

15 Desserts Sains & Gourmands

POUR TOUTE LA FAMILLE



LES DOUCEURS DE LAURENCE

Des desserts sans gluten
et sans sucre raffiné, qui
réveilleront vos papilles
de plaisir.

The logo for KALI40 BIEN-ÊTRE features a stylized blue 'g' symbol above the text 'KALI40 BIEN-ÊTRE' in a bold, blue, sans-serif font. The entire logo is enclosed within a white circular border that has a slight shadow effect.

KALI40
BIEN-ÊTRE

DES DOUCEURS

pour petits et grands,
voici quelques recettes
que nous avons
recueillies pour vous.



SOMMAIRE

- 03** Clafoutis aux Cerises (ou fruits de saison)
- 04** Fondant Chocolat Noir & Amandes
- 05** Financier à la Patate Douce
- 06** Sorbet Cherry Bliss
- 07** Crème Glacée Cottage Cheese & Myrtilles
- 08** Banana Bread
- 09** Matcha Chia Pudding
- 10** Crème Brûlée
- 11** Brownies Amandes & Beurre de Cacahuètes
- 12** Gâteau facile aux épices & au potiron
- 13** Cheesecake aux Myrtilles
- 14** Crumble Pomme-Amande
- 15** Mousse au Chocolat Vegan
- 16** Panacotta Coco-Vanille & Coulis aux Fruits Rouges
- 17** Moelleux Noix de Coco & Citron



CLAFOUTIS AUX CERISES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 6 personnes

- 80 g de farine de riz (ou moitié riz et moitié farine de châtaigne)
- 80 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 3 œufs
- 25 cl de lait de riz
- 450 g de cerises entières



« PARFAIT POUR LES
REPAS DE FAMILLE,
LE CLAFOUTIS EST
SIMPLE ET RAPIDE A
PREPARER »

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients à part les cerises.
3. Une fois la pâte bien homogène, rajouter les cerises.
4. Huiler un moule à manqué et rajouter les cerises entières. Y verser la pâte et enfourner 10 minutes à 200°C et ensuite réduire à 120°C pendant +/- 20 minutes.
Le clafoutis doit être doré.

« LE CLAFOUTIS EST UN
DESSERT
INCONTOURNABLE ET
S'ADAPTE A TOUTES
LES SAISONS »

FONDANT CHOCOLAT & AMANDES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 6 personnes

- 225 g de chocolat noir dessert
- 75 g de poudre d'amandes
- 125 ml de crème d'amandes (ou de riz)
- 4 œufs
- 2 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe de lait de riz
- 1 ½ c. à soupe de farine de riz

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre le chocolat à fondre au bain Marie avec le lait de riz.
3. Séparer les blancs des jaunes.
4. Rajouter le miel aux jaunes et fouetter jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Rajouter ensuite la poudre d'amandes et la crème. Fouetter.
5. Faire monter les blancs en neige.
6. Une fois le chocolat fondu, l'incorporer aux jaunes et bien mélanger afin d'obtenir une pâte uniforme. Rajouter la farine de riz. Y incorporer délicatement la moitié des blancs. Ensuite le restant.
7. Huilez un moule à cake et y verser la pâte. Enfourner +/- 30 minutes à 120°C. Vérifier la cuisson en plantant un couteau au milieu du gâteau. Il doit ressortir sans que la pâte attache.



« VOUS FEREZ
FONDRE LES
CHOCOPHILES AVEC
CETTE VERSION SAINTE
DU FONDANTE »



FINANCIER À LA PATATE DOUCE

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de purée de patate douce
- 120 g de poudre d'amandes
- 80 g de sucre de canne complet
- 20 g de farine de riz
- 30 g de farine de châtaigne
- 3 œufs
- 10 cl de lait de riz
- 1 c. à café d'essence d'orange
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Dans un blender, mixer la purée, le lait, l'huile d'olive et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Dans un saladier, mélanger les farines, la poudre d'amande, le sucre et la cannelle. Y ajouter la préparation à la patate douce et remuer à l'aide d'un fouet.
4. Huiler un moule à financier, un moule à cake ou un moule à manqué et y verser la pâte. Enfourner pour 30 minutes. Planter le pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. Il doit en ressortir sec.





SORBET CHERRY BLISS

PAR LAURENCE

« PARFAIT POUR UN
DESSERT FRAIS ET
RAPIDE »

Ingrédients

- 400g de cerises dénoyautées surgelées
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de yaourt de soja à la vanille
- 4 cuillères à soupe d'eau
- feuilles de menthe

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients (sauf les feuilles de menthe) dans un mixeur à grande vitesse jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Transférer le mélange dans un récipient résistant à la congélation et congeler pendant 1 heure.
3. Pour servir, répartir le sorbet dans des verres et garnir de feuilles de menthe.

*Environ 8 boules de sorbet, 2 boules par portion.



« VOUS POUVEZ
VARIER LA RECETTE EN
FONCTION DE VOS
FRUITS PRÉFÉRÉS »



CRÈME GLACÉE COTTAGE CHEESE & MYRTILLES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 2 portions

- 145g de fromage blanc
- 1 banane
- 65 gr de protéine Whey en poudre à la vanille
- 4 cuillères à soupe de myrtilles séchées
- 75g de myrtilles fraîches

Préparation

1. Mélanger le cottage cheese, la banane et la poudre Whey dans un mixeur jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Incorporer les myrtilles séchées.
2. Congeler pendant 45 minutes, puis remuer et congeler pendant 45 minutes supplémentaires.
3. Remuer à nouveau et servir avec des myrtilles fraîches.



« VOUS POUVEZ
VARIER LA RECETTE EN
FONCTION DE VOS
FRUITS PRÉFÉRÉS »



BANANA BREAD

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 1 moule à cake

- 150 g de poudre d'amandes
- 100 g de farine de riz complet
- 50 g de sucre de coco
- 3 oeufs
- 3 belles bananes
- 1 c. à soupe de levure chimique sans gluten
- 1 c. à café rase de bicarbonate de soude
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 10 g de cacao en poudre
- 2 càs de lait de riz



« PARFAIT AUSSI POUR LE PETIT-DÉJEUNER, LES PETITS CREUX DU MATIN OU LE GOÛTER »

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger tous les ingrédients secs. Écraser les bananes et les rajouter au mélange sec avec les oeufs et le lait.
3. Huiler ou chemiser le moule de papier sulfurisé et y verser la pâte.
4. Enfourner et réduire le thermostat à 180°C pendant 15 minutes. Ensuite baisser à 150°C pendant 45 minutes.

« TOUT DROIT VENU DES USA, CE CAKE SURPREND PAR SA DOUCEUR ET SON CÔTÉ MOELLEUX »



MATCHA CHIA PUDDING

PAR LAURENCE

« PARFAIT AUSSI
POUR LE PETIT-
DÉJEUNER OU EN EN-
CAS »

Ingrédients pour 2 portions

- 30g de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande non sucré
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de poudre de matcha
- 100 g de baies fraîches ou surgelées, pour servir

Préparation

1. La veille, mélanger les graines de chia et le lait d'amande dans un bol. Réfrigérer pendant 1 heure, puis remuer et réfrigérer pendant la nuit.
2. Le lendemain, ajouter le sirop d'érable, la poudre de protéines de lactosérum à la vanille et la poudre de matcha. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Répartir le pudding dans deux bols et garnir de baies avant de servir.



« VOUS POUVEZ
REEMPLACER LE
MATCHA PAR DU
CACAO CRU EN
POUDRE »



CRÈME BRÛLÉE

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 4 portions

- 1 gousse de vanille
- 200 ml de lait de coco entier en conserve
- 400ml de lait d'amande non sucré
- 4 cuillères à soupe de sucre brun
- 2 ½ cuillères à café d'agar-agar

Préparation

1. Fendre la gousse de vanille et en extraire les graines. Les mettre de côté.
2. Mélanger le lait de coco, le lait d'amande, la moitié de la cassonade, l'agar-agar, la gousse et les graines de vanille dans une casserole. Porter à ébullition en remuant fréquemment. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.
3. Jeter la gousse de vanille. Verser le mélange dans 4 plats et réfrigérer pendant 1 heure pour qu'il prenne.
4. Saupoudrer le reste de la cassonade sur chaque plat. Caraméliser au chalumeau jusqu'à ce qu'elle soit dorée et fasse des bulles.



BROWNIES AUX AMANDES & BEURRE DE CACAHUËTES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 12 portions

- 2 gros œufs
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 3 oz (90g) d'amandes moulues
- 1 oz (30g) de cacao en poudre non sucré
- 1/8 cuillère à café de sel
- 3/4 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 175 g de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3 oz (90g) de pépites de chocolat noir
- 85 g de beurre de cacahuète



Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C. Tapisser un moule de 22x22 cm avec un morceau de papier sulfurisé.
2. Dans un bol moyen, fouetter 1 œuf et 1 jaune d'œuf. Ajouter l'eau, le miel et l'extrait de vanille, en remuant jusqu'à ce que le tout soit combiné.
3. Dans un grand bol, mélanger les amandes moulues, le cacao en poudre, le sel et le bicarbonate de soude. Verser le mélange d'œufs et bien mélanger. Incorporer les pépites de chocolat.
4. Verser la pâte dans le moule préparé. Recouvrir de beurre de cacahuète et faire tourner avec une fourchette.
5. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
6. Laisser refroidir pendant 30 minutes avant de couper en 12 morceaux.



« SERVIR AVEC
UNE CUILLÈRE DE
YAOURT »

GÂTEAU FACILE AU POTIRON & AUX ÉPICES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 8 portions

- 3 œufs
- 150 g de sucre de coco
- 230 g de purée de courge
- 2 cuillères à café de cannelle
- 125g de farine de riz
- 5 g de levure chimique

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Battre les œufs et le sucre de coco dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et ait triplé de volume, soit environ 5 minutes.
3. Incorporer la purée de courge et la cannelle.
4. Mélanger la levure avec la farine de riz. La tamiser et l'incorporer délicatement à l'appareil à la courge.
5. Graisser un moule à gâteau de 20 cm de diamètre et y verser la pâte.
6. Cuire au four pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
7. Laisser refroidir, couper en tranches et servir. Conserver dans une boîte hermétique.



« UN DESSERT
AUTOMNALE ET
GOURMAND »

CHEESECAKE AUX MYRTILLES

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 8 portions

Pour la base

- 140 g d'amandes complètes
- 130 g de dattes Medjoul dénoyautées

Pour l'appareil

- 115 g de noix de cajou trempés pendant 1 nuit
- 340 g de tofu soyeux
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fondu
- zeste et jus d'1 citron jaune bio
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Pour la garniture

- 50 gr de myrtilles fraîches



« VOUS POUVEZ
VARIER LA RECETTE
AVEC D'AUTRES
BAIES »

Préparation

1. La veille, faire tremper les noix de cajou pendant une nuit.
2. Pour la base, mixer les amandes dans un robot jusqu'à ce qu'elles soient grossières. Ajouter les dattes et mixer jusqu'à ce que le mélange se tienne.
3. Presser au fond d'un moule à charnière de 18 cm.
4. Pour la garniture, placer tous les ingrédients dans un robot et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Verser le mélange sur la base, lisser la surface et réfrigérer pendant au moins 3 heures jusqu'à ce que le mélange prenne.
6. Garnir avec les myrtilles.

CRUMBLE POMME- AMANDE

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 4 portions

- 3 pommes
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 80 g de poudre d'amande
- 40 g de farine de riz
- 40 g d'huile de coco ramolli
- 30 g de sirop d'érable



« AJOUTER QUELQUES
NOIX CONCASSÉES
POUR PLUS DE
CROQUANT »

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les pommes en morceaux, les mélanger avec la cannelle et le jus de citron.
3. Mélanger la poudre d'amande, la farine, l'huile de coco et le sirop d'érable pour obtenir une pâte sableuse.
4. Disposer les pommes dans un plat et recouvrir de crumble.
5. Cuire 25 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

« VOUS POUVEZ
REEMPLACER LES
POMMES PAR UN
AUTRE FRUIT DE
SAISON »

MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 2 portions

- 100 g de chocolat noir 70%
- 100 ml d'aquafaba (eau de cuisson des pois chiches)

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Monter l'aquafaba en neige bien ferme (comme des blancs d'œufs).
3. Incorporer délicatement le chocolat fondu à l'aide d'une spatule.
4. Verser dans des ramequins et laisser reposer 2h au frais



« AJOUTER UN PEU DE
VANILLE OU UNE
PINCÉE DE SEL POUR
RELEVER LE GOÛT »

« LÉGÈRE ET
ONCTUEUSE SANS
SUCRE AJOUTÉ »



PANNA COTTA COCO-VANILLE & COULIS DE FRUITS ROUGES

PAR LAURENCE

Ingédients pour 4 verrines

- 400 ml de lait de coco
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 2 g d'agar-agar
- 150 g de fruits rouges (frais ou surgelés)

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer le lait de coco avec le sirop d'érable et la vanille.
2. Ajouter l'agar-agar et porter à ébullition pendant 1 min, en mélangeant bien.
3. Verser dans des verrines et laisser prendre au frais au moins 2 heures.
4. Mixer les fruits rouges et les verser sur la panna cotta avant de servir.

« CRÉMEUX, LÉGER ET
SANS LACTOSE ! »





MOELLEUX NOIX DE COCO & CITRON

PAR LAURENCE

Ingrédients pour 6 portions

- 100 g de poudre de noix de coco
- 50 g de farine de riz
- 2 œufs
- 50 ml de lait de coco
- 40 g de sirop d'érable
- 1 c. à café de levure chimique
- Le jus et le zeste d'un citron bio

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
3. Verser la pâte dans un moule et cuire 20-25 min.
4. Laisser refroidir avant de déguster.



« ULTRA LÉGER, SANS
LACTOSE ET
NATURELLEMENT
SUCRÉ »



RESTEZ CONNECTÉE

www.kali40.fit