



CARNET DE RECETTES

Petits-déjeuners & goûters

75 recettes saines, gourmandes & faciles
pour petits et grands

Isabelle Crosset

DIÉTÉTICIENNE — NUTRITHÉRAPEUTE

Bienvenue dans votre carnet

Toutes ces recettes suivent un même principe : des goûters gourmands mais équilibrés — pauvres en sucre, riches en fibres et en protéines, à base d'ingrédients bruts. De quoi offrir une énergie qui dure, sans le pic de sucre des goûters industriels.

Près de 30 recettes font aussi un excellent petit-déjeuner. Repérez la mention « Aussi parfait au petit-déjeuner » sous leur titre, ou retrouvez-les toutes dans l'index pratique en fin de carnet — pancakes, gaufres, muffins, overnight oats, puddings, bagels... de quoi bien démarrer la journée.

LE SUCRE, À SA JUSTE PLACE

Dès qu'une recette contient du chocolat, de la banane, des dattes ou des fruits secs, elle n'a besoin d'aucun autre sucrant. Ailleurs, on utilise juste ce qu'il faut de sirop d'érable, de sirop de yacon, de sucre de coco ou de miel : ils restent du sucre, d'où les petites quantités.

SANS GLUTEN, VRAIMENT

Toutes les recettes sont sans gluten. Vérifiez la mention « sans gluten » sur l'avoine (certifiée), les céréales soufflées, le chocolat, la levure et les tortillas. Une minorité de personnes coéliquues réagit aussi à l'avoine certifiée : demandez conseil à votre médecin.

POUR LES TOUT-PETITS

Avant 4 ans, proposez les noix et les graines dures moulues, hachées très finement ou en purée, jamais entières. Pas de miel avant 1 an.

CUISINEZ EN GRANDE QUANTITÉ, PUIS CONGELEZ

La plupart de ces recettes se congèlent très bien. Préparez un grand lot le week-end, congelez en portions, et gardez toujours un goûter sain d'avance.

CUISINEZ AVEC VOS ENFANTS

Un vrai win-win : un moment de partage, un apprentissage précieux (mesurer, mélanger, goûter), et des enfants bien plus enclins à manger ce qu'ils ont préparé eux-mêmes.

VISEZ LE 80/20, PAS LA PERFECTION

L'objectif n'est pas de tout faire maison, tout le temps. Tendre vers 80 % de fait-maison et garder 20 % pour les dépannages, c'est déjà formidable.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Les recettes sont classées selon leur temps de préparation : 5, 10, 15, puis 20 minutes et plus (le temps de four ou de frigo s'ajoute, sans vous). Chaque recette indique ses étiquettes : végane, allergènes majeurs (œuf, lait, fruits à coque, arachide, sésame, soja) et index glycémique estimé. En fin de carnet, l'index pratique regroupe les recettes à 5 ingrédients ou moins et celles à IG bas.

L'INDEX GLYCÉMIQUE ESTIMÉ

Il indique si un goûter fait monter la glycémie doucement (IG bas) ou plus vite (IG moyen). Il est estimé à partir des ingrédients — type de farine et de sucre, fibres, protéines et graisses — et non mesuré en laboratoire : c'est un repère pour choisir, pas une valeur exacte.

— Isabelle

Sommaire

POUR BIEN COMMENCER

Composer un goûter équilibré	4
Mon pense-bête nutrition	5
Planning de la semaine	6
Liste de courses	7
Choisir un snack	8

Express : 5 minutes chrono 9

Bowl cakes aux pépites	10
Mug cake chocolat	11
Fond de tarte express	12
Overnight oats potiron-choco	13
Verrines cookie dough	14
Houmous tout doux	15
Pudding de chia vanille	16
Sundae de skyr	17
Smoothie fruits rouges	18
Glace minute à la banane	19
Pois chiches grillés	20
Popcorn à la cannelle	21
Roulés jambon-fromage	22
Wraps au houmous rose	23

Prêt en 10 minutes 24

Petits cakes banane	25
Banana bread moelleux	26
Pancakes potiron-épices	27
Crêpes à l'avoine	28
Pancakes sarrasin-banane	29
Gaufres croustillantes	30
Galettes aux myrtilles	31
Socca aux herbes	32
Barres banane-avoine	33
Croustillants choco-noix	34
Barres façon brownie	35
Croquant amande-chocolat	36
Cookies banane-avoine	37
Barres banane-raisins	38
Crackers aux graines	39
Cookie dough pois chiches	40
Bouchées cookie dough	41
Boules d'énergie choco	42
Boules coco-citron	43
Bouchées abricot-amande	44
Dip de carottes rôties	45
Tartinade choco-noisette	46
Compote pomme-cannelle	47
Confiture framboise express	48
Éclats glacés fruits rouges	49
Bouchées glacées banane	50
Crackers au potiron	51
Sushis banane-cacahuète	52

En un petit quart d'heure 53

Cake potiron-chocolat	54
Moelleux à l'amande	55
Muffins pomme-cannelle	56
Muffins courgette-feta	57
Cake moelleux au citron	58
Muffins tout chocolat	59
Blondies fondants	60
Pancakes cinnamon roll	61
Gaufres patate douce	62
Chocapic maison	63
Cookies caramel-pépites	64
Barres figue-sésame	65
Barres noisette-chocolat	66
Bonbons mangue-coco	67
Truffles fondantes au cacao	68
Boules carrot cake	69
Bouchées roses au cacao	70
Boules matcha-coco	71
Overnight oats pomme-cannelle	72
Mousse cacahuète-chocolat	73
Notella maison	74
Doritos maison	75

Le week-end, 20 minutes et plus 76

Gâteau nuage au skyr	77
Kinder Délice maison	78
Tiramisu à l'avoine	79
Barres fruits secs-chocolat	80
Cinnamon rolls crus	81
Bouchées fraise-chocolat	82
Snickers maison	83
Guimauves à la vanille	84
Truffles caramel salé	85
Galettes de lentilles	86
Bagels au skyr	87

ANNEXES

Guide des substitutions	88
Index pratique	89

Composer un goûter équilibré

Le secret d'un goûter qui tient jusqu'au dîner n'est pas une question de calories, mais d'équilibre. Trois éléments suffisent :

ÉTAPE 1 — DES GLUCIDES COMPLEXES

Pour l'énergie et la satiété : pain complet sans gluten, flocons d'avoine, fruit frais, galette de sarrasin.

ÉTAPE 2 — UNE SOURCE DE PROTÉINES

Pour la croissance et pour éviter le coup de barre : yaourt, skyr, œuf, purée d'oléagineux, légumineuses, fromage, graines de chanvre.

ÉTAPE 3 — DE BONNES GRAISSES OU DES FIBRES

Pour ralentir l'absorption du sucre : avocat, graines, oléagineux, légumes.

UN EXEMPLE CONCRET

Une tranche de pain complet sans gluten + une cuillère de purée d'amande + quelques quartiers de pomme + une pincée de cannelle. Simple, efficace, prêt en 2 minutes.

Mon pense-bête nutrition

Dix aliments à garder au placard pour enrichir n'importe quel goûter, sans effort.

Graines de chanvre

POURQUOI Des protéines végétales (avec les 9 acides aminés essentiels), du magnésium et des oméga-3 végétaux.

COMMENT 1 càs sur un yaourt, dans un smoothie, une pâte à crêpes ou un porridge.

FORME Décortiquées et crues : goût doux de noisette.

Graines de lin

POURQUOI Des oméga-3 végétaux et des fibres.

COMMENT 1 càs dans le porridge, les muffins, les pancakes. 1 càs + 3 càs d'eau remplacent un œuf.

FORME MOULUES : entières, elles ressortent sans être digérées. À garder au frigo.

Sésame & tahini

POURQUOI Du calcium (surtout le sésame complet), des protéines et de bonnes graisses.

COMMENT Le tahini dans les cookies, le houmous, une sauce au yaourt ; les graines sur les crackers.

FORME Tahini en pot ou graines grillées. Allergène majeur.

Flocons d'avoine

POURQUOI Des fibres (dont des bêta-glucanes), du fer et du magnésium : une énergie progressive.

COMMENT Mixés en farine à la place de la farine blanche, en porridge, en cookies.

FORME Certifiés sans gluten.

Levure nutritionnelle

POURQUOI Des vitamines du groupe B (la B12 seulement si elle est enrichie : regardez l'étiquette) et un goût de fromage.

COMMENT Sur le popcorn, les crackers, dans un houmous ou une galette salée.

FORME En paillettes, mention sans gluten (la levure maltée ne l'est pas toujours).

Graines de chia

POURQUOI Très riches en fibres ; elles apportent aussi oméga-3 végétaux et calcium.

COMMENT En pudding, en confiture express, dans les pâtes à gâteau où elles aident à lier.

FORME Entières ou moulues, toujours avec du liquide : elles gonflent.

Graines de courge

POURQUOI Du magnésium, du zinc, du fer et des protéines.

COMMENT Sur les muffins avant cuisson, dans les barres, le granola, les salades.

FORME Nature, ou grillées à sec 5 min à la poêle.

Purées d'oléagineux

POURQUOI Protéines, bonnes graisses et vitamine E (amande, noisette) : le goûter tient plus longtemps.

COMMENT Sur une tranche de pain, une pomme, dans les pâtes à gâteau et les smoothies.

FORME 100 % oléagineux, sans sucre ni huile ajoutés.

Cacao non sucré

POURQUOI Du magnésium, du fer et des polyphénols — et le goût chocolat, sans sucre.

COMMENT Dans un lait chaud, un smoothie, un porridge, une pâte à gâteau.

FORME Cacao pur ou cacao cru, jamais le chocolat en poudre sucré.

Cannelle

POURQUOI Elle donne une impression de douceur qui aide à réduire le sucre.

COMMENT Dans les compotes, porridges, pancakes, cakes, et même le popcorn.

FORME De Ceylan pour un usage quotidien : la cassia, la plus courante, contient de la coumarine.

Ajoutez les graines progressivement, elles sont riches en fibres. Avant 4 ans, toujours moulues ou en purée.

— Isabelle Crosset

Planning goûters de la semaine

Une idée par jour, à adapter selon les envies et ce qu'il reste dans le placard :

LUNDI

Pancakes sarrasin-banane et compote maison.

MARDI

Verrines cookie dough (tout au mixeur).

MERCREDI

Muffins tout chocolat (et sa courgette cachée !).

JEUDI

Bouchées fraise-chocolat.

VENDREDI

Kinder Délice maison.

SAMEDI

Barres façon brownie.

DIMANCHE

Tiramisu à l'avoine.

ASTUCE

Préparez le dimanche ce qui se garde (barres, cookie dough, Chocapic maison) : vous avez des goûters d'avance toute la semaine.

Liste de courses garde-manger

Le garde-manger idéal pour improviser un goûter sain n'importe quel jour. Cochez ce qui manque avant les courses : la plupart se conservent des semaines.

CÉRÉALES & FARINES

Flocons d'avoine certifiés sans gluten (petits et gros) ; farines de riz, de sarrasin, de pois chiche et de châtaigne ; poudre d'amande ; fécule de tapioca ; psyllium blond en poudre ; quinoa soufflé (sans gluten) ; maïs à éclater.

OLÉAGINEUX & GRAINES

Amandes, noisettes, noix de cajou, cacahuètes ; purées d'amande, de noisette et de cacahuète 100 % ; tahini ; graines de chia, de lin, de chanvre décortiquées, de courge, de tournesol et de sésame ; noix de coco râpée.

FRUITS FRAIS & SÉCHÉS

Bananes, pommes, mangue, fruits rouges (frais ou surgelés), citron ; dattes Medjool, abricots secs non soufrés, figues sèches, raisins secs.

LÉGUMES & LÉGUMINEUSES

Courgette, carotte, patate douce, potiron, betterave cuite ; pois chiches cuits, haricots blancs, lentilles corail.

PRODUITS LAITIERS & ALTERNATIVES

Yaourt nature, skyr, ricotta, fromage frais, feta ; lait de soja nature, yaourt de soja type grec, tofu soyeux.

SUCRANTS, AVEC PARCIMONIE

Sirop d'érable, sirop de yacon, sucre de coco, miel (jamais avant 1 an).

CHOCOLAT & CACAO

Cacao non sucré, cacao cru, chocolat noir 70 % (mention sans gluten).

ÉPICES & BASIQUES

Cannelle de Ceylan, vanille, muscade, matcha, fleur de sel, agar-agar, gélatine ; œufs, huiles d'olive, de colza et de coco, poudre à lever sans gluten, bicarbonate, vinaigre de cidre.

Choisir un snack du commerce

Un jour sans temps, un placard vide... Voici comment repérer un bon produit en 30 secondes :

LA LISTE D'INGRÉDIENTS

Moins il y en a, mieux c'est. Un mot que vous ne reconnaissez pas est souvent un signal.

LE SUCRE

Il ne doit pas figurer dans les trois premiers ingrédients, quel que soit son nom.

FIBRES & PROTÉINES

Visez au moins 3 g de fibres et/ou de protéines par portion, pour l'effet rassasiant.

DES VALEURS SÛRES

Fruits secs nature, compote sans sucre ajouté, galette de riz + purée d'oléagineux, yaourt nature, œuf dur.

L'ESSENTIEL

Dépanner une fois n'annule pas les efforts de la semaine. Visez la tendance générale, pas la perfection.

SECTION N° 01

Express : 5 minutes chrono

Le goûter improvisé, quand il faut que ce soit prêt tout de suite.

Bowl cakes aux pépites

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · FOUR 12 MIN · 3 MUFFINS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 œuf
- 1 càs (15 g) de yaourt de soja nature (ou yaourt nature)
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 1 càs (10 g) de graines de courge
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 càs (10 g) de pépites de chocolat noir 70 %
- Cannelle (option)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Huilez ou chemisez 3 moules à muffins.
- 02 Mixez tous les ingrédients sauf les pépites 30 s, jusqu'à une pâte lisse (mini-mixeur ou mixeur plongeant).
- 03 Ajoutez les pépites à la cuillère et répartissez dans les moules.
- 04 Enfournez 10 à 12 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sèche.

LE GESTE DU CHEF

Le passage au mixeur donne une pâte lisse et aérienne, et les graines mixées passent inaperçues, même chez les tout-petits.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Mug cake chocolat

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 3 MIN · MICRO-ONDES 90 S · 1 PORTION

Ingrédients

- 1 banane mûre (100 g)
- 1 œuf
- 3 càs (25 g) de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés
- 1 càs (6 g) de cacao non sucré
- ½ càc de poudre à lever sans gluten
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 càs (10 g) de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Dans un grand mug (300 ml minimum, ça gonfle), écrasez la banane à la fourchette, ajoutez l'œuf et fouettez.
- 02 Ajoutez l'avoine, le cacao, la levure et le chanvre, mélangez, puis les pépites.
- 03 Micro-ondes 90 s à 800 W (60 à 70 s à 1000 W) : le cœur doit rester légèrement humide.
- 04 Attendez 1 min avant de déguster : c'est très chaud au centre.

LE GESTE DU CHEF

Le goûter minute quand rien n'est prêt — les enfants adorent le préparer eux-mêmes (le passage au micro-ondes reste pour l'adulte).

CONSERVATION

À déguster aussitôt : cette recette ne se conserve pas.

Fond de tarte express

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · FOUR 25 MIN · 1 FOND DE TARTE

Ingrédients

- 260 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 200 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 càs (8 g) de graines de lin moulues

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Huilez un moule à tarte de 24 cm.
- 02 Mixez la moitié des flocons, puis mélangez avec le reste, la compote et le lin ; laissez reposer 5 min.
- 03 Étalez et tassez à 5 mm d'épaisseur avec le dos d'une cuillère, en remontant sur les bords.
- 04 Enfournez 20 à 25 min, jusqu'à ce que ce soit sec et doré sur les bords. Laissez refroidir avant de garnir.

LE GESTE DU CHEF

Trois ingrédients pour une base saine à garnir : skyr et fruits, ou chocolat fondu.

CONSERVATION

Base seule : 3 à 4 jours en boîte. Garnie : à consommer dans les 2 jours (frigo).

Overnight oats potiron-choco

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · FRIGO 2 H · 4 VERRINES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 90 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 càs (12 g) de graines de chia
- 125 g de yaourt de soja nature type grec
- 180 g de purée de potiron
- 1 banane mûre (100 g)
- 180 ml de lait de soja nature
- 1 càc de vanille
- 1½ càc de cannelle, ½ càc de gingembre, ¼ càc de muscade
- 1 pincée de sel
- 60 g de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Mixez tous les ingrédients sauf le chocolat jusqu'à ce que ce soit presque lisse.
- 02 Faites fondre le chocolat (micro-ondes 30 s à la fois en remuant, ou bain-marie).
- 03 Répartissez la crème dans des ramequins ou des bocaux, nappez de chocolat fondu. Au frais 2 h minimum : le chocolat forme une fine coque.

LE GESTE DU CHEF

Une verrine façon pumpkin pie : la banane remplace le sirop, la coque chocolat craque sous la cuillère.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo, couvert.

Verrines cookie dough

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · FRIGO 1 H · 2 VERRINES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 90 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 25 g de poudre d'amande
- 1 càs (15 g) de purée d'oléagineux
- 2 dattes Medjool (35 g), dénoyautées
- 180 ml de lait de soja nature
- 125 g de yaourt de soja type grec
- 1½ càc de vanille
- 1 pincée de sel
- 2 càs (20 g) de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Mettez tous les ingrédients sauf les pépites dans le mixeur et mixez jusqu'à ce que ce soit lisse : c'est épais mais coulant, ça épaissit en reposant.
- 02 Ajoutez les pépites, mélangez, versez dans un ou deux bocaux.
- 03 Au frais 1 h (ou toute la nuit) pour que ça prenne. Dégustez à la cuillère.

LE GESTE DU CHEF

Tout au mixeur, sans sirop : les dattes et les pépites suffisent à sucrer.

CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo, en bocal couvert.

Houmous tout doux

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · 1 BOL

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits
- 2 càs (30 g) de tahini
- Jus d'½ citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 à 3 càs d'eau glacée
- ½ càc de cumin, sel

Préparation

- 01 Mixez les pois chiches, le tahini, le citron, l'huile, le cumin et le sel 2 min.
- 02 Ajoutez l'eau glacée cuillère par cuillère et mixez encore 1 min : c'est ce qui rend le houmous crémeux.
- 03 Servez avec des bâtonnets de légumes ou des crackers.

LE GESTE DU CHEF

Sans ail, doux et digeste : parfait pour les palais d'enfants, riche en fibres.

CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo, un filet d'huile sur le dessus. Se congèle 1 mois.

Pudding de chia vanille

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · FRIGO 3 H · 2 VERRINES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 3 càs (36 g) de graines de chia
- 200 ml de lait de soja nature
- ½ càc de vanille
- Fruits frais
- ½ banane écrasée (option, pour les plus jeunes)

Préparation

- 01 Mélangez le chia, le lait et la vanille.
- 02 Remuez de nouveau après 10 min, pour éviter les grumeaux.
- 03 Placez 3 h au frais, puis garnissez de fruits.

LE GESTE DU CHEF

Le chia gélifie seul : fibres et oméga-3 végétaux, sans cuisson ni sucre ajouté.

CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo, couvert.

Sundae de skyr

SANS GLUTEN · CONTIENT LAIT, FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · 1 BOL

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 150 g de skyr nature
- Fruits frais
- 2 càs de Chocapic maison (p. 63)
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre ou de courge
- 1 càc de miel ou de sirop d'érable (option)

Préparation

- 01 Versez le skyr dans un bol.
- 02 Garnissez de fruits, de Chocapic maison et de graines.
- 03 Un filet de miel ou de sirop seulement si les fruits ne suffisent pas.

LE GESTE DU CHEF

Riche en protéines : un « dessert » qui rassasie vraiment et se compose en 2 minutes.

BON À SAVOIR

Miel : jamais avant 1 an.

CONSERVATION

À composer minute pour garder les céréales croustillantes.

Smoothie fruits rouges

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SOJA · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · 2 VERRES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 1 banane
- 100 g de fruits rouges
- 200 ml de lait de soja nature
- 100 g de yaourt de soja nature
- 1 càs de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- ½ betterave cuite (option)

Préparation

- O1 Mixez tous les ingrédients 1 min.
- O2 Servez bien frais.

LE GESTE DU CHEF

L'avoine épaissit, le yaourt et le chanvre apportent des protéines : un smoothie qui tient lieu de vrai goûter.

CONSERVATION

À déguster aussitôt : cette recette ne se conserve pas.

Glace minute à la banane

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · 2 PORTIONS

Ingrédients

- 2 bananes mûres congelées en rondelles
- 2 càs de lait de soja nature
- 1 càs (15 g) de purée d'amande (option, pour le crémeux)
- Vanille

Préparation

- 01 Mixez les bananes congelées par impulsions, en raclant les bords.
- 02 Ajoutez le lait et la purée, puis mixez 2 à 3 min jusqu'à une texture de glace.

LE GESTE DU CHEF

Une « glace » 100 % fruit : congelez toujours des bananes mûres d'avance. Il faut un mixeur assez puissant.

CONSERVATION

À déguster aussitôt. La base (bananes congelées) se garde 2 mois au congélateur, à re-mixer minute.

Pois chiches grillés

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 5 MIN · FOUR 35 MIN · 4 PORTIONS

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càc de paprika doux
- ½ càc de cumin
- Sel

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 200°.
- 02 Séchez soigneusement les pois chiches dans un torchon (retirez les peaux qui se détachent).
- 03 Enrobez-les d'huile et d'épices, étalez en une couche.
- 04 Enfourez 30 à 35 min en secouant à mi-cuisson, puis laissez 10 min dans le four éteint, porte entrouverte.

LE GESTE DU CHEF

Séchez-les vraiment avant cuisson : c'est la clé du croustillant.

BON À SAVOIR

Petits, ronds et durs : ne les proposez pas entiers aux moins de 4 ans (risque d'étouffement).

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 2 à 3 jours. S'ils ramollissent, repassez-les 5 min au four.

Popcorn à la cannelle

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · 4 PORTIONS

Ingrédients

- 50 g de maïs à éclater
- 1 càs d'huile de coco
- ½ càc de cannelle
- 1 càc (4 g) de sucre de coco (option)

Préparation

- 01 Dans une grande casserole à fond épais, chauffez l'huile à feu moyen avec 3 grains de maïs.
- 02 Quand ils éclatent, ajoutez le reste, couvrez et secouez régulièrement.
- 03 Retirez du feu quand il y a 2 à 3 secondes entre deux éclatements.
- 04 Mélangez aussitôt avec la cannelle (et le sucre de coco).

LE GESTE DU CHEF

Fait maison, sans arôme ni sel de table : un en-cas riche en fibres.

BON À SAVOIR

Le popcorn est déconseillé aux moins de 4 ans (risque d'étouffement).

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 2 à 3 jours.

Roulés jambon-fromage

SANS GLUTEN · CONTIENT LAIT · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · 8 RONDELLES

Ingédients

- 1 grande tortilla sans gluten et souple (vérifiez l'étiquette)
- 2 càs (40 g) de fromage frais
- Fines tranches de jambon ou légumes
- 1 càc de graines de chanvre décortiquées

Préparation

- 01 Tiédisez la tortilla 10 s à la poêle ou au micro-ondes pour qu'elle roule sans casser, puis tartinez-la de fromage frais et parsemez de chanvre.
- 02 Garnissez, roulez bien serré.
- 03 Coupez en rondelles de 2 cm.

LE GESTE DU CHEF

Format « sushi » ludique et nomade — parfait pour une boîte à goûter sans miettes.

CONSERVATION

À préparer le jour même ; se garde quelques heures au frigo, bien emballé.

Wraps au houmous rose

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 5 MIN · 4 PORTIONS

Ingédients

- 1 grande tortilla sans gluten et souple
- 100 g de houmous sans ail (p. 15) mixé avec 50 g de betterave cuite
- Crudités râpées (carotte, concombre...)

Préparation

- 01 Tiédisez la tortilla, puis tartinez-la de houmous de betterave.
- 02 Ajoutez les crudités.
- 03 Roulez serré et coupez en tronçons.

LE GESTE DU CHEF

La betterave colore le houmous en rose : l'astuce visuelle qui fait manger des légumes.

CONSERVATION

À préparer le jour même ; se garde quelques heures au frigo, bien emballé.

SECTION N° 02

Prêt en 10 minutes

Le temps de mettre la table : on mélange, on roule, on enfourne.

Petits cakes banane

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FOUR 15 MIN · 2 À 4 PIÈCES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 œuf
- 3 càs (45 ml) de lait de soja nature
- 1 càs (15 g) de purée d'amande (ou autre oléagineux)
- 1 càs (12 g) de graines de chia
- 1 càs (10 g) de graines de courge hachées
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- ½ banane mûre (60 g), écrasée
- Cannelle

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°.
- 02 Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 5 min : le chia gonfle et lie la pâte.
- 03 Répartissez dans 2 ramequins ou 4 moules à muffins huilés.
- 04 Enfournez 15 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sèche. Laissez tiédir 5 min.

LE GESTE DU CHEF

Une base ultra-modulable : variez la purée d'oléagineux et les graines selon ce que vous avez. La banane suffit à sucrer.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Banana bread moelleux

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 45 MIN · 8 TRANCHES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 3 bananes très mûres (330 g sans peau)
- 2 œufs
- 200 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 50 g de purée d'amande
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 1 càc de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un moule à cake de 25 cm.
- 02 Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez 1 min, jusqu'à une pâte lisse.
- 03 Versez dans le moule. Enfournez 40 à 45 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sèche ; couvrez d'aluminium après 25 min si le dessus brunit trop.
- 04 Laissez tiédir 15 min avant de démouler, puis refroidir sur une grille.

LE GESTE DU CHEF

Plus les bananes sont tachetées, plus le cake est naturellement sucré : aucun sucrant n'est nécessaire.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Pancakes potiron-épices

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SOJA · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · CUISSON 15 MIN · 8 PANCAKES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 120 g de farine de riz + 80 g de farine de sarrasin
- 1 càs (10 g) de sucre de coco
- 1 càc de poudre à lever sans gluten + ½ càc de bicarbonate
- 1½ càc de cannelle ; ¼ càc de muscade, de gingembre et de girofle (option)
- 1 pincée de sel
- 1 càs (8 g) de graines de lin moulues
- 300 ml de lait de soja nature + 1 càs de vinaigre de cidre
- 110 g de purée de potiron
- 1 càs d'huile (colza ou coco fondue), 2 càc de vanille

Préparation

- 01 Mélangez le lait et le vinaigre, laissez 5 min : il « caille » et remplace le babeurre. Ajoutez le lin, l'huile, la vanille et le potiron.
- 02 Dans un autre bol, mélangez les farines, le sucre, la levure, le bicarbonate, les épices et le sel.
- 03 Versez le liquide sur les secs et fouettez en pâte lisse. Repos 5 min.
- 04 Poêle à feu moyen, légèrement huilée : 2 càs de pâte par pancake. Quand des bulles apparaissent (2 min), retournez et cuisez 1 à 2 min.
- 05 Servez avec un yaourt de soja type grec et quelques graines de courge plutôt qu'avec du sirop.

LE GESTE DU CHEF

Un goût d'automne épicé : les épices donnent une impression de douceur qui permet de réduire le sucre à une seule cuillère.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèle séparé par du papier cuisson ; réchauffez au grille-pain ou à la poêle, sans décongeler.

Crêpes à l'avoine

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · REPOS 10 MIN · 8 CRÊPES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 œufs
- 250 ml de lait de soja nature
- 1 càc d'huile neutre
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Mixez tous les ingrédients 1 min, jusqu'à une pâte lisse.
- 02 Laissez reposer 10 min : la pâte épaissit et les flocons s'hydratent.
- 03 Poêle à feu moyen-vif, légèrement huilée : versez une petite louche (60 ml), tournez la poêle pour étaler.
- 04 Cuisez 1 à 2 min, jusqu'à ce que les bords se décollent, retournez et cuisez 1 min.

LE GESTE DU CHEF

Le repos est essentiel : il rend les crêpes souples et non cassantes. Garnissez de purée d'oléagineux et de fruits pour un goûter complet.

CONSERVATION

Pâte : 24 h au frais. Crêpes : 3 jours au frigo ; se congèlent séparées par du papier cuisson.

Pancakes sarrasin-banane

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CUISSON 15 MIN · 10 PANCAKES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 120 g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 220 ml de lait de soja nature
- ½ banane mûre (60 g), écrasée
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Fouettez les œufs, le lait et la banane, puis ajoutez la farine, la levure et le sel. Repos 5 min.
- 02 Poêle à feu moyen, légèrement huilée : 2 càs de pâte par pancake.
- 03 Retournez dès que des bulles apparaissent (1 à 2 min), puis cuisez 1 min.

LE GESTE DU CHEF

Le sarrasin, naturellement sans gluten, donne un goût de noisette ; la demi-banane remplace le sirop.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèle séparé par du papier cuisson ; réchauffez au grille-pain ou à la poêle, sans décongeler.

Gaufres croustillantes

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CUISSON 15 MIN · 6 GAUFRES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés
- 2 œufs
- 150 g de skyr nature
- 100 ml de lait de soja nature
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- Vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 5 min.
- 02 Préchauffez le gaufrier et huilez-le légèrement. Versez une louche de pâte par gaufre.
- 03 Cuisez 4 à 5 min, jusqu'à ce que la vapeur cesse de s'échapper.
- 04 Laissez tiédir sur une grille pour garder le croustillant.

LE GESTE DU CHEF

Le skyr apporte les protéines : une gaufre rassasiant qui tient jusqu'au dîner, à servir avec des fruits frais.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèle séparé par du papier cuisson ; réchauffez au grille-pain, sans décongeler.

Galettes aux myrtilles

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 18 MIN · 12 PIÈCES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 2 bananes mûres, écrasées
- 120 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 càs (30 g) de purée d'amande
- 1 càs (12 g) de graines de chia
- 60 g de myrtilles
- 1 càc de cannelle

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez une plaque de papier cuisson.
- 02 Mélangez la banane, l'avoine, la purée d'amande, le chia et la cannelle ; laissez reposer 5 min.
- 03 Ajoutez délicatement les myrtilles.
- 04 Déposez des petits tas aplatis à 1 cm d'épaisseur. Enfournez 15 à 18 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Laissez refroidir 5 min sur la plaque : elles sont fragiles chaudes.

LE GESTE DU CHEF

Zéro sucre ajouté : la banane suffit, et les myrtilles donnent une jolie couleur qui plaît aux enfants.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèlent ; réchauffez 5 min au four.

Socca aux herbes

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · REPOS 10 MIN · FOUR 15 MIN · POUR 4

Ingrédients

- 120 g de farine de pois chiche
- 300 ml d'eau
- 3 càs d'huile d'olive (dont 1 pour le plat)
- ½ càc de sel
- 2 càs d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette)

Préparation

- 01 Fouettez la farine, l'eau, 2 càs d'huile et le sel jusqu'à ce que ce soit lisse. Laissez reposer 10 min ; ajoutez les herbes.
- 02 Préchauffez le four à 220° avec un plat ou une poêle de 26 cm (allant au four) et 1 càs d'huile, 5 min.
- 03 Versez la pâte dans le plat brûlant (environ 5 mm d'épaisseur). Enfournez 12 à 15 min, jusqu'à ce qu'elle soit prise et dorée sur les bords.
- 04 Coupez en lanières.

LE GESTE DU CHEF

Dorée dehors, fondante dedans : protéines et fibres du pois chiche, elle se mange à la main.

CONSERVATION

Meilleure tiède, le jour même. 2 jours au frigo, réchauffée à la poêle.

Barres banane-avoine

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 30 MIN · 12 BARRES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 3 bananes bien mûres
- 3 œufs de lin (3 càs de lin moulu + 9 càs d'eau, 10 min de repos)
- 3 càs (45 g) de purée d'oléagineux
- 1 càc de cannelle, 1 càc de vanille
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel (à éviter avant 1 an)
- Option : myrtilles, framboises ou pépites de chocolat

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 190°. Tapissez un moule de 20 × 20 cm.
- 02 Écrasez les bananes. Ajoutez la purée d'oléagineux, les œufs de lin, la cannelle, la vanille, la levure et le sel.
- 03 Ajoutez les flocons, mélangez, puis les fruits ou pépites si vous en mettez.
- 04 Étalez dans le moule et enfournez 25 à 30 min, jusqu'à ce que ce soit doré et ferme. Laissez tiédir 15 min avant de couper en 12 barres.

LE GESTE DU CHEF

Sans sucre ni sel : parfaites pour toute la famille, bébé compris (alors sans sel).

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Croustillants choco-noix

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FRIGO 1 H · 10 BARRES

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir 70 %
- 50 g de purée d'amande 100 % (et non de la pâte d'amande, très sucrée)
- 80 g de quinoa soufflé nature (étiquette sans gluten)
- 50 g de cerneaux de noix, concassés
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées (option)
- 1 pincée de fleur de sel

Préparation

- 01 Tapissez un moule à cake (environ 25 × 10 cm) de papier cuisson. Concassez grossièrement les noix au couteau.
- 02 Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, 30 s à la fois en remuant : il doit rester tiède, pas chaud. Hors du feu, mélangez-y la purée d'amande et la fleur de sel jusqu'à ce que ce soit lisse.
- 03 Ajoutez les noix et le chanvre, puis le quinoa soufflé en deux fois : arrêtez-vous quand il n'y a plus de grains secs.
- 04 Versez dans le moule et tassez bien avec le dos d'une cuillère. 1 h au frigo, puis coupez 10 barres avec un couteau trempé dans l'eau chaude et essuyé.

LE GESTE DU CHEF

Aucun sucre ajouté : le chocolat suffit. Variante : remplacez les noix par 1 càc d'extrait d'orange ou de menthe.

BON À SAVOIR

Pour les moins de 4 ans, hachez les noix très finement.

CONSERVATION

Boîte hermétique au frigo, 1 à 2 semaines. Elles ramollissent à température ambiante : sortez-les au dernier moment.

Barres façon brownie

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FRIGO 2 H · 8 À 10 BARRES

Ingrédients

- 75 g de graines de courge
- 75 g de graines de tournesol
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- 200 g de dattes Medjool dénoyautées
- 20 g de cacao non sucré
- 1 pincée de sel
- 100 g de chocolat noir 70 %
- Fleur de sel

Préparation

- 01 Si les dattes sont sèches, trempez-les 10 min dans l'eau chaude puis égouttez. Mixez les graines 20 à 30 s en poudre grossière.
- 02 Ajoutez les dattes, le chanvre, le cacao et le sel ; mixez 2 à 3 min en raclant les bords, jusqu'à une pâte qui se tient quand on la presse.
- 03 Tassez dans un moule à cake tapissé. Faites fondre le chocolat, versez-le dessus, ajoutez la fleur de sel.
- 04 2 h au frigo, puis coupez.

LE GESTE DU CHEF

Sans fruits à coque ni sucre ajouté : les dattes sucrent et lient, les graines de courge apportent zinc et magnésium.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo. Se congèle jusqu'à 2 mois.

Croquant amande-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CONGÉLATEUR 2 H · ~15 MORCEAUX

Ingrédients

- 3 dattes Medjool (50 g) dénoyautées
- 40 ml de lait de soja nature
- 150 g de poudre d'amande
- Vanille en poudre
- 25 g de pépites de chocolat noir
- 60 g de chocolat noir 70-80 %, fondu
- Fleur de sel

Préparation

- 01 Mixez les dattes avec le lait 20 s, jusqu'à une pâte.
- 02 Ajoutez la poudre d'amande et la vanille ; mixez ou pétrissez jusqu'à une pâte qui se tient, puis ajoutez les pépites.
- 03 Étalez à 5 mm entre deux feuilles de papier cuisson. Retirez la feuille du dessus, recouvrez de chocolat fondu et de fleur de sel.
- 04 2 h au congélateur minimum, puis cassez en morceaux.

LE GESTE DU CHEF

Les dattes remplacent le sirop : on garde la douceur, sans sucre ajouté. La même pâte se roule en billes.

CONSERVATION

Au congélateur, en boîte hermétique, jusqu'à 2 mois. Dégustez dès la sortie.

Cookies banane-avoine

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 15 MIN · 10 PIÈCES

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 40 g de purée d'amande
- 1 càs (12 g) de graines de chia (option)
- 1 pincée de sel
- Pépites de chocolat noir 70 % (option)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez une plaque.
- 02 Écrasez les bananes, mélangez avec le reste et laissez reposer 5 min.
- 03 Formez des boules d'une cuillère à soupe et aplatissez-les à 1 cm : elles ne s'étalent pas à la cuisson.
- 04 Enfourez 12 à 15 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré.

LE GESTE DU CHEF

Une pincée de sel et une cuisson pas trop longue les gardent moelleux. Simplicité absolue, zéro sucre ajouté.

CONSERVATION

Boîte hermétique, 5 jours au frigo. Se congèle ; décongelez à température ambiante.

Barres banane-raisins

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 25 MIN · 10 BARRES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 bananes mûres, écrasées
- 40 g de purée d'amande
- 30 g de raisins secs
- 20 g de graines de courge hachées

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un moule à cake.
- 02 Mélangez tous les ingrédients et tassez fort dans le moule.
- 03 Enfournez 20 à 25 min, jusqu'à ce que ce soit doré.
- 04 Laissez tiédir 10 min avant de couper (fragiles chaudes), puis refroidir.

LE GESTE DU CHEF

Tassez bien la préparation : c'est ce qui garantit des barres qui se tiennent.

CONSERVATION

Se conserve 5 jours au frigo (2-3 j à température ambiante). Se congèle.

Crackers aux graines

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FOUR 25 MIN · ±20 PIÈCES

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 càs (20 g) de graines de tournesol
- 2 càs (20 g) de graines de courge
- 1 càs (10 g) de sésame
- 1 càs (8 g) de lin moulu + 1 càs (12 g) de chia
- 3 càs d'huile d'olive
- 6 càs (90 ml) d'eau, 2 pincées de sel

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 170°. Mixez la moitié des flocons en farine (meilleure tenue).
- 02 Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 10 min : le lin et le chia lient la pâte.
- 03 Étalez à 3 mm entre deux feuilles de papier cuisson, retirez celle du dessus et marquez les carrés au couteau.
- 04 Enfournez 20 à 25 min, jusqu'à ce que ce soit doré et sec. Laissez refroidir sur la plaque, puis cassez.

LE GESTE DU CHEF

Le salé vraiment nomade : lin, chia et courge dans chaque bouchée.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 3 à 4 semaines. Évitez le frigo, qui les ramollit.

Cookie dough pois chiches

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · ~16 BILLES OU 1 BOL

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits, bien rincés et égouttés
- 3 càs bombées (60 g) de purée d'amande (ou de cacahuète)
- 3 càs (45 g) de yaourt de soja nature (ou yaourt nature)
- 4 dattes Medjool (70 g), dénoyautées
- 1 càc de vanille
- 1 bonne pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Rincez bien les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les : c'est ce qui enlève le goût de conserve. Trempez les dattes 10 min dans l'eau chaude si elles sont sèches.
- 02 Mettez tout sauf les pépites dans le mixeur et mixez 2 à 3 min, en raclant les bords, jusqu'à une pâte lisse et crémeuse.
- 03 Trop épais ? 1 à 2 càs de yaourt. Trop mou pour rouler ? 1 càs de flocons d'avoine mixés.
- 04 Ajoutez les pépites. Mangez à la cuillère, avec des morceaux de pomme, ou roulez en billes et gardez au frais.

LE GESTE DU CHEF

Pour ne sentir aucun goût de pois chiche : bien les rincer, une vraie cuillère de purée d'amande et une bonne pincée de sel. Les dattes remplacent le sirop.

CONSERVATION

Se conserve 5 jours au frigo (à la cuillère) ; les billes se congèlent.

Bouchées cookie dough

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FRIGO 30 MIN · 10 BILLES

Ingrédients

- 125 g de purée d'oléagineux (amande, cajou ou cacahuète)
- 4 dattes Medjool (70 g), dénoyautées
- 2 càs (30 ml) de lait végétal
- 1 càc de vanille
- 50 g de poudre d'amande
- 45 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés en farine
- 45 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Mixez les dattes avec le lait et la vanille jusqu'à une pâte lisse (trempez-les 10 min avant si elles sont sèches).
- 02 Ajoutez la purée d'oléagineux, puis la poudre d'amande et la farine d'avoine ; mixez ou mélangez jusqu'à une pâte type pâte à cookie.
- 03 Ajoutez les pépites, roulez en billes d'une cuillère à soupe.
- 04 30 min au frigo.

LE GESTE DU CHEF

La pâte à cookie qui se croque, sans sirop : les dattes sucrent et lient. Avec la cacahuète, la recette contient de l'arachide.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Boules d'énergie choco

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · ±15 PIÈCES

Ingrédients

- 150 g de dattes Medjool dénoyautées
- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 50 g de purée d'amande
- 20 g de cacao non sucré
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- Noix de coco râpée pour rouler

Préparation

- 01 Si les dattes sont sèches, trempez-les 10 min dans l'eau chaude et égouttez. Mixez-les 1 min en pâte.
- 02 Ajoutez l'avoine, la purée, le cacao et le chanvre ; mixez par impulsions jusqu'à ce que la pâte se tienne quand on la presse (1 càs d'eau si c'est trop sec).
- 03 Formez des boules d'une cuillère à soupe, roulez-les dans la coco.

LE GESTE DU CHEF

La datte sucre et tient tout ensemble naturellement : aucun sucre ajouté nécessaire.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Boules coco-citron

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · ±12 PIÈCES

Ingrédients

- 100 g de poudre d'amande
- 60 g de noix de coco râpée (+ pour rouler)
- 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- Zeste d'1 citron non traité + jus d'½ citron

Préparation

- 01 Mixez tous les ingrédients ; ajoutez du jus de citron jusqu'à ce que la pâte se tienne, sans coller.
- 02 Formez des boules d'une cuillère à soupe.
- 03 Roulez-les dans la coco et gardez au frais.

LE GESTE DU CHEF

Le citron réveille la coco : une bouchée fraîche qui change des versions cacao.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Bouchées abricot-amande

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · ±15 PIÈCES

Ingrédients

- 100 g d'abricots secs moelleux non soufrés
- 80 g de poudre d'amande
- 40 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 càs (15 g) de purée d'amande
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées
- Noix de coco pour rouler

Préparation

- 01 Mixez les abricots secs en pâte.
- 02 Ajoutez le reste et mixez jusqu'à ce que la pâte se tienne.
- 03 Formez des boules et roulez-les dans la coco.

LE GESTE DU CHEF

Choisissez des abricots secs brun-orangé, non soufrés : les abricots orange vif contiennent souvent des sulfites, un allergène.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Dip de carottes rôties

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FOUR 30 MIN · 1 BOL

Ingrédients

- 600 g de carottes en morceaux
- 5 gousses d'ail non épluchées
- 1 à 2 càs d'huile (pour rôtir)
- 1½ càc de cumin, 1½ càc de paprika fumé, ½ càc de sel
- 2 cm de gingembre frais, râpé
- 400 g de haricots blancs égouttés
- Jus d'½ citron
- 2 càs d'huile d'olive
- ½ càc de curcuma

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 200°. Mélangez carottes et ail avec l'huile, le cumin, le paprika et le sel. Rôtissez 25 à 30 min, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- 02 Laissez tiédir. Pressez l'ail hors de sa peau, mettez-le dans le mixeur avec les carottes, les haricots, le citron, l'huile d'olive, le gingembre et le curcuma.
- 03 Mixez 2 min jusqu'à ce que ce soit crémeux, ajustez l'assaisonnement. Servez avec du pain sans gluten, des crackers ou des bâtonnets de légumes.

LE GESTE DU CHEF

Doux et réconfortant : les haricots blancs apportent protéines et fibres et rendent le dip fondant.

CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo. Se congèle 1 mois.

Tartinade choco-noisette

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · 1 POT

Ingédients

- 240 g de pois chiches cuits, rincés
- 100 g de noisettes grillées sans peau
- 30 g de cacao non sucré
- 5 dattes Medjool (80 g), trempées 10 min et égouttées
- 3 à 4 càs de lait de soja nature
- ½ càc de vanille, 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Mixez les noisettes seules 3 à 5 min, jusqu'à une purée lisse et coulante (faites des pauses si le mixeur chauffe).
- 02 Ajoutez les pois chiches et les dattes, mixez 2 à 3 min jusqu'à ce que ce soit parfaitement lisse.
- 03 Ajoutez le cacao, la vanille et le sel, puis le lait cuillère par cuillère jusqu'à ce que ce soit brillant et tartinable.

LE GESTE DU CHEF

Fibres des pois chiches, douceur des dattes, goût de la noisette grillée : la tartinade chocolatée qui nourrit.

CONSERVATION

Se conserve 5 jours au frigo dans un bocal propre.

Compote pomme-cannelle

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CUISSON 20 MIN · 4 PORTIONS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 4 pommes (600 g), épluchées et coupées en morceaux
- 1 càc de cannelle
- 3 càs (45 ml) d'eau

Préparation

- 01 Mettez les pommes, la cannelle et l'eau dans une casserole.
- 02 Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 à 20 min, jusqu'à ce que les pommes s'écrasent facilement.
- 03 Écrasez à la fourchette ou mixez.

LE GESTE DU CHEF

Sans sucre ajouté : la pomme suffit. Variez avec poire, coing ou fruits rouges.

CONSERVATION

Se conserve 5 jours au frigo (2-3 semaines en bocal ébouillanté). Se congèle.

Confiture framboise express

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · FRIGO 1 H · 1 POT

Ingédients

- 200 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 2 càs (24 g) de graines de chia
- 1 càc (5 g) de sirop d'érable (option)
- Jus d'½ citron

Préparation

- 01 Chauffez les framboises 5 min à feu moyen en les écrasant à la fourchette.
- 02 Hors du feu, ajoutez le chia, le sirop éventuel et le citron.
- 03 Laissez prendre 10 min, puis 1 h au frigo : elle épaissit encore.

LE GESTE DU CHEF

L'alternative aux confitures à 60 % de sucre : le chia gélifie tout seul, une cuillère à café de sirop au maximum.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo. Se congèle en petites portions.

Éclats glacés fruits rouges

SANS GLUTEN · CONTIENT LAIT, FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CONGÉLATEUR 3 H · ±12 ÉCLATS

Ingrédients

- 400 g de skyr nature
- 1 càs (20 g) de sirop d'érable
- ½ càc de vanille
- 100 g de fruits rouges
- 30 g d'amandes hachées
- 1 càs (10 g) de graines de chanvre décortiquées

Préparation

- 01 Mélangez le skyr, le sirop et la vanille. Étalez sur une plaque tapissée, sur environ 1 cm.
- 02 Parsemez de fruits, d'amandes et de chanvre.
- 03 Congelez 3 h, laissez 5 min à température ambiante puis cassez en éclats.

LE GESTE DU CHEF

À casser comme du chocolat. Version végane : yaourt de soja épais.

BON À SAVOIR

Pour les moins de 4 ans, hachez les amandes très finement.

CONSERVATION

Au congélateur, en boîte hermétique, jusqu'à 2 mois. Dégustez dès la sortie.

Bouchées glacées banane

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT ARACHIDE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 10 MIN · CONGÉLATEUR 1 H · ±16 BOUCHÉES

Ingrédients

- 2 bananes
- 4 càs (60 g) de purée de cacahuète 100 %
- 100 g de chocolat noir 70 % + 1 càc d'huile de coco
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées

Préparation

- 01 Coupez les bananes en rondelles de 1 cm, posez-les sur du papier cuisson.
- 02 Déposez une noisette de purée de cacahuète sur chacune.
- 03 Faites fondre le chocolat avec l'huile, nappez chaque rondelle, parsemez de chanvre.
- 04 Congelez 1 h, dégustez bien froid.

LE GESTE DU CHEF

Le froid transforme la banane en glace : l'en-cas d'été parfait, sans sucre ajouté.

CONSERVATION

Au congélateur, en boîte hermétique, jusqu'à 2 mois. Dégustez dès la sortie.

Crackers au potiron

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 10 MIN · FOUR 35 MIN · 1 PLAQUE

Ingédients

- 200 g de purée de potiron
- 100 g de farine de riz + 100 g de farine de sarrasin
- 3 càs d'huile d'olive
- 30 g de graines de courge et de tournesol + 1 càs de sésame
- 1 càs de thym, ½ càc de paprika
- ½ càc de sel, poivre
- 1 càc de poudre à lever sans gluten

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Mélangez tous les ingrédients en une pâte.
- 02 Étalez à 2-3 mm entre deux feuilles de papier cuisson, retirez celle du dessus.
- 03 Enfournez 15 min, prédécoupez au couteau, puis 15 à 20 min, jusqu'à ce que ce soit sec et doré.
- 04 Laissez 10 min dans le four éteint, refroidissez, cassez en crackers.

LE GESTE DU CHEF

Croquants et de saison ; plus la pâte est fine, plus ils sont croustillants.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 2 à 3 semaines. Évitez le frigo, qui les ramollit.

Sushis banane-cacahuète

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT ARACHIDE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 8 MIN · ±12 RONDELLES

Ingrédients

- 1 grande tortilla sans gluten et souple
- 2 càs (30 g) de purée de cacahuète 100 %
- 1 banane
- 1 càc de graines de chanvre décortiquées

Préparation

- 01 Tiédisez la tortilla 10 s pour qu'elle roule sans casser, tartinez-la de purée de cacahuète, parsemez de chanvre.
- 02 Posez la banane entière au bord, roulez serré.
- 03 Coupez en rondelles de 1,5 cm.

LE GESTE DU CHEF

Le format « sushi » qui séduit à tous les coups, sans une miette dans le cartable.

CONSERVATION

À préparer le jour même ; se garde quelques heures au frigo, bien emballé.

SECTION N° 03

En un petit quart d'heure

Quinze minutes, et des goûters d'avance pour plusieurs jours.

Cake potiron-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · FOUR 45 MIN · 8 TRANCHES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés en farine
- 50 g de poudre d'amande
- 1 càc de poudre à lever + ½ càc de bicarbonate
- 1½ càc de cannelle ; 1 pincée de muscade, gingembre et girofle (option)
- 1 pincée de sel
- 1 œuf de lin (1 càs de lin moulu + 2½ càs d'eau)
- 245 g de purée de potiron bien épaisse
- 1 grosse banane très mûre (120 g sans peau), écrasée
- 60 g d'huile de coco fondue
- 80 ml de lait de soja nature
- 1 càc de vanille
- 60 g de pépites de chocolat noir 70 %
- 20 g de graines de courge (pour le dessus)

Préparation

- 01 Sortez tous les ingrédients à température ambiante : sinon l'huile de coco refige au contact du potiron froid. Préchauffez le four à 180° (170° chaleur tournante) et tapissez un moule à cake de 25 cm. Préparez l'œuf de lin : 10 min de repos.
- 02 Si la purée de potiron est maison et liquide, égouttez-la 15 min dans une passoire : elle doit tenir dans la cuillère.
- 03 Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs, sauf les pépites.
- 04 Dans un autre bol, mélangez l'œuf de lin, le potiron, la banane, l'huile, le lait et la vanille. Versez sur les secs et mélangez juste jusqu'à ce que la farine disparaisse. Ajoutez 50 g de pépites.
- 05 Versez dans le moule, parsemez du reste des pépites et des graines de courge. Enfournez 40 à 45 min : la lame doit ressortir sèche. Si le dessus brunit trop après 30 min, couvrez d'aluminium. Laissez tiédir 15 min avant de démouler.

LE GESTE DU CHEF

La banane bien mûre remplace le sirop : douceur et moelleux, le chocolat fait le reste. Plus elle est tachetée, plus le cake est doux.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Moelleux à l'amande

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 40 MIN · 8 PARTS

Ingrédients

- 200 ml de lait de soja nature + 1 càc de vanille
- 90 g de yaourt de soja nature
- 45 g de sucre de coco
- 200 g de poudre d'amande
- ½ càc d'arôme d'amande amère
- 100 g de farine de riz + 40 g de farine de châtaigne
- 2 càc (8 g) de poudre à lever sans gluten
- 60 g d'huile de colza
- 1 pincée de sel
- 20 g d'amandes effilées (pour le dessus)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un moule rond de 22 cm de papier cuisson.
- 02 Fouettez le lait, la vanille, le yaourt et le sucre de coco 1 min, jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 03 Ajoutez la poudre d'amande et l'arôme. Tamisez par-dessus les farines, la levure et le sel (la châtaigne fait des grumeaux), puis mélangez.
- 04 Ajoutez l'huile et mélangez jusqu'à une pâte homogène. Versez, lissez et parsemez d'amandes effilées.
- 05 Enfourez 35 à 40 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sèche. Laissez 15 min dans le moule avant de démouler : sans œuf, le gâteau est fragile tant qu'il est chaud.

LE GESTE DU CHEF

De la frangipane en gâteau : l'arôme d'amande amère fait tout. Sa puissance varie selon les marques, goûtez la pâte avant d'en rajouter.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Muffins pomme-cannelle

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 22 MIN · 6 MUFFINS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 grosse pomme (150 g), râpée avec la peau
- 1 œuf
- 100 g de yaourt de soja nature type grec
- 75 ml de lait de soja nature
- 1 càs (20 g) de sirop d'érable
- 2 càs (15 g) de graines de lin moulues
- 1 càc de poudre à lever sans gluten, 1 càc de cannelle, 1 pincée de sel
- 20 g de graines de courge hachées (pour le dessus)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Préparez 6 moules à muffins (papier ou silicone).
- 02 Mixez d'abord les flocons seuls en farine, 30 s. Ajoutez l'œuf, le yaourt, le lait, le sirop, le lin, la levure, la cannelle et le sel ; mixez 20 s.
- 03 Incorporez la pomme râpée à la cuillère. Laissez reposer 5 min : le lin et l'avoine absorbent le liquide.
- 04 Remplissez les moules aux $\frac{3}{4}$, parsemez de graines. Enfourez 20 à 22 min (dessus doré, lame sèche). Laissez tiédir 10 min.

LE GESTE DU CHEF

La pomme râpée apporte la douceur et garde les muffins moelleux plusieurs jours : une seule cuillère de sirop suffit.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Muffins courgette-feta

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT, SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 18 MIN · 12 PIÈCES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 120 g de farine de pois chiche
- 2 œufs
- 100 ml de lait de soja nature
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 50 g de courgette râpée
- 40 g de feta émiettée
- Herbes de Provence, poivre
- 1 càs (10 g) de graines de courge (pour le dessus)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Huilez 12 moules à mini-muffins.
- 02 Pressez la courgette râpée dans un torchon propre pour en retirer l'eau.
- 03 Tamisez la farine de pois chiche (elle fait facilement des grumeaux) avec la levure, puis fouettez avec les œufs et le lait jusqu'à ce que ce soit lisse.
- 04 Ajoutez la courgette, la feta et les herbes. Répartissez, parsemez de graines et enfournez 15 à 18 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que la lame ressorte sèche.

LE GESTE DU CHEF

La farine de pois chiche apporte protéines et fibres : un salé rassasiant. Pas besoin de sel, la feta suffit.

CONSERVATION

Se conserve 4 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Cake moelleux au citron

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · FOUR 35 MIN · 8 TRANCHES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 125 g de skyr nature (ou yaourt grec)
- 2 œufs
- 100 g de farine de riz + 50 g de farine de châtaigne
- 40 g de sirop d'érable
- 50 g d'huile de colza
- 1 càs (12 g) de graines de chia
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- Zeste d'1 citron non traité
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un moule à cake de 25 cm.
- 02 Fouettez le skyr, les œufs, le sirop, l'huile et le zeste 1 min.
- 03 Tamisez par-dessus les farines, la levure et le sel ; ajoutez le chia et mélangez juste jusqu'à ce que la farine disparaisse.
- 04 Versez dans le moule et enfournez 30 à 35 min, jusqu'à ce que la lame ressorte sèche. Laissez tiédir 10 min avant de démouler.

LE GESTE DU CHEF

Le classique gâteau au yaourt, version skyr : plus de protéines, autant de moelleux. Le chia fait de jolis points façon citron-pavot.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Muffins tout chocolat

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 22 MIN · 12 MUFFINS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 150 g de courgette râpée
- 150 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 œufs
- 2 bananes très mûres (220 g), écrasées
- 20 g de cacao non sucré
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 càc de vanille
- 1 càc de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel
- 60 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Préparez 12 moules à muffins.
- 02 Pressez la courgette râpée dans un torchon propre pour retirer l'eau (il reste environ 100 g).
- 03 Mixez d'abord les flocons en farine, puis ajoutez les œufs, les bananes, le cacao, le chanvre, la vanille, la levure et le sel ; mixez jusqu'à une pâte lisse.
- 04 Ajoutez la courgette et 50 g de pépites à la cuillère. Répartissez, parsemez du reste des pépites et enfournez 20 à 22 min (lame sèche).

LE GESTE DU CHEF

Pas de sucrant : les bananes très mûres et le chocolat suffisent. La courgette disparaît totalement, elle ne laisse que le fondant.

CONSERVATION

Se conserve 4 à 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle très bien : emballez à l'unité, décongelez à température ambiante ou 20 s au micro-ondes.

Blondies fondants

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 22 MIN · 12 CARRÉS

Ingrédients

- 250 g de pois chiches cuits, rincés et égouttés
- 80 g de tahini
- 4 dattes Medjool (80 g), dénoyautées
- 2 càs (30 ml) de lait de soja nature
- 1 càc de vanille
- 1 pincée de fleur de sel
- ½ càc de poudre à lever sans gluten
- 60 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un moule de 20 × 20 cm. Si les dattes sont sèches, trempez-les 10 min dans l'eau chaude puis égouttez.
- 02 Mixez tout sauf les pépites 2 min, en raclant les bords, jusqu'à une pâte lisse.
- 03 Ajoutez 50 g de pépites. Étalez la pâte épaisse avec une spatule humide, parsemez du reste des pépites.
- 04 Enfournez 20 à 22 min : bords dorés, centre encore tendre. Laissez refroidir complètement (1 h) avant de couper, ils se raffermissent en refroidissant.

LE GESTE DU CHEF

Le pois chiche remplace la farine et les dattes remplacent le sirop : un fondant protéiné, sans sucre ajouté.

CONSERVATION

Se conserve 5 jours au frigo. Se congèle ; décongelez à température ambiante.

Pancakes cinnamon roll

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · CUISSON 15 MIN · 6 PANCAKES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 90 g de farine de riz + 60 g de farine de sarrasin
- 1½ càc de poudre à lever sans gluten, ½ càc de cannelle, 1 pincée de sel
- 1 càs (8 g) de graines de lin moulues
- 200 ml de lait de soja nature
- 1 càc de vinaigre de cidre
- 1 càs d'huile de colza, 2 càc de vanille
- Tourbillon : 4 càs (60 g) de purée d'amande, 1 càs (20 g) de sirop d'érable, 2 càc de cannelle, 1 à 2 càs d'eau
- Glaçage : 3 càs (45 g) de yaourt de soja type grec, ½ càc de vanille, 1 càc (5 g) de sirop d'érable

Préparation

- 01 Mélangez le lait, le vinaigre et le lin ; laissez 5 min : le lait caille et le lin gonfle (il remplace l'œuf).
- 02 Dans un bol, mélangez les farines, la levure, la cannelle et le sel. Versez le liquide, l'huile et la vanille ; fouettez jusqu'à ce que ce soit lisse. Repos 5 min.
- 03 Tourbillon : mélangez la purée, le sirop, la cannelle et l'eau jusqu'à une consistance de miel épais. Versez dans un sachet de congélation et coupez un petit coin.
- 04 Poêle à feu moyen, légèrement huilée : versez une petite louche (60 ml) de pâte, puis dessinez une spirale de tourbillon dessus.
- 05 Quand des bulles apparaissent et que les bords sont secs (environ 2 min), retournez avec une spatule large et cuisez encore 1 à 2 min.
- 06 Mélangez le glaçage et versez-le en filet sur les pancakes tièdes.

LE GESTE DU CHEF

Toute la gourmandise est dans le tourbillon amande-cannelle : la pâte n'a pas besoin de sucre, et le glaçage au yaourt apporte le côté « roll ».

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèle séparé par du papier cuisson ; réchauffez au grille-pain ou à la poêle, sans décongeler.

Gaufres patate douce

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 12 MIN · CUISSON 15 MIN · 6 GAUFRES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 200 g de purée de patate douce (cuite à la vapeur 15 min ou au micro-ondes 6 à 8 min, écrasée)
- 2 œufs
- 80 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés
- 1 càs (8 g) de graines de lin moulues
- ½ càc de poudre à lever sans gluten
- Cannelle

Préparation

- 01 Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 5 min.
- 02 Préchauffez le gaufrier et huilez-le bien.
- 03 Cuisez 4 à 5 min, puis laissez 1 min gaufrier ouvert avant de les retirer : elles sont fragiles à la sortie.

LE GESTE DU CHEF

Moelleux naturel et belle couleur orangée : elles se congèlent parfaitement en portions.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo. Se congèle séparé par du papier cuisson ; réchauffez au grille-pain, sans décongeler.

Chocapic maison

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · FOUR 14 MIN · 6 BOLS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 50 g de farine de riz complète + 30 g de farine de châtaigne
- 12 g de cacao non sucré
- 50 g d'huile de coco solide
- 25 g de sucre de coco
- ½ càc de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel, vanille
- 1 à 2 càs d'eau froide

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 170°. Mélangez les farines, le cacao, le sucre, la levure et le sel.
- 02 Ajoutez l'huile de coco en petits morceaux et frottez du bout des doigts jusqu'à une texture de sable ; ajoutez l'eau cuillère par cuillère jusqu'à ce que la pâte se tienne.
- 03 Formez de TOUTES petites billes (taille d'un pois chiche) sur une plaque tapissée. Enfourez 12 à 14 min.
- 04 Éteignez et laissez 10 min porte entrouverte, puis refroidissez complètement : c'est là que vient le croustillant.

LE GESTE DU CHEF

Moitié moins de sucre que la version d'origine et pas de pépites : la châtaigne apporte une douceur naturelle. Servez avec un lait de soja.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 3 à 4 semaines. Évitez le frigo, qui les ramollit.

Cookies caramel-pépites

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 12 MIN · FOUR 11 MIN · 12 PIÈCES

Ingrédients

- 120 g de tahini
- 4 dattes Medjool (60 g) dénoyautées + 2 càs d'eau chaude
- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, mixés
- ½ càc de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de fleur de sel
- 60 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Mixez les dattes avec l'eau chaude, puis le tahini, jusqu'à un « caramel » lisse.
- 02 Ajoutez l'avoine, la levure et le sel, puis les pépites.
- 03 Formez 12 boules, aplatissez-les à 1 cm sur une plaque tapissée.
- 04 Enfournez 10 à 11 min. Fleur de sel à la sortie ; laissez refroidir 10 min sur la plaque.

LE GESTE DU CHEF

Le duo dattes-tahini remplace le sirop : un goût de caramel, un moelleux irrésistible, sans sucre ajouté.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 5 jours. Se congèle ; décongelez à température ambiante.

Barres figue-sésame

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 12 MIN · FRIGO 1 H · 10 BARRES

Ingrédients

- 200 g de figues sèches, queues retirées
- 60 g de tahini
- 60 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 30 g de graines de sésame grillées
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Si les figues sont dures, trempez-les 10 min dans l'eau chaude et égouttez. Mixez-les avec le tahini en pâte.
- 02 Ajoutez l'avoine, le sésame, le chanvre et le sel ; mixez par impulsions.
- 03 Tassez fort à 1 cm d'épaisseur dans un moule à cake tapissé.
- 04 1 h au frigo, puis coupez.

LE GESTE DU CHEF

Zéro cuisson, zéro sucre ajouté : la figue sèche sucre, lie et apporte des fibres. Tenue impeccable.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo. Se congèle jusqu'à 2 mois.

Barres noisette-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 30 MIN · ±12 BARRES

Ingrédients

- 100 g de banane écrasée
- 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 300 g d'amandes et noisettes hachées
- 100 g de graines de courge
- 75 g de raisins secs ou d'abricots secs hachés
- 150 g de purée d'amande
- 150 g de chocolat noir 70 % (glaçage)

Préparation

- 01 Faites griller oléagineux et graines 10 min à 160°, en remuant à mi-cuisson. Montez le four à 170°.
- 02 Mélangez la banane et la purée d'amande, puis ajoutez l'avoine, les oléagineux, les graines et les fruits secs.
- 03 Tassez très fort dans un moule de 20 × 20 cm tapissé. Enfouez 18 à 20 min, jusqu'à ce que ce soit doré.
- 04 Laissez refroidir 30 min dans le moule, recouvrez de chocolat fondu, 30 min au frais, puis coupez.

LE GESTE DU CHEF

Faire griller les fruits secs développe des arômes incomparables. Évitez les canneberges séchées du commerce : elles sont presque toujours sucrées.

BON À SAVOIR

Pour les moins de 4 ans, hachez les oléagineux très finement.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo. Se congèle jusqu'à 2 mois.

Bonbons mangue-coco

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · FRIGO 2 H · ~30 GUMMIES

Ingrédients

- Couche mangue : 330 g de mangue (fraîche ou surgelée et décongelée)
- Jus d'½ citron, 2 càc rases d'agar-agar (4 g)
- Couche coco : 275 ml de crème de coco
- 1 càc de sirop de yacon (option)
- 1 càc rase d'agar-agar (2 g)

Préparation

- 01 Mixez la mangue avec le citron. Versez dans une casserole, ajoutez l'agar et fouettez.
- 02 Portez à ébullition, puis maintenez à petits bouillons 2 min en fouettant sans arrêt : l'agar ne gélifie que s'il bout.
- 03 Versez aussitôt dans des moules à gummies en silicone (il prend vite en refroidissant). 1 h au frais.
- 04 Même méthode pour la crème de coco, le yacon et l'agar : 2 min à petits bouillons, puis versez sur les gummies froides. Encore 1 h au frais, puis démoulez.

LE GESTE DU CHEF

La mangue bien mûre se suffit à elle-même. L'agar donne une texture ferme et fondante, 100 % végétale.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo en boîte hermétique.

Truffes fondantes au cacao

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · FRIGO 30 MIN · 12 PIÈCES

Ingrédients

- 150 g de purée de patate douce (cuite à la vapeur, bien égouttée et froide)
- 100 g de poudre d'amande
- 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées
- 20 g de cacao non sucré
- Noix de coco ou cacao pour rouler

Préparation

- 01 Mixez tous les ingrédients jusqu'à ce que ce soit lisse.
- 02 30 min au frigo : la pâte se raffermi (2 càs de flocons d'avoine mixés si elle reste trop molle).
- 03 Formez des bouchées, mains humides, et roulez-les dans la coco ou le cacao. Gardez au frais.

LE GESTE DU CHEF

La patate douce apporte douceur et moelleux, invisible au goût sous le cacao.

CONSERVATION

Contient un légume cuit : 4 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 mois.

Boules carrot cake

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 15 MIN · TREMPAGE 2 H · ±14 PIÈCES

Ingrédients

- 100 g de noix de cajou (trempées 2 h, ou 15 min dans l'eau bouillante)
- 1 carotte (80 g) râpée finement et pressée
- 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées
- 40 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 30 g de raisins secs
- 1 càc de cannelle, ¼ càc de muscade
- Noix de coco pour rouler

Préparation

- 01 Égouttez les cajous, mixez-les avec les dattes jusqu'à une pâte.
- 02 Ajoutez la carotte, l'avoine, les épices et les raisins ; mixez par impulsions.
- 03 Formez des boules, roulez-les dans la coco. 30 min au frais.

LE GESTE DU CHEF

Le trempage rend les cajous crémeux : saveur « gâteau à la carotte » bluffante, sans sucre ajouté.

CONSERVATION

Contient de la carotte crue : 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 mois.

Bouchées roses au cacao

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 12 MIN · ±15 PIÈCES

Ingrédients

- 80 g de betterave cuite, époncée
- 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées
- 60 g de poudre d'amande
- 40 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 20 g de cacao cru (ou non sucré)
- 1 pincée de sel
- Noix de coco pour rouler

Préparation

- 01 Mixez la betterave et les dattes en pâte.
- 02 Ajoutez le reste et mixez jusqu'à ce que la pâte se tienne ; formez des billes.
- 03 Roulez-les dans la coco et gardez au frais.

LE GESTE DU CHEF

Un rose fuchsia naturel qui épate les enfants ; le goût terreux disparaît sous le cacao.

CONSERVATION

Contient un légume cuit : 5 jours au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 mois.

Boules matcha-coco

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 12 MIN · ±14 PIÈCES

Ingrédients

- 120 g de poudre d'amande
- 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées
- 40 g de noix de coco râpée
- 1 càc de matcha (2 g)
- 1 càs (15 g) de purée d'amande
- 1 pincée de sel

Préparation

- 01 Mixez les dattes, la poudre d'amande et la purée.
- 02 Ajoutez la coco, le matcha et le sel ; mixez jusqu'à ce que la pâte se tienne.
- 03 Formez des boules et roulez-les dans un peu de coco.

LE GESTE DU CHEF

Une jolie couleur verte et un goût doux de thé : les dattes équilibrent l'amertume du matcha.

BON À SAVOIR

Le matcha contient de la caféine : 1 càc suffit pour toute la recette, et évitez-les en fin de journée pour les enfants.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Overnight oats pomme-cannelle

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FRIGO 1 NUIT · 2 BOLS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- Pommes : 1 càs d'huile de coco, 2 pommes en dés
- 1 càc (5 g) de sirop d'érable, ½ càc de cannelle, 1 pincée de sel
- Oats : 90 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 1 càs (12 g) de graines de chia (ou de lin moulu)
- 125 g de yaourt de soja type grec, 375 ml de lait de soja nature
- 1 càc de cannelle, 1 càc de vanille, 1 pincée de sel
- Garniture : purée d'amande ou de cajou (ou de graines de tournesol), cannelle

Préparation

- 01 Pommes : chauffez l'huile de coco à feu doux, ajoutez les pommes, la cannelle, le sel et le sirop. Couvrez et cuisez 10 min en remuant, puis 1 min à découvert.
- 02 Oats : mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Couvrez et laissez au frais toute la nuit (ou 2 à 3 h), jusqu'à une texture de porridge.
- 03 Servez avec les pommes fondantes et la garniture, ou montez le tout en bocaux à emporter.

LE GESTE DU CHEF

Le petit-déjeuner à préparer la veille : les pommes fondantes remplacent la confiture, une seule cuillère de sirop suffit.

CONSERVATION

Se conserve 2 à 3 jours au frigo, en bocal couvert.

Mousse cacahuète-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT ARACHIDE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FRIGO 1 H · 4 VERRINES

Ingrédients

- Mousse : 350 g de tofu soyeux
- 3 à 4 càs (60 g) de purée de cacahuète 100 %
- 3 dattes Medjool (50 g), trempées 10 min et égouttées
- 1 càc de vanille, 1 pincée de sel
- Ganache : 100 g de chocolat noir 70 %
- 100 g de crème de coco (la partie solide d'une boîte de lait de coco entier réfrigérée 1 h)

Préparation

- 01 Mixez le tofu, la purée de cacahuète, les dattes, la vanille et le sel 2 min, jusqu'à ce que ce soit parfaitement lisse.
- 02 Répartissez dans des ramequins, couvrez et gardez au frais.
- 03 Chauffez la crème de coco jusqu'à frémissence, versez sur le chocolat haché, attendez 1 min, puis mélangez jusqu'à ce que ce soit lisse.
- 04 Versez la ganache sur la mousse. Prise au frais 1 h.

LE GESTE DU CHEF

Onctueuse et riche en protéines végétales : le tofu soyeux disparaît sous la cacahuète, les dattes remplacent le sirop.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo, couvert.

Notella maison

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · FOUR 10 MIN · 1 POT

Ingédients

- 120 g de noisettes
- 6 dattes Medjool (100 g), trempées 10 min et égouttées
- 20 g de cacao cru (ou non sucré)
- 60 à 80 ml de lait de soja nature
- 1 pincée de fleur de sel, ½ càc de vanille

Préparation

- 01 Faites griller les noisettes 8 à 10 min à 160°. Frottez-les chaudes dans un torchon pour enlever les peaux.
- 02 Mixez-les 5 à 8 min, en faisant des pauses, jusqu'à une purée lisse et coulante.
- 03 Ajoutez les dattes, le cacao, le sel et la vanille, mixez, puis ajoutez le lait petit à petit jusqu'à ce que ce soit tartinable.

LE GESTE DU CHEF

Faire griller les noisettes, c'est LE geste qui change tout. Et zéro sucre ajouté, contrairement aux pots industriels.

CONSERVATION

Contient du lait végétal : 1 semaine au frigo dans un bocal propre. Sortez-la 10 min avant pour qu'elle redevienne tartinable.

Doritos maison

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 15 MIN · TREMPAGE 2 H · FOUR 35 MIN · POUR 4

Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 120 à 150 ml d'eau
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ càc de sel
- Assaisonnement : 1 càs d'huile d'olive, 1 càc de paprika doux, ½ càc d'ail en poudre (option), sel

Préparation

- 01 Faites tremper les lentilles 2 h minimum. Rincez-les et laissez-les égoutter 5 min dans une passoire.
- 02 Mixez-les 2 à 3 min avec 120 ml d'eau, l'huile et le sel, en raclant les bords, jusqu'à une crème parfaitement lisse, comme une pâte à crêpes épaisse. Trop épaisse pour s'étaler ? Ajoutez le reste de l'eau.
- 03 Préchauffez le four à 180°. Versez la moitié de la pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson et étalez-la au dos d'une cuillère sur 1 à 2 mm : on doit presque voir le papier au travers. Même chose sur une 2e plaque.
- 04 Enfournez 10 à 12 min, juste jusqu'à ce que la pâte soit sèche au toucher. Attendez 2 min, coupez en triangles à la roulette ou au couteau, et écartez-les un peu.
- 05 Badigeonnez d'huile au pinceau, saupoudrez de paprika, d'ail et de sel. Repassez 15 à 20 min à 160° (chaleur tournante si possible) en surveillant dès 10 min : retirez au fur et à mesure les chips dorées. Laissez refroidir sur une grille.

LE GESTE DU CHEF

Des lentilles et presque rien d'autre : protéines végétales et fibres.

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Tout se joue sur l'épaisseur : à 1 mm, c'est croustillant ; à 3 mm, ça reste souple. Faites le test : une chip refroidie 5 min doit casser net. Si elle plie, remettez la plaque 5 min au four.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante dès qu'elles sont froides, 3 à 4 jours. Repassez 5 min au four si besoin.

SECTION N° 04

Le week-end, 20 minutes et plus

Les recettes plaisir à préparer à l'avance, idéalement en famille.

Gâteau nuage au skyr

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 20 MIN · FOUR 45 MIN · FRIGO 3 H · 10 PARTS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 500 g de skyr nature
- 1 banane bien mûre (100 g sans peau), écrasée très finement
- 4 œufs à température ambiante
- 1 càc de vanille + le zeste d'1 citron non traité
- 80 g de farine de riz fine
- 1 pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat noir 70 %

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 160° (statique). Tapissez le fond et les bords d'un moule de 20 cm à bords hauts.
- 02 Séparez blancs et jaunes. Fouettez les jaunes avec la banane 1 min. Ajoutez le skyr, la vanille et le zeste, goûtez, puis ajoutez la farine et le sel et fouettez jusqu'à ce que ce soit lisse.
- 03 Montez les blancs avec une pincée de sel en neige ferme (ils forment un bec au bout du fouet). Incorporez un tiers des blancs pour détendre, puis le reste délicatement à la maryse, en soulevant.
- 04 Roulez les pépites dans 1 càc de farine (elles ne tomberont pas au fond) et ajoutez-les.
- 05 Enfournez 40 à 45 min : bords pris, centre encore légèrement tremblotant. Éteignez et laissez 20 min porte entrouverte pour qu'il ne retombe pas. Refroidissez, puis 3 h au frigo minimum.

LE GESTE DU CHEF

Les blancs en neige donnent tout le moelleux, et la sortie de four en douceur évite qu'il retombe ou se fende.

CONSERVATION

Se conserve 3 à 4 jours au frigo, meilleur bien froid.

Kinders Délice maison

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT, FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 30 MIN · FOUR 18 MIN · FRIGO 1 H · 16 BOUCHÉES

Ingrédients

- Biscuit : 3 œufs à température ambiante, blancs et jaunes séparés
- 50 g de sirop de yacon, 1 càc de vanille
- 1 càc de jus de citron, 1 pincée de sel
- 60 g de poudre d'amande fine, 30 g de farine de riz fine
- 20 g de cacao non sucré
- Crème : 200 g de ricotta (ou ricotta végétale), ½ càc de vanille
- Glaçage : 110 g de chocolat noir 70 % haché, 80 g de crème liquide entière (ou crème de soja)

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 170° (statique). Tapissez le fond et les bords d'un moule de 20 × 20 cm. Tamisez ensemble l'amande, la farine et le cacao.
- 02 Fouettez les jaunes avec le yacon et la vanille 2 min, jusqu'à ce que ce soit pâle et mousseux.
- 03 Dans un bol propre et sec, montez les blancs avec le sel et le citron : 1 min à vitesse moyenne, puis à vitesse maximale jusqu'à une neige ferme et brillante (bol retourné, elle ne bouge pas).
- 04 Mélangez un tiers des blancs aux jaunes pour les détendre. Ajoutez la moitié des poudres et le reste des blancs, puis le reste des poudres, en soulevant à la maryse, juste jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces.
- 05 Étalez sans écraser et enfournez aussitôt 16 à 18 min : le dessus reprend sa forme quand on appuie. Laissez refroidir complètement dans le moule, 30 min.
- 06 Crème : égouttez la ricotta 30 min dans une passoire tapissée d'essuie-tout, puis fouettez-la avec la vanille. Coupez le biscuit en deux rectangles de 10 × 20 cm, garnissez l'un, couvrez de l'autre. 15 min au frigo.
- 07 Glaçage : chauffez la crème jusqu'à frémissement (petites bulles au bord), versez sur le chocolat, attendez 1 min, puis mélangez du centre vers l'extérieur jusqu'à ce que ce soit brillant. Tiédir 5 min, nappez, 1 h au frigo, puis coupez 16 bouchées.

LE GESTE DU CHEF

Biscuit cacao, cœur crémeux, glaçage brillant. On superpose deux rectangles plutôt que de couper le biscuit dans l'épaisseur : c'est infallible.

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Peu sucrés, les blancs sont plus fragiles : le citron les stabilise, et on enfourne dès que la pâte est prête. Pas une trace de jaune ni de gras dans les blancs, sinon ils ne montent pas. Une ricotta mal égouttée fait glisser les couches.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo, bien couvert. Sortez 15 min avant de déguster.

Tiramisu à l'avoine

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, SOJA
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 20 MIN · FOUR 40 MIN · FRIGO 2 H · 6 PORTIONS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- Base : 2 bananes très mûres (200 g), 600 ml de lait de soja nature
- 120 ml d'espresso décaféiné, refroidi
- 3 càs de purée de cajou, 2 càc de vanille, 1 càs de vinaigre de cidre
- 220 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten, 2 càs (24 g) de graines de chia
- 1 càs de cacao non sucré, 1½ càc de poudre à lever, ½ càc de bicarbonate, 1 pincée de sel
- Crème : 680 g de yaourt de soja nature type grec, 2 càs de purée de cajou, ½ càc de vanille
- Cacao non sucré pour saupoudrer

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 180°. Tapissez un plat de 20 × 20 cm.
- 02 Écrasez les bananes en purée lisse. Ajoutez le lait, le café, le cajou, la vanille et le vinaigre ; fouettez.
- 03 Ajoutez les flocons, le chia, le cacao, la levure, le bicarbonate et le sel. Mélangez et laissez reposer 10 min : avoine et chia gonflent.
- 04 Enfournez 35 à 40 min, jusqu'à ce que le centre ne tremble plus. Laissez refroidir complètement (1 h, ou 30 min au frigo).
- 05 Fouettez le yaourt, le cajou et la vanille 1 min. Étalez sur la base froide et gardez 2 h au frais. Saupoudrez de cacao au tamis juste avant de servir.

LE GESTE DU CHEF

Tout le plaisir du tiramisu, sans mascarpone ni sucre ajouté : les bananes sucrent la base. Si la crème vous semble trop acidulée pour les enfants, fouettez-y une demi-banane écrasée très finement.

BON À SAVOIR

Gardez le café décaféiné pour les enfants : un espresso classique apporterait trop de caféine.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au frigo, couvert.

Barres fruits secs-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, ARACHIDE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 20 MIN · FRIGO 1 H · 8 BARRES

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 70 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 50 g d'oléagineux hachés (amandes, noisettes, cajou...)
- 30 g de graines (courge, tournesol)
- 2 càs (20 g) de graines de chanvre décortiquées
- ½ càc de cannelle, 1 pincée de sel
- 250 g de purée de cacahuète 100 % (ou d'amande, ou tahini)
- 40 g d'huile de coco
- 1 càc de vanille
- 90 g de fruits secs hachés (dattes, raisins, abricots secs non soufrés)
- Glaçage : 80 g de chocolat noir 70 %, 1 càc d'huile de coco

Préparation

- 01 Préchauffez le four à 190°. Étalez avoine, oléagineux et graines (sauf chanvre) sur une plaque et faites griller 7 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à légère dorure.
- 02 Faites fondre à feu doux la purée de cacahuète, l'huile de coco et la vanille, 2 min, sans bouillir.
- 03 Dans un bol, mélangez les ingrédients grillés, le chanvre, la cannelle, le sel et les fruits secs ; versez le mélange fondu et mélangez bien.
- 04 Tassez fort dans un moule à cake tapissé. Faites fondre le chocolat avec l'huile, versez-le dessus. 1 h au frigo, puis coupez avec un couteau trempé dans l'eau chaude.

LE GESTE DU CHEF

Pas de sirop : les fruits secs et le chocolat sucrent, la cacahuète et l'huile de coco figées au froid font tenir les barres.

BON À SAVOIR

Pour les moins de 4 ans, hachez les oléagineux très finement.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo (elles ramollissent à température ambiante). Se congèle jusqu'à 2 mois.

Cinnamon rolls crus

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 20 MIN · CONGÉLATEUR 20 MIN · ~12 RONDELLES

Ingrédients

- Pâte : 75 g de poudre d'amande, 100 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 2 dattes Medjool (30 g), 2 càs (30 g) de purée d'oléagineux
- 2 càs d'huile de coco fondue, 1 càc de vanille, 1 pincée de sel
- 1 à 2 càs d'eau
- Garniture : 150 g de dattes Medjool dénoyautées (trempées 10 min à l'eau chaude)
- 1 càs de purée d'oléagineux, 3 càc de cannelle, ½ càc de vanille, 1 pincée de sel, 2 à 3 càc d'eau

Préparation

- 01 Mixez tous les ingrédients de la pâte 1 min, jusqu'à ce qu'elle se tienne quand on la pince (ajoutez l'eau cuillère par cuillère).
- 02 Étalez-la entre deux feuilles de papier cuisson en rectangle de 20 × 15 cm, environ 8 mm d'épaisseur.
- 03 Mixez la garniture jusqu'à une pâte lisse et collante ; étalez-la en fine couche sur la pâte.
- 04 À l'aide du papier, roulez en boudin serré par le côté long. 20 min au congélateur, puis coupez en rondelles de 1,5 cm avec un couteau bien aiguisé.

LE GESTE DU CHEF

Le roulé à la cannelle version sans cuisson : la datte fait tout le côté « caramel », sans sirop ajouté.

CONSERVATION

Se conserve 1 semaine au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Bouchées fraise-chocolat

SANS GLUTEN · VÉGANE · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 20 MIN · CONGÉLATEUR 1 H · ~20 BOUCHÉES

Ingrédients

- 500 g de fraises
- 40 g de graines de chia
- 200 g de chocolat noir 70 %
- 2 càs d'huile de coco

Préparation

- 01 Écrasez les fraises à la fourchette. Ajoutez le chia, laissez épaissir 15 min en remuant une fois.
- 02 Formez de petits disques (1 càs) sur du papier cuisson, puis 1 h au congélateur, jusqu'à ce qu'ils soient durs.
- 03 Faites fondre le chocolat avec l'huile de coco (au micro-ondes 30 s à la fois, en remuant).
- 04 Trempez chaque disque à l'aide d'une fourchette, laissez égoutter, déposez sur le papier. 10 min au frais.

LE GESTE DU CHEF

Zéro sucre ajouté : fibres du chia, fraises et chocolat noir, c'est tout.

CONSERVATION

Au congélateur jusqu'à 2 mois, ou 3 jours au frigo.

Snickers maison

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT FRUITS À COQUE, ARACHIDE
IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 25 MIN · TREMPAGE 2 H · CONGÉLATEUR 2 H 15 · 12 BARRES

Ingrédients

- Base : 130 g de noix de cajou (trempées 2 h, égouttées), 240 g de crème de coco
- 2 dattes Medjool, 1 pincée de fleur de sel
- Caramel : 8 dattes Medjool (130 g), dénoyautées et trempées 10 min
- 200 g de purée de cacahuète 100 %, 1 càc de vanille, 2 à 4 càs d'eau
- Enrobage : 50 g de cacahuètes grillées concassées, 150 g de chocolat noir 70 % + 1 càs d'huile de coco, fleur de sel

Préparation

- 01 Mixez les ingrédients de la base 2 à 3 min, jusqu'à ce que ce soit crémeux. Versez dans un moule de 20 × 20 cm tapissé : 1 h au congélateur.
- 02 Mixez les ingrédients du caramel jusqu'à ce que ce soit lisse (ajoutez l'eau petit à petit). Étalez sur la base, parsemez de cacahuètes, 1 h au congélateur.
- 03 Coupez en 12 barres. Faites fondre le chocolat avec l'huile, trempez chaque barre à la fourchette, fleur de sel. 15 min au congélateur.

LE GESTE DU CHEF

Le caramel aux dattes remplace sirop et sucre : quatre couches gourmandes, une poignée d'ingrédients.

BON À SAVOIR

Pour les moins de 4 ans, concassez les cacahuètes très finement.

CONSERVATION

Au congélateur, en boîte hermétique, jusqu'à 2 mois. Sortez 5 min avant de déguster.

Guimauves à la vanille

SANS GLUTEN · IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 20 MIN · REPOS 4 H · ~25 CUBES

Ingrédients

- 20 g de gélatine en poudre (ou 10 feuilles de 2 g)
- 120 ml d'eau froide (pour la gélatine)
- 100 ml d'eau + 120 g de miel liquide (ou de sirop d'érable)
- 2 càc de vanille, 1 pincée de sel
- Fécule de maïs (ou de tapioca) pour le moule et pour rouler

Préparation

- 01 Huilez légèrement un moule de 20 × 20 cm et saupoudrez-le de fécule. Versez les 120 ml d'eau froide dans le bol du batteur, saupoudrez la gélatine en pluie (ou ajoutez les feuilles) et laissez gonfler 10 min sans remuer.
- 02 Dans une casserole, portez l'eau, le miel et le sel à ébullition, laissez bouillir 1 min, puis retirez du feu.
- 03 Batteur en marche à vitesse lente, versez le sirop chaud en filet sur la gélatine, le long de la paroi. Fouettez 1 min à vitesse lente pour tout dissoudre, puis 10 à 12 min à vitesse maximale.
- 04 C'est prêt quand la masse a triplé de volume, qu'elle est blanche, épaisse et forme un ruban qui reste en surface. Ajoutez la vanille et fouettez encore 30 s.
- 05 Versez aussitôt dans le moule (ça fige vite) et lissez avec une spatule huilée. Laissez prendre 4 h à température ambiante, puis coupez en cubes au couteau huilé et roulez-les dans la fécule.

LE GESTE DU CHEF

Ici, c'est la gélatine fouettée qui fait la mousse et la tient : pas besoin de sucre cuit, un peu de miel suffit pour le goût. À plonger dans un chocolat chaud !

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Ne raccourcissez pas le fouettage : ce sont ces 10 à 12 min qui donnent l'aérien (comptez 15 min au batteur à main). Une masse encore liquide et translucide n'est pas prête.

BON À SAVOIR

Miel : jamais avant 1 an (prenez alors du sirop d'érable). La gélatine est d'origine animale : choisissez-la bovine ou de poisson selon vos habitudes.

CONSERVATION

Boîte hermétique à température ambiante, 1 semaine, roulées dans la fécule.

Truffes caramel salé

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SÉSAME
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 20 MIN · CONGÉLATEUR 15 MIN · ±12 PIÈCES

Ingrédients

- 150 g de dattes Medjool dénoyautées
- 60 g de tahini
- 1 pincée de fleur de sel (+ pour finir)
- 100 g de chocolat noir 70 % + 1 càc d'huile de coco

Préparation

- 01 Trempez les dattes 10 min si elles sont sèches, égouttez. Mixez-les 1 à 2 min avec le tahini et le sel, jusqu'à un caramel lisse.
- 02 15 min au frigo (la pâte colle moins), puis formez des billes mains humides. 15 min au congélateur.
- 03 Faites fondre le chocolat avec l'huile, enrobez chaque truffe à la fourchette, fleur de sel dessus.

LE GESTE DU CHEF

La fleur de sel sur le chocolat encore tiède : le contraste sucré-salé qui change tout.

CONSERVATION

Se conserve 1 à 2 semaines au frigo en boîte hermétique. Se congèle 2 à 3 mois ; sortez 10 min avant de déguster.

Galettes de lentilles

SANS GLUTEN · VÉGANE · CONTIENT SOJA · IG ESTIMÉ BAS

PRÉP. 20 MIN · TREMPAGE 4 H · CUISSON 20 MIN · POUR 3-4

Ingrédients

- Galettes : 400 g de lentilles corail (ou vertes)
- 1 oignon jaune
- 2 càc de cumin, 2 càc de paprika fumé, 1 càc d'origan, sel, poivre
- 3 à 4 càs de farine de pois chiche, huile d'olive
- Sauce : 100 g de yaourt de soja type grec (ou skyr)
- Jus et zeste d'½ citron, ½ càc de cumin
- Sel, poivre, persil frais

Préparation

- 01 Faites tremper les lentilles 4 à 6 h (ou une nuit), égouttez-les bien.
- 02 Mixez-les avec l'oignon, les épices, le sel et le poivre. Ajoutez la farine jusqu'à une texture ferme.
- 03 Formez des galettes de 1 cm d'épaisseur maximum. Poêle à feu moyen avec un filet d'huile : 4 à 5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fermes à cœur.
- 04 Mélangez les ingrédients de la sauce et servez ensemble.

LE GESTE DU CHEF

Les lentilles apportent protéines et fibres ; la sauce citronnée fait toute la différence. Avec du skyr, la recette n'est plus végétane.

CONSERVATION

Se conservent 3 jours au frigo. Se congèlent ; réchauffez à la poêle. Sauce : 3 jours au frigo.

Bagels au skyr

SANS GLUTEN · CONTIENT ŒUF, LAIT, SÉSAME
IG ESTIMÉ MOYEN

PRÉP. 20 MIN · FOUR 25 MIN · 4 BAGELS

Aussi parfait au petit-déjeuner

Ingrédients

- 250 g de skyr nature (égoutté s'il est liquide)
- 1 œuf
- 10 g de psyllium blond EN POUDRE (2 càc bombées)
- 150 g de farine de riz + 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de fécule de tapioca (ou de maïs)
- 2 càc de poudre à lever sans gluten, ½ càc de sel
- Dorure : 1 càs de lait ; sésame, pavot

Préparation

- 01 Fouettez le skyr, l'œuf et le psyllium, puis laissez reposer 5 min : le mélange devient gélatineux. C'est ce gel qui remplace le gluten.
- 02 Ajoutez les farines, la fécule, la levure et le sel. Pétrissez 2 à 3 min à la main, jusqu'à une pâte souple qui ne colle plus aux doigts. Elle colle ? 1 càs de farine de riz. Elle se fissure ? 1 càs de skyr. Couvrez et laissez reposer 10 min.
- 03 Préchauffez le four à 200°. Divisez en 4 pâtons d'environ 140 g. Mains huilées, roulez chacun en boudin de 20 cm, puis fermez-le en anneau en pinçant bien les extrémités.
- 04 Posez sur une plaque tapissée, badigeonnez de lait et parsemez de graines en appuyant légèrement.
- 05 Enfourez 22 à 25 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et sonnent creux quand on tapote le dessous. Laissez refroidir au moins 20 min sur une grille avant de les couper.

LE GESTE DU CHEF

Riches en protéines grâce au skyr, sans temps de pousse. La fécule apporte le moelleux élastique du bagel.

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

Prenez du psyllium en poudre, pas en cosses : il lie beaucoup mieux. Et patience à la sortie du four : la mie sans gluten finit de se former en refroidissant ; coupée chaude, elle paraît collante.

CONSERVATION

Se conservent 3 jours au frigo ou se congèlent ; réchauffez au four ou au grille-pain.

Guide des substitutions

Une allergie, un placard vide ou une envie d'adapter ? Voici comment remplacer les ingrédients clés sans rien perdre au résultat.

SANS ŒUF

1 œuf = 1 càs de graines de lin moulues + 3 càs d'eau (repos 10 min), ou ½ banane écrasée, ou 60 g de compote. Ne fonctionne pas pour les recettes à blancs en neige (gâteau skyr, génoise).

SANS PRODUITS LAITIERS

Yaourt et skyr → yaourt de soja type grec ; ricotta → ricotta végétale ; feta → feta végétale ou tofu lactofermenté.

SANS SOJA

Lait de soja → lait d'avoine ou d'amande (moins riches en protéines) ; yaourt de soja → yaourt de coco.

SANS GLUTEN

Farine de blé ou d'épeautre → farine de riz pour la légèreté, châtaigne ou amande pour le moelleux, sarrasin pour la tenue. Avoine, céréales soufflées, chocolat, levure, tortillas : toujours la mention sans gluten.

SANS FRUITS À COQUE NI ARACHIDE

Purées d'amande, de noisette ou de cacahuète → purée de graines de tournesol ou de courge ; poudre d'amande → graines de tournesol moulues (elles peuvent verdir à la cuisson avec le bicarbonate : c'est sans danger).

MOINS SUCRÉ

Sirop d'érable → banane bien mûre, dattes mixées ou compote. Réduisez progressivement : le palais s'habitue vite.

LE PRINCIPE

Gardez le rapport liquides/secs constant : c'est l'équilibre, pas l'ingrédient exact, qui fait la réussite d'une recette.

Index pratique

Toutes les recettes de ce carnet sont sans gluten. Voici les filtres utiles pour choisir en un coup d'œil :

5 ingrédients ou moins

Barres banane-raisins	38	Crêpes à l'avoine	28	Popcorn à la cannelle	21
Barres figue-sésame	65	Croustillants choco-noix	34	Pudding de chia vanille	16
Bouchées abricot-amande	44	Fond de tarte express	12	Roulés jambon-fromage	22
Bouchées fraise-chocolat	82	Galettes aux myrtilles	31	Socca aux herbes	32
Bouchées glacées banane	50	Gaufres patate douce	62	Sundae de skyr	17
Boules coco-citron	43	Glace minute à la banane	19	Sushis banane-cacahuète	52
Compote pomme-cannelle	47	Houmous tout doux	15	Truffes caramel salé	85
Confiture framboise express	48	Pancakes sarrasin-banane	29	Truffes fondantes au cacao	68
Cookies banane-avoine	37	Pois chiches grillés	20	Wraps au houmous rose	23

Aussi parfait au petit-déjeuner

Bagels au skyr	87	Galettes aux myrtilles	31	Pancakes potiron-épices	27
Banana bread moelleux	26	Gâteau nuage au skyr	77	Pancakes sarrasin-banane	29
Barres banane-avoine	33	Gaufres croustillantes	30	Petits cakes banane	25
Barres fruits secs-chocolat	80	Gaufres patate douce	62	Pudding de chia vanille	16
Bowl cakes aux pépites	10	Muffins courgette-feta	57	Smoothie fruits rouges	18
Cake moelleux au citron	58	Muffins pomme-cannelle	56	Sundae de skyr	17
Cake potiron-chocolat	54	Muffins tout chocolat	59	Tiramisu à l'avoine	79
Chocapic maison	63	Overnight oats pomme-cannelle	72	Verrines cookie dough	14
Compote pomme-cannelle	47	Overnight oats potiron-choco	13		
Crêpes à l'avoine	28	Pancakes cinnamon roll	61		

IG estimé bas

Barres fruits secs-chocolat	80	Croquant amande-chocolat	36	Muffins tout chocolat	59
Barres noisette-chocolat	66	Croustillants choco-noix	34	Mug cake chocolat	11
Blondies fondants	60	Dip de carottes rôties	45	Notella maison	74
Bouchées abricot-amande	44	Doritos maison	75	Overnight oats pomme-cannelle	72
Bouchées cookie dough	41	Éclats glacés fruits rouges	49	Overnight oats potiron-choco	13
Bouchées fraise-chocolat	82	Galettes de lentilles	86	Pancakes sarrasin-banane	29
Bouchées glacées banane	50	Gâteau nuage au skyr	77	Petits cakes banane	25
Bowl cakes aux pépites	10	Gaufres croustillantes	30	Pois chiches grillés	20
Compote pomme-cannelle	47	Houmous tout doux	15	Pudding de chia vanille	16
Confiture framboise express	48	Kinder Délice maison	78	Snickers maison	83
Cookie dough pois chiches	40	Moelleux à l'amande	55	Socca aux herbes	32
Cookies caramel-pépites	64	Mousse cacahuète-chocolat	73	Sundae de skyr	17
Crackers aux graines	39	Muffins courgette-feta	57	Tartinade choco-noisette	46
Crêpes à l'avoine	28	Muffins pomme-cannelle	56	Verrines cookie dough	14

Végane

Barres banane-avoine	33	Boules coco-citron	43	Croustillants choco-noix	34
Barres banane-raisins	38	Boules d'énergie choco	42	Dip de carottes rôties	45
Barres façon brownie	35	Boules matcha-coco	71	Doritos maison	75
Barres figue-sésame	65	Cake potiron-chocolat	54	Fond de tarte express	12
Barres fruits secs-chocolat	80	Chocapic maison	63	Galettes aux myrtilles	31
Barres noisette-chocolat	66	Cinnamon rolls crus	81	Galettes de lentilles	86
Blondies fondants	60	Compote pomme-cannelle	47	Glace minute à la banane	19
Bonbons mangue-coco	67	Confiture framboise express	48	Houmous tout doux	15
Bouchées abricot-amande	44	Cookie dough pois chiches	40	Moelleux à l'amande	55
Bouchées cookie dough	41	Cookies banane-avoine	37	Mousse cacahuète-chocolat	73
Bouchées fraise-chocolat	82	Cookies caramel-pépites	64	Notella maison	74
Bouchées glacées banane	50	Crackers au potiron	51	Overnight oats pomme-cannelle	72
Bouchées roses au cacao	70	Crackers aux graines	39	Overnight oats potiron-choco	13
Boules carrot cake	69	Croquant amande-chocolat	36	Pancakes cinnamon roll	61

Végane (suite)

Pancakes potiron-épices	27	Snickers maison	83	Truffles caramel salé	85
Pois chiches grillés	20	Socca aux herbes	32	Truffles fondantes au cacao	68
Popcorn à la cannelle	21	Sushis banane-cacahuète	52	Verrines cookie dough	14
Pudding de chia vanille	16	Tartinade choco-noisette	46	Wraps au houmous rose	23
Smoothie fruits rouges	18	Tiramisu à l'avoine	79		

Sans produits laitiers

Banana bread moelleux	26	Compote pomme-cannelle	47	Muffins tout chocolat	59
Barres banane-avoine	33	Confiture framboise express	48	Mug cake chocolat	11
Barres banane-raisons	38	Cookie dough pois chiches	40	Notella maison	74
Barres façon brownie	35	Cookies banane-avoine	37	Overnight oats pomme-cannelle	72
Barres figue-sésame	65	Cookies caramel-pépites	64	Overnight oats potiron-choco	13
Barres fruits secs-chocolat	80	Crackers au potiron	51	Pancakes cinnamon roll	61
Barres noisette-chocolat	66	Crackers aux graines	39	Pancakes potiron-épices	27
Blondies fondants	60	Crêpes à l'avoine	28	Pancakes sarrasin-banane	29
Bonbons mangue-coco	67	Croquant amande-chocolat	36	Petits cakes banane	25
Bouchées abricot-amande	44	Croustillants choco-noix	34	Pois chiches grillés	20
Bouchées cookie dough	41	Dip de carottes rôties	45	Popcorn à la cannelle	21
Bouchées fraise-chocolat	82	Doritos maison	75	Pudding de chia vanille	16
Bouchées glacées banane	50	Fond de tarte express	12	Smoothie fruits rouges	18
Bouchées roses au cacao	70	Galettes aux myrtilles	31	Snickers maison	83
Boules carrot cake	69	Galettes de lentilles	86	Socca aux herbes	32
Boules coco-citron	43	Gaufres patate douce	62	Sushis banane-cacahuète	52
Boules d'énergie choco	42	Glace minute à la banane	19	Tartinade choco-noisette	46
Boules matcha-coco	71	Guimauves à la vanille	84	Tiramisu à l'avoine	79
Bowl cakes aux pépites	10	Houmous tout doux	15	Truffles caramel salé	85
Cake potiron-chocolat	54	Moelleux à l'amande	55	Truffles fondantes au cacao	68
Chocapic maison	63	Mousse cacahuète-chocolat	73	Verrines cookie dough	14
Cinnamon rolls crus	81	Muffins pomme-cannelle	56	Wraps au houmous rose	23

Sans œuf

Barres banane-avoine	33	Compote pomme-cannelle	47	Notella maison	74
Barres banane-raisons	38	Confiture framboise express	48	Overnight oats pomme-cannelle	72
Barres façon brownie	35	Cookie dough pois chiches	40	Overnight oats potiron-choco	13
Barres figue-sésame	65	Cookies banane-avoine	37	Pancakes cinnamon roll	61
Barres fruits secs-chocolat	80	Cookies caramel-pépites	64	Pancakes potiron-épices	27
Barres noisette-chocolat	66	Crackers au potiron	51	Pois chiches grillés	20
Blondies fondants	60	Crackers aux graines	39	Popcorn à la cannelle	21
Bonbons mangue-coco	67	Croquant amande-chocolat	36	Pudding de chia vanille	16
Bouchées abricot-amande	44	Croustillants choco-noix	34	Roulés jambon-fromage	22
Bouchées cookie dough	41	Dip de carottes rôties	45	Smoothie fruits rouges	18
Bouchées fraise-chocolat	82	Doritos maison	75	Snickers maison	83
Bouchées glacées banane	50	Éclats glacés fruits rouges	49	Socca aux herbes	32
Bouchées roses au cacao	70	Fond de tarte express	12	Sundae de skyr	17
Boules carrot cake	69	Galettes aux myrtilles	31	Sushis banane-cacahuète	52
Boules coco-citron	43	Galettes de lentilles	86	Tartinade choco-noisette	46
Boules d'énergie choco	42	Glace minute à la banane	19	Tiramisu à l'avoine	79
Boules matcha-coco	71	Guimauves à la vanille	84	Truffles caramel salé	85
Cake potiron-chocolat	54	Houmous tout doux	15	Truffles fondantes au cacao	68
Chocapic maison	63	Moelleux à l'amande	55	Verrines cookie dough	14
Cinnamon rolls crus	81	Mousse cacahuète-chocolat	73	Wraps au houmous rose	23

Sans fruits à coque ni arachide

Bagels au skyr	87	Bowl cakes aux pépites	10	Crackers au potiron	51
Barres façon brownie	35	Cake moelleux au citron	58	Crackers aux graines	39
Barres figue-sésame	65	Chocapic maison	63	Crêpes à l'avoine	28
Blondies fondants	60	Compote pomme-cannelle	47	Dip de carottes rôties	45
Bonbons mangue-coco	67	Confiture framboise express	48	Doritos maison	75
Bouchées fraise-chocolat	82	Cookies caramel-pépites	64	Fond de tarte express	12

Sans fruits à coque ni arachide (suite)

Galettes de lentilles	86	Muffins pomme-cannelle	56	Popcorn à la cannelle	21
Gâteau nuage au skyr	77	Muffins tout chocolat	59	Pudding de chia vanille	16
Gaufres croustillantes	30	Mug cake chocolat	11	Roulés jambon-fromage	22
Gaufres patate douce	62	Overnight oats potiron-choco	13	Smoothie fruits rouges	18
Guimauves à la vanille	84	Pancakes potiron-épices	27	Socca aux herbes	32
Houmous tout doux	15	Pancakes sarrasin-banane	29	Truffes caramel salé	85
Muffins courgette-feta	57	Pois chiches grillés	20	Wraps au houmous rose	23



Merci

J'espère que ce carnet apportera de jolis moments de partage — et beaucoup de gourmandise saine — dans votre cuisine. Prenez soin de vous et des vôtres, une bouchée à la fois.

Isabelle Crosset

DIÉTÉTICIENNE — NUTRITHÉRAPEUTE

info@isabellecrosset.com · isabellecrosset.com

CONSULTATIONS À ANGLEUR, BEAUFAYS & EN LIGNE