



LIVRE DE RECETTES :

**DESSERTS POUR LA
THYROÏDE**



REMÈDES
NATURELS

Avis de non-responsabilité:

Ce guide est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement et ne constitue pas un conseil médical ou professionnel. L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne relève pas de l'objet de ce programme. Avant d'apporter des changements à votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercice, il est essentiel d'obtenir l'autorisation de votre médecin.

Avis de copyright

Copyright © 2026. Tous droits réservés. Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et celui-ci ne peut être republié, reconditionné et/ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans le consentement écrit exprès des propriétaires de Remèdes Naturels.

Contenus

Tranches de pomme au four aux épices de citrouille	5
Boules d'énergie Golden Milk	7
Barres énergétiques paléo	9
Brownies fondants au curcuma	11
Snickerdoodles à la farine de coco	13
Cobbler aux myrtilles sans céréales	15
Panna cotta à la noix de coco	17
Truffes au chocolat et collagène	19
Truffes crème d'orange	2
Truffes à l'avocat et chocolat noir	23
Mousse au citron keto sans produits laitiers	25
Pralines aux cerises et chocolat noir	27
Cups au caramel salé	29
Mousse au chocolat à l'avocat	31
Cake pound au yaourt de coco	33

CLÉ DES MESURES DE RECETTES

T = Cuillère à soupe

t = Cuillère à café

oz = Once

lb = Livre



TRANCHES DE POMMES AU FOUR AUX ÉPICES DE CITROUILLE

L Prép: **10 mins**

L Cuisson: **15 mins**

L Total: **25 mins**

U Portions : **4 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
223	32g	1g	10g

INGRÉDIENTS:

Pour les pommes

2 pommes moyennes

2 c. à soupe de beurre

½ tasse de farine
d'amande

¼ tasse de farine de
tapioca

½ c. à café d'épices pour
tarte à la citrouille

½ c. à café de cannelle

Pour la sauce caramel

¼ tasse de lait de coco non sucré
4 à 5 c. à soupe de sucre de coco

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 425 °F. Préparez une plaque de cuisson en la recouvrant de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.

Lavez et évidez les pommes. Remarque : la peau peut être laissée ou retirée. Les deux options fonctionnent, mais avec la peau, elles restent plus croustillantes.

Placez le beurre dans un récipient adapté au micro-ondes. Faites chauffer à puissance maximale pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ensuite, mélangez la farine d'amande, la farine de tapioca, les épices pour tarte à la citrouille et la cannelle dans un bol. Veillez à bien les combiner.

Organisez une chaîne de préparation pour les pommes avant la cuisson en plaçant les éléments dans l'ordre suivant : pommes tranchées, beurre fondu, farine d'amande et plaque de cuisson préparée.

Trempez les tranches de pomme dans le beurre fondu, puis dans le mélange de farine d'amande pour les enrober, et disposez-les enfin sur la plaque de cuisson en une seule couche.

Faites cuire à 425 °F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur. Retournez les pommes à mi-cuisson.

Pendant que les pommes cuisent, mélangez les ingrédients de la sauce caramel dans un bol.

Retirez les pommes du four et servez immédiatement avec la sauce caramel.



BOULETTES ÉNERGÉTIQUES À L'ORANGE DORÉE

L Prép: 20 mins

L Cuisson : 5 hrs

L Total: 5 hrs 20 mins

L Rendement : 18 portions

L Portions: 1 portion

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

103 4g 4g 9g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre d'amande ou de coco

$\frac{3}{4}$ tasse de flocons de noix de coco non sucrés, divisés

1 c. à café d'huile de coco

$\frac{1}{2}$ c. à café de sirop d'érable

4 à 6 c. à soupe de poudre de protéines végétales (sans protéines de soja)

2 c. à café de curcuma

MÉTHODE :

Dans un blender, ajoutez le beurre d'oléagineux, la moitié des flocons de noix de coco, l'huile de coco, le sirop d'érable, la poudre de protéines et le curcuma.

Mixez les ingrédients à puissance élevée jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis.

Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes afin qu'elle durcisse.

Sortez la pâte du réfrigérateur et façonnez des boules de la taille d'une bouchée, d'environ $\frac{1}{2}$ pouce de diamètre.

Disposez les boules sur une assiette recouverte de papier sulfurisé, puis remettez-les au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures.

Sortez-les du réfrigérateur. Déposez le reste de la noix de coco râpée sur une assiette et roulez les boules dans les flocons. Dégustez !



BARRES ÉNERGÉTIQUES PALEO

L Prép: **15 mins**

L Cuisson : **10 mins**

L Réfrigération : **30mins**

L Total: **55 mins**

L Portions : **12 bars**

Informations nutritionnelles par portion:

Calories Glucides Protéines Lipides
175 18g 4g 11g

INGRÉDIENTS:

1 cup almond flour 1 cup

coconut flour 2 very ripe

bananas 1 t vanilla extract

3 T coconut oil 1 cup dark

chocolate chips

¼ cup almonds

2 T raw pumpkin seeds

2 T raw sunflower seeds

MÉTHODE :

Chemisez un plat à four de 9 x 9 pouces avec du papier sulfurisé. Dans un robot culinaire, mixez ensemble la farine d'amande, la farine de coco, les bananes, l'extrait de vanille et 2 cuillères à soupe d'huile de coco jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène.

Remplissez le plat de cuisson avec la pâte et utilisez vos mains pour l'aplatir uniformément. Placez la pâte au réfrigérateur pour qu'elle durcisse pendant que vous préparez la couche de chocolat.

Dans un bain-marie, faites fondre ensemble les pépites de chocolat et l'huile de coco restante jusqu'à obtenir une texture lisse. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange soit complètement fondu.

Vous pouvez également le faire fondre au micro-ondes à puissance moyenne par intervalles de 30 secondes, en mélangeant entre chaque.

Versez le chocolat sur la couche de pâte et utilisez une spatule pour l'étaler uniformément.

Saupoudrez les amandes, les graines de citrouille et les graines de tournesol sur le chocolat, puis remettez le plat au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que le chocolat durcisse.



BROWNIES FONDANTS AU CURCUMA

L Prép: 10 mins

L Cuisson : 5 hrs

L Total: 5 hrs 10 mins

I Portions : 12 bars

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
183	19g	9g	8g

INGRÉDIENTS:

1 avocat mûr

1 tasse de dattes

dénoyautées, trempées et

égouttées

1 tasse de noix de cajou

crues, trempées et égouttées

1½ c. à soupe d'huile de coco
fondue

¼ c. à café d'extrait de vanille

1 c. à soupe de sirop d'érable

3 c. à soupe de poudre de
protéines au chocolat (sans
soja, sans produits laitiers)

½ tasse de poudre de cacao

½ c. à café de curcuma, pour
saupoudrer

MÉTHODE :

Dans un blender, ajoutez l'avocat et les dattes trempées. Mixez à haute puissance jusqu'à ce que les dattes soient réduites.

Ajoutez les noix de cajou, l'huile de coco, l'extrait de vanille et le sirop d'érable. Mixez pour combiner.

Ajoutez la poudre de protéines et la poudre de cacao. Mixez jusqu'à obtenir une pâte.

Placez du papier sulfurisé en croix dans un plat à four de 8 x 8 pouces, en laissant dépasser le papier sur les côtés pour faciliter le démoulage.

Transférez la pâte dans le plat. Utilisez une spatule pour étaler uniformément la pâte et bien la répartir dans les coins.

Placez le plat au réfrigérateur pendant 5 heures pour que la préparation prenne.

Sortez du réfrigérateur et soulevez les côtés du papier sulfurisé pour retirer la préparation du plat.

Saupoudrez de curcuma et découpez en 12 barres.

Conservez les barres au congélateur dans un récipient hermétique jusqu'à 1 semaine.



SNICKERDOODLES À LA FARINE DE COCO

L Prép: **5 mins**

L Cuisson : **10 mins**

L Total: **15 mins**

🍴 Portions: **8 portions**

Nutritional info per serving:

Calories	Carbs	Protein	Fat
172	17g	5g	10g

INGRÉDIENTS:

1 œuf

¼ tasse de sirop d'érable

1 c. à café d'extrait
d'amande

½ tasse de beurre de
tournesol

¼ tasse de farine de coco

½ c. à café de levure
chimique

1 c. à café de cannelle,
divisée

¼ c. à café de quatre-
épices

⅓ tasse de sucre de
coco

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 350 °F. Préparez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélangez l'œuf, le sirop d'érable, l'extrait d'amande et le beurre de tournesol. Fouettez jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse.

Ajoutez ensuite la farine de coco, la levure chimique et ½ cuillère à café de cannelle au mélange humide. Incorporez les ingrédients à la pâte sans trop mélanger.

Dans un petit bol séparé, mélangez la ½ cuillère à café de cannelle restante, le quatre-épices et le sucre de coco.

Déposez 2 cuillères à soupe de pâte à la fois sur la plaque préparée. La pâte sera collante et moelleuse !

Saupoudrez chaque cookie du mélange sucre de coco-cannelle.

Faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Retirez du four et transférez délicatement sur une grille pour refroidir.



COBBLER AUX MYRTILLES SANS CÉRÉALES

L Prép: 10 mins

L Cuisson : 1 hr

L Total: 1 hr 10 mins

L Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
513	46g	11g	33g

INGRÉDIENTS:

Garniture aux myrtilles

3 tasses de myrtilles

fraîches

¼ tasse de jus de citron

fraîs

2 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de fécule de

tapioca

Topping crumble

1½ tasse de farine

d'amande blanchie

⅓ tasse de fécule de

tapioca

⅓ tasse de farine de coco

3 c. à soupe d'huile de

coco fondue

1 c. à soupe d'édulcorant

en poudre à base de fruit

du moine, plus un peu pour

saupoudrer sur le dessus

MÉTHODE :

Préchauffez le four à 350 °F, puis graissez une poêle en fonte avec une cuillère à soupe d'huile de coco et mettez de côté.

Pour préparer la garniture aux myrtilles : Mélangez tous les ingrédients de la garniture dans un grand bol et mélangez bien pour combiner. Versez uniformément dans la poêle et mettez de côté.

Pour préparer le crumble : Dans un bol séparé, fouettez ensemble les ingrédients pour le topping crumble. Répartissez le crumble sur la garniture et saupoudrez de poudre de fruit du moine supplémentaire sur le dessus.

Faites cuire pendant 30 minutes. Sortez la poêle, recouvrez-la de papier aluminium et remettez-la au four pour 20 minutes supplémentaires.

Servez chaud, garni de glace à la noix de coco ou de crème fouettée de coco.



PANNA COTTA À LA NOIX DE COCO

L Prép: 8 mins

L Cuisson: 2 mins

L Total: 10 mins

L Portions : 2 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides
618 26g 7g 55g

INGRÉDIENTS:

Sauce aux framboises

2 tasses de framboises

1 c. à soupe de sucre de coco

1 c. à soupe de poudre d'acai

2 c. à soupe de jus de citron

3 c. à soupe de liquide réservé de la crème
de coco

Crème

1 boîte (15 oz) de crème de coco, liquide
séparé

1 c. à café d'eau de rose

½ c. à café de gélatine inodore provenant
d'animaux nourris à l'herbe

1 goutte de stévia liquide

½ c. à café d'extrait de vanille

Garniture

Zeste de citron

Noix mélangées hachées (pistaches,
noisettes, amandes, etc.)

MÉTHODE :

Pour la sauce : Placez tous les ingrédients de la sauce dans un blender. Mixez à haute puissance jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez la sauce dans 2 verres en la répartissant équitablement. Placez au congélateur pendant que vous préparez la crème.

Pour la crème : Ajoutez les ingrédients de la crème dans une casserole. Faites mijoter à feu moyen en remuant pendant 2 minutes.

Laissez la crème refroidir, puis versez-la dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture épaisse et lisse.

Sortez les 2 verres du congélateur et garnissez-les de crème en la répartissant uniformément.

Terminez en ajoutant des noix mélangées hachées et du zeste de citron.



TRUFFES AU CHOCOLAT ET COLLAGÈNE

L Préparation : 5 min

L Cuisson : 20 min

L Réfrigération : 1 h

L Durée totale : 1 h 25 min

L Portions : 12 bars

Informations nutritionnelles par portion :

<i>Calories</i>	<i>Glucides</i>	<i>Protéines</i>	<i>Lipides</i>
150	10g	3g	12g

INGRÉDIENTS :

½ tasse d'huile de coco,

fondue

½ tasse de cacao cru en

poudre

5 c. à soupe de miel cru

2 c. à soupe de poudre de

collagène

1 c. à café de poudre de

curcuma

¼ tasse de noix de coco

râpée non sucrée

MÉTHODE :

Faites fondre l'huile de coco dans un bain-marie. Incorporez le cacao en poudre, le miel cru et la poudre de collagène en fouettant bien jusqu'à obtenir un mélange chocolaté lisse et brillant.

Placez le mélange au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, jusqu'à ce qu'il durcisse et que la ganache soit prise (elle doit être ferme mais malléable).

Pendant que la ganache refroidit, mélangez la poudre de curcuma et la noix de coco râpée dans un bol jusqu'à ce que la noix de coco soit d'un jaune éclatant. Mettez de côté.

Prélevez 1 cuillère à soupe de ganache et roulez-la en une petite boule avec la paume des mains. Déposez la boule sur une assiette et mettez de côté. Répétez l'opération avec le reste de la ganache jusqu'à épuisement. Si la ganache commence à fondre et qu'il devient difficile de rouler les boules, placez-la 5 minutes au réfrigérateur avant de continuer.

Roulez les boules une par une dans la noix de coco râpée au curcuma afin de les enrober complètement. Placez les truffles dans des caissettes en papier et réfrigérez pendant au moins 10 minutes avant de servir.

Conservez les truffles dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



TRUFFES CRÈME D'ORANGE

- L** Prép: **15 mins**
- L** Cuisson : **15 mins**
- L** Réfrigération: **2 hrs**
- L** Total: **2 hrs 30 mins**
- L** Portions : **12 boules**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides
225 4g 0g 23g

INGRÉDIENTS:

$\frac{1}{4}$ tasse d'huile de coco

3 c. à soupe de jus d'orange
frais

2 c. à soupe de zeste
d'orange, provenant de
deux oranges

3 c. à soupe de crème de
coco

1 tasse de beurre de cacao,
finement haché

2 c. à soupe de purée de
carotte

$\frac{1}{2}$ tasse de féculé de
tapioca, plus un peu plus si
nécessaire

MÉTHODE :

Dans une grande poêle, mélangez l'huile de coco, le jus d'orange et le zeste d'orange à feu moyen.

Laissez le liquide réduire d'un tiers, puis ajoutez la crème de coco. Continuez la cuisson pendant 1 minute (de petites bulles devraient commencer à se former sur les bords).

Versez le mélange dans un bain-marie et ajoutez le beurre de cacao haché. Fouettez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.

Versez le mélange dans un blender et ajoutez la purée de carotte. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.

Transférez le tout dans un bol de mélange et tamisez $\frac{1}{4}$ tasse de féculé de tapioca. Fouettez jusqu'à ce que la féculé soit complètement dissoute et qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Laissez le mélange refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures afin qu'il prenne.

Lorsque vous êtes prêt, enduisez vos mains de féculé de tapioca supplémentaire et prélevez des cuillères à café bien remplies de mélange pour former de petites boules. Roulez chaque boule dans le reste de la féculé de tapioca et déposez-les sur une assiette (si le mélange devient trop mou, raffermissez-le avec une cuillère à soupe supplémentaire de féculé de tapioca).

Laissez les boules de truffe refroidir au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes, ou jusqu'au moment de servir.



TRUFFES À L'AVOCAT ET CHOCOLAT NOIR

- L** Prep: **20 mins**
- L** Cuisson: **2-3 hrs**
- L** Total: **2-3 hrs 20 mins**
- U** Portions : **10 boules**

Informations nutritionnelles par portion
Calories Glucides Protéines Lipides

75 9g 1g 5g

INGRÉDIENTS:

1 avocat mûr de taille
moyenne

½ tasse de dattes, trempées
et égouttées*

¼ tasse de cacao noir en
poudre + 2 c. à soupe
réservées pour saupoudrer

1½ c. à soupe d'huile de
coco fondue

1½ c. à soupe de farine de
coco

Une pincée de sel de mer

*Optionnel : éclats de cacao
et flocons de noix de coco
râpée pour saupoudrer.*

**Remarque : Pour une
garniture extra-crèmeuse,
faites tremper les dattes
pendant au moins 3 heures
avant de les égoutter.*

MÉTHODE :

Placez tous les ingrédients dans un blender (sauf les 2 cuillères à soupe de poudre de cacao, réservées pour saupoudrer).

Mixez à haute puissance pendant 5 minutes (jusqu'à obtenir une texture soyeuse et lisse).

Préparez une chaîne de travail avec une assiette et du papier sulfurisé. Fixez le papier avec du ruban adhésif pour l'empêcher de bouger. Saupoudrez-le des 2 cuillères à soupe de poudre de cacao.

Prélevez 1 cuillère à soupe de pâte et roulez-la en boule.

Roulez la boule dans la poudre de cacao sur le papier sulfurisé. Déposez-la sur l'assiette.

Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit roulée en boules et enrobée de poudre de cacao.

Réfrigérez les boules pendant 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elles durcissent et dégustez !



MOUSSE AU CITRON KETO SANS PRODUITS LAI TIERS

L Prép: 20 mins

L Cuisson: 30 mins

L Total: 50 mins

L Portions : 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

272 6g 2g 24g

INGRÉDIENTS:

2 c. à café de gélatine inodore
provenant d'animaux nourris à
l'herbe

2 c. à soupe d'eau froide

4 c. à soupe d'eau bouillante

2 tasses de crème de coco,
refroidie*

½ tasse d'édulcorant à base
de fruit du moine

4 c. à soupe de jus de citron
frais

1 tasse de myrtilles fraîches,
pour la garniture

1 c. à soupe de zeste de citron
frais, pour la garniture

**Remarque : Si vous ne trouvez
pas de crème de coco, achetez
deux boîtes de lait de coco
entier et placez-les au
réfrigérateur toute la nuit.
Récupérez ensuite la crème qui
se forme sur le dessus.**

MÉTHODE :

Placez un grand bol et les fouets au réfrigérateur pendant au moins 10 minutes.

Hydratez la gélatine dans de l'eau froide pour la ramollir avant de la dissoudre complètement dans de l'eau bouillante.

Placez la crème de coco, l'édulcorant à base de fruit du moine et le jus de citron frais dans le bol refroidi, et mélangez à vitesse moyenne pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir des pics fermes.

Ajoutez le mélange de gélatine et battez à vitesse moyenne pendant 1 minute supplémentaire jusqu'à complète incorporation.

Répartissez la mousse uniformément dans 4 verres transparents. Réfrigérez pendant au moins 30 minutes avant de garnir de myrtilles fraîches et de zeste de citron frais.



PRALINES AUX CERISES ET CHOCOLAT NOIR

- L** Prép: **15 mins**
- L** Cuisson : **15 mins**
- L** Réfrigération : **1 hr 20 mins**
- L** Total: **1 hr 50 mins**
- L** Portions : **15 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
327	15g	2g	30g

INGRÉDIENTS:

Garniture cerise-framboise

¼ tasse de framboises lyophilisées

½ tasse de beurre de coco non sucré

3 c. à soupe de miel cru

*2 tasses de noix de coco râpée non sucrée**

1 tasse de cerises dénoyautées surgelées

¼ tasse d'eau filtrée

Coque au chocolat

1 tasse de beurre de cacao

⅓ tasse de cacao cru en poudre

1 c. à soupe d'huile de coco

3 c. à soupe de miel cru ou de

sirop d'érable

Remarque : *Si vous ne trouvez pas de noix de coco râpée, vous pouvez également utiliser de la noix de coco non sucrée râpée à la place.*

MÉTHODE :

Chemisez un moule carré avec du papier sulfurisé en laissant les côtés dépasser.

Pour préparer la garniture : Placez les framboises lyophilisées dans un robot culinaire et mixez par impulsions jusqu'à obtenir une poudre, environ 20 secondes. Ajoutez le beurre de coco et le miel, puis continuez à pulser environ 10 secondes pour obtenir une texture friable.

Incorporez la noix de coco râpée, les cerises et l'eau, puis mixez encore 3 minutes, en raclant les côtés si nécessaire.

Transférez le mélange dans le moule préparé et pressez fermement pour obtenir une couche uniforme. Placez au congélateur pendant 30 minutes.

Pour préparer la coque au chocolat : Faites fondre le beurre de cacao et l'huile de coco au bain-marie à feu moyen pendant environ 10 minutes. Incorporez le cacao en poudre et le miel, puis retirez du feu. Laissez légèrement refroidir pendant 5 minutes.

Placez le moule en silicone sur un plateau pouvant aller au congélateur. Versez 1½ cuillère à café de chocolat fondu dans chaque cavité du moule. Placez au congélateur pendant 10 minutes pour que le chocolat durcisse.

Utilisez un emporte-pièce pour découper 15 ronds de garniture aux cerises. Déposez 1 rond sur chaque couche de chocolat et recouvrez de 1½ cuillère à café de chocolat fondu. Tapotez doucement le plateau sur le plan de travail pour que le chocolat enrobe bien la garniture aux cerises. Remettez au congélateur pendant 30 minutes pour que cela prenne.

Démoulez les pralines refroidies des moules en silicone et placez-les sur un plateau recouvert de papier sulfurisé. Nappez du chocolat restant et congelez encore 10 minutes. Servez et dégustez !



CUPS AU CARAMEL SALÉ

L Prep: 5 mins

L Cook: 25 mins

L Chill: 1 hr 40 mins

L Total: 2 hrs 10 mins

L Yield: 6 servings

Informations nutritionnelles par portion :

Calories	Glucides	Protéines	Lipides
488	31g	2g	39g

INGRÉDIENTS:

Caramel salé

½ tasse de dattes
dénoyautées

¼ tasse de lait de coco
entier

¼ tasse de sirop d'érable
pur

½ c. à café de sel de mer

Chocolat

2 tasses de beurre de
cacao

1 c. à soupe d'huile de
coco

½ tasse de cacao cru en
poudre

¼ tasse de sirop d'érable
pur

MÉTHODE :

Pour préparer le caramel salé : Faites tremper les dattes dans 1 tasse d'eau chaude pendant 5 minutes, puis égouttez-les.

Placez les dattes égouttées dans un robot culinaire avec le lait de coco et le sirop d'érable, puis mixez pendant 3 minutes.

Versez le caramel dans un petit bocal et réfrigérez pendant 30 minutes pour qu'il épaississe.

Pour préparer le chocolat : Faites fondre le beurre de cacao et l'huile de coco au bain-marie à feu moyen pendant 10 minutes.

Incorporez le cacao en poudre et le sirop d'érable, puis retirez du feu.

Versez 2 cuillères à soupe de chocolat dans chacun des 6 moules à muffins tapissés de caissettes en papier. Placez le moule au congélateur pour 30 minutes. Réservez le reste du chocolat à température ambiante.

Lorsque le chocolat refroidi est prêt, ajoutez 1 cuillère à soupe de caramel sur chaque cup et remettez au congélateur pendant 10 minutes.

Recouvrez le caramel solidifié de chaque cup avec 2 cuillères à soupe supplémentaires de chocolat à température ambiante.

Congelez de nouveau pendant 30 minutes, puis servez !



MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AVOCAT

- L** Prép: **5 mins**
- L** Cuisson : **5 mins**
- L** Réfrigération : **2 hrs**
- L** Total: **2 hrs 10 mins**
- L** Portions : **6 portions**

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides

208 26g 3g 11g

INGRÉDIENTS:

2 tasses d'avocats mûrs

¾ tasse de banane mûre

½ tasse de cacao en poudre

¼ tasse de miel

¼ tasse de crème de coco,

plus si nécessaire

1 c. à soupe d'extrait de

vanille

MÉTHODE :

Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse et lisse. Raclez les côtés si nécessaire.

Versez dans 2 petits ramequins de service et placez-les au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Garnissez de fruits frais ou de noix et servez immédiatement. Vous pouvez également conserver les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

MÉTHODE :

INGRÉDIENTS:

Informations nutritionnelles par portion :

Calories Glucides Protéines Lipides



CAKE POUND AU YAOURT DE COCO

L Prép: 10 mins

L Cuisson: 45 mins

L Total: 55 mins

I Portions: 8 portions

méthode :

Préchauffez le four à 350 °F. Chemisez un moule à cake de 8 pouces avec du papier sulfurisé.

Dans un bol moyen, mélangez la farine d'amande, la levure chimique et le sel. Fouettez bien et réservez.

Informations nutritionnelles par portion :

Calories 239
Glucides 49g
Protéines 7g
Lipides 22g

Dans un grand bol, fouettez ensemble l'huile de coco et l'édulcorant à base de fruit du moine jusqu'à obtenir un mélange léger et mousseux.

INGRÉDIENTS:

¼ tasses de poudre d'amande blanchie

1 tasse de farine d'amande blanchie

1 c. à café de levure chimique

¼ c. à café de sel

4 c. à soupe d'huile de coco, à température ambiante

½ tasse d'édulcorant en poudre à base de fruit du moine

½ tasse de yaourt de coco

1 c. à café d'extrait de vanille pur

4 œufs

Ajoutez le yaourt de coco, l'extrait de vanille et les œufs, en fouettant autant que possible jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Tamisez les ingrédients secs dans le bol contenant les ingrédients humides et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

Versez la pâte dans le moule préparé et faites cuire pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus du cake soit doré.

Laissez le cake refroidir complètement (environ 30 minutes) avant de le démouler et de le trancher.