





Guide des ingrédients à utiliser pour une *pâtisserie healthy*

QUI RESPECTE TON CORPS





- Alimentation anti-inflammatoire
- Sans gluten
- Sans lactose
- Indice glycémique plus faible



PAR MARIANNE HEILÈS





Sommaire

INTRODUCTION 1

LES SUCRANTS PT.1 2

LES SUCRANTS PT.2 3

LES FARINES PT.1 4

LES FARINES PT.2 5

LES MATIÈRES GRASSES 6

À LA PLACE DU GRAS 7

ALTERNATIVES LAITIÈRES PT.1 8

ALTERNATIVES LAITIÈRES PT.2 9

LES LIANTS 10

LES ÉPICES 11

BONUS : RECETTE DU LAIT D'OR 12

REMERCIEMENTS



Enchantée, moi c'est Marianne !

Formée en pâtisserie chez Alain Ducasse, j'ai été à mon tour professeure en pâtisserie et en cuisine végétale chez Lenôtre.
J'ai été diagnostiquée il y a 5 ans d'un syndrome de congestion pelvienne, et il y a quelques mois d'endométriose, après 10 ans d'errance médicale.

Aujourd'hui, je partage des recettes saines inspirées de l'alimentation Anti-inflammatoire sur les réseaux sociaux, car j'ai senti une véritable diminution de mes symptômes douloureux, et une amélioration de la digestion quand j'ai commencé à porter attention à ce que je mangeais.

Dans ce guide, je te partage la plupart des ingrédients que j'utilise tous les jours dans mes recettes sucrées qui respectent nos corps.
Je te laisse le découvrir !

Les sucrants pt.1



SUCRE DE COCO

Sucrant à IG modéré, avec un goût caramélisé prononcé. Fonctionne aussi bien cuit que non cuit.
Astuce : mon préféré pour son côté gourmand, il remplace le sucre roux dans presque toutes les recettes à volume égal.

Caramélisé | IG bas



SIROP DE RACINE DE CHICORÉE

10x moins sucrant que le sucre, riche en fibres (66%).
Astuce : je l'utilise surtout à froid — pour sucrer les boissons ou dans les pâtes à tartiner maison.

Mon code ELSYMARIANNE vous donne 10% de réduction sur le site iamelsy.fr si vous souhaitez essayer. (lien affilié)

Neutre | IG bas-modéré



XYLITOL

Extrait du bouleau, IG faible et peu calorique.
À noter : à consommer avec modération, un excès peut avoir un effet laxatif. Attention, il est également toxique pour les chiens. (je l'utilise peu personnellement mais il reste intéressant)

Neutre | IG très bas



DATTES (ENTIÈRES, SIROP OU POUDRE)

IG élevé, ce n'est pas un sucrant "healthy" au sens faible en sucre, mais intéressantes pour l'apport énergétique rapide.
Astuce : parfaites avant un effort sportif dans des energy balls par exemple.

Caramélisé | IG bas

Les sucrants pt.2

QUE J'UTILISE MOINS ET POURQUOI



ÉRYTHRITOL

Sans calories, IG quasi nul. Pourquoi je l'utilise peu : des études récentes pointent un lien entre l'érythritol et une augmentation de l'agrégation plaquettaire chez certaines personnes, ce qui interroge sur un potentiel risque cardiovasculaire à long terme. Sans être diabétique, je préfère un sucrant naturel légèrement plus calorique mais dont le recul est plus rassurant.

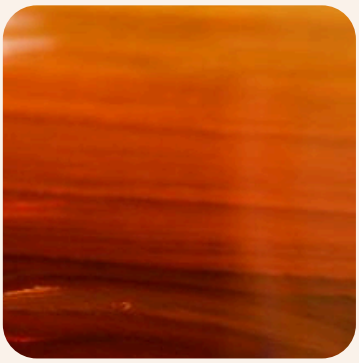
Neutre | IG bas



SIROP D'AGAVE

IG bas, souvent recommandé en pâtisserie "healthy" pour cette raison. Pourquoi je m'en méfie : il est très riche en fructose, ce qui peut impacter le foie et le cholestérol en cas de consommation régulière. Son IG bas cache en réalité un profil métabolique qui n'est pas si idéal — à réserver à une utilisation occasionnelle (attention, pouvoir sucrant élevé.)

Neutre | IG bas



SIROP D'ÉRABLE

Goût unique et prononcé, que j'apprécie beaucoup.
Pourquoi je le dose avec parcimonie : riche en calories et en saccharose, il reste un sucre à part entière malgré son origine naturelle — je le garde pour les recettes où son goût fait vraiment la différence, pas comme sucrant du quotidien.

Epicé | IG bas



MIEL

Produit naturel au goût unique.
À savoir : le miel d'acacia est le mieux placé avec un IG autour de 30-35, contrairement à la plupart des autres miels (toutes fleurs, châtaignier...) qui grimpent souvent au-dessus de 50-60. Vérifie bien la variété avant de considérer un miel comme "IG bas".

Floral | IG bas à modéré

Les farines pt.1



FARINE D'AVOINE SANS GLUTEN

Farine à IG modéré avec un goût neutre qui se marie avec presque tout.
Astuce : ma farine la plus utilisée, à mélanger avec de la poudre d'amandes ou une autre farine pour une meilleure texture.

Neutre | IG modéré



POUDRE D'AMANDES

IG bas, riche en bonnes graisses, apporte du moelleux et un léger goût de fruit à coque.
Astuce : idéale en association avec une autre farine pour structurer sans alourdir. (parfait dans les pâtes à tartes, cakes et biscuits)

Fruité | IG bas



FARINE DE SARRASIN

IG modéré, goût rustique et légèrement corsé.
Astuce : très utilisée en version salée (galettes bretonnes), mais fonctionne aussi en sucré dans les desserts au chocolat par exemple, où son goût se marie bien avec le cacao.

Rustique | IG modéré



FARINE DE POIS CHICHES

IG bas, très riche en protéines et fibres.
Astuce : goût prononcé et légumineux, je la réserve plutôt aux préparations salées (galettes, crêpes salées, quiches) où son goût se fond bien.

Prononcé | IG bas

Les farines pt. 2



FARINE DE CHÂTAIGNE

IG modéré, goût doux et légèrement sucré avec une note automnale.
Astuce : parfaite dans les gâteaux moelleux et les crêpes, son goût naturellement sucré permet de réduire la quantité de sucrant dans la recette.

Automnal | IG modéré



FARINE DE PATATE DOUCE

IG variable selon transformation, riche en fibres et bêta-carotène, goût naturellement sucré.
Astuce : apporte du moelleux et une couleur dorée naturelle, idéale associée à une autre farine.

Neutre | IG variable



FARINE DE LUPIN

IG très bas, très riche en protéines. Astuce : goût assez marqué, à utiliser en petite proportion mélangée à d'autres farines pour ne pas dominer la recette.

Prononcé | IG très bas



POUDRE DE NOISETTES

IG bas, riche en bonnes graisses, goût torréfié prononcé. idéale en association avec une autre farine pour structurer sans alourdir.
Astuce : très gourmande dans les financiers ou en association avec du chocolat

Fruité | IG bas

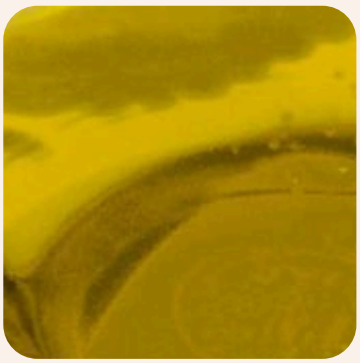
Les matières grasses



HUILE DE COCO BIO

Texture solide à froid, très pratique en pâtisserie pour remplacer le beurre. le goût est neutre uniquement en version raffinée — l'huile de coco vierge a un vrai goût de coco prononcé. À noter : à consommer avec modération car majoritairement composée de graisses saturées.

Neutre / Fruité



HUILE D'OLIVE

Riche en acides gras mono-insaturés, reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires. Astuce : fonctionne très bien en pâtisserie, notamment dans les cakes et gâteaux moelleux, où elle apporte du fondant.

Prononcé



HUILE DE COLZA

Bon équilibre oméga-3/oméga-6, goût neutre.
Astuce : une alternative intéressante aux autres huiles végétales pour rester dans une démarche anti-inflammatoire.

Neutre



PURÉES DE FRUITS SECS

Bonnes graisses, IG bas, goût neutre pour amande et cajou, noisette et cacahuète plus typée.
À noter : à consommer avec modération car très riches en calories.

Fruité

À la place du gras

APPORTER DU MOELLEUX GRÂCE À L'HUMIDITÉ



BANANE ÉCRASÉE

Apporte du moelleux et un goût sucré naturel qui permet de réduire le sucrant (plus la banane est mûre, plus elle sucrera votre préparation.)
Astuce : idéale dans les cakes, muffins et pancakes, mais son goût reste bien présent dans la recette finale.

Fruité



COMPOTE DE POMMES

Goût plus neutre que la banane, apporte de l'humidité et du moelleux sans trop influencer le goût. Astuce : bon remplacement 1:1 du beurre ou de l'huile dans les recettes de gâteaux et muffins. Attention, acheter de la compote sans sucres ajoutés.

Neutre



COURGETTE RÂPÉE

Apporte de l'humidité sans ajouter de goût sucré, texture très moelleuse. Astuce : parfaite dans les cakes façon "courgette-chocolat", à utiliser en été pour respecter la saisonnalité.

Neutre



PURÉE DE PATATE DOUCE

Apporte moelleux, couleur dorée et une légère douceur naturelle. Astuce : fonctionne aussi bien que la courgette pour l'humidité, avec un goût plus affirmé — bon dans les brownies ou cakes épicés. fonctionne également avec les courges.

Doux

Alternatives laitières pt. 1



YAOURT GREC SANS LACTOSE

Texture épaisse et onctueuse, apporte du moelleux et un léger goût acidulé. Astuce : bon substitut au beurre ou à la crème dans certaines pâtisseries type cakes, en gardant un IG bas grâce à sa richesse en protéines.

Acide | IG très bas



COTTAGE CHEESE SANS LACTOSE

Riche en protéines, texture plus granuleuse que le yaourt grec. Astuce : intéressant mixé pour lisser sa texture, notamment dans des préparations type cheesecake ou muffins protéinés.

Acide | IG très bas



BOISSONS VÉGÉTALES

Goût variable selon la base, remplacent facilement le lait classique à volume égal dans la plupart des recettes. Astuce : le lait d'avoine est souvent le plus neutre (IG modéré à élevé), celui d'amandes apporte un goût plus marqué (IG bas).

Neutre | IG variable



YAOURT DE COCO

Texture crémeuse, goût de coco prononcé mais acide.
Astuce : mon préféré pour son goût et sa texture (j'utilise généralement le yaourt de coco "à la Grècque")

Fruité | IG bas à modéré

Alternatives laitières pt. 2



CRÈME DE COCO FOUETTÉE

Se monte comme une chantilly une fois le lait de coco entier bien froid (partie solide séparée du liquide). Astuce : alternative à la chantilly classique pour napper ou garnir, avec un léger goût de coco selon la marque utilisée.

Fruité | IG très bas



TOFU SOYEUX

Texture lisse quand il est mixé et goût très neutre, se prête particulièrement bien aux préparations crues. Astuce : idéal pour les mousses au chocolat, remplace la crème ou les œufs dans les entremets crus tout en gardant une texture aérienne.

Neutre | IG très bas



YAOURT DE SOJA

Goût plus neutre que le yaourt de coco, riche en protéines. Astuce : bonne option quand tu veux éviter le goût de coco tout en gardant une texture crémeuse.

Prononcé | IG bas

IG indiqués pour les versions natures et non sucrées, vérifier l'étiquette

Les liants



GRAINES DE CHIA

Gonflent au contact d'un liquide et forment un gel, très utilisées pour lier sans œuf. Astuce : 1 cuillère à soupe de graines + 3 cuillères à soupe d'eau, laissée reposer 10 min, remplace un œuf dans beaucoup de recettes.



GRAINES DE LIN MOULUES

Même principe gélifiant que le chia une fois en contact avec un liquide. Astuce : à moudre soi-même juste avant utilisation si possible, les graines de lin entières ne libèrent pas bien leurs propriétés liantes et rancissent plus vite une fois moulues à l'avance.



GOMME DE XANTHANE

Épaississant et liant puissant, utile pour structurer les pâtes sans gluten (comme avec la farine d'avoine) et apporte une texture élastique et moelleuse aux glaces végétales.
Astuce : une simple pointe de couteau suffit.

Additif d'origine naturelle, obtenu par fermentation, largement utilisé en cuisine bio et sans gluten



PSYLLIUM BLOND (EN POUDRE)

Une fois réhydraté, forme un gel épais qui apporte élasticité et structure aux pâtes sans gluten.
Astuce : principalement utile en boulangerie sans gluten, où il aide à retenir l'humidité et à donner du corps à la mie.

Les épices



CANNELLE

Épice anti-inflammatoire la plus documentée, aide aussi à réguler la glycémie.



CURCUMA (FRAIS OU SÉCHÉ)

Propriétés anti-inflammatoires reconnues grâce à la curcumine, mais peu assimilable seul. Astuce : toujours associer une pincée de poivre noir (augmente l'absorption jusqu'à 2000%) et un corps gras.



GINGEMBRE (FRAIS OU SÉCHÉ)

Anti-inflammatoire, antioxydant et digestif, goût piquant et chaleureux.



CARDAMOME

Goût floral et légèrement citronné, contre les ballonnements, propriétés anti-bactériennes



CLOU DE GIROFLE

Goût très prononcé et chaud, propriétés anti-bactériennes et antifongiques.



MUSCADE

Goût chaud et légèrement sucré. Propriétés digestives et relaxantes.



VANILLE

Riche en antioxydants, propriétés anti-inflammatoires plus modestes que les autres.

bénéfices traditionnellement associés à ces épices, à consommer dans le cadre d'une alimentation variée

Bonus : recette

LE LAIT D'OR

Le lait d'or (ou Golden Milk) est une boisson à base de lait végétal et d'épices utilisée depuis des siècles, notamment en médecine ayurvédique et en médecine traditionnelle chinoise. Sa couleur dorée si caractéristique vient du curcuma, l'épice star de cette recette, reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Associé au gingembre et à la cannelle, ce lait d'or est une façon simple et gourmande d'intégrer ces bienfaits à ton quotidien, pour aider à apaiser l'inflammation chronique.

Ingrédients

500 ml de lait végétal (amande ou coco)
1 cuillère à café de curcuma en poudre
½ cuillère à café de cannelle en poudre (Ceylan si possible)
½ cuillère à café de gingembre en poudre ou râpé
1 pincée de poivre noir
1 cuillère à café d'huile de coco
1 cuillère à soupe de miel d'acacia ou de sirop de chicorée
1 graine de cardamome verte (optionnel)

Préparation

Dans une casserole, fouetter ensemble le lait végétal et les épices. Faire chauffer à feu doux pendant quelques minutes sans atteindre l'ébullition. Hors du feu, ajouter le sucrant et l'huile de coco. Fouettez à nouveau et servez !



BON À SAVOIR :

Le poivre noir et l'huile de coco sont essentiels : ils augmentent considérablement l'absorption de la curcumine par l'organisme, sans eux le curcuma est presque inefficace.

Merci !

j’espère que ce guide t’a plu,
n’hésite pas à l’enregistrer dans tes pdf pour le retrouver facilement et l’utiliser à tout moment.

Je sortirai très prochainement des books recettes sur des thèmes particuliers, alors abonne-toi pour être tenu(e) au courant de leur sortie !

Me suivre sur instagram