine dans ce sirop → Mélanger
- ★ Laisser tiédir

PRÉPARATION DU FROMAGE BLANC

- ★ Verser dans un saladier le f. blanc
- ★ Le lisser au fouet
- ★ Verser le sirop à peine tiède dedans → Mélanger

PRÉPARATION DES BLANCS EN NEIGE

- ★ Battre les blancs en neige
- ★ Ajouter les 40 gr de sucre restant
- ★ Continuer à battre jusqu'à obtenir une meringue
- ★ Ajouter la meringue au fromage blanc → Mélanger

PRÉPARATION DES FRAISES

- ★ Laver, équeuter et couper en deux les fraises.

REMPLISSAGE DES MOULES

- ★ Remplir le fond du moule de l'appareil
- ★ Disposer des fraises et remplir à nouveau d'appareil etc..
- ★ Réserver au froid à +4°C au moins 10h à 12h



Suggestions

" Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar (en ajustant les dosages et temps de chauffe) pour une version végétarienne.

vous pouvez préparer un coulis de framboises avec des fruits frais ou surgelés. Pour cela, chauffer à la casserole les fruits + 10% de sucre + 1 filet de citron. Cuire 2 mn et mixer. Passer au chinois pour retirer les pépins.

Vous pouvez réaliser cette terrine avec n'importe quelle fruits de saison frais."

ŒUFS AU LAIT CONCENTRÉ NON SUCRÉ ET A LA CANNELLE

Un dessert lacté – sans sucre ajouté - onctueux et léger, sucré naturellement grâce au lait concentré **non sucré** et délicatement parfumé à la cannelle. Simple à réaliser, il offre une alternative douce et saine aux desserts traditionnels, idéale pour terminer un repas en toute légèreté.

INGRÉDIENTS	POIDS	MES GRAMMAGES
LAIT CONCENTRE NON SUCRE	BOITE 410 GR	
ŒUFS ENTIER	3 MOYENS	
CANNELLE EN POUDRE	1 CUILLERE A CAFE	
EXTRAIT DE VANILLE	1 CUILLERE A CAFE	



En pratique

"Cuisson au bain-marie : cette méthode permet une chaleur plus homogène et évite les surchauffes. L'eau doit être chaude mais non bouillante à l'enfournement, et les ramequins bien stables.

Astuce pour un démoulage facile : si vous souhaitez démouler vos œufs au lait, beurrez très légèrement les ramequins avant de verser la préparation.

Conservation : ce dessert se conserve **2 à 3 jours au réfrigérateur**, bien couvert. Évitez toutefois la congélation, qui altère la texture.

Service : servez bien frais, éventuellement avec un peu de cannelle saupoudrée ou un zeste d'orange pour un parfum plus tonique.."



Œufs au lait concentré non sucré et à la cannelle



10 mn



160°C - 35 mn

MISE EN OEUVRE

Matériel : Four, saladier, fouet, ramequins, plat pour bain-marie

PRECHAUFFAGE DU FOUR

- ★ Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante).

DANS UN SALADIER

- ★ Fouetter les œufs
- ★ Obtenir un mélange homogène
- ★ Incorporer le lait concentré non sucré
- ★ Ajouter la cannelle et l'extrait de vanille
- ★ Mélanger doucement pour bien répartir les ingrédients
- ★ Verser la préparation dans des ramequins individuels
- ★ Placer les ramequins dans un bain-marie chaud
- ★ Enfourner et cuire pendant 35 à 40 minutes
- ★ Laisser refroidir à température ambiante puis réfrigérer au moins 2 heures avant de déguster.



Suggestions

"Ce dessert peut convenir à une personne diabétique, à condition qu'il soit bien intégré dans un repas équilibré, comme celui proposé

Exemple de repas :

Pavé de saumon

Poêlée de courgettes

Quinoa

Œuf au lait à la cannelle

Bon appétit"

Pour un aspect caramélisé sur le dessus, utiliser un petit chalumeau pendant 1mn



La boîte à outils

" L'essentiel dans un rééquilibrage alimentaire est d'apprendre à écouter ses sensations, à retrouver le plaisir de manger sans culpabilité, et à intégrer tous les aliments, y compris les desserts, sans excès ni interdits. C'est ainsi que l'on construit une relation durable et sereine avec la nourriture."

— Dr Jean-Michel Cohen, Médecin généraliste spécialisé en nutrition

J'espère que ces recettes vous ont plu et vous inspirent pour réinventer vos desserts avec plaisir et équilibre.

Mais le plaisir ne s'arrête pas à la préparation et à la dégustation : pour accompagner durablement votre relation aux desserts, il est essentiel de disposer d'outils pratiques et de conseils adaptés au quotidien surtout quand on est dans une phase de rééquilibrage alimentaire.

Dans cette dernière section, vous découvrirez **la Boîte à outils**, pensée pour vous aider à gérer sereinement vos desserts, à limiter le gaspillage, à choisir en conscience, et à apprivoiser pleinement chaque moment gourmand.

Vous y trouverez également une page dédiée à **la fin du repas**, ce moment souvent ritualisé autour du café, du thé, du chocolat ou d'un petit biscuit, pour apprendre à savourer sans culpabilité et à mieux cadrer les fréquences et quantités.

Ces conseils et astuces viennent compléter les recettes, afin de vous accompagner vers une relation positive, saine et durable avec la gourmandise.



LA FIN DU REPAS... AUTOUR DU CAFÉ ?

La fin du repas autour d'une tasse de café ou de thé est plus qu'une habitude. C'est un moment privilégié de détente, partage et convivialité, qui invite à ralentir après la préparation et la dégustation. Ce rituel offre une pause agréable, favorise les échanges et prolonge le plaisir d'être ensemble.

Le carré de chocolat noir, un plaisir modéré

Le carré de chocolat noir est souvent un petit plaisir sain en fin de repas. Riche en antioxydants et moins sucré que le chocolat au lait, il est une belle alternative pour terminer en douceur. Il est important de le consommer avec modération, en privilégiant la qualité. Un ou deux carrés suffisent pour profiter pleinement de son goût intense et de ses bienfaits sans excès. Ce geste gourmand, intégré à une alimentation équilibrée, renforce la satisfaction et limite les envies de grignotage. Apprenez à savourer lentement ce moment, sans culpabilité ni précipitation.

Autour du café, thé, chocolat

Et vous ?



Le café

- Stimule la vigilance et la concentration grâce à la caféine.
- À consommer avec modération (3 à 4 tasses par jour max).
- À éviter en fin de journée pour ne pas perturber le sommeil.
- Attention en cas d'hypertension, troubles digestifs ou anxiété



Le thé

- Source d'antioxydants bénéfiques pour la santé.
- Contient également de la caféine, en quantité moindre que le café.
- À éviter lors des repas riches en fer (notamment pour les femmes en âge de procréer), car il peut réduire son absorption.
- Privilégier les thés verts, blancs ou tisanes sans caféine en fin de journée.



Le chocolat

- Un carré (5-10g) apporte plaisir et antioxydants sans excès.
- Favoriser le chocolat que l'on aime manger.
- Le chocolat au lait contient un peu plus de sucres mais apporte aussi du calcium.
- Choisir selon votre goût, l'essentiel est d'apprécier sans culpabilité.



CONSEILS ANTI-GASPILLAGE POUR LES DESSERTS

Pour cuisiner avec plaisir tout en limitant le gaspillage, voici quelques astuces simples et efficaces à adopter dans votre quotidien. Elles vous permettront de profiter pleinement de vos desserts tout en respectant votre budget, votre organisation, et notre planète.

1. Pensez aux petits formats

Réalisez des portions individuelles, comme des verrines ou des mini-moelleux, pour mieux contrôler la quantité et éviter les restes. Cela permet aussi de varier les desserts et donc d'augmenter la couverture de ses besoins en nutriments.

2. Congelez les portions individuelles

Certaines préparations peuvent se congeler. Si vous faites un gâteau ou un dessert en quantité, coupez-le en parts individuelles avant de congeler. Cela permet de ne décongeler que la portion désirée sans gâcher le reste.

3. Réutilisez les restes malin

Les restes de gâteau peuvent se transformer en crumble ou pain perdu. Les fruits trop mûrs servent à faire des compotes, smoothies, ou sorbets maison. 1 banane par ci, un kiwi et une orange par là avec un yaourt ... Un mixeur et hop voilà un desserts pour 2 ou 3 personnes.

4. Stockez correctement

Utilisez des boîtes hermétiques ou du film alimentaire pour garder vos desserts frais plus longtemps. Conservez-les au frais ou au congélateur selon la recette. Pensez également à dater correctement vos réalisations.

5. Faites du batch cooking

Préparez plusieurs desserts à la fois peut être très intéressant. Je pense au gâteau au chocolat et à la carotte par exemple. Cela permet d'avoir toujours un dessert maison sous la main, sans stress ni gaspillage.

6. Adaptez selon les saisons

Utilisez les fruits et légumes de saison pour vos desserts, souvent moins chers et meilleurs, ce qui limite aussi le gaspillage dû à la conservation prolongée.



LES FRUITS DE SAISON SUR LE TERRITOIRE FRANÇAIS

Les fruits de saison en france



JANVIER

Clémentine,
Orange, Kiwi,
Poire, Pomme,
Coing

FÉVRIER

Clémentine,
Orange, Kiwi,
Poire, Pomme,
Coing

MARS

Kiwi, Poire,
Pomme,
Coing

AVRIL

Fraise (fin avril),
Kiwi, Poire,
Pomme

MAI

Fraise,
Cerise (fin mai au sud),
Rhubarbe, Kiwi,
Pomme

JUIN

Cerise, Fraise,
Framboise, Groseille,
Rhubarbe,
Abricot (fin juin)

JUILLET

Abricot, Cerise,
Fraise, Framboise
Groseille, Melon,
Mûre, Myrtille

AOÛT

Abricot, Cassis,
Framboise, Melon,
Mûre, Myrtille,
Pêche, Nectarine

SEPTEMBRE

Pomme, Poire,
Raisin, Prune,
Pêche, Nectarine,
Mirabelle

OCTOBRE

Pomme, Poire,
Raisin, Coing,
Noix, Châtaigne

NOVEMBRE

Pomme, Poire,
Noix, Coing,
Châtaigne

DÉCEMBRE

Clémentine,
Orange, Kiwi,
Pomme, Poire,
Coing

2 EXEMPLES DE MENUS ÉQUILIBRÉS

Lundi	Emincé de dinde au curry Mélange céréales et poivrons grillés Fromage Pastèque	Tomates à l'ancienne Jambon blanc Haricots verts persillés + pain complet Riz au lait onctueux et crémeux (P72)
Mardi	Piémontaise légère Batavia sauce vinaigrette de cidre Pomme	Pavé de saumon Ratatouille Fromage de chèvre et pain complet
Mercredi	Salade composée Rôti de porc Pomme de terre saladaise Compote	Salade de lentilles, riz, Œuf, tomates confites et Fêta Cerises
Jeudi	Carottes rapées Filet de merlu sauce citron Riz créole Crème au chocolat	Taboulé Gratin de légumes (œuf+ fromage) Abricot
Vendredi	Pizza 3 fromages Scarole à l'échalote Compote de pêches (P50)	Friand au jambon Salade, pomme, céleri, raisin Yaourt au lait entier maison (P68)
Samedi	Melon Côte de porc Flageolet vert Coupe Normande	Betterave vinaigrette Omelette aux légumes Faisselle et confiture
Dimanche	Tomates / Maïs Poulet rôti Poêlée de légumes d'été Gâteau au chocolat et à la carotte (P24)	Concombre Norvégienne Salade de pâte papillons, lardons, poivrons confits Fraises et fromage blanc

 Repas végétarien (sans viande et sans poisson)

HIVER		MIDI	SOIR
	Lundi	Betterave vinaigrette Filet de canard Riz créole Kiwi	Potage petits légumes et riz sauvage Omelette Skyr de brebis et confiture de rhubarbe 
	Mardi	Rôti de dinde à la sauce tomate Pomme de terre persillée Panna cotta aux fruits de saison (P70)	Quiche champignons et comté Endives à l'échalote Compote de cning
	Mercredi	Lasagnes de tomates et oignons rouges et fêta Feuille de chêne rouge à l'échalote Salade de fruits maison (P48) 	Velouté de potimarron au curry Brochette de poulet Haricots verts au beurre fondu Crème dessert au chocolat (P66)
	Jeudi	Papillote de cabillaud aux petits légumes Banane et carré de chocolat noir aux éclats de noisette	Bouchée à la reine (champignons) Scarole Camembert Normand + pain complet Pomme à croquer 
	Vendredi	Paella de la mer Salade Orange	Poulet mariné grillé Gratin de brocolis Crêpe à la confiture
	Samedi	Chou rouge à la vinaigrette Steak haché grillé Frites Pomme cuite au four	Carottes râpées Jambon à l'os Petit pois sautés Faisselle et sucre
	Dimanche	Betterave cuite à la vinaigrette Rouelle de porc et champignons de Paris Purée maison Flan au citron (P42)	Potage à la tomate et à la fêta Salade de gésiers de volaille sur scarole et pain complet Poire amandine rôtie au miel (P54)

 Repas végétarien (sans viande et sans poisson).



LE PLACARD IDEAL POUR DES DESSERTS EXPRESS

Des ingrédients simples, disponibles toute l'année, pour improviser un dessert rapide, maison, et raisonnable !

Bases sucrées naturelles

- Sucre blanc, sucre de canne, cassonade
- Miel production locale, sirop d'érable, agave..
- Compote sans sucre ajouté
- Cacao non sucré en poudre
- Chocolat noir 70 % minimum, pépite de chocolat

Farines et céréales

- Farine de blé T45 et T55
- Farine semi-complète T80 à T150 :.
- Féculé de maïs
- Flocons d'avoine

Produits laitiers ou végétaux

- Lait entier ou demi écrémé (vache, chèvre)
- Yaourt nature, fromage blanc, skyr (vache, chèvre ou brebis)
- Boisson végétale (selon vos goûts et préférences)

Fruits longue conservation ou de saison

- Pommes, poires, bananes
- Fruits rouges surgelés
- Fruits secs (raisins, abricots, dattes) sans sulfite.

Topping et saveurs

- Amandes, noisettes, noix
- Cannelle, vanille, fleur d'oranger et autres
- Levure chimique / bicarbonate alimentaire

 Astuce : avec un yaourt, un fruit et une cuillère de flocons d'avoine, tu improvises un dessert minute, équilibré et rassiant !



LES QUESTIONS LES PLUS SOUVENT POSÉES

Puis-je manger un dessert régulièrement sans prendre de poids ?

Oui, c'est tout à fait possible de consommer un dessert régulièrement sans que cela impacte négativement votre poids.

L'essentiel réside dans la **modération**, la **qualité des ingrédients** et l'**équilibre global de votre alimentation**.

Un dessert bien choisi peut même renforcer la satiété et limiter les fringales, ce qui aide à mieux contrôler l'apport calorique sur la journée. On peut aussi le voir comme un atout !

Quels desserts choisir quand on veut perdre du poids ?

En réalité, vous pouvez choisir **n'importe quel dessert**, à condition que le **repas ou la journée dans son ensemble soit équilibré**. Par exemple, si vous accompagnez votre dessert, plus lourd qu'un autre, d'une entrée de crudités, et d'un plat principal léger comme un poisson en papillote, vous créez un équilibre qui permet de donner sa place au dessert plus complet. L'important est de veiller à ce que le repas soit varié, avec suffisamment de fibres et de protéines pour favoriser la satiété et éviter les fringales. Ensuite, les

quantités jouent un rôle majeur dans la régulation pondérale.

Ainsi, le dessert devient un plaisir intégré, sans culpabilité, qui respecte vos besoins tout en vous accompagnant dans votre objectif de perte de poids.

Quels desserts conviennent aux personnes diabétiques ?

Pour les personnes diabétiques de type 2, l'essentiel est d'intégrer les desserts dans un repas riche en **fibres** — légumes, crudités, légumineuses — qui vont aider à modérer la montée de la glycémie. Il est important de ne jamais consommer le dessert de manière isolée, mais toujours à la fin d'un repas équilibré. Par ailleurs, il convient de **ne pas cumuler** plusieurs sources de sucre ou d'alcool sur un même repas. Par exemple, si un apéritif est prévu, privilégier une boisson sans sucre ajouté, comme un jus de tomate ou une eau citronnée, pour éviter un apport excessif. Ces règles sont pensées pour le quotidien, avec souplesse et bienveillance. En revanche, lors d'occasions spéciales — mariage, fêtes, sorties — il est parfaitement normal de profiter pleinement, sans culpabilité. Ces écarts peuvent toujours être compensés par une meilleure attention les jours suivants.

Enfin, n'oublions pas que l'**activité**

physique régulière reste un levier fondamental pour mieux gérer la glycémie et maintenir un bon équilibre de santé.

Comment gérer les envies de sucré?

Il est tout à fait **normal d'avoir des envies de sucré**, comme il est naturel d'avoir parfois des envies salées ou autres. Ce sont des sensations corporelles et émotionnelles que notre organisme utilise pour communiquer ses besoins.

Paradoxalement, **l'interdit exacerbe souvent ces envies** : plus on lutte longtemps contre elles, plus elles deviennent intenses et difficiles à maîtriser. Ce mécanisme peut mener à des **craquages** où les quantités consommées sont bien plus importantes que ce que l'on souhaitait initialement. C'est pourquoi il est préférable **d'intégrer le sucré régulièrement, avec modération**, en respectant les recommandations de l'OMS, plutôt que de s'en priver totalement. En s'autorisant ces plaisirs au quotidien ou presque, tel un petit carré de chocolat, vous apprenez à mieux gérer vos envies, à reconnaître leur intensité et leur fréquence, et à les accueillir sans culpabilité.

Les desserts faits maison sont-ils toujours plus sains que ceux industriels ?

Pas nécessairement. Les desserts faits maison ont l'avantage de vous permettre

de maîtriser les ingrédients et les quantités, en évitant souvent les additifs, conservateurs ou excès de sucres et matières grasses fréquemment présents dans les produits industriels.

Cependant, il ne faut pas penser qu'un dessert maison est automatiquement plus léger. Tout dépend de la recette, des ingrédients utilisés, et surtout des portions.

Par exemple, sur les réseaux sociaux, des recettes "healthy" comme les bowl cakes sont souvent mises en avant comme idéales, mais elles peuvent contenir jusqu'à 500 calories, soit une collation très énergétique, voire un petit repas complet. Consommés sans ajustement dans le reste de l'alimentation, ces desserts peuvent donc contribuer à un apport calorique trop important.

En résumé, en exemple, ce livre vous propose des recettes équilibrées que j'ai soigneusement retravaillées. C'est une base, mais il vous appartient aussi de gérer le choix des ingrédients, la quantité préparée et consommée, ainsi que la fréquence d'intégration des desserts. C'est cette gestion personnelle qui fera la vraie différence au quotidien, pour allier plaisir et santé.

Le chocolat noir est-il meilleur pour la santé que le chocolat au lait dans les desserts ?

Le chocolat noir est souvent valorisé pour sa teneur élevée en cacao, riche en

antioxydants et flavonoïdes bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Cependant, la différence de sucre entre un carré de chocolat noir et un carré de chocolat au lait est souvent marginale, généralement seulement 2 à 3 grammes de sucre de plus dans le chocolat au lait. De plus, le chocolat au lait apporte du calcium, un minéral important, et lorsqu'il contient des noisettes ou autres fruits secs, il offre aussi des nutriments intéressants.

Il est important de ne pas culpabiliser si vous préférez le chocolat au lait et que le chocolat noir ne vous plaît pas. Le plaisir de manger est une part essentielle d'une relation saine à l'alimentation, et se forcer à consommer un aliment qui ne vous séduit pas peut devenir contre-productif.

Choisissez le chocolat qui vous fait vraiment plaisir, en quantité raisonnable, et savourez-le pleinement, c'est là que réside la clé d'une alimentation équilibrée et épanouissante.

Chocolat noir Equador Equateur 73% cacao - 100g



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	2397 kJ (578 kcal)
Matières grasses	42 g
dont acides gras saturés	25 g
Glucides	37 g
dont sucres	31 g
Fibres alimentaires	10 g
Protéines	7,9 g
Sel	0,00 g

Chocolat au lait Equador Doux et fondant



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 g
Énergie	2368 kJ (568 kcal)
Matières grasses	37 g
dont acides gras saturés	23 g
Glucides	51 g
dont sucres	50 g
Fibres alimentaires	2,0 g
Protéines	6,8 g
Sel	0,17 g

Sur les 2 images on peut noter une différence de 19gr de sucres pour 100gr de chocolat. Cela signifie une différence de 1.9gr pour un seul carré de 10 gr consommer chaque jour.

Comment éviter le grignotage sucré entre les repas ?

Le grignotage sucré est souvent lié à des **émotions négatives** comme la tristesse, la colère ou l'anxiété, mais aussi à des **habitudes installées** ou à l'ennui. Parfois, on mange sans réelle faim, simplement parce que c'est devenu un réflexe ou une routine, comme la collation "obligatoire" à une heure précise. Il est essentiel d'apprendre à **distinguer la vraie faim de l'envie de manger**, qui peut être émotionnelle ou liée à une habitude. Des exercices simples existent pour mieux reconnaître ces signaux et y répondre avec conscience. Il est aussi important de **supprimer les interdits alimentaires** : se priver totalement ou culpabiliser après un écart

accentue souvent les envies et conduit à des épisodes de grignotage incontrôlé. Une discipline douce et rigoureuse est nécessaire, mais la rigidité excessive est contre-productive, car elle peut renforcer ces comportements. Quand l'envie de grignoter arrive, prenez un moment pour respirer, vous recentrer, ou boire un verre d'eau. Parfois, cette pause suffit à calmer le besoin. Pensez aussi à prévoir des collations saines et adaptées pour éviter les fringales, et cultivez une relation apaisée avec la nourriture, où plaisir et conscience cohabitent.

Les desserts sans sucre sont-ils réellement bénéfiques pour la santé ?

Les desserts sans sucre ajouté peuvent être une bonne option pour réduire l'apport en sucres simples, surtout pour les personnes qui cherchent à maîtriser leur glycémie ou leur poids. Cependant, il est important de comprendre que "sans sucre" ne signifie pas automatiquement "sain" ou "équilibré". Souvent, pour compenser l'absence de sucre, ces desserts contiennent des **édulcorants** ou d'autres ingrédients qui peuvent avoir des effets variables selon les individus. Certains édulcorants sont bien tolérés, tandis que d'autres peuvent perturber la flore intestinale ou entraîner un effet rebond sur l'appétit. De plus, la qualité globale de la recette, la teneur en fibres, protéines, et la

présence d'ingrédients naturels jouent un rôle essentiel dans la valeur nutritionnelle du dessert. Enfin, il est important de ne pas focaliser uniquement sur la présence ou l'absence de sucre, mais de considérer le dessert dans le cadre global de l'alimentation, la fréquence de consommation, et l'équilibre avec les autres repas. En résumé, les desserts sans sucre peuvent être un outil intéressant, mais ils ne sont pas une solution miracle. L'écoute de votre corps et la variété restent les meilleures clés pour une alimentation saine et durable.

Peut-on consommer des desserts même en cas d'intolérance au lactose ou au gluten ?

Oui, il est possible de savourer des desserts adaptés en cas d'intolérance au lactose ou au gluten. Pour le lactose, privilégiez les laits et crèmes végétaux ou des recettes naturellement sans lactose. Pour le gluten, utilisez des farines sans gluten comme le riz, le sarrasin ou la poudre d'amande. Veillez toujours à la qualité des ingrédients et à éviter les contaminations croisées. Avec un peu d'adaptation, vous pourrez continuer à vous faire plaisir tout en respectant votre corps.

Dans la même collection

Découvrez la collection complète **SÉSAME** « **Savoir Équilibrer Son Alimentation : Mon Essentiel** » qui explore les différentes thématiques de la diététique traditionnelle et comportementale pour vous accompagner vers une alimentation plus saine. Apprenez à faire des choix éclairés en remettant en question certaines idées reçues, au travers de recettes diverses et variées et grâce à une approche bienveillante qui encourage le soin de soi et une relation sereine avec les aliments.



Scannez et accédez au site pour donner votre email



Remerciements

" Ce livre marque la fin d'une aventure précieuse : celle de la collection SESAME, née d'un désir simple mais profond — vous accompagner dans votre quotidien, avec gourmandise, équilibre et bienveillance.

Depuis le tout premier tome, vous avez été là. Mes patientes, mes lectrices, ma communauté : vos questions, vos messages, vos partages lors des ateliers ou des consultations m'ont guidée à chaque étape. C'est grâce à vous que ces livres ont pris sens. Vous m'avez inspirée, poussée, émue. Je vous dois beaucoup.

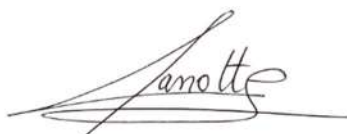
Je tiens aussi à remercier mes collègues, et toutes les professionnelles de la nutrition avec qui j'ai échangé au fil du temps. Leurs regards croisés, leurs conseils, leurs encouragements ont enrichi mes réflexions et m'ont aidée à affiner ma vision.

Et puis, il y a toutes ces personnes en coulisses, dans ma vie personnelle, qui m'ont soutenue, écoutée, portée — parfois en silence, toujours avec patience.

Merci à chacun, chacune, d'avoir été là, à votre manière. Ce dernier tome est un point final, mais aussi une passerelle vers la suite. Je vous souhaite de continuer à cuisiner, savourer, et vivre chaque dessert comme un moment de douceur — pour le corps, le cœur, et l'esprit.."

Le 22 juillet 2025

Mme Ophélie Chesneau lamotte

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'O' and 'L' that are connected, with the name 'lamotte' written in a cursive script in between.

Ophélie Chesneau Lamotte

Bibliographie

LIVRES

René, Dubos, *Le Bonheur et la santé*, Nouvelles recommandations 1974. 1ère édition. Éditions Robert Laffont, 1974, pp. 112-118.

Dominique Dufour, *Nutrition et équilibre alimentaire*, Editions Masson, 2019, pages 134-136.

☐ WHO. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. World Health Organization.

☐ Ludwig, D.S. (2002). The glycemic index: physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *JAMA*, 287(18), 2414-2423.

☐ Sheiham, A., & James, W.P.T. (2015). A new understanding of the relationship between sugars, dental caries and fluoride use: implications for limits on sugars consumption. *Public Health Nutrition*, 17(10), 2176-2184.

☐ Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

☐ Malik, V.S., Schulze, M.B., & Hu, F.B. (2010). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 274-288.

☐ Johnson, R.J. et al. (2007). Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86(4), 899-906.

☐ Shan, B. et al. (2005). Antioxidant capacity of 26 spice extracts and characterization of their phenolic constituents. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 53(20), 7749-7759.

