

M&Y NUTRITION PRÉSENTE



*Les envies
sucrées*

PETITES ASTUCES POUR SE FAIRE PLAISIR

yannick@m-y-coaching.com

COACH SPORTIF, CONSEILLER NUTRITIONNEL ET EN GESTION DU STRESS

BREVET FEDERAL D'INSTRUCTEUR DE FITNESS

Table des matières

PRÉAMBULE	3
IL Y A SUCRE ET SUCRE	3
QUELLES ALTERNATIVES ?	4
DES BLOGS BIEN SYMPATHIQUES	7
LES RECETTES	8
BARRES DE CÉRÉALES CRUES AUX DATTES (HEALTHY JULIETTE)	9
BROWNIE À LA PATATE DOUCE (MANGO & SALT)	10
CHOCOLAT CRU (CHAUDRON PASTEL)	11
COOKIES À LA BANANE ET AUX CÉRÉALES	12
MIROIR À L'ABRICOT	13
MOELLEUX À LA BANANE ET AU LAIT DE COCO (MANGO & SALT)	14
MUFFIN, UNE RECETTE DÉCLINABLE À L'INFINI	15
PAIN AUX GRAINES (MEGALOWFOOD)	16
PAIN D'ÉPICES (MEGALOWFOOD)	17
TARTE CRUE À L'AVOCAT ET À LA LIME (MANGO & SALT)	18
YAMO (NOTRE ALTERNATIVE AU YAOURT ET AU SÉRÉ)	19

Préambule

Il y a sucre et sucre

Souvent, on accuse la graisse d'être responsable d'une prise de poids ou d'une détérioration de la santé alors que c'est du sucre dont il faut se méfier. On ne parle pas ici du sucre contenu dans les céréales complètes ou les légumineuses, vous vous en doutez. Le sucre, celui qui donne ce bon petit goût à votre dessert préféré ou à votre café, est vicieux, car il est addictif, et il est même la nourriture préférée des cancers. Là où ça se corse, c'est que le glucose, celui que nous venons de critiquer, est nécessaire pour alimenter notre cerveau... Comme toujours nous tombons sur la même rengaine : du sucre, oui mais pas en excès, car son pouvoir addictif fait que plus vous en consommez, plus votre corps va en demander en actionnant la fameuse pompe à insuline. Reste un troisième type de sucre, celui que l'on retrouve dans tous les plats industriels de l'agroalimentaire (sous les noms séduisants de « sirop de glucose de maïs », « sucre de fructose » ou encore « sirop de glucose-fructose »), qui, lui, mène directement au diabète.

Alors oui, bien sûr, le mieux est d'éviter les desserts et autres sucreries... Mais pourquoi toujours se priver, pourquoi toujours penser en terme de privation ? Ce petit ouvrage a pour ambition de vous faire ouvrir vos placards et de vous mettre aux fourneaux pour redécouvrir les joies de la pâtisserie et des goûters. Faire les choses par soi-même vous assure des produits contenus dans vos gâteaux et peut aussi vous renouer avec les plaisirs de la cuisine. Certaines recettes demandent du temps, c'est vrai... mais d'autres sont faites rapidement, ne demandent pas de surveillance continue à côté du four et se font de plus en plus vite avec le temps.

Quelles alternatives ?

Je vous préviens tout de suite, le seul moyen d'éradiquer le sucre dans les gâteaux, les collations ou les desserts c'est... de ne pas en manger ! Hé oui, désolé les gourmands mais on ne peut pas éradiquer le sucre du sucre...

De plus, les recettes *healthy*¹ ne sont pas forcément moins caloriques que les traditionnelles. Pareil pour les gâteaux bios : vous ne pourrez pas avaler une boîte entière de cookies sans prendre un gramme sous prétexte que ces derniers sont bios... Ce serait beaucoup trop facile, non ? Et, de toute façon, l'important n'est pas le nombre de calories ingurgitées mais la provenance de celles-ci : arrêtons de compter en « cal » et focalisons-nous sur ce que nous apporte ce que nous ingurgitons !

Par contre, il est vrai que les recettes *healthy* vont utiliser des aliments plus riches en nutriments, tels que l'huile de coco, le miel ou les oléagineux. Quant aux produits bio, ils seront composés d'aliments biologiques, ce qui est quand même moins nocifs pour votre santé (à condition, encore une fois, de ne pas en consommer à l'excès).

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la mouvance *healthy*, je ne savais plus où donner de la tête. Littéralement, je bavais devant les photos postées sur le net mais je savais aussi pertinemment que jamais je n'exécuterai moi-même ces recettes tant elles me semblaient compliquées. Et puis, j'avais déjà un tas de recettes faciles à faire et qui donnaient d'excellents résultats gustatifs alors tant pis pour le côté *healthy*. J'ai suivi cette façon de penser jusqu'au jour où je suis tombée sur un tableau de correspondance : par quoi remplacer les aliments « traditionnels » par d'autres « moins gras, moins sucrés ou plus riches sur le plan nutritif ». Et je peux vous dire que ça fonctionne à merveille !

¹ On peut traduire *healthy* par *sain* mais le sens change sensiblement d'une langue à l'autre, d'où ma décision de maintenir le terme anglais.

On peut remplacer	par
le sucre blanc	le miel la compote de pommes le sucre de coco le sucre de bouleau la purée de dattes
la farine de blé	la poudres d'oléagineux (amandes, noisettes ou noix) le son d'avoine les farines complètes telles que la farine d'épeautre ou d'orge mondé.
le beurre	la compote de pommes l'avocat, la banane, la courgette, la patate douce l'huile de coco (avec de la purée d'oléagineux pour le maintien) les lentilles réduites en purée
les œufs	la fécule de maïs les graines de chia les graines de lin moulues la compote de pommes

Avec la tendance *healthy*, vous croiserez certainement une multitude de farines différentes. Afin de vous aider à faire le tri, voici une liste des différentes farines ainsi qu'un tableau récapitulant les points forts, les points faibles et les propositions de mélange des farines que nous avons, personnellement, dans nos placards. Le tableau est tiré de ce lien : <http://jecuisinesansgluten.com/gateau-sans-gluten/> où vous trouverez une liste plus complète de farines.

AVEC GLUTEN

Farine de blé
Farine de seigle (pauvre en gluten)
Farine d'orge
Farine de grand épeautre
Farine de petit épeautre (très pauvre en gluten)
Farine d'avoine
Fécule de maïs

SANS GLUTEN

Farine de riz
Farine de châtaigne
Farine de manioc
Farine de soja
Farine de coco
Farine de sarrasin
Farine de chanvre

Farine de quinoa
Farine de millet
Fécule de tapioca
Farine de sorgho
Farine d'amarante
Farine de pois chiche

	Points forts	Points faibles	A panacher avec...
Farine de riz	saveur neutre passe-partout (atténue une saveur prononcée)	texture friable si utilisée en trop grande quantité IG élevé	farine de sarrasin fécule de maïs ou de pomme de terre
Farine de sarrasin	saveur rustique couleur sombre toutes utilisations	dense (peut « alourdir la pâte ») : à utiliser en mélange	farine de riz ou fécule de maïs
Fécule de maïs	pâte moelleuse et légère saveur neutre	très raffinée donc pauvre en fibres ou minéraux	toutes les farines
Farine de manioc	texture proche des féculs		farine de riz, féculs
Farine de petit épeautre	belle couleur texture intéressante toutes utilisations	contient des protéines très proches de celles du gluten donc peut être sensibilisante selon les individus	farine de riz, féculs ou farines à goût prononcé

Des blogs bien sympathiques

Les recettes qui suivent ne sortent pas directement (ou du moins totalement) de ma tête. La pâtisserie est une « science précise » qui nécessite de nombreux essais avant de trouver le bon équilibre de saveurs. Malheureusement pour moi, je n'ai souvent pas la patience nécessaire pour créer mes propres recettes. Par contre, je suis plutôt douée pour divaguer sur le web et trouver des personnes qui, elles, savent vraiment créer de délicieuses combinaisons de saveurs. Je vous livre ici les adresses des blogs qui ont le plus inspiré ce petit recueil :

- Mango & Salt : <http://www.mangoandsalt.com>
- Megalowfood : <http://megalowfood.com>
- Chaudron Pastel : <http://www.chaudron-pastel.fr>
- Healthy Juliette : <http://healthyjuliette.com>

Lorsque la recette est un simple « copier-coller », vous trouverez, après l'intitulé, le blog dont elle est tirée. S'il n'y a rien, c'est qu'il s'agit soit d'une adaptation, soit d'une création. Souvent, je m'inspire de recettes traditionnelles dont je change les aliments gras et sucrés par l'une des alternatives que je vous ai présentées précédemment. Concernant les proportions, nous avons pris l'habitude de consommer beaucoup moins sucré, ce qui peut donner une impression de goût fade à certains palais. Si c'est votre cas, ajoutez du sucrant... mais toujours sans excès.. ;-)

BONNE LECTURE ET, SURTOUT, BONNE DÉGUSTATION !

MORGANE

Les recettes

Barres de céréales crues aux dattes (Healthy Juliette)

Ingrédients

Quinzaine de dattes séchées

Mélange de noix

Huile de coco

(Noix de coco râpée)

Mélange de céréales

Liant sucré (sucre de coco ; miel ; sirop d'érable ; etc.)

Eau

(Beurre de cacahouètes)

(Fruits secs)

Marche à suivre

1. Mixez une dizaine de dattes avec les noix, l'huile de coco et la noix de coco râpée (facultatif) jusqu'à obtenir une poudre grossière. Ajoutez le mélange de céréales et les fruits secs (facultatif). Mettez la mixture dans un bol et laissez reposer au frigo le temps de préparer la suite.
2. Préparez un caramel de dattes : mixez 5-6 dattes avec le liant sucré, le beurre de cacahouètes (facultatif) et un peu d'eau.
3. Mélangez dans un bol la première mixture et le caramel pour obtenir une pâte assez collante. Répartissez sur une plaque sulfurisée. Aplatissez bien et remettez au frigo.

Les barres peuvent se découper avant ou après le frigo et se conservent au frais une dizaine de jours.

Facultatif : napper les barres d'une ganache au chocolat (cacao en poudre, huile de coco et liant sucré bien mélangés ou chauffés dans une casserole si nécessaire) et placer les barres au congélateur.



Brownie à la patate douce (Mango & Salt)

Ingrédients

300gr patate douce

50gr poudre de noisettes

40gr farine

7 dattes

2 càs cacao cru

3 càs sirop d'érable

1 pincée de sel

Marche à suivre

1. Préchauffez votre four à 200 degrés.
2. Épluchez vos patates douces, coupez-les en tranches et enfournez-les sur une plaque ou dans un plat à gratin pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que leur chair soit tendre. Sortez-les, baissez la température à 180 degrés et n'éteignez pas le four.
3. Mixez le reste des ingrédients avec les tranches de patate douce encore bien chaudes jusqu'à obtenir une pâte crémeuse et un peu collante.
4. Versez la pâte dans un moule sulfurisé et enfournez pour environ 20-25 minutes.
5. Sortez le brownie du four et laissez-le reposer au moins 15-20 minutes avant de le manipuler (il sera encore tout mou).

A déguster tiède, froid ou légèrement réchauffé !



Chocolat cru (Chaudron Pastel)

Ingrédients

50gr beurre de cacao

40gr poudre de cacao
cru

30gr sucrant (miel, sirop
d'érable, etc.)

1 pincée de sel

Matériel

Bocaux en verre

Casserole pour le bain-
marie

Grand bol et glaçons
pour la phase de
refroidissement

Thermomètre de cuisson

Marche à suivre

1. Râpez votre beurre de cacao pour faciliter une fonte homogène.
2. 1er bain-marie : mettez à chauffer de l'eau dans une casserole et retirez-la du feu avant ébullition. Mélangez l'ensemble de vos ingrédients dans un bocal en verre et déposez-le dans l'eau chaude. Remuez sans cesse jusqu'à ce que votre chocolat soit à l'état liquide. Température max: 50-55°C.
3. 2ème bain-marie : remplissez un bol d'eau et ajoutez des glaçons. Transvasez ensuite 2/3 de votre chocolat fondu dans un bocal posé dans ce bol d'eau froide. Remuez sans cesse pour faire baisser la température à 27-29°C.
4. Retirez le bocal du bain-marie et ajoutez progressivement le 1/3 restant, pour arriver à la température de 31-32°C.
5. Conservez ensuite ce chocolat sur le 1er bain-marie devenu tiède, hors du feu : vous pouvez ensuite travailler ou mouler vos chocolats !
6. La température de refroidissement idéale se situe aux alentours de 10°C : s'il fait bien plus chaud chez vous, déposez vos moules au réfrigérateur (pas au congélateur !) pour un temps bref (30 minutes doivent suffire). Le démoulage doit être facile, puisque le chocolat refroidi a tendance à se rétracter. Procédez avec douceur néanmoins.



Cookies à la banane et aux céréales

Ingrédients

2 bananes

Compote de pommes

Céréales (avoine, 5 céréales, soja, millet, etc.)

Raisins secs

Miel

Cannelle

Marche à suivre

1. Préparez une compote de pommes.
2. Préchauffez le four à 180°.
3. Ecrasez les bananes et mélangez tous les ingrédients.
4. Avec une cuillère, formez des cookies sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
5. Enfournez pour 20 minutes.

Dégustez tiède ou froid, même le lendemain.



Miroir à l'abricot

Ingrédients

250gr compote de pommes

120-150gr miel

1 blanc d'œuf

2 càc vanille

200gr poudre de noisettes

150gr farine

1 pincée de sel

Confiture à l'abricot (ou garniture que vous préférez ;-)

Marche à suivre

1. Mélangez la compote de pomme et le miel.
2. Incorporez le blanc d'œuf, le sel, la vanille, la farine et la poudre de noisettes. Pétrissez rapidement. Laissez reposer au frais.
3. Abaissez sur 2 mm d'épaisseur. Découpez des formes à l'emporte-pièce et percez le centre de la moitié.
4. Enfourez 5-8 minutes à 200° C.
5. Badigeonnez les fonds encore tièdes de confiture d'abricots et recouvrez avec les couvercles.



Moelleux à la banane et au lait de coco (Mango & Salt)

Ingrédients

1 œuf
1 grande banane
160gr lait de coco en conserve
50gr d'huile de coco
1 gousse vanille
200gr farine
100gr poudre noisette
20gr coco râpée
1 càc bicarbonate de soude
1 pincée fleur de sel

Marche à suivre

1. Préchauffez votre four à 160°C, air chaud.
2. Dans un blender ou un robot, mélangez ensemble les ingrédients humides, puis ajoutez petit à petit les ingrédients secs. Battez bien le mélange pour obtenir un résultat homogène.
3. Versez dans un moule et enfournez pour environ 60 min, ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau piquée dans le centre du gâteau ressorte propre.
4. Sortez le moule du four, et laissez tiédir avant de déguster.



Muffin, une recette déclinable à l'infini

Ingrédients (8 muffins)

3 càs miel

1 œuf

120gr farine (épeautre complète ou un mélange de farines complètes et/ou sans gluten)

100gr compote de pommes

1 càs bicarbonate de soude

1 pincée de sel

Pour le goût

- cacao cru
- morceaux de fruits
- cannelle
- confiture
- etc.

Marche à suivre

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Répartissez dans des moules individuels.
3. Enfourez pour 20 minutes à 200°C.
4. Laissez refroidir puis démoulez.



Pain aux graines (Megalowfood)

Ingrédients

80 gr mélange de graines oléagineuses

2 càs graines de chanvre entières

145gr flocons de céréales

40gr graines de lin

2 càs graines de Chia

3 càs Psyllium

1 càs miel (d'acacia)

1 càs sel

3 càs huile d'olive

350ml eau

facultatif: fruits secs réhydratés

Marche à suivre

1. Fouettez l'eau, le miel et l'huile.
2. Concassez grossièrement les amandes et les noisettes et ajoutez-les au mélange.
3. Ajoutez tous les autres ingrédients.
4. Bien mélanger et laisser reposer une bonne heure.
5. Répartissez la préparation dans un moule à cake beurré ou tapissé de papier sulfurisé.
6. Tassez bien avec la cuillère et enfournez à four préchauffé à 175°C pendant 20 minutes.
7. Sortez le pain du moule et poursuivez la cuisson 35 minutes.



Pain d'épices (Megalowfood)

Ingrédients

125gr poudre d'amande

125gr mélange de farines
(son d'avoine, sarrasin et
épeautre ou riz)

110gr de miel

25gr sucre de coco

15cl lait d'amande

1 càs bicarbonate de
soude

2 blancs d'œuf

1 mélange d'épices :
muscade, cannelle,
gingembre, préparation
pour Chai Tea

1 pincée de sel

Marche à suivre

1. Mélangez tous les ingrédients secs.
2. Ajoutez les blancs d'œuf.
3. Tiédisez le miel, le sirop d'agave et le lait.
Faites-y infuser le mélange d'épices
4. Filtrez-le et ajoutez-le à la préparation.
5. Remplissez un moule à cake et faites cuire entre
1heure et 1 heure 15 à 170°C.



Yamo (notre alternative au yaourt et au séré)

Ingrédients

(pour 4 petits pots)

50cl lait végétal
(amande, riz, etc.)

15gr fécule de tapioca

15gr graines de chia

4-5 càs sucrant (miel ou
sirop d'érable)

2 càs purée de
oléagineux (noisettes,
amandes, cajou,
cacahouètes, etc.)

Compléments :

- coulis de fruits
- confiture
- compote de fruits
- morceaux de fruits
- poudre de cacao
- café moulu
- vanille
- etc.

Marche à suivre

1. Dans une casserole, mélangez la fécule de tapioca et les graines de chia avec le sucrant et délayez petit à petit avec le lait.
2. Faites chauffer le tout sur feux doux en remuant.
3. Lorsque la crème commence à prendre, ajoutez la purée de oléagineux. Mélangez bien et retirez la casserole du feu.
4. Versez la crème dans des pots et mettez au frigo.

Pour les compléments :

- Versez la compote, les fruits, le coulis ou la confiture au fond des pots avant la crème.
- Incorporez la poudre de cacao, le café ou la vanille au moment où vous chauffez le mélange.

