



DÉLICIEUSEMENT **SANS SUCRE**

86 recettes sans sucre ajouté
sans lactose - sans gluten

introduction.

Manger moins de sucre ne signifie pas renoncer au plaisir de manger. Au contraire !

Nous avons créé ce livre pour vous montrer qu'il est tout à fait possible de préparer des recettes gourmandes, simples et savoureuses, sans sucre ajouté, tout en se faisant plaisir au quotidien.

Dans ces 86 nouvelles recettes, vous trouverez de quoi varier vos petits-déjeuners, vos encas, vos desserts et même vos boissons gourmandes. Des recettes faciles à préparer, avec des ingrédients simples, pour vous aider à réduire naturellement votre consommation de sucre sans avoir l'impression de vous priver.

Que vous souhaitiez diminuer votre consommation de sucre, adopter une alimentation plus saine ou simplement découvrir de nouvelles façons de vous régaler, ce livre est là pour vous accompagner.

Alors, prenez vos ustensiles, choisissez une recette et laissez-vous surprendre : moins de sucre, mais toujours autant de plaisir !

Bonne dégustation et à très vite en cuisine !

-Claire Bernard

Avertissement :

Aucune information fournie par Remèdes Naturels et/ou les auteurs dans une recette, un livre de cuisine ou tout autre produit ou service de Remèdes Naturels ne remplace un avis médical ou le traitement d'une condition médicale. Les déclarations contenues dans ce livre de cuisine n'ont pas été évaluées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) ou toute autre autorité sanitaire européenne.

L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne constitue pas l'objectif de ces recettes. Ce livre de cuisine n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie. Remèdes Naturels recommande vivement d'utiliser ces informations en consultation avec votre médecin ou un autre professionnel de santé.

Avant d'apporter des modifications à votre alimentation ou d'entreprendre un programme d'exercices, il est essentiel d'obtenir l'accord de votre médecin. L'utilisation ou la consultation de toute recette, article ou autre produit ou service Remèdes Naturels implique votre compréhension et votre accord avec cet avertissement ainsi que l'acceptation de ces conditions d'utilisation.

Avis de Copyright

Copyright © 2025. Tous droits réservés.

Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et il ne peut être republié, reconditionné ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse des propriétaires de Remèdes Naturels.

Table des matières

Cookies (Biscuits)

Cookies aux pacanes	1
Cookies à découper	3
Oreos	5
Cookies aux noix de macadamia et chocolat blanc	7
Cookies aux pépites de chocolat	9
Cookies à la cannelle et beurre d'amande	11
Coupelles au beurre d'amande	13
Coupelles au chocolat blanc et noix	15
Bouchées de pâte à cookies aux pépites de chocolat	17
Bouchées de bacon enrobées de chocolat.....	19
Barres coco-chocolat.....	21
Rochers à la noix de coco	23
Barres au citron	25
Whoopies au chocolat	27
Biscuits Graham	29

Brownies

Bouchées de brownies au beurre d'amande	33
Brownies marbrés au beurre de pacane	35
Brownies à la menthe	37
Brownies Blondies Congo	39
Brownies aux noix	41

Cake (Gâteaux)

Cake Citron & Myrtilles	45
Cake Chocolat Classique	47
Cake Carottes Épicées	49
Cake à la Noix de Coco	51
Cake Fondant au Chocolat	53
Cake Matcha	55
Cake d'Anniversaire à la Vanille	57
Cake aux Carottes avec Glaçage aux Noix de Cajou	59
Cheesecake Marbré Chocolat-Noisette	61
Cheesecake Vanille	63
Cheesecake Chocolat	65
Cheesecake Citron Vert	67
Cheesecake Framboise & Chocolat Blanc	69
Croûte de Biscuit Graham	71
Croûte de Biscuit Graham au Chocolat	73
Glaçage Buttercream au Chocolat	75
Glaçage Chantilly au Chocolat	77
Glaçage au Fromage à la Crème	79
Glaçage Chantilly au Citron	81
Glaçage Buttercream à la Vanille	83
Glaçage Chantilly à la Vanille	85

Tartes

Tarte au Citron Meringuée	89
Tarte à la Crème (Custard)	91
Tarte au Citron Vert (Key Lime)	93
Tarte Coco à la Française	95

Tarte Mousse au Chocolat	97
Tarte à la Citrouille Sans Croûte	99
Croûte Feuilletée Keto pour Tarte	101
Croûte Parfaite pour Tarte	103
Croûte à la Noix de Coco pour Tarte	105

Crèmes & Panna Cotta

Crème au Citron.....	109
Crème à la Framboise.....	111
Crème à la Vanille	113
Crème au Chocolat.....	115
Panna Cotta à la Vanille	117
Panna Cotta au Chocolat	119
Panna Cotta aux Myrtilles	121
Panna Cotta à la Framboise.....	123
Crème Brûlée à la Vanille	125
Crème Brûlée au Chocolat	127
Crème Brûlée au Café.....	129

Glaces & Sorbets

Sucettes Glacées à la Limonade	133
Sucettes Glacées Chocolat-Framboise	135
Sucettes Glacées Fraises & Crème	137
Sucettes Glacées Concombre, Citron Vert & Menthe	139
Sucettes Glacées Myrtille & Cardamome.....	141
Sucettes Glacées Noix de Coco Toastée	143
Sucettes Glacées Citron Vert façon Tarte	145
Crème Glacée à l'Avocat	147

Crème Glacée au Citron	149
Crème Glacée Menthe & Pépites de Chocolat	151
Crème Glacée Chocolat Salé & Amandes	153
Crème Glacée à la Fraise	155
Crème Glacée à la Vanille	157
Crème Glacée Chai	159
Crème Glacée au Chocolat	161

Confiseries & Chocolats

Éclats de Chocolat au Sel & Amandes	165
Éclats de Chocolat Blanc	167
Éclats de Chocolat	169
Éclats de Chocolat à la Framboise	171
Palets à la Menthe	173
Truffes au Chocolat et Citron Vert	175
Truffes au Chocolat.....	177
Fudge Sans Produits Laitiers	179
Bombes Gras Matcha & Pistache	181
Bombes Gras Fraise & Noix de Cajou.....	183

LÉGENDE DES RECETTES

Mesures

- c. à s= cuillère à soupe
- grammes (g)
- c. à c = cuillère à café
- kilogrammes (kg)





cookies



COOKIES AUX PACANE

L Préparation: 45 mins **L** Cuisson: 15 mins **L** Total: 1 mins **L** Pour: 16 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	107	11g	3g	1g	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

*¾ tasse de farine de
pacanes*

*¾ tasse de farine
d'amandes*

½ c. à c. de sel de mer

1 c. à s. d'érythritol

*½ c. à c. de poudre de
fruit du moine*

3 c. à s. de lait de coco

*1 c. à c. d'extrait de
vanille*

*¼ tasse d'huile de coco
fondue*

*⅓ tasse de pacanes
grillées hachées*

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf les pacanes et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez les pacanes et mélangez pour les incorporer. Transférez la pâte sur un morceau de film plastique et façonnez-la en bûche.

Placez la pâte au congélateur et laissez-la durcir pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit complètement ferme.

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Lorsque la pâte est ferme, retirez-la du congélateur, déballez-la et coupez-la en tranches de 3 à 6 mm d'épaisseur.

Déposez les tranches sur la plaque préparée et enfournez pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient presque cuits.

Sortez-les du four et transférez-les sur une grille pour les laisser refroidir complètement. Conservez-les dans un récipient hermétique jusqu'à 7 jours.



COOKIES À DÉCOUPER

MG = Matières Grasses

L Préparation: 45 mins **L** Cuisson: 15 mins **L** Total: 1 mins **L** Pour: 16 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	95	9g	3g	1g	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

*½ tasse de farine
d'amandes
1 c. à s. d'érythritol
½ c. à c. de fruit du
moine (poudre)
¼ c. à c. de sel
3 c. à s. de lait de coco
entier
¼ tasse de ghee ou
d'huile de coco fondue
2 c. à c. d'extrait de
vanille*

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Transférez la pâte sur un morceau de film plastique et façonnez-la en bûche. Placez la pâte au congélateur et laissez durcir complètement pendant 20 à 30 minutes.

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Lorsque la pâte est ferme, retirez-la du congélateur, déballez-la et coupez-la en rondelles de 3 mm d'épaisseur environ. Déposez-les sur la plaque préparée.

Faites cuire les biscuits pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Sortez-les du four et transférez-les sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Conservez-les dans un récipient hermétique jusqu'à 7 jours.



OREOS

MG = Matières Grasses

L Préparation: 45 mins **L** Cuisson: 45 mins **L** Total: 1 hr 30 mins **L** Pour: 16 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	257	26g	25g (2g)	2g	1g	4g

INGRÉDIENTS:

1½ tasse de farine
d'amandes
⅓ tasse de poudre de cacao
1 c. à c. de levure chimique
¼ tasse d'érythritol
1 c. à c. de fruit du moine (poudre)
¼ c. à c. de sel
1 c. à c. d'extrait de vanille
1 œuf
2 c. à s. d'huile de coco fondue
1 tasse de glaçage à la vanille (page 83)

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf le glaçage à la vanille et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Transférez la pâte sur un morceau de film plastique et façonnez-la en bûche. Placez la pâte au congélateur et laissez-la durcir complètement pendant 20 à 30 minutes.

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Lorsque la pâte est prête, retirez-la du congélateur, déballez-la et tranchez-la finement en rondelles d'environ 3 mm (⅛ pouce). Disposez-les sur la plaque préparée (essayez de couper un nombre pair de cookies pour pouvoir les assembler en « Oreos » délicieux !).

Faites cuire les cookies pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Retirez-les du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

Pour préparer les sandwichs de cookies, déposez 2 c. à c. de glaçage à la vanille sur un cookie et recouvrez avec un second cookie. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les cookies soient assemblés. Placez les sandwichs au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que la garniture prenne.

Conservez les cookies dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 7 jours maximum.



COOKIES AUX NOIX DE MACADAMIA ET CHOCOLAT BLANC

MG = Matières Grasses

 Préparation: 45 mins  Cuisson: 15 mins  Total: 1 hr  Pour: 16 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	113	11g	3g (1g)	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

1 ½ tasse de farine
d'amande
1 c. à s d'érythritol
½ c. à c de sucre de fruit
du moine (monk fruit)
¼ c. à c de sel
3 c. à s de lait de coco
entier
¼ tasse de beurre de
cacao fondu
2 c. à c d'extrait de vanille
½ tasse de noix de
macadamia grillées et
hachées

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf les noix de macadamia et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez les noix de macadamia et incorporez-les à la pâte. Transférez la pâte sur un morceau de film plastique et façonnez-la en bûche. Placez la pâte au congélateur et laissez-la durcir complètement pendant 20 à 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Lorsque la pâte est prête, sortez-la du congélateur, retirez le film plastique et coupez-la en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur. Déposez-les sur la plaque préparée.

Faites cuire les biscuits pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque pris. Retirez-les du four et placez-les sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Conservez-les dans un récipient hermétique jusqu'à 7 jours.



COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 45 mins **L** Cuisson: 15 mins **L** Total: 1 hr **L** Pour: 16 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	106	10g	4g (1g)	3g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

1 ½ tasse de farine
d'amande
1 c. à s d'érythritol
½ c. à c de sucre de fruit
du moine (monk fruit)
¼ c. à c de sel
3 c. à s de lait de coco
entier
¼ tasse de ghee ou
d'huile de coco fondue
2 c. à c d'extrait de vanille
3 c. à s de pépites de
cacao OU ¼ tasse de
pépites de chocolat sans
sucre

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients sauf les pépites de cacao ou de chocolat jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez ensuite les pépites de cacao ou de chocolat et incorporez-les à la pâte. Transférez la pâte sur un morceau de film plastique et façonnez-la en bûche. Placez la pâte au congélateur et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle soit complètement ferme, environ 20 à 30 minutes.

Préchauffez le four à 180°C (350°F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Lorsque la pâte est bien ferme, retirez-la du congélateur, déballez-la et coupez-la en rondelles d'environ 0,5 cm (¼ pouce). Déposez-les sur la plaque de cuisson préparée.

Faites cuire les cookies pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Retirez-les du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille. Conservez-les dans un récipient hermétique à température ambiante pendant jusqu'à 7 jours.



COOKIES À LA CANNELLE ET BEURRE D'AMANDE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 10 mins **L** Total: 25 mins **L** Pour: 25 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	83	7g	7g (1g)	1g	1g	3g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre
d'amande crémeux
½ tasse de farine
d'amande
¼ tasse d'érythritol
¾ c. à c. de poudre de
fruit du moine
1 c. à s. de cannelle
½ c. à c. de sel
1 c. à c. d'extrait de
vanille
2 œufs

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et réservez.

Dans un bol moyen, mélangez le beurre d'amande, la farine d'amande, l'érythritol, la poudre de fruit du moine, la cannelle, le sel et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les œufs et mélangez pour former une pâte lisse.

Formez des boules de pâte avec une cuillère à soupe bien remplie et aplatissez-les légèrement avec vos mains. Déposez-les sur la plaque préparée.

Faites cuire les cookies pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient cuits et que les cookies soient pris.

Retirez les cookies du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille. Conservez-les dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.



COUPELLES AU BEURRE D'AMANDE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 16 mini-cupcakes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	84	9g	2g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

Pour le glaçage au chocolat :

85 g de chocolat à pâtisser non sucré

85 g de beurre de cacao

¼ c. à c. de poudre de fruit du moine

Pour la garniture au beurre d'amande :

6 c. à s. de beurre d'amande

¼ c. à c. de fruit du moine

¼ c. à c. de sel

½ c. à c. d'extrait de vanille

MÉTHODE:

Préparez la garniture au beurre d'amande : dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la garniture jusqu'à obtenir une préparation homogène. Placez le bol au réfrigérateur pour que la garniture se raffermisse pendant que vous préparez le glaçage au chocolat.

Préparez le glaçage au chocolat : dans un bol placé sur un bain-marie, combinez tous les ingrédients du glaçage. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient presque fondus. Retirez le bol du feu et mélangez bien, puis laissez refroidir.

Assemblez les cups au beurre d'amande : chemisez un moule à mini-muffins avec des caissettes en papier et réservez.

Lorsque la garniture au beurre d'amande est suffisamment ferme pour être manipulée, sortez-la du réfrigérateur. Prélevez des boules de ½ c. à c., aplatissez-les légèrement en disques et réservez.

Versez 1 c. à c. de chocolat fondu dans chaque cup du moule préparé. Placez un disque de garniture au beurre d'amande sur le chocolat, puis recouvrez d'1 c. à c. de chocolat fondu. Réfrigérez pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit pris. Conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



COUPELLES AU CHOCOLAT BLANC ET NOIX

MG = Matières Grasse

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 55 mins **L** Pour: 24-36 mini-cupcakes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	70	7g	2g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

½ tasse de noix
½ tasse de beurre de coco
115 g de beurre de cacao
⅓ c. à c. de poudre de vanille
1 c. à s. + 2 c. à c. d'érythritol en poudre, tamisé
⅓ c. à c. de poudre de fruit de moine
1 c. à c. d'extrait de vanille

MÉTHODE:

Préparer le beurre de noix : Préchauffer le four à 180 °C. Étaler les noix sur une plaque de cuisson et les rôtir pendant 10 minutes. Retirer les noix du four et les transférer immédiatement dans le bol d'un robot culinaire équipé de la lame "S". Mixer jusqu'à obtenir une pâte. Réserver.

Préparer l'enrobage de chocolat blanc : Dans le bol d'un bain-marie, combiner le beurre de coco, le beurre de cacao, la poudre de vanille, l'érythritol, la poudre de fruit de moine et l'extrait de vanille. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus. Retirer le bol du feu et mélanger pour homogénéiser, puis laisser refroidir le mélange de chocolat blanc.

Assembler les cups : Garnir un moule à mini-muffins de caissettes en papier. Déposer 1 cuillère à café de chocolat blanc fondu dans chaque caissette. Ajouter ½ cuillère à café de beurre de noix dans chaque cup, puis recouvrir avec 1 cuillère à café de chocolat blanc fondu.

Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit pris. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



BOUCHÉES DE PÂTE À COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson : 1 hr 15 mins **L** Total: 1 hr 25 mins **L** Pour: 30 bouchées

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	90	8g	3g (3g)	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

Pour les bouchées :

2 tasses de noix de cajou crues,

1 c. à c. de poudre de fruit de moine,

3 c. à s. d'huile de coco fondue,

1 c. à c. d'extrait de vanille,

¼ c. à c. de sel,

2 c. à s. de pépites de cacao.

Pour l'enrobage au chocolat :

60 g de chocolat de cuisson non sucré,

60 g de beurre de cacao,

¼ + ⅛ c. à c. de poudre de fruit de moine.

MÉTHODE:

Préparez les bouchées : dans un robot culinaire équipé d'une lame en "S", réduisez les noix de cajou et la poudre de fruit de moine en une poudre fine. Ajoutez l'huile de coco, l'extrait de vanille et le sel, puis mixez jusqu'à obtenir une pâte. Transférez la pâte dans un bol et incorporez les pépites de cacao.

Formez des boules avec une cuillère à soupe de pâte et vos mains. Déposez les boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réfrigérez 30 minutes pour les raffermir.

Préparez l'enrobage au chocolat : dans un bol placé sur un bain-marie, mélangez tous les ingrédients de l'enrobage. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit presque fondu, puis retirez du feu et remuez de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Laissez refroidir légèrement jusqu'à ce que le chocolat épaississe un peu.

Sortez les boules du réfrigérateur et plongez-les une par une dans le chocolat. Utilisez une fourchette pour les enrober complètement. Déposez-les à nouveau sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et réfrigérez 30 minutes à 1 heure pour que l'enrobage durcisse.

Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 5 à 7 jours.



BOUCHÉES DE BACON ENROBÉES DE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 1 hr **L** Pour: 16 bouchées

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	91	8g	1g (0g)	0g	0g	3g

INGRÉDIENTS:

4 tranches de bacon
épais (environ 112 g au
total)
28 g de pâte de cacao
ou chocolat non sucré
84 g de beurre de
cacao
½ c. à café de poudre
de monk fruit
½ c. à café de
poudre de vanille

MÉTHODE:

Préparer le bacon : Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer une grille sur une plaque de cuisson, puis disposer les tranches de bacon sur la grille.
Enfourner et cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit presque croustillant.

Laisser refroidir, puis couper chaque tranche en 4 morceaux.

Préparer l'enrobage chocolaté : Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et réserver.

Dans un bol posé sur une casserole d'eau frémissante (bain-marie), faire fondre ensemble la pâte de cacao (ou chocolat non sucré), le beurre de cacao, le monk fruit et la poudre de vanille.

Retirer du feu et laisser tiédir un peu — cela permettra au chocolat d'épaissir légèrement.

Assembler :

Lorsque le chocolat est légèrement épaissi, tremper chaque morceau de bacon dans le chocolat, puis le déposer sur la plaque préparée.

Placer la plaque au réfrigérateur et laisser prendre 20 à 30 minutes.

Conserver dans un récipient hermétique, au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



BARRES COCO-CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L Cuisson: 1 hr 35 mins** **L Total: 1 hr 50 mins** **L Pour: 10-12 barres**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	315	32g	9g (2g)	4g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

Pour l'Enrobage Chocolaté :

28 g de chocolat noir
non sucré (type
baking chocolate)
85 g de beurre de
cacao
¼ c. à café
d'édulcorant au fruit
du moine (monk fruit)

Pour la Garniture Coco :

3 tasses (environ 240
g) de noix de coco
râpée non sucrée
½ tasse (120 ml)
d'huile de coco
½ tasse (120 ml) de
crème de coco
½ c. à café
d'édulcorant au fruit
du moine
3 c. à soupe
d'érythritol en poudre
½ c. à café d'extrait
de vanille

MÉTHODE:

Préparer la base coco : Chemiser un moule carré de 20 x 20 cm de papier sulfurisé et réserver.

Dans le bol d'un robot muni de la lame en "S", mixer tous les ingrédients de la garniture jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

Transférer la préparation dans le moule préparé et presser fermement pour obtenir une couche uniforme.

Placer au réfrigérateur jusqu'à solidification, 1 heure ou toute une nuit.

Préparer l'enrobage : Dans un bol placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante (bain-marie), faire fondre ensemble tous les ingrédients de l'enrobage chocolaté sur feu moyen. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Laisser tiédir légèrement jusqu'à ce que le chocolat soit à peine chaud au toucher (il s'épaissira un peu pour un meilleur enrobage).

Assembler les barres : Tapisser une plaque avec du papier sulfurisé. Retirer la base coco du réfrigérateur et du moule, en conservant le papier sulfurisé dessous.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper d'abord en deux, puis en 10 à 12 barres.

Verser l'enrobage dans un bol moyen à fond large. Tremper chaque barre dans le chocolat, en la retournant pour bien la recouvrir. Si nécessaire, utiliser une cuillère pour napper les côtés. Déposer les barres enrobées sur la plaque préparée. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit pris, environ 20 minutes.

Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



ROCHERS À LA NOIX DE COCO

MG = Matières Grasse

L Préparation: 15 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 1 hr** **L Pour: 10-12 cookies**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	160	16g	6g (2g)	3g	2g	2g

INGRÉDIENTS:

240 ml de crème de coco (coconut cream)

1 c. à soupe d'érythritol

¼ c. à café de poudre de fruit du moine (monk fruit)

1 c. à café d'extrait de vanille

150 g de noix de coco râpée non sucrée (≈ 1½ cup)

50 g de farine d'amande (≈ ½ cup)

MÉTHODE:

Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol moyen jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe et les déposer sur la plaque préparée. Enfourner et cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent tout juste à dorer.

Laisser les macarons refroidir complètement avant de les manipuler, car ils seront fragiles tant qu'ils sont chauds.

Pour accélérer le refroidissement, les transférer sur une plaque froide et placer au congélateur environ 30 minutes.

Conserver ensuite dans un récipient hermétique, au réfrigérateur ou au congélateur, pendant une semaine maximum.



BARRES AU CITRON

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L Cuisson: 1 hr 30 mins** **L Total: 2 hr** **L Pour: 16 barres**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	160	16g	6g (2g)	3g	2g	2g

INGRÉDIENTS:

½ portion de pâte à tarte keto non cuite (page 101)

½ tasse de jus de citron

½ tasse d'huile de coco fondue

¼ tasse d'érythritol

Zeste de 2 citrons

3 gros œufs

1 cuillère à soupe de gélatine

1 cuillère à café d'édulcorant à base de fruit du moine

MÉTHODE:

Préchauffer le four à 175°C. Chemiser un moule carré de 20 x 20 cm avec du papier cuisson.

Étaler partiellement la pâte à tarte, puis la presser dans le moule en une couche uniforme. Faire cuire la pâte à blanc pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit prise.

Retirer du four et laisser refroidir complètement avant d'ajouter la garniture.

Dans une petite casserole, faire chauffer le jus de citron, l'huile de coco, l'érythritol et le zeste de citron jusqu'à ce que le mélange soit tiède.

Pendant ce temps, fouetter les œufs dans un bol moyen. Verser lentement le mélange citronné tiède dans les œufs en filet, tout en fouettant constamment pour éviter de les cuire (tempérage). Ajouter la gélatine et fouetter pour dissoudre.

Remettre le mélange dans la casserole et incorporer le monk fruit. Chauffer à feu doux en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que la crème commence à épaissir. Verser immédiatement sur la pâte refroidie. Cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris mais légèrement tremblotant.

Retirer du four et laisser complètement refroidir avant de placer au réfrigérateur pour que la garniture se fige (1 heure minimum ou toute une nuit).

Pour servir, démouler et couper en 16 carrés. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.



WHOOPIES AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 45 mins **L** Total: 1 hr **L** Pour: 12 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	195	20g	16g (2g)	2g	1g	4g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine
d'amande

¼ tasse d'érythritol

1 c. à café de poudre de
fruit de moine

½ tasse de poudre de
cacao

2 œufs

1 c. à café d'extrait de
vanille

¼ tasse de ghee fondu
ou d'huile de coco

¼ c. à café de sel

2 c. à soupe de lait de
coco entier

½ tasse de glaçage au
beurre vanille (page 83)

MÉTHODE:

Préchauffer le four à 180 °C. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et réserver.

Dans un bol moyen, ajouter la farine d'amande, l'érythritol, la poudre de fruit du moine et la poudre de cacao, puis mélanger pour combiner.

Ajouter les œufs, l'extrait de vanille, le ghee fondu ou l'huile de coco et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Incorporer le lait de coco entier et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Déposer des cuillerées de pâte sur la plaque préparée, en les étalant pour former des cercles d'environ 5 x 6 cm et en laissant 4 cm entre chaque cookie. Enfourner 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient pris.

À la sortie du four, transférer les cookies sur une grille pour les laisser refroidir complètement. Étaler un peu de glaçage Vanille Buttercream sur la moitié des cookies et recouvrir avec l'autre moitié pour former des sandwiches. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Astuce: pour retrouver des cookies croustillants, les remettre au four à 90 °C pendant 5 minutes et laisser refroidir.



BISCUITS GRAHAM

MG = Matières Grasse

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 15 mins **L** Total: 30 min **L** Pour: 8 cookies

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	127	12g	6g (1g)	2g	1g	3g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine
d'amande
2 c. à soupe d'érythritol
¼ c. à café d'édulcorant
de fruit de moine
1 c. à café de graines de
lin moulues (facultatif)
½ c. à café de levure
chimique
⅓ c. à café de sel de
mer
3 c. à soupe d'huile de
coco fondue ou de ghee
½ c. à café d'extrait de
vanille

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 150 °C. Dans un bol moyen, mélangez la farine d'amande, l'érythritol, l'édulcorant de fruit de moine, les graines de lin (si utilisées), la levure chimique et le sel, en fouettant pour bien combiner tous les ingrédients secs.

Ajoutez l'huile de coco et l'extrait de vanille au centre du bol, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elle ait environ 3 mm d'épaisseur, en formant un rectangle. Retirez la feuille de papier du dessus et transférez la feuille du dessous avec la pâte aplatie sur une plaque de cuisson.

Coupez délicatement la pâte en 8 à 10 petits rectangles pour former les crackers et piquez chaque rectangle plusieurs fois avec une fourchette.

Enfournez pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient dorés et légèrement brunis sur les bords.

Une fois la cuisson terminée, sortez les crackers du four et recoupez-les le long des mêmes lignes si nécessaire, puis transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement. Cassez-les et dégustez, en les conservant dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.





brownies



BOUCHÉES DE BROWNIES AU BEURRE D'AMANDE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 40 min **L** Pour: 16 bouchées de brownie

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	118	11g	5g (2g)	2g	1g	3g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre
d'amande crémeux
 $\frac{3}{4}$ tasse de lait de coco
entier
1 c. à café d'édulcorant
de fruit de moine
 $\frac{1}{3}$ tasse d'érythritol
1 c. à soupe d'extrait de
vanille
 $\frac{1}{4}$ c. à café de sel
1 c. à café de levure
chimique

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 163 °C. Chemisez un plat en verre de 20 x 20 cm avec du papier sulfurisé. Dans un bol moyen, mélangez le beurre d'amande, le lait de coco, l'édulcorant de fruit de moine, l'érythritol, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez la levure chimique et mélangez bien pour la répartir uniformément dans la pâte.

Étalez la pâte dans le plat préparé et enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte presque propre.

Laissez les brownies refroidir complètement avant de les découper.



BROWNIES MARBRÉS AU BEURRE DE PACANE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 16 brownie

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	143	14g	7g (2g)	3g	1g	4g

INGRÉDIENTS:

*¼ tasse d'huile de coco
fondue ou de ghee
¼ tasse de lait de coco
entier
⅔ tasse de poudre de
cacao
3 œufs
1 c. à café d'extrait de
vanille
⅓ tasse d'érythritol
1 tasse de farine
d'amande
½ c. à café de sel de
mer
2 c. à café de poudre
de fruit de moine pure
⅓ tasse de beurre de
pacanes*

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C et chemisez un plat de cuisson de 20 x 20 cm avec du papier sulfurisé, puis mettez-le de côté.

Dans un bol moyen, mélangez l'huile de coco, le lait de coco, la poudre de cacao, les œufs, l'extrait de vanille et l'érythritol jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.

Dans un petit bol, combinez la farine d'amande, le sel et la poudre de fruit de moine, puis incorporez ce mélange au précédent pour former une pâte lisse et homogène.

Transférez la pâte dans le plat préparé et étalez-la de manière uniforme pour remplir tout le fond du plat.

Versez le beurre de pacanes en filet sur la pâte et utilisez un couteau pour le mélanger légèrement dans la pâte en effectuant 3 à 4 mouvements dans la direction opposée, afin de créer un effet marbré.

Enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les brownies soient bien pris et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laissez les brownies refroidir complètement dans le plat avant de les découper et de les servir.



BROWNIES À LA MENTHE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 25 mins **L Cuisson: 35 mins** **L Total: 1 hr** **L Pour: 16 brownie**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	20	21g	10g (1g)	2g	1g	3g

INGRÉDIENTS:

Pour les brownies :

*¼ tasse d'huile de coco
fondue ou de ghee
¼ tasse de lait de coco
⅔ tasse de poudre de cacao
3 œufs
1 c. à café d'extrait de vanille
⅓ tasse d'érythritol
1 tasse de farine d'amande
½ c. à café de sel de mer
2 c. à café d'édulcorant de
fruit de moine pur*

Pour la couche de glaçage à la menthe :

*½ tasse de shortening de
palme, ramolli
½ tasse de beurre nourri à
l'herbe, ramolli
½ tasse d'érythritol en
poudre, tamisé
¾ c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
15 gouttes d'huile essentielle
de menthe poivrée
(alimentaire)
30 gouttes de chlorophylle
pour la couleur, facultatif*

MÉTHODE:

Préparez les brownies : Préchauffez le four à 175 °C et chemisez un plat de cuisson de 20 x 20 cm avec du papier sulfurisé, puis mettez-le de côté.

Dans un bol moyen, mélangez l'huile de coco, le lait de coco, la poudre de cacao, les œufs, l'extrait de vanille et l'érythritol jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.

Dans un petit bol, combinez la farine d'amande, le sel et l'édulcorant de fruit de moine, puis incorporez ce mélange au précédent pour former une pâte lisse.

Transférez la pâte dans le plat préparé et étalez-la uniformément pour remplir tout le fond du plat.

Enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les brownies soient bien pris et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laissez les brownies refroidir complètement dans le plat avant de passer au glaçage.

Préparez le glaçage : Pendant que les brownies cuisent, dans un grand bol, mélangez le shortening de palme, le beurre, l'érythritol en poudre et l'édulcorant de fruit de moine.

Mélangez délicatement les ingrédients avec une cuillère en bois, puis utilisez un batteur électrique pour fouetter le mélange jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

Ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée et la chlorophylle, si vous les utilisez, et fouettez à nouveau jusqu'à ce que la saveur de menthe et la couleur verte soient uniformes.

Lorsque les brownies sont refroidis, étalez le glaçage uniformément sur le dessus.

Servez immédiatement ou placez les brownies glacés au réfrigérateur pendant 30 minutes à 1 heure afin que le glaçage se fige et permette de découper des parts nettes.



BROWNIES BLONDIES CONGO

MG = Matières Grasse

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 30 mins** **L Total: 40 mins** **L Pour: 16 brownie**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	138	12g	8g (2g)	3g	1g	4g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre d'amande crémeux
½ tasse de lait de coco entier
1 c. à café d'édulcorant de fruit de moine
½ tasse d'érythritol
1 c. à soupe d'extrait de vanille
¼ c. à café de sel
1 c. à café de levure chimique
2 c. à soupe de farine de coco
½ tasse de noix de coco râpée + 2 c. à soupe (pour la garniture)
2 c. à soupe de pépites de cacao + 1 c. à soupe (pour la garniture)

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, mélangez le beurre d'amande, le lait de coco, l'édulcorant de fruit de moine, l'érythritol, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajoutez la levure chimique et la farine de coco, puis mélangez bien pour les répartir uniformément dans la pâte. Incorporez ensuite ½ tasse de noix de coco râpée et 2 cuillères à soupe de pépites de cacao en pliant délicatement la pâte jusqu'à ce qu'elles soient bien réparties.

Étalez la pâte dans le plat de cuisson préparé et saupoudrez le dessus avec les 2 cuillères à soupe restantes de noix de coco râpée et 1 cuillère à soupe de pépites de cacao. Enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte presque propre.

Laissez les brownies refroidir complètement avant de les découper.



BROWNIES AUX NOIX

MG = Matières Grasse

L Préparation: 15 mins **L Cuisson: 30 mins** **L Total: 45 mins** **L Pour: 16 brownie**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	121	11g	6g (2g)	2g	1g	4g

INGRÉDIENTS:

*¼ tasse d'huile de coco
fondue ou de ghee
¼ tasse de lait de coco entier
⅔ tasse de poudre de cacao
3 œufs
1 c. à café d'extrait de vanille
⅓ tasse d'érythritol
1 tasse de farine d'amande
½ c. à café de sel de mer
2 c. à café de poudre de fruit
de moine pure
⅓ tasse de noix de Grenoble
grillées et hachées + 2 c. à
soupe (pour la garniture)*

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C et chemisez un plat de cuisson de 20 x 20 cm avec du papier sulfurisé, puis mettez-le de côté.

Dans un bol moyen, mélangez l'huile de coco, le lait de coco, la poudre de cacao, les œufs, l'extrait de vanille et l'érythritol jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.

Dans un petit bol, combinez la farine d'amande, le sel et la poudre de fruit de moine.

Incorporez le mélange de farine au mélange d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Ajoutez ensuite ⅓ tasse de noix de Grenoble hachées et mélangez délicatement pour les répartir uniformément dans la pâte.

Transférez la pâte dans le plat préparé et étalez-la uniformément pour remplir tout le fond du plat.

Saupoudrez les 2 cuillères à soupe restantes de noix sur le dessus et pressez-les légèrement pour les faire adhérer à la pâte.

Enfournez pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les brownies soient pris et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laissez les brownies refroidir complètement dans le plat avant de les découper et de les servir.





cakes



CAKE CITRON & MYRTILLES

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 2 hrs 35 mins** **L Total: 2 hrs 45 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	341	32g	12g (8g)	4g	3g	8g

INGRÉDIENTS:

Pour la sauce myrtille-citron

:

½ tasse de myrtilles, plus

quelques-unes pour la garniture

¼ tasse de jus de citron

¼ tasse de ghee

1 c. à soupe de poudre de fruit de moine

1 c. à soupe de farine de tapioca

2 c. à soupe d'eau

Pour le gâteau :

½ tasse de ghee fondu

½ tasse de crème de coco

¼ tasse de jus de citron

1½ c. à soupe de zeste de citron

4 œufs

2 tasses de farine d'amande

¼ tasse de farine de coco

3 c. à soupe de poudre de fruit de moine, à diviser

2 c. à café de levure chimique

Tranches de citron pour la garniture

MÉTHODE:

Préparez la sauce myrtille-citron : dans une petite casserole, combinez les ½ tasse de myrtilles, le jus de citron, le ghee et la poudre de fruit de moine à feu moyen. Remuez pour bien mélanger et portez à ébullition.

Dans un petit bol, fouettez la farine de tapioca avec 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à dissolution. Ajoutez ce mélange aux myrtilles et remuez pour l'incorporer.

Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce épaississe, en écrasant les myrtilles avec une cuillère en bois pendant que vous remuez.

Préparez le gâteau : dans un grand bol, fouettez ensemble le ghee, la crème de coco, le jus de citron, le zeste de citron et les œufs.

Tamisez la farine d'amande, la farine de coco, la poudre de fruit de moine et la levure chimique, puis incorporez-les délicatement jusqu'à ce que le mélange soit juste combiné.

Transférez la pâte dans une mijoteuse de 6 litres et étalez-la en une couche uniforme.

Versez la sauce myrtille sur le gâteau, puis utilisez la pointe d'un couteau pour créer doucement des tourbillons dans la couche supérieure du gâteau.

Faites cuire pendant 2 h 30 à température élevée.

Garnissez avec des myrtilles supplémentaires et des tranches de citron si vous le souhaitez. Servez chaud ou laissez refroidir avant de déguster.



CAKE CHOCOLAT CLASSIQUE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 55 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	337	32g	16g (5g)	5g	3g	7g

INGRÉDIENTS:

5 œufs
1¼ tasse de ghee fondu ou d'huile de coco
2 tasses de lait de coco entier
½ tasse d'érythritol
1 c. à soupe d'extrait de vanille
2¼ tasses de farine d'amande
¾ tasse de farine de coco
½ tasse de poudre de cacao
2 c. à café de bicarbonate de soude
2 c. à café de poudre de fruit de moine
½ c. à café de sel

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez deux moules à gâteau de 20 cm, chemisez le fond de papier sulfurisé et mettez-les de côté.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le ghee ou l'huile, le lait de coco, l'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.

Dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, la farine de coco, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude, la poudre de fruit de moine et le sel, et fouettez pour bien mélanger.

Ajoutez le mélange de farines au mélange d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Répartissez la pâte de manière égale dans les deux moules préparés et enfournez pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le centre du gâteau soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

Laissez les gâteaux refroidir pendant 5 minutes dans les moules, puis démoulez-les et transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Garnissez le gâteau avec un glaçage de crème fouettée au chocolat (page 77) ou avec un autre glaçage de votre choix.



CAKE CAROTTES ÉPICÉES

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 65 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	328	31g	16g (5g)	4g	3g	7g

INGRÉDIENTS:

5 œufs
1 tasse de ghee fondu ou d'huile de coco
2 tasses de lait de coco entier
½ tasse d'érythritol
2 c. à café d'extrait de vanille
2¼ tasses de farine d'amande
¾ tasse de farine de coco
2 c. à café de cannelle
¼ c. à café de muscade
¼ c. à café de cardamome
½ c. à café de gingembre moulu
1 c. à café de zeste d'orange frais râpé, facultatif
2 c. à café de bicarbonate de soude
2 c. à café de poudre de fruit de moine
½ c. à café de sel
½ tasse de carottes râpées
½ tasse de noix de Grenoble grillées et hachées, plus quelques-unes pour la garniture

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez deux moules à gâteau de 20 cm, chemisez le fond de papier sulfurisé et mettez-les de côté.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le ghee ou l'huile, le lait de coco, l'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, la farine de coco, les épices, le zeste d'orange, le bicarbonate de soude, la poudre de fruit de moine et le sel, et fouettez pour bien mélanger.

Ajoutez le mélange de farines au mélange d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Incorporez les carottes râpées et les noix de Grenoble hachées, puis mélangez délicatement pour les répartir uniformément.

Répartissez la pâte de manière égale dans les deux moules préparés.

Enfournez pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le centre des gâteaux soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

Laissez les gâteaux refroidir pendant 5 minutes dans les moules, puis démoulez-les et transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Garnissez le gâteau avec un glaçage au fromage à la crème (page 79) ou un autre glaçage de votre choix, et ajoutez éventuellement quelques noix supplémentaires sur le dessus.



CAKE À LA NOIX DE COCO

MG = Matières Grasse

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 55 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	374	35g	12g (5g)	4g	3g	7g

INGRÉDIENTS:

5 œufs
1¼ tasse d'huile de coco
fondue
2 tasses de lait de coco entier
½ tasse d'érythritol
2 c. à café d'extrait de vanille
2¼ tasses de farine
d'amande
¾ tasse de farine de coco
1 tasse de noix de coco râpée
non sucrée
2 c. à café de bicarbonate de
soude
2 c. à café de poudre de fruit
de moine
½ c. à café de sel

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez deux moules à gâteau de 20 cm, chemisez le fond de papier sulfurisé et mettez-les de côté.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, l'huile de coco, le lait de coco, l'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, la farine de coco, la noix de coco râpée, le bicarbonate de soude, la poudre de fruit de moine et le sel, et fouettez pour bien mélanger.

Ajoutez le mélange de farines au mélange d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Répartissez la pâte de manière égale dans les deux moules préparés et enfournez pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le centre des gâteaux soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

Laissez les gâteaux refroidir pendant 5 minutes dans les moules, puis démoulez-les et transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Garnissez le gâteau avec un glaçage à la crème fouettée à la vanille (page 85) ou un autre glaçage de votre choix.



CAKE FONDANT AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L Cuisson: 40 mins** **L Total: 50 mins** **L Pour: 8 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	191	18g	10g (5g)	6g	1g	7g

INGRÉDIENTS:

Huile de coco pour graisser le moule

1 tasse de farine d'amande

1 tasse de poudre de cacao

½ c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de sel de mer

1 c. à café de poudre de fruit de moine pure

2 œufs

¾ tasse de lait de coco entier

2 c. à soupe d'huile de coco fondue

1 c. à café d'extrait de vanille

MÉTHODE:

Graisser un moule résistant à la chaleur de 15 cm ou un moule à charnière avec de l'huile de coco et chemiser le fond de papier sulfurisé. Si vous utilisez un moule à charnière, enveloppez le fond avec une feuille de papier aluminium pour éviter que la pâte à gâteau ne s'échappe et que l'eau ne pénètre.

Placez un support vapeur ou une grille dans la cuve de l'Instant Pot et ajoutez 1½ tasse d'eau.

Dans un bol moyen, mélangez la farine d'amande, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre de fruit de moine jusqu'à ce que le mélange soit homogène, puis réservez.

Dans un autre bol moyen, battez les œufs et incorporez le lait de coco, l'huile de coco et l'extrait de vanille. Ajoutez les ingrédients secs et mélangez juste assez pour les incorporer (la pâte sera épaisse, comme une pâte à brownie).

Versez la pâte dans le moule préparé, couvrez le dessus de papier aluminium et placez-le sur la grille dans l'Instant Pot. Fermez le couvercle et placez la soupape en position scellée.

Sélectionnez « Manuel » et faites cuire à haute pression pendant 40 minutes. Une fois le temps de cuisson écoulé, laissez la vapeur se libérer naturellement pendant 10 minutes, puis déplacez délicatement la soupape sur « Évacuation » pour libérer le reste de la pression.

Retirez le gâteau de l'Instant Pot, retirez le papier aluminium recouvrant le dessus et laissez refroidir sur une grille pendant 10 à 15 minutes avant de servir.



CAKE MATCHA

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 55 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	333	31g	15g (5g)	4g	3g	8g

INGRÉDIENTS:

5 œufs
1¼ tasse de ghee fondu ou d'huile de coco
2 tasses de lait de coco
½ tasse d'érythritol
1 c. à soupe d'extrait de vanille
2¼ tasses de farine d'amande
¾ tasse de farine de coco
2½ c. à soupe de poudre de thé vert matcha
2 c. à café de bicarbonate de soude
2 c. à café de poudre de fruit de moine
½ c. à café de sel

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez deux moules à gâteau de 20 cm, chemisez le fond de papier sulfurisé et mettez-les de côté.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le ghee ou l'huile, le lait de coco, l'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange parfaitement homogène.

Dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, la farine de coco, la poudre de thé vert matcha, le bicarbonate de soude, la poudre de fruit de moine et le sel, et fouettez pour bien mélanger.

Ajoutez le mélange de farines au mélange d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Répartissez la pâte de manière égale dans les deux moules préparés.

Enfournez pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le centre des gâteaux soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

Laissez les gâteaux refroidir pendant 5 minutes dans les moules, puis démoulez-les et transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Garnissez le gâteau avec un glaçage à la crème fouettée au citron (page 81) ou un autre glaçage de votre choix.



CAKE D'ANNIVERSAIRE À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 45 mins** **L Total: 55 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	330	31g	15g (4g)	6g	3g	7g

INGRÉDIENTS:

5 œufs

1¼ tasse de ghee fondu ou d'huile de coco

2 tasses de lait de coco entier

½ tasse d'érythritol

1 c. à soupe d'extrait de vanille

2¼ tasses de farine d'amande

¾ tasse de farine de coco

2 c. à café de bicarbonate de soude

2 c. à café de poudre de fruit de moine

½ c. à café de sel

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C. Graissez deux moules à gâteau de 20 cm, chemisez le fond de papier sulfurisé, puis mettez-les de côté.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le ghee ou l'huile, le lait de coco, l'érythritol et la vanille, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit entièrement homogène.

Dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, la farine de coco, le bicarbonate de soude, la poudre de fruit de moine et le sel, et fouettez pour bien les incorporer. Ajoutez ce mélange de farines au mélange d'œufs et remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Répartissez la pâte de manière égale dans les deux moules préparés. Faites cuire pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le centre des gâteaux soit pris et qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre.

Laissez les gâteaux refroidir 5 minutes dans les moules.

Retirez-les ensuite des moules et transférez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Glacez le gâteau avec un glaçage au beurre vanillé (page 83), ou un autre glaçage de votre choix.



CAKE AUX CAROTTES AVEC GLAÇAGE AUX NOIX DE CAJOU

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L Cuisson: 3 hrs** **L Total: 3 hrs 20 min** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	257	22g	9g (6g)	3g	3g	8g

INGRÉDIENTS:

Pour le gâteau aux carottes :

2 c. à soupe de ghee, pour graisser

1½ tasse de farine d'amande

1 c. à café de poudre de fruit de moine

½ tasse de noix de coco râpée non sucrée

¾ tasse de noix concassées

¼ tasse de poudre de collagène de pâturage

1 c. à café de levure chimique

1 c. à café de cannelle moulue

¼ c. à café de gingembre

moulu

½ pouce (environ 1,5 cm) de

gingembre frais, pelé et râpé

¼ c. à café de clou de girofle

moulu

¼ c. à café de sel

2 tasses de carottes râpées

4 gros œufs, à température ambiante

¼ tasse d'huile de coco

fondue

¼ tasse de lait végétal (noix de cajou ou amande)

½ c. à café d'extract de vanille

MÉTHODE:

Préparez le gâteau aux carottes : Graissez l'intérieur en céramique d'une mijoteuse de 6 litres et tapissez les côtés de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. Graissez également le papier sulfurisé avec du ghee.

Dans un grand bol, fouettez ensemble la farine d'amande, la poudre de fruit de moine, la noix de coco, les noix, la poudre de collagène, la levure chimique, la cannelle, le gingembre moulu, le gingembre frais, les clous de girofle et le sel. Incorporez ensuite les carottes, les œufs, l'huile de coco, le lait végétal et l'extract de vanille, et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.

Étalez la pâte dans la mijoteuse préparée, puis faites cuire à basse température pendant 3 heures. Pendant la cuisson du gâteau, préparez le glaçage.

Préparez le glaçage : Placez tous les ingrédients du glaçage dans un blender à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Conservez le glaçage dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à ce que le gâteau ait terminé sa cuisson et soit complètement refroidi. Le glaçage épaissira et deviendra plus facile à étaler au fur et à mesure qu'il refroidit.

Assemblez le gâteau : Laissez le gâteau refroidir complètement dans la mijoteuse. Saisissez les bords du papier sulfurisé, soulevez délicatement le gâteau et transférez-le sur un plat de service. Glacez le gâteau avec le glaçage à la noix de cajou.

Pour le glaçage :

1 tasse de noix de cajou,

trempées dans l'eau pendant 4

à 6 heures

1 c. à café d'extract de vanille

½ tasse de crème de coco

¼ c. à café de cannelle

½ c. à café de gingembre frais râpé

1-2 c. à café de stévia liquide, selon le goût



CHEESECAKE MARBRÉ CHOCOLAT-NOISETTE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 4 hrs** **L Total: 4 hrs 10 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	293	28g	17g (4g)	5g	2g	6g

INGRÉDIENTS:

1 croûte cuite de biscuits
Graham au chocolat pour
cheesecake (page 73)
1½ tasse de noix de
macadamia crues, trempées
une nuit
2 tasses de crème de coco
¼ tasse d'eau
1 c. à soupe de gélatine + 1 c. à
café
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à café d'édulcorant au
fruit de moine
½ tasse d'érythritol
¼ tasse de jus de citron
1 c. à café de vinaigre de cidre
de pomme
2 c. à café d'extrait de vanille
¼ c. à café de poudre de
vanille
½ c. à café de sel
¾ tasse de poudre de cacao
¾ tasse de beurre de noisette,
divisé

MÉTHODE:

Égouttez les noix de macadamia et jetez l'eau de trempage.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients sauf le
beurre de noisette et la croûte de biscuits Graham, puis mixez
jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez ⅓ tasse de beurre de noisette dans la croûte préparée et
étalez-le en une couche uniforme. Placez au congélateur
pendant 15 minutes pour le faire prendre.

Lorsque le beurre de noisette est figé, versez la préparation au
cheesecake dans la croûte.

Versez le reste du beurre de noisette en filet, d'avant en arrière,
sur la surface du cheesecake. Passez ensuite un couteau à
beurre à travers la pâte, de manière alternée, pour créer un motif
marbré.

Placez le cheesecake au réfrigérateur et laissez-le refroidir
pendant 4 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme. Garnissez de
noisettes concassées, si désiré.

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



CHEESECAKE VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 2 hrs** **L Total: 2 hrs 10 mins** **L Pour: 16 parts**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	238	23g	14g (3g)	2g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

1 croûte de biscuits Graham pour cheesecake (page 71)
1½ tasse de noix de macadamia crues, trempées toute la nuit, plus un peu plus pour la garniture
2 tasses de crème de coco
¼ tasse d'eau
1 c. à soupe de gélatine + 1 c. à café
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à café d'édulcorant au fruit de moine
½ tasse d'érythritol
¼ tasse de jus de citron
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à café d'extrait de vanille
¼ c. à café de poudre de vanille
⅛ c. à café de sel

MÉTHODE:

Égouttez les noix de macadamia et jetez l'eau de trempage.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients sauf la croûte de biscuits Graham et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez la préparation dans la croûte de 18 cm préparée et réfrigérez pendant 2 heures, ou jusqu'à ce que le cheesecake soit pris. Garnissez de noix de macadamia supplémentaires, si désiré.

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



CHEESECAKE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 2 hrs** **L Total: 2 hrs 10 mins** **L Pour: 16 parts**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	242	24g	16g (4g)	3g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

1 croûte cuite de biscuits
Graham pour cheesecake
(page 71)
1½ tasse de noix de
macadamia crues, trempées
toute la nuit
2 tasses de crème de coco
¼ tasse d'eau
1 c. à soupe de gélatine
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
½ tasse d'érythritol
¼ tasse de jus de citron
1 c. à café de vinaigre de cidre
1 c. à café d'extrait de vanille
⅔ tasse de poudre de cacao
⅓ c. à café de sel
Chocolat noir râpé sans sucre,
pour la garniture

MÉTHODE:

Égouttez les noix de macadamia et jetez l'eau de trempage.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients sauf la croûte de biscuits Graham et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez la préparation dans la croûte préparée et placez au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit prise. Garnissez de chocolat noir râpé, si désiré.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



CHEESECAKE CITRON VERT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 2 hrs** **L Total: 2 hrs 10 mins** **L Pour: 16 parts**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	237	23g	14g (3g)	2g	6g	4g

INGRÉDIENTS:

1 croûte cuite de biscuits
Graham pour cheesecake
(page 71)
1½ tasse de noix de
macadamia crues, trempées
toute la nuit
2 tasses de crème de coco
1 c. à soupe de gélatine + 1 c. à
café
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
½ tasse d'érythritol
½ tasse de jus de citron vert
(Key lime)
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à café d'extrait de vanille
¼ c. à café de poudre de
vanille
⅛ c. à café de sel
Tranches de citron vert frais,
pour la garniture

MÉTHODE:

Égouttez les noix de macadamia et jetez l'eau de trempage.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients sauf la croûte de biscuits Graham et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez la préparation dans la croûte cuite de 18 cm et placez au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit prise.

Garnissez de tranches de citron vert frais, si désiré.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



CHEESECAKE FRAMBOISE & CHOCOLAT BLANC

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 2 hrs** **L Total: 2 hrs 10 mins** **L Pour: 16 parts**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	220	21g	14g (4g)	3g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

1 croûte de biscuits Graham
pour cheesecake (page 71)
1½ tasse de noix de
macadamia crues, trempées
toute la nuit
1½ tasse de crème de coco
6 c. à soupe de beurre de
cacao fondu
¼ tasse d'eau
1 c. à soupe de gélatine
¼ tasse d'eau bouillante
1 c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
½ tasse d'érythritol
¼ tasse de jus de citron
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à café d'extrait de vanille
¼ c. à café de poudre de
vanille
⅛ c. à café de sel
6 oz (environ 170 g) de
framboises, fraîches ou
surgelées (à parsemer sur le
dessus)

MÉTHODE:

Égouttez les noix de macadamia et jetez l'eau de trempage.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients sauf les framboises et la croûte de biscuits Graham, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Versez la préparation dans la croûte préparée de 18 cm et parsemez les framboises sur le dessus en les enfonçant légèrement dans la garniture.

Placez au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le cheesecake soit pris.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



CROÛTE DE BISCUIT GRAHAM

MG = Matières Grasse

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 10 mins** **L Total: 20 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	64	6g	3g (1g)	1g	0g	2g

INGRÉDIENTS:

1 fournée de biscuits Graham
(page 29)

1 blanc d'œuf

MÉTHODE:

Cassez les biscuits Graham en morceaux et transférez-les dans le bol d'un robot culinaire équipé d'une lame en "S".

Mixez-les jusqu'à obtenir une poudre fine.

Ajoutez le blanc d'œuf et mixez jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Préchauffez le four à 175°C.

Pour la croûte de cheesecake : chemisez le fond d'un moule à charnière avec du papier sulfurisé.

Appuyez la pâte au fond du moule préparé.

Faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit prise.

Laissez la croûte refroidir complètement avant d'ajouter la garniture.

Pour la croûte de tarte : pressez la pâte dans un moule à tarte de 20 cm et utilisez vos mains pour l'étaler uniformément sur le fond et les côtés.

Faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit prise.

Laissez la croûte refroidir complètement avant d'ajouter la garniture.



CROÛTE DE BISCUIT GRAHAM AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 10 mins **L** Total: 20 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	66	6g	4g (1g)	1g	0g	2g

INGRÉDIENTS:

1 fournée de biscuits Graham
(page 29)
3 c. à soupe de poudre de cacao
1 blanc d'œuf

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175°C. Chemisez le fond d'un moule à charnière avec du papier sulfurisé et mettez-le de côté.

Cassez les biscuits Graham en morceaux et transférez-les dans le bol d'un robot culinaire équipé d'une lame en "S". Ajoutez la poudre de cacao et mixez le tout jusqu'à obtenir une poudre homogène.

Ajoutez le blanc d'œuf et mixez jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Appuyez la pâte au fond du moule préparé. Faites cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit prise. Laissez la croûte refroidir complètement avant d'ajouter la garniture.



GLAÇAGE BUTTERCREAM AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 5 mins **L** Total: 10 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	218	24g	27g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

2 tasses de beurre nourri à l'herbe, ramolli
2 tasses d'érythritol en poudre Zsweet, tamisé
½ c. à café d'édulcorant de fruit de moine
2 c. à café d'extrait de vanille
6 c. à soupe de poudre de cacao, tamisée
6 c. à soupe de lait de coco entier

MÉTHODE:

Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients sauf le lait de coco.

À l'aide d'un mixeur électrique, mélangez les ingrédients pour commencer à les incorporer.

Fouettez à haute vitesse jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Ajoutez le lait de coco et continuez à fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse.

Conservez au réfrigérateur pendant un maximum de 5 jours.



GLAÇAGE CHANTILLY AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 4 hrs 30 mins **L** Total: 4 hrs 45 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	85	8g	5g (3g)	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

¼ tasse d'eau froide
1 c. à soupe de gélatine
¼ tasse d'eau bouillante
2 tasses de crème de coco
½ tasse de poudre de cacao
2 c. à café d'extrait de vanille
1½ c. à café de poudre de fruit de moine
2 c. à soupe d'érythritol en poudre

MÉTHODE:

Dans un petit bol, versez les ¼ tasse d'eau froide.

Saupoudrez la gélatine sur l'eau et fouettez pour qu'elle s'hydrate et absorbe toute l'eau.

Lorsque la gélatine est absorbée, ajoutez les ¼ tasse d'eau bouillante et remuez pour la dissoudre.

Combinez tous les ingrédients dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit pour que le mélange prenne.

Avant utilisation, fouettez le glaçage à haute vitesse à l'aide d'un mixeur électrique.



GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L Cuisson: 4 hrs** **L Total: 4 hrs 10 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	163	17g	10g (2g)	1g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

4 c. à soupe d'eau froide
1½ c. à soupe de gélatine
½ tasse d'eau bouillante
1 tasse de crème de coco
2 tasses de noix de macadamia, trempées pendant 8 heures ou toute la nuit
½ tasse d'érythritol en poudre
2 c. à café de poudre de fruit de moine
½ tasse de jus de citron
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à café d'extrait de vanille

MÉTHODE:

Dans un petit bol, versez l'eau froide.

Saupoudrez la gélatine sur l'eau et fouettez pour qu'elle s'hydrate et absorbe toute l'eau.

Lorsque la gélatine est absorbée, ajoutez l'eau bouillante et remuez pour la dissoudre.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients restants et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit pour que le mélange prenne.

À l'aide d'un mixeur électrique, fouettez le glaçage à haute vitesse avant de l'utiliser.

Remarque : laissez le glaçage reposer 10 à 15 minutes à température ambiante pour qu'il se réchauffe légèrement et soit plus facile à étaler.



GLAÇAGE CHANTILLY AU CITRON

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 4 hrs 30 mins **L** Total: 4 hrs 45 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	80	8g	4g (2g)	0g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

- 1/3 tasse de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de gélatine
- 1/2 tasse d'eau bouillante
- 2 tasses de crème de coco
- 1 c. à café de zeste de citron
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 1/2 c. à café de poudre de fruit de moine
- 2 c. à soupe d'érythritol en poudre

MÉTHODE:

Dans un petit bol, combinez le jus de citron et la gélatine et laissez la gélatine s'hydrater et absorber tout le liquide.

Versez l'eau bouillante sur la gélatine et remuez pour la dissoudre.

Dans un blender puissant, combinez le mélange de gélatine et tous les autres ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit pour que le mélange prenne.

À l'aide d'un mixeur électrique, fouettez le glaçage à haute vitesse avant de l'utiliser.



GLAÇAGE BUTTERCREAM À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 5 mins **L** Total: 10 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	403	24g	25g (0g)	0g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

2 tasses de beurre non salé
nourri à l'herbe, ramolli
2 tasses d'érythritol en poudre
Zsweet, tamisé
¾ c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
1 c. à soupe d'extrait de vanille
6 c. à soupe de lait de coco
entier

MÉTHODE:

Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients sauf le lait de coco.

À l'aide d'un mixeur électrique, mélangez les ingrédients pour commencer à les incorporer, puis fouettez à haute vitesse

jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

Ajoutez le lait de coco et continuez à fouetter jusqu'à obtenir une texture lisse.

Conservez au réfrigérateur pendant un maximum de 5 jours.



GLAÇAGE CHANTILLY À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L Cuisson: 4 hrs 30 mins** **L Total: 4 hrs 45 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	80	8g	4g (2g)	0g	1g	1g

INGRÉDIENTS:

4 c. à soupe d'eau froide
1 c. à soupe de gélatine
½ tasse d'eau bouillante
2 tasses de crème de coco
2 c. à café d'extrait de vanille
1½ c. à café de poudre de fruit de moine
2 c. à soupe d'érythritol en poudre

MÉTHODE:

Dans un petit bol, versez 4 cuillères à soupe d'eau froide.

Saupoudrez la gélatine sur l'eau et fouettez pour qu'elle s'hydrate et absorbe toute l'eau.

Lorsque la gélatine est absorbée, ajoutez l'eau bouillante et remuez pour la dissoudre.

Dans un blender puissant, combinez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit pour que le mélange prenne.

À l'aide d'un mixeur électrique, fouettez le glaçage à haute vitesse avant de l'utiliser.





Tartes



TARTE AU CITRON

MERINGUÉE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L Cuisson: 2 hrs 20 mins** **L Total: 2 hrs 40 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	167	14g	16g (4g)	2g	1g	5g

INGRÉDIENTS:

Pour la croûte :

*Une croûte à tarte keto
feuilletée de 20 à 23 cm,
précuite 10 minutes (page 101)*

Pour la garniture :

*1 c. à soupe + ½ c. à café de
gélatine
1 tasse d'eau, divisée
½ tasse de jus de citron
½ tasse d'érythritol
1 œuf entier
4 jaunes d'œufs
3 c. à soupe de fécule d'arrow-
root
1 c. à café de poudre de fruit
de moine
2 c. à café de zeste de citron
3 c. à soupe d'huile de coco
fondue ou de ghee*

Pour la meringue :

*4 blancs d'œufs
½ c. à café de sel
½ tasse d'érythritol
¼ c. à café de poudre de fruit
de moine
1 c. à café d'extrait de vanille*

MÉTHODE:

Préparez la garniture : dans un petit bol, combinez la gélatine et ½ tasse d'eau et fouettez pour mélanger. Mettez de côté.

Dans une casserole moyenne, chauffez le jus de citron, l'érythritol et la ½ tasse d'eau restante pour dissoudre l'érythritol. Pendant que le jus chauffe, dans un bol moyen, combinez l'œuf entier et les jaunes d'œufs avec la fécule d'arrow-root, la poudre de fruit de moine et le zeste de citron, puis fouettez pour mélanger. Lorsque le mélange de jus de citron est chaud, versez-le lentement sur le mélange d'œufs en un mince filet, en fouettant constamment, pour tempérer les œufs.

Remettez le mélange dans la casserole, ajoutez l'huile de coco et le mélange de gélatine, et chauffez à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il commence à épaissir, en remuant constamment. Lorsque le mélange commence à épaissir, retirez-le du feu et mettez-le de côté.

Préparez la meringue : préchauffez le four à 175°C.

Dans un bol propre, fouettez les blancs d'œufs avec le sel, l'érythritol, la poudre de fruit de moine et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient brillants et forment des pics fermes.

Versez la garniture dans la croûte à tarte préparée. À l'aide d'une grande cuillère, déposez la meringue sur la garniture chaude.

Faites cuire la tarte pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus de la meringue soit légèrement doré et que la garniture soit presque prise. Laissez refroidir complètement au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



TARTE À LA CRÈME (CUSTARD)

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 45 mins **L** Total: 55 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	165	15g	7g (2g)	2g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

Pour la croûte :

Une croûte à tarte keto
feuilletée de 20 à 23 cm (page
101), précuite 10 minutes

Pour la garniture :

4 œufs
2½ tasses de lait de coco
entier
½ c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
¼ tasse d'érythritol
1 c. à café d'extrait de vanille
¼ c. à café de sel
2 c. à café de gélatine
¼ c. à café de muscade
moulue, pour la garniture

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 200 °C. Séparez 1 œuf et mettez le blanc de côté.

Dans un grand bol, ajoutez les 3 œufs restants et les autres ingrédients sauf la muscade, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Fouettez le blanc d'œuf réservé jusqu'à ce qu'il forme des pics fermes.

Incorporez délicatement le blanc d'œuf à la préparation au lait en fouettant juste assez pour l'incorporer.

Versez la garniture dans la croûte à tarte préparée et faites cuire pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Garnissez avec la muscade.

Laissez la tarte refroidir complètement avant de la couper et de la servir.



TARTE AU CITRON VERT

(KEY LIME)

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L Cuisson: 20 mins** **L Total: 25 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	162	15g	7g (3g)	2g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

Pour la croûte :

*Une croûte à tarte keto
feuilletée de 20 à 23 cm (page
101), précuite 10 minutes*

Pour la garniture :

*½ tasse de crème de coco
½ tasse de lait de coco
2 c. à soupe d'érythritol
1½ c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
½ tasse de jus de citron vert
(Key lime)
3 gros œufs
2 c. à soupe de fécule d'arrow-
root
1 c. à café de gélatine*

Garnitures facultatives :

*Glaçage fouetté à la vanille
(page 85) ou crème de coco
fouettée légèrement sucrée*

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C.

Dans un blender puissant, ajoutez tous les ingrédients de la garniture et mixez jusqu'à obtenir une préparation parfaitement homogène.

Versez la garniture dans la croûte à tarte préparée.

Faites cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris mais légèrement tremblotant.

Laissez refroidir complètement avant de réfrigérer pour que la garniture se raffermisse.

Garnissez la tarte de cuillerées de glaçage fouetté à la vanille ou de crème de coco fouettée légèrement sucrée et servez.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



TARTE COCO À LA FRANÇAISE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L Cuisson: 40 mins** **L Total: 45 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	260	25g	8g (3g)	3g	3g	4g

INGRÉDIENTS:

Pour la croûte :

*Une croûte à tarte keto
feuilletée de 20 à 23 cm (page
101), précuite 10 minutes*

Pour la garniture :

*¼ tasse d'érythritol
1 c. à café d'édulcorant de
fruit de moine
3 œufs
1 c. à soupe de vinaigre de
cidre
1 boîte (14,5 oz / 410 ml) de lait
de coco
½ tasse d'huile de coco,
fondue
1 c. à café d'extrait de vanille
1½ tasse de noix de coco
râpée non sucrée*

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C.

Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation parfaitement homogène.

Versez la garniture dans la croûte à tarte préparée.

Faites cuire la tarte pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que le centre soit pris.

Laissez la tarte refroidir complètement avant de la couper et de la servir.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



TARTE MOUSSE AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 55 mins **L Réfrigération: 2 hrs** **L Total: 2 hrs 5 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	195	18g	9g (4g)	3g	3g	4g

INGRÉDIENTS:

Pour la croûte :

Une croûte au chocolat type Graham Cracker de 20 à 23 cm (page 73), ou une croûte à tarte keto feuilletée (page 101), précuite 10 minutes

Pour la garniture :

2 tasses de crème de coco entière
½ tasse d'eau
1 c. à soupe de gélatine
½ tasse d'eau bouillante
2 c. à café d'extrait de vanille
½ tasse de cacao en poudre
3 c. à soupe d'érythritol
1¼ c. à café d'édulcorant de fruit de moine
¼ c. à café de sel

Garnitures facultatives :

Glaçage fouetté à la vanille (page 85), ou crème de coco fouettée légèrement sucrée
Copeaux de chocolat noir

MÉTHODE:

Dans un blender puissant, ajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.

Versez la garniture dans la croûte à tarte préparée.

Réfrigérez jusqu'à ce que la garniture soit prise, pendant 2 heures ou toute la nuit.

Garnissez la tarte de glaçage fouetté à la vanille et de copeaux de chocolat noir, si désiré.

Conservez couvert au réfrigérateur pendant un maximum de 4 jours.



TARTE À LA CITROUILLE SANS CROÛTE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L Cuisson: 3 hrs 40 min** **L Total: 3 hrs 45 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	112	9g	8g (5g)	2g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

Huile de coco pour graisser le moule

2 œufs

½ tasse de lait de coco entier

½ c. à café de poudre de fruit

de moine

1 boîte (15 oz / 425 g) de purée de citrouille

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

1 c. à café d'extrait de vanille

Garnitures facultatives :

½ tasse de crème de coco

fouettée

½ c. à café de cannelle

moulue

MÉTHODE:

Préparez la tarte : graissez un bol ou un moule allant au four de 15 cm de diamètre et aux côtés de 7,5 cm, ou un moule à charnière avec de l'huile de coco. Recouvrez le fond de papier cuisson. Si vous utilisez un moule à charnière, enveloppez le fond et les côtés de papier aluminium pour éviter que la pâte ne s'échappe et que l'eau ne pénètre.

Placez un trépied ou une grille vapeur dans le bol de l'Instant Pot et versez 1½ tasse d'eau. Dans un grand bol, fouettez les œufs. Ajoutez le lait de coco, la poudre de fruit de moine, la purée de citrouille, les épices pour tarte à la citrouille et la vanille, et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Versez la pâte dans le moule préparé et placez-le sur le trépied. Fermez le couvercle de l'Instant Pot et mettez la soupape en position « scellée ».

Sélectionnez « Manuel » et faites cuire sous haute pression pendant 25 minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes, puis ouvrez soigneusement la soupape pour libérer la pression restante.

Sortez le moule du bol et placez-le sur une grille de refroidissement. Retirez le papier aluminium. Laissez la tarte refroidir à température ambiante pendant environ 1 heure. Réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit ferme. (Environ 2 heures pour un moule à charnière et 6 à 8 heures pour un moule classique.)

Pour démouler la tarte, passez un couteau le long des côtés.

Placez une assiette de service sur le dessus et retournez pour déposer la tarte sur l'assiette. Retirez le papier cuisson de la tarte. Servez avec de la crème de coco fouettée.

Préparez la crème de coco fouettée : réfrigérez une boîte de lait de coco entier pendant 2 heures ou toute la nuit.

Récupérez la crème sur le dessus (environ ½ tasse) et placez-la dans un bol.

Ajoutez une pincée de cannelle et fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir une texture crémeuse.



CROÛTE FEUILLETÉE KETO POUR TARTE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L Cuisson: 50 min** **L Total: 1 hr 10 mins** **L Pour: 16 portions**

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	112	10g	4g (2g)	2g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine d'amande
½ tasse de farine de coco
½ c. à café de sel marin
½ tasse de shortening de palme
¼ tasse d'eau

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 175 °C.

Dans un bol moyen, ajoutez la farine d'amande, la farine de coco et le sel, puis mélangez pour combiner. Ajoutez le shortening de palme et utilisez un ustensile pour mélanger et presser la farine et le shortening ensemble, afin de créer une pâte friable. Ajoutez l'eau et mélangez pour obtenir une pâte lisse. Enveloppez la pâte dans du film plastique et réfrigérez pendant 30 minutes ou toute la nuit.

Sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la reposer 5 minutes. Retirez le film plastique et placez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Appuyez légèrement sur la pâte, puis utilisez un rouleau à pâtisserie pour l'étaler en un cercle de ½ cm d'épaisseur et de 30 à 38 cm de diamètre. Lorsque la pâte est formée, retirez la feuille de papier cuisson du dessus et lissez les bords pour les égaliser.

Placez un moule à tarte de 23 cm à l'envers sur la pâte. Retournez soigneusement la pâte et le moule pour que la pâte repose dans le moule et que la feuille de papier cuisson soit sur le dessus. Appuyez doucement la pâte dans le moule et retirez délicatement le papier cuisson. Utilisez vos doigts pour égaliser les bords et lisser les fissures jusqu'à ce que la croûte soit formée. Piquez le fond de la croûte avec une fourchette pour une cuisson uniforme.

Faites cuire la croûte pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher et légèrement dorée sur les bords. Laissez la croûte refroidir complètement avant de la garnir.



CROÛTE PARFAITE POUR TARTE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L Cuisson: 50 min** **L Total: 1 hr 10 mins**

L Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	107	9g	7g (5g)	2g	1g	2g

INGRÉDIENTS:

½ tasse de farine d'amande
½ tasse de fécule d'arrow-root
½ tasse de farine de coco
¼ c. à café de sel
½ tasse de shortening de palme
1 blanc d'œuf
¼ tasse d'eau

MÉTHODE:

Pour préparer la pâte : dans un bol moyen, combinez la farine d'amande, l'arrow-root, la farine de coco et le sel, puis mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporez le shortening de palme pour former une pâte friable.

Dans un petit bol, fouettez le blanc d'œuf et l'eau ensemble. Ajoutez le mélange de blanc d'œuf à la pâte et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans du film plastique et réfrigérez pendant 30 minutes (ou toute la nuit).

Pour cuire la croûte : préchauffez le four à 175°C. Sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la reposer 10 à 15 minutes.

Retirez le film plastique et placez la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Appuyez légèrement sur la pâte, puis utilisez un rouleau à pâtisserie pour l'étaler en un cercle de ½ cm d'épaisseur.

Retirez la feuille de papier cuisson du dessus et lissez les bords pour les égaliser. Placez un moule à tarte de 23 cm à l'envers sur la pâte. Retournez soigneusement la pâte et le moule pour que la pâte repose dans le moule et que la feuille de papier cuisson soit sur le dessus.

Appuyez doucement la pâte dans le moule et retirez délicatement le papier cuisson. Utilisez vos doigts pour égaliser les bords et lisser les fissures jusqu'à ce que la croûte soit formée. Piquez le fond de la croûte avec une fourchette pour une cuisson uniforme.

Faites cuire la croûte pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit ferme au toucher et légèrement dorée sur les bords. Laissez la croûte refroidir complètement avant de la garnir.



CROÛTE À LA NOIX DE COCO POUR TARTE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 40 mins **L** Cuisson: 10 min **L** Total: 50 mins **L** Pour: 16 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	56	5g	2g (1g)	1g	1g	1g

INGRÉDIENTS:

1 blanc d'œuf
¼ c. à café de poudre de fruit
de moine
½ c. à café de sel marin
1½ tasse de noix de coco
râpée non sucrée
2 c. à café d'huile de coco

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 160 °C. Dans un bol moyen, fouettez le blanc d'œuf avec la poudre de fruit de moine et le sel jusqu'à obtenir un mélange mousseux mais pas ferme. Ajoutez la noix de coco râpée et mélangez pour bien incorporer le blanc d'œuf à la noix de coco.

Utilisez l'huile de coco pour graisser un moule à tarte de 23 cm. Appuyez sur le mélange de noix de coco râpée dans le moule et remontez légèrement sur les bords, en une couche uniforme.

Faites cuire la croûte pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Laissez la croûte refroidir complètement avant de l'utiliser*.

*Si vous utilisez cette croûte pour une tarte qui sera cuite après la garniture (par exemple, la tarte au citron vert), recouvrez les bords de la croûte de papier aluminium avant la seconde cuisson pour éviter qu'elle ne brûle.





Crèmes & Panna Cotta



CRÈME AU CITRON

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 2 hrs + 1 hr pour refroidir **L** Total: 3 hrs 10 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	228	21g	8g (7g)	1g	5g	5g

INGRÉDIENTS:

2 gros œufs
¼ tasse de jus de citron frais
2 cuillères à café de zeste de citron frais, plus un peu plus pour la garniture
1 cuillère à café d'extrait de vanille
¼ cuillère à café + ⅛ cuillère à café de poudre de fruit du moine
1¾ tasse de lait de coco entier
2 cuillères à café de fécule d'arrow-root
Crème de coco fouettée légèrement sucrée, pour la garniture (optionnel)

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf la crème de coco, et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Placez une grille pour bœufs ou 4 à 5 couteaux à beurre au fond de la mijoteuse (pour que les ramequins ne touchent pas directement le fond). Placez 4 ramequins de 120 ml sur la grille ou les couteaux. Assurez-vous qu'ils sont centrés et que leurs parois ne touchent pas la paroi de la mijoteuse afin d'éviter que la crème ne brunisse sur les bords.

Répartissez le mélange de crème dans les ramequins, en les remplissant aux deux tiers environ.

Ajoutez suffisamment d'eau dans la mijoteuse pour qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins. Placez le couvercle sur la mijoteuse et faites cuire pendant 2 heures à HAUTE température, ou jusqu'à ce que le centre soit pris tout en restant légèrement tremblotant.

Retirez délicatement les ramequins de la mijoteuse et laissez-les refroidir à température ambiante (environ 1 heure). Transférez-les ensuite au réfrigérateur pour les refroidir complètement.

Garnissez de crème de coco fouettée et d'une pincée de zeste de citron, si désiré.



CRÈME À LA FRAMBOISE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 2 hrs + 1 hr pour refroidir **L** Total: 3 hrs 10 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	230	6g	8g (7g)	2g	5g	5g

INGRÉDIENTS:

2 gros œufs

1 c. à café d'extrait de vanille

¼ + ⅓ c. à café de poudre de

fruit du moine

1¾ tasse de lait de coco entier

2 c. à café de fécule d'arrow-root

½ tasse de framboises

fraîches

Crème de coco fouettée

légèrement sucrée, pour garnir
(optionnel)

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients sauf les framboises et la crème de coco fouettée, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Placez les framboises dans un blender et mixez par impulsions quelques fois, de façon à les réduire partiellement en morceaux. Ajoutez les framboises au mélange d'œufs et mélangez bien pour les répartir.

Disposez une grille de mise en conserve ou 4 à 5 couteaux à beurre au fond de la mijoteuse, afin que les ramequins ne soient pas en contact direct avec le fond. Placez 4 ramequins de 120 ml sur la grille ou les couteaux. Assurez-vous qu'ils soient centrés et que leurs côtés ne touchent pas la paroi de la mijoteuse, pour éviter que les bords du flan ne brunissent.

Répartissez le mélange dans les ramequins, en les remplissant aux trois quarts environ, en veillant à distribuer les morceaux de framboises de façon uniforme.

Ajoutez suffisamment d'eau dans la mijoteuse pour qu'elle atteigne la moitié de la hauteur des ramequins. Fermez avec le couvercle et faites cuire 2 heures à température ÉLEVÉE, ou jusqu'à ce que le centre soit pris mais encore légèrement tremblotant.

Retirez délicatement les ramequins de la mijoteuse et laissez-les refroidir à température ambiante pendant environ 1 heure. Transférez-les ensuite au réfrigérateur pour les refroidir complètement.

Garnissez de crème de coco fouettée, si désiré.



CRÈME À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 2 hrs + 1 hr pour refroidir **L** Total: 3 hrs 10 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	253	24g	9g (7g)	2g	5g	5g

INGRÉDIENTS:

2 gros œufs

1 c. à café d'extrait de vanille

$\frac{1}{4}$ + $\frac{1}{8}$ c. à café de poudre de fruit du moine

2 tasses de lait de coco entier

2 c. à café de fécule d'arrow-root

Crème de coco fouettée, pour garnir

2 c. à café de cannelle moulue, pour garnir

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients sauf la crème de coco fouettée et la cannelle, puis fouetter jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Placer une grille pour bocaux ou 4 à 5 couteaux à beurre au fond de la mijoteuse, afin que les ramequins ne touchent pas directement le fond.

Disposer 4 ramequins de 120 ml sur la grille ou les couteaux. Veiller à ce que leurs parois ne soient pas en contact direct avec la mijoteuse, ce qui évitera que les bords du flan ne brunissent.

Répartir la préparation de manière égale dans les ramequins, en les remplissant aux deux tiers environ.

Ajouter suffisamment d'eau dans la mijoteuse pour qu'elle arrive à mi-hauteur des ramequins. Couvrir et cuire 2 heures à température élevée, ou jusqu'à ce que le centre soit pris mais encore légèrement tremblotant.

Retirer les ramequins avec précaution et laisser refroidir à température ambiante (environ 1 heure). Transférer ensuite au réfrigérateur pour refroidissement complet.

Garnir de crème de coco fouettée et de cannelle au moment de servir, si souhaité.



CRÈME AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 1 hr 30 mins + 1 hr pour refroidir **L** Total: 3 hrs 10 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	284	25g	15g (7g)	5g	5g	6g

INGRÉDIENTS:

1¾ tasses de lait de coco entier, à diviser.
1 cuillère à soupe de fécule d'arrow-root.
⅓ tasse de pépites de chocolat noir pour pâtisserie (type Lilly's).
¼ cuillère à café d'extrait de vanille.
¼ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à soupe de cacao en poudre.
2 œufs.
Crème fouettée à la noix de coco, facultative.
⅓ cuillère à café de sel de mer, facultatif.

MÉTHODE:

Dans un bol moyen, mélangez ¼ tasse de lait de coco et la fécule d'arrow-root, puis fouettez pour combiner.
Ajoutez le reste des 1½ tasses de lait de coco et mélangez.

Dans une casserole, versez le mélange de lait de coco et faites cuire en remuant sur feu moyen.

Lorsque le mélange commence à épaissir, retirez la casserole du feu et ajoutez les pépites de chocolat, l'extrait de vanille, la poudre de fruit de moine et le cacao en poudre.

Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse et que les pépites de chocolat soient complètement fondues et incorporées.

Retirez la casserole du feu et laissez refroidir légèrement.
Ajoutez les œufs et fouettez bien jusqu'à ce qu'ils soient complètement incorporés.

Placez une grille de mise en conserve ou 4 à 5 couteaux au fond de la mijoteuse, afin que les ramequins ne touchent pas directement le fond de la casserole. Déposez 4 ramequins (de 120 g chacun) sur la grille ou les couteaux.

Assurez-vous de les placer au centre afin que leurs côtés ne soient pas en contact direct avec la mijoteuse.
Répartissez le mélange de crème pâtissière uniformément entre les ramequins, en les remplissant à environ ⅓-½ de leur hauteur.

Ajoutez suffisamment d'eau dans la mijoteuse pour qu'elle atteigne la moitié de la hauteur des ramequins.
Placez le couvercle sur la mijoteuse et faites cuire 1½ heure à température HIGH, jusqu'à ce que le centre soit pris mais encore légèrement tremblotant.

Retirez délicatement les ramequins de la mijoteuse et laissez-les refroidir à température ambiante (environ 1 heure).
Transférez-les au réfrigérateur pour qu'ils refroidissent complètement.
Garnissez de crème fouettée à la noix de coco et d'une pincée de sel de mer.



PANNA COTTA À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hrs 10 mins **L** Total: 4 hrs 20 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	211	21g	6g	(5g)	1g	5g	3g

INGRÉDIENTS:

2½ cuillères à café de gélatine.
2 tasses de lait de coco entier.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.
1 cuillère à café de poudre de vanille, facultative.

MÉTHODE:

Dans une petite casserole, ajoutez la gélatine et le lait de coco, puis fouettez pour bien mélanger.

Laissez reposer pour que la gélatine s'hydrate pendant 5 minutes.

Lorsque la gélatine est hydratée, ajoutez la poudre de fruit de moine, l'extrait de vanille et, si vous le souhaitez, la poudre de vanille, puis fouettez pour bien combiner.

Chauffez le mélange sur feu moyen pour faire fondre la gélatine.

Lorsque le mélange est chaud, répartissez-le uniformément dans quatre ramequins de 120 g et réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit.

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



PANNA COTTA AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hrs 10 mins **L** Total: 4 hrs 20 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	203	22g	11g	(6g)	2g	5g	3g

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à café de gélatine.
2 tasses de lait de coco entier.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.
1 cuillère à soupe d'érythritol.
3 cuillères à soupe de cacao en poudre.

MÉTHODE:

Dans une petite casserole, ajoutez la gélatine et le lait de coco, puis fouettez pour bien mélanger.

Laissez reposer pour que la gélatine s'hydrate pendant 5 minutes.

Lorsque la gélatine est hydratée, ajoutez la poudre de fruit de moine, l'extrait de vanille, l'érythritol et le cacao en poudre, puis fouettez pour bien combiner.

Chauffez le mélange sur feu moyen pour faire fondre la gélatine.

Lorsque le mélange est chaud, répartissez-le uniformément dans quatre ramequins de 120 g et réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit.

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



PANNA COTTA AUX MYRTILLES

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hrs 10 mins **L** Total: 4 hrs 20 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	243	21g	14g	(12g)	2g	10g	3g

INGRÉDIENTS:

2 ½ cuillères à café de gélatine.
2 tasses de lait de coco entier.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.
1 ½ tasses de myrtilles fraîches.

MÉTHODE:

Dans une petite casserole, ajoutez la gélatine et le lait de coco, puis fouettez pour bien mélanger.

Laissez reposer pour que la gélatine s'hydrate pendant 5 minutes.

Ajoutez la poudre de fruit de moine et l'extrait de vanille, puis fouettez pour bien combiner.

Chauffez le mélange sur feu moyen pour faire fondre la gélatine.

Versez le mélange dans un blender puissant et ajoutez les myrtilles.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Répartissez le mélange uniformément dans quatre ramequins de 120 g et réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit.

Conservez la panna cotta couverte au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



PANNA COTTA À LA FRAMBOISE

MG = Matières Grasse

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hrs 10 mins **L** Total: 4 hrs 20 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	234	21g	11g (7g)	4g	7g	3g

INGRÉDIENTS:

2½ cuillères à café de gélatine.
2 tasses de lait de coco entier.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.
170 g de framboises fraîches.
1 cuillère à soupe de jus de citron.

MÉTHODE:

Dans une petite casserole, ajoutez la gélatine et le lait de coco, puis fouettez pour bien mélanger.

Laissez reposer pour que la gélatine s'hydrate pendant 5 minutes.

Lorsque la gélatine est hydratée, ajoutez la poudre de fruit de moine et l'extrait de vanille, puis fouettez pour bien combiner.

Chauffez le mélange sur feu moyen pour faire fondre la gélatine.

Lorsque le mélange est chaud, versez-le dans un blender puissant et ajoutez les framboises et le jus de citron.

Mixez pour bien incorporer les framboises au mélange. Passez le mélange au travers d'un tamis pour retirer les graines de framboise.

Répartissez le mélange uniformément dans quatre ramequins de 120 g et réfrigérez pendant 4 heures ou toute la nuit.

Conservez couvert au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



CRÈME BRÛLÉE À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	234	21g	11g (7g)	4g	7g	3g

INGRÉDIENTS:

2 tasses de lait de coco entier.
4 jaunes d'œufs.
1 cuillère à soupe de fécule d'arrow-root.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à soupe d'érythritol +
1 cuillère à café pour saupoudrer.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 163°C. Préparez un grand plat de cuisson pouvant contenir quatre ramequins de 120 g.

Dans une casserole moyenne, chauffez le lait de coco jusqu'à ce qu'il commence juste à fumer.

Pendant que le lait chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, la fécule d'arrow-root, la poudre de fruit de moine, 2 cuillères à soupe d'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez pour bien combiner. Lorsque le lait est chaud, ajoutez-le lentement au mélange de jaunes d'œufs en un filet constant, en remuant constamment pour tempérer les jaunes.

Répartissez le mélange de lait uniformément entre les quatre ramequins. Placez les ramequins dans le plat de cuisson et versez de l'eau chaude autour d'eux, de manière à ce qu'elle atteigne la moitié de la hauteur des ramequins.

Faites cuire la crème brûlée jusqu'à ce qu'elle soit prise mais encore légèrement tremblotante, soit 30 à 40 minutes. Retirez la crème brûlée du four et sortez les ramequins du plat pour les laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur afin qu'elle refroidisse et prenne complètement.

Pour servir: saupoudrez la cuillère à café d'érythritol restante sur la crème brûlée.

Utilisez un chalumeau de cuisine pour caraméliser l'érythritol jusqu'à obtenir une couleur dorée (cela peut prendre un peu plus de temps que le sucre ordinaire). Servez immédiatement.



CRÈME BRÛLÉE AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	282	27g	20g (9g)	4g	5g	6g

INGRÉDIENTS:

2 tasses de lait de coco entier.
4 jaunes d'œufs.
6 cuillères à soupe de cacao en poudre.
1 cuillère à soupe de fécule d'arrow-root.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à soupe d'érythritol +
1 cuillère à café pour saupoudrer.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 163°C. Préparez un grand plat de cuisson pouvant contenir quatre ramequins de 120 g. Dans une casserole moyenne, chauffez le lait de coco jusqu'à ce qu'il commence juste à fumer.

Pendant que le lait chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, le cacao en poudre, la fécule d'arrow-root, la poudre de fruit de moine, 2 cuillères à soupe d'érythritol et l'extrait de vanille, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait est chaud, ajoutez-le lentement au mélange de jaunes d'œufs en un filet constant, en remuant constamment pour tempérer les jaunes.

Répartissez le mélange de lait uniformément entre les quatre ramequins. Placez les ramequins dans le plat de cuisson et versez de l'eau chaude autour d'eux, de manière à ce qu'elle atteigne la moitié de la hauteur des ramequins.

Faites cuire la crème brûlée jusqu'à ce qu'elle soit prise mais encore légèrement tremblotante, soit 30 à 40 minutes.

Retirez la crème brûlée du four et sortez les ramequins du plat pour les laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur afin qu'elle refroidisse et prenne complètement.

Pour servir : saupoudrez la cuillère à café d'érythritol restante sur la crème brûlée.

Utilisez un chalumeau de cuisine pour caraméliser l'érythritol jusqu'à obtenir une couleur dorée (cela peut prendre un peu plus de temps que le sucre ordinaire). Servez immédiatement.



CRÈME BRÛLÉE AU CAFÉ

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 30 mins **L** Total: 1 hr 15 mins **L** Pour: 4 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	267	25g	15g (7g)	1g	5g	4g

INGRÉDIENTS:

2 tasses de lait de coco entier.

1 cuillère à soupe de grains de café ou d'espresso finement hachés.

4 jaunes d'œufs.

1 cuillère à café d'extrait de vanille.

1 cuillère à soupe de fécule d'arrow-root.

½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.

2 cuillères à soupe d'érythritol +
1 cuillère à café pour saupoudrer.

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 163°C. Préparez un grand plat de cuisson pouvant contenir les quatre ramequins de 120 g.

Dans une casserole moyenne, chauffez le lait de coco jusqu'à ce qu'il commence juste à fumer. Ajoutez les grains de café ou d'espresso hachés et laissez infuser le lait pendant environ 30 minutes.

Lorsque le lait a infusé, filtrez les grains de café et réchauffez-le jusqu'à ce qu'il soit chaud et commence à fumer à nouveau. Pendant que le lait chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'extrait de vanille, la fécule d'arrow-root, la poudre de fruit de moine et 2 cuillères à soupe d'érythritol. Fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait est chaud, ajoutez-le lentement au mélange de jaunes d'œufs en un filet constant, en remuant constamment pour tempérer les jaunes.

Répartissez le mélange de lait uniformément entre les quatre ramequins. Placez les ramequins dans le plat de cuisson et versez de l'eau chaude autour d'eux, de manière à ce qu'elle atteigne la moitié de la hauteur des ramequins. Faites cuire la crème brûlée jusqu'à ce qu'elle soit prise mais encore légèrement tremblotante, soit environ 30 à 40 minutes.

Retirez la crème brûlée du four et sortez les ramequins du plat pour les laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur afin qu'elle refroidisse et prenne complètement.

Pour servir: saupoudrez un peu d'érythritol sur chaque crème brûlée. Utilisez un chalumeau de cuisine pour caraméliser l'érythritol jusqu'à obtenir une couleur dorée (cela peut prendre un peu plus de temps que le sucre ordinaire).

Servez immédiatement.





Glaces & Sorbets



SUCETTES GLACÉES À LA LIMONADE

MG = Matières Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	7	0g	7g	(2g)	0g	1g	0g

INGRÉDIENTS:

¾ tasse de jus de citron frais.
1 ½ tasse d'eau.
2 cuillères à soupe d'érythritol.
1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.

MÉTHODE:

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.

Remarque : si vous ne pouvez pas attendre que les sucettes glacées prennent, versez le mélange sur des glaçons et buvez-le comme une limonade!



SUCETTES GLACÉES

CHOCOLAT-FRAMBOISE

MG = Matières Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	140	12g	15g (5g)	4g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à soupe d'érythritol.
1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 boîte (400 ml) de lait de coco entier.
1 pinte (environ 300 g) de framboises.
¼ tasse de cacao en poudre.
1 cuillère à soupe de gélatine.

MÉTHODE:

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



SUCETTES GLACÉES

FRAISES & CRÈME

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	121	11g	10g (4g)	2g	4g	2g

INGRÉDIENTS:

1 boîte (400 ml) de lait de coco entier.

1 tasse de fraises hachées.

1 cuillère à soupe de jus de citron frais.

2 cuillères à soupe d'érythritol.

1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.

1 cuillère à soupe de gélatine.

MÉTHODE:

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



SUCETTES GLACÉES CONCOMBRE, CITRON VERT & MENTHE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	5	0g	6g (1g)	0g	1g	0g

INGRÉDIENTS:

1½ tasse de concombre haché.
1 tasse d'eau.
3 cuillères à soupe de jus de lime.
15 à 20 feuilles de menthe fraîche.
2 cuillères à soupe d'érythritol.
1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.
½ cuillère à café de sel de mer.

MÉTHODE:

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



SUCETTES GLACÉES

MYRTILLE & CARDAMOME

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	137	11g	10g (9g)	2g	7g	1g

INGRÉDIENTS:

1 boîte (400 ml) de lait de coco entier.

2 tasses de myrtilles fraîches.

½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.

½ cuillère à café de cardamome moulue.

MÉTHODE:

Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



SUCETTES GLACÉES NOIX DE COCO TOASTÉE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	232	23g	12g (5g)	3g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

½ tasse de beurre de coco.
1 boîte (400 ml) de lait de coco entier.
2 cuillères à soupe d'érythritol.
1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à soupe de gélatine.

MÉTHODE:

Dans une petite casserole, faites chauffer le beurre de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne doré (surveillez attentivement, il passe du doré au brun très rapidement!).

Dans un blender, mélangez le beurre de coco chaud et tous les autres ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.

Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



SUCETTES GLACÉES CITRON VERT FAÇON TARTE

MG = Matières Grasse

L Préparation: 5 mins **L** Réfrigération: 4hrs **L** Total: 4 hrs 5 mins **L** Pour: 6 sucettes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	121	11g	8g (3g)	0g	2g	1g

INGRÉDIENTS:

- 1/3 tasse de jus de lime de Key.
- 1 boîte (400 ml) de lait de coco entier.
- 1 cuillère à café de zeste de lime frais.
- 2 cuillères à soupe d'érythritol.
- 1 cuillère à café de poudre de fruit de moine.
- 1 cuillère à soupe de gélatine.

MÉTHODE:

- Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Versez le mélange dans six moules à sucettes glacées de 90 g et congelez jusqu'à ce qu'elles soient complètement prises, au moins 4 heures ou toute la nuit.
- Conservez-les au congélateur jusqu'à 2 semaines.



CRÈME GLACÉE À L'AVOCAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	142	14g	12g (4g)	2g	1g	1g

INGRÉDIENTS:

1½ gros avocats mûrs, pelés et dénoyautés.

1½ tasse de crème de coco entière.

4 cuillères à soupe de jus de citron.

3 cuillères à café de poudre de fruit de moine.

4 cuillères à soupe d'érythritol en poudre.

MÉTHODE:

Dans un blender puissant, mélangez tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Transférez le mélange d'avocat dans un récipient et congelez jusqu'à ce qu'il soit solide, environ 6 heures.

Laissez la glace reposer 5 à 10 minutes pour qu'elle ramollisse avant de la servir à la cuillère.



CRÈME GLACÉE AU CITRON

MG = Matières Grasse

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)		Fibres	Sucres	Protéines
	253	26g	11g	(5g)	1g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier, moins $\frac{1}{4}$ tasse.
6 jaunes d'œufs.
 $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
 $\frac{1}{4}$ tasse de jus de citron.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café de zeste de citron.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen.

Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol, le jus de citron et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment.

Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs.

Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole.

Ajoutez le zeste de citron et l'extrait de vanille, puis faites chauffer à feu moyen-doux.

Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes.

Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement.

Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière.

Dégustez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE MENTHE & PÉPITES DE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	290	29g	14g (5g)	3g	4g	5g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
170 g de menthe fraîche, tiges comprises.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.
2 cuillères à soupe de pépites de cacao torréfiées.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Ajoutez les tiges de menthe et retirez le lait de coco du feu. Laissez le lait de coco refroidir avec la menthe à l'intérieur. Mettez-le de côté pour qu'il infuse toute la nuit.

Le lendemain, filtrez la menthe du lait de coco en la pressant pour en extraire tout le lait aromatisé, puis réchauffez le lait de coco à feu moyen.

Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner. Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment. Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs.

Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole. Ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu moyen-doux. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes. Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement.

Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière. Lorsque la glace est prête, incorporez les pépites de cacao.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE CHOCOLAT SALÉ & AMANDES

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	304	30g	14g (6g)	3g	4g	5g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
6 cuillères à soupe de cacao en poudre.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.
½ cuillère à café de sel.
⅓ tasse d'amandes torréfiées hachées.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol, le cacao en poudre et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment. Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs.

Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole. Ajoutez l'extrait de vanille et le sel, puis faites chauffer à feu moyen-doux.

Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes. Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement.

Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière. Lorsque la glace est prête, ajoutez les amandes hachées et mélangez pour les incorporer.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou congelez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE À LA FRAISE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 45 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	268	27g	12g (5g)	1g	5g	3g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
1 cuillère à soupe de jus de citron.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.
1 tasse de fraises fraîches hachées.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, le jus de citron, l'érythritol et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment.

Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs. Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole.

Ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu moyen-doux. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes.

Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement. Dans un petit bol, écrasez légèrement les fraises à l'aide d'une fourchette pour en libérer le jus.

Ajoutez les fraises écrasées au mélange de crème glacée et mélangez pour bien combiner.

Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE À LA VANILLE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	263	27g	11g (5g)	1g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment.

Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs. Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole.

Ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu moyen-doux. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes.

Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement. Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE CHAI

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	266	27g	11g (5g)	1g	4g	3g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
6 sachets de thé noir.
1 cuillère à café de cannelle.
2 cuillères à café de gingembre moulu.
¼ cuillère à café de poivre noir.
½ cuillère à café de cardamome moulue.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Ajoutez les sachets de thé, la cannelle, le gingembre, le poivre noir et la cardamome, puis laissez infuser pendant 1 heure. Lorsque le lait a fini d'infuser, retirez les sachets de thé et remettez le lait sur le feu pour le réchauffer.

Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment pour « tempérer » les jaunes d'œufs.

Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs. Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole. Ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu moyen-doux. Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes.

Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement. Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 30 mins **L** Réfrigération: 6 hrs **L** Total: 6 hrs 30 mins **L** Pour: 8 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	271	28g	13g (5g)	2g	4g	4g

INGRÉDIENTS:

2 boîtes (400 ml chacune) de lait de coco entier.
6 jaunes d'œufs.
¼ tasse d'huile de TCM.
3 cuillères à soupe d'érythritol.
6 cuillères à soupe de cacao en poudre.
2 cuillères à café de poudre de fruit de moine.
2 cuillères à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Dans une casserole moyenne, faites chauffer le lait de coco à feu moyen. Pendant que le lait de coco chauffe, dans un bol moyen, mélangez les jaunes d'œufs, l'huile de TCM, l'érythritol, le cacao en poudre et la poudre de fruit de moine, puis fouettez pour bien combiner.

Lorsque le lait de coco commence à fumer mais sans bouillir, retirez-le du feu et ajoutez-le aux jaunes d'œufs en un filet lent et fin, en fouettant constamment.

Ne versez pas le lait trop rapidement pour éviter de cuire les jaunes d'œufs. Lorsque le lait de coco et les jaunes d'œufs sont complètement combinés, remettez le mélange dans la casserole.

Ajoutez l'extrait de vanille et faites chauffer à feu moyen-doux.

Remuez constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 20 minutes. Lorsque le mélange est légèrement épais, retirez-le du feu et transférez-le dans un bol propre pour qu'il refroidisse complètement.

Préparez la glace selon les instructions de votre sorbetière.

Dégustez immédiatement comme une glace à l'italienne, ou réfrigérez jusqu'à ce qu'elle soit prise, environ 6 heures.



Confiseries & Chocolats





ÉCLATS DE CHOCOLAT AU SEL & AMANDES

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 8 pièces

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	95	9g	3g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

170 g de chocolat de cuisson non sucré.

170 g de beurre de cacao.

2 cuillères à soupe d'érythritol en poudre, tamisé.

$\frac{1}{4}$ + $\frac{1}{8}$ cuillère à café de poudre de fruit de moine.

$\frac{1}{4}$ cuillère à café de poudre de vanille.

$\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel gros, selon votre goût.

$\frac{1}{4}$ tasse d'amandes torréfiées hachées.

MÉTHODE:

Recouvrez une plaque de cuisson de 23 x 33 cm de papier sulfurisé.

Dans le bol d'un bain-marie, ajoutez le chocolat de cuisson, le beurre de cacao, l'érythritol, la poudre de fruit de moine et la poudre de vanille, puis chauffez à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat soit juste fondu.

Retirez le bol du feu et fouettez pour bien mélanger les ingrédients. Versez le chocolat fondu sur la plaque préparée et étalez-le uniformément.

Saupoudrez le sel et les amandes sur le chocolat.

Placez la plaque de cuisson au réfrigérateur pour laisser le chocolat se solidifier, soit 30 minutes ou toute la nuit.

Lorsque le chocolat est pris, cassez-le en morceaux et conservez-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



ÉCLATS DE CHOCOLAT BLANC

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 20 pièces

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	89	9g	2g (1g)	1g	0g	0g

INGRÉDIENTS:

½ tasse de beurre de coco.
115 g de beurre de cacao.
⅓ cuillère à café de poudre de vanille.
1 cuillère à soupe + 2 cuillères à café d'érythritol en poudre, tamisé.
⅓ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
1 cuillère à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Recouvrez une plaque de cuisson de 23 × 33 cm de papier sulfurisé.

Dans le haut d'un bain-marie, ajoutez tous les ingrédients et chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient presque fondus.

Retirez le bol du feu et fouettez pour bien combiner.

Versez le chocolat blanc fondu sur la plaque préparée et étalez-le uniformément.

Placez la plaque de cuisson au réfrigérateur pour laisser le chocolat se solidifier, soit 30 minutes ou toute la nuit.

Lorsque le chocolat blanc est pris, cassez-le en morceaux et conservez-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



ÉCLATS DE CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 30 pièces

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	88	9g	3g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

170 g de chocolat de cuisson non sucré.

170 g de beurre de cacao.

2 cuillères à soupe d'érythritol en poudre, tamisé.

$\frac{1}{4}$ + $\frac{1}{8}$ cuillère à café de poudre de fruit de moine.

$\frac{1}{4}$ cuillère à café de poudre de vanille.

MÉTHODE:

Recouvrez une plaque de cuisson de 23 x 33 cm de papier sulfurisé.

Dans le bol d'un bain-marie, mélangez tous les ingrédients et chauffez à feu moyen jusqu'à ce que le chocolat soit juste fondu.

Retirez le bol du feu et fouettez pour bien combiner les ingrédients. Versez le chocolat fondu sur la plaque préparée et étalez-le uniformément.

Placez la plaque de cuisson au réfrigérateur pour laisser le chocolat se solidifier, soit 30 minutes ou toute la nuit.

Lorsque le chocolat est pris, cassez-le en morceaux et conservez-le dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



ÉCLATS DE CHOCOLAT À LA FRAMBOISE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 45 mins **L** Pour: 30 pièces

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	90	9g	3g (1g)	1g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à soupe de
framboises lyophilisées.
170 g de chocolat de cuisson
non sucré.
170 g de beurre de cacao.
2 cuillères à soupe d'érythritol
en poudre, tamisé.
 $\frac{1}{4} + \frac{1}{8}$ cuillère à café de poudre
de fruit de moine.
 $\frac{1}{4}$ cuillère à café de poudre de
vanille.

MÉTHODE:

Recouvrez une plaque de cuisson de 23 x 33 cm de papier sulfurisé.

Placez les framboises lyophilisées dans un sac en plastique.
Écrasez-les sous la paume de votre main jusqu'à obtenir une poudre
grossière.

Mettez de côté.

Dans le bol d'un bain-marie, ajoutez le chocolat de cuisson, le beurre
de cacao, l'érythritol, la poudre de fruit de moine et la poudre de
vanille.

Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient presque
fondus.

Retirez le bol du feu et fouettez pour bien combiner les ingrédients.
Versez le chocolat fondu sur la plaque préparée et étalez-le
uniformément.

Saupoudrez la poudre de framboises uniformément sur le chocolat.
Placez la plaque de cuisson au réfrigérateur pour laisser le chocolat
se solidifier, soit 30 minutes ou toute la nuit.

Lorsque le chocolat est pris, cassez-le en morceaux et conservez-le
dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



PALETS À LA MENTHE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L** Cuisson: 40 mins **L** Total: 1 hr 5 mins **L** Pour: 16 mini-coupelles

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	128	13g	4g (1g)	2g	1g	1g

INGRÉDIENTS:

Pour la garniture à la menthe :

*½ tasse de beurre de coco,
ramolli.
1 cuillère à soupe d'érythritol
en poudre, tamisé.
¼ cuillère à café de poudre de
fruit de moine.
8 à 10 gouttes d'huile
essentielle de menthe poivrée.*

Pour l'enrobage au chocolat

*:
85g de chocolat de cuisson
non sucré.
85g de beurre de cacao.
¼ cuillère à café de poudre de
fruit de moine.*

MÉTHODE:

Préparer la garniture : Dans une petite casserole, faire chauffer le beurre de coco à feu doux jusqu'à ce qu'il soit ramolli et facile à mélanger.

Dans un petit bol, ajouter le beurre de coco, l'érythritol, la poudre de fruit de moine et l'huile essentielle de menthe poivrée. Mélanger pour combiner. Placer le bol au réfrigérateur afin que la garniture durcisse pendant la préparation du chocolat.

Préparer l'enrobage au chocolat : Dans un bol placé sur un bain-marie, combiner tous les ingrédients de l'enrobage. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient presque complètement fondus.

Retirer le bol du feu et remuer pour bien mélanger. Laisser refroidir légèrement.

Assembler les palets : Chemiser un moule à mini-muffins avec de petites caissettes en papier. Réserver.

Lorsque le mélange de beurre de coco est assez ferme pour être façonné, le retirer du réfrigérateur. Prélever des portions d'environ ½ cuillère à café et les aplatir légèrement en petits disques. Réserver.

Déposer 1 cuillère à café de chocolat fondu dans chaque alvéole du moule. Placer un disque de garniture à la menthe au centre de chaque coupelle. Recouvrir d'1 cuillère à café de chocolat.

Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit complètement pris.

Conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



TRUFFES AU CHOCOLAT ET CITRON VERT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 15 mins **L** Cuisson: 2 hrs **L** Total: 2 hrs 15 mins **L** Pour: 20 truffes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	128	13g	4g (1g)	2g	1g	1g

INGRÉDIENTS:

Pour la garniture :

¼ tasse de jus de lime Key.
¼ tasse de crème de coco.
½ tasse de beurre de coco.
½ tasse de farine d'amande.
2 c. à soupe d'huile de coco.
1 c. à café de zeste de lime.
½ c. à café de fruit du moine.

Pour l'enrobage chocolat :

1 oz de chocolat pâtissier non sucré.
3 oz de beurre de cacao.
¼ c. à café de fruit du moine.

MÉTHODE:

Préparer la garniture : Dans une petite casserole, faites bouillir le jus de lime jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié (il devrait rester environ 2 cuillères à soupe).

Dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame en « S », ajoutez le jus réduit et les autres ingrédients de la garniture. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Déposez la pâte dans des moules en silicone pour bonbons ou dans un moule à mini-muffins tapissé de caissettes de papier. Réfrigérez jusqu'à ce que la garniture soit prise, environ 1 à 2 heures.

Préparer l'enrobage au chocolat : Dans un bain-marie, combinez tous les ingrédients de l'enrobage. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus. Retirez du feu et remuez pour bien mélanger. Laissez légèrement refroidir (cela aidera à obtenir une couche plus épaisse sur les truffes).

Assembler les truffes : Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin et réservez. Lorsque la garniture est ferme, démoulez-la. Trempez chaque truffe dans le chocolat fondu et enrobez-la complètement. Répétez avec toutes les truffes. Déposez-les sur la plaque préparée et remettez-les au réfrigérateur pour permettre à l'enrobage de durcir, environ 30 minutes.

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.



TRUFFES AU CHOCOLAT

MG = Matières Grasses

L Préparation: 20 mins **L** Cuisson: 1 hrs **L** Total: 1 hr 20 mins **L** Pour: 16 truffes

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	143	14g	4g (2g)	2g	1g	3g

INGRÉDIENTS:

Pour la garniture :

*¾ tasse de beurre d'amande
ou autre beurre de noix
¼ tasse de crème de coco
¼ + ⅛ c. à thé de poudre de
fruit du moine
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé d'extrait de vanille
3 c. à soupe de cacao en
poudre*

Pour l'enrobage au chocolat :

*1 oz de chocolat à cuire non
sucré
3 oz de beurre de cacao
¼ c. à thé de poudre de fruit
du moine*

MÉTHODE:

Préparez la garniture : Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients de la garniture et remuez pour bien combiner. Placez le bol au réfrigérateur et laissez la garniture raffermir, 30 minutes à 1 heure.

Lorsque la garniture est prise, utilisez une cuillère à soupe pour former des boules et roulez-les pour obtenir des truffes rondes.

Déposez les boules sur un plateau au congélateur pour qu'elles se raffermissent.

Préparez l'enrobage au chocolat : Dans le bol d'un bain-marie, mélangez tous les ingrédients. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus. Retirez le bol du feu et remuez pour bien combiner les ingrédients, puis mettez de côté et laissez le chocolat refroidir légèrement (cela aidera à obtenir une couche plus épaisse sur les truffes).

Assemblez les truffes : Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Sortez les boules de truffes du congélateur. Une à une, trempez les boules dans l'enrobage au chocolat et roulez-les pour bien les couvrir.

Déposez les truffes enrobées sur la plaque préparée.

Remettez les truffes au réfrigérateur pour que l'enrobage au chocolat prenne, environ 30 minutes.

Conservez-les dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 14 jours.



FUDGE SANS PRODUITS LAITIERS

MG = Matières Grasses

L Préparation: 5 mins **L** Cuisson: 1 hr 30 mins **L** Total: 1 hr 35 mins **L** Pour: 25 portions

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	57	5g	7g (1g)	4g	0g	1g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de lait de coco entier.
2 ½ tasses de pépites de
chocolat noir sans sucre.
1 cuillère à café d'extrait de
vanille.
1 à 2 cuillères à café de stévia
liquide, selon le goût.
⅓ cuillère à café de sel.

MÉTHODE:

Recouvrez un plat de cuisson de 20 × 20 cm de papier sulfurisé et mettez-le de côté.

Versez le lait de coco dans une cocotte électrique de 6 litres.

Ajoutez les pépites de chocolat, la vanille, la stévia et le sel, puis remuez pour bien combiner.

Couvrez avec une serviette en papier et placez le couvercle légèrement entrouvert pour laisser la vapeur s'échapper. L'eau est l'ennemi du chocolat !)

Faites cuire à basse température pendant 1 h 30.

Éteignez la cocotte et remuez bien le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse.

Étalez le mélange de fudge en une couche uniforme dans le plat préparé.

Réfrigérez pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'il soit ferme.

Coupez en 25 carrés égaux et conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

Note: Le fudge a meilleur goût après avoir été réfrigéré pendant 24 heures.



BOMBES GRAS MATCHA & PISTACHE

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hr **L** Total: 4 hr 10 mins **L** Pour: 12 boules

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	199	18g	9g (5g)	3g	2g	4g

INGRÉDIENTS:

1 tasse de beurre de coco.
½ tasse de beurre de noix de cajou non salé.
1½ cuillère à café de poudre de matcha.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine.
¼ tasse de pistaches.

MÉTHODE:

Dans le bol d'un robot culinaire équipé d'une lame en «S», mélangez le beurre de coco, le beurre de noix de cajou, la poudre de matcha et la poudre de fruit de moine.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Transférez la pâte dans un petit bol et incorporez les pistaches. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez la pâte dans un moule à bonbons en silicone ou dans un moule à muffins tapissé de caissettes.

Réfrigérez jusqu'à ce que la pâte soit ferme, environ 4 heures. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 14 jours.



BOMBES GRAS FRAISE & NOIX DE CAJOU

MG = Matières Grasses

L Préparation: 10 mins **L** Cuisson: 4 hr **L** Total: 4 hr 10 mins **L** Pour: 12 boules

Informations nutritionnelles par portion :	Calories	MG	Glucides (Net)	Fibres	Sucres	Protéines
	305	29g	13g (7g)	6g	4g	5g

INGRÉDIENTS:

¼ tasse de fraises lyophilisées.
½ tasse de beurre de noix de cajou.
1 tasse de beurre de coco.
½ cuillère à café de poudre de fruit de moine, selon le goût.
1 cuillère à soupe de jus de citron.
½ cuillère à café d'extrait de vanille.

MÉTHODE:

Dans le bol d'un robot culinaire équipé d'une lame en «S», mélangez tous les ingrédients.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse et bien homogène. Déposez la pâte dans un moule à bonbons en silicone ou dans un moule à mini-muffins tapissé de caissettes.

Réfrigérez jusqu'à ce que la pâte soit ferme, environ 4 heures. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 14 jours.