

La pâtisserie healthy

Sans sucre et sans gluten
pour la période de Noël



Tout ce qu'il faut savoir
sur les farines sans gluten

Informations sur les
alternatives au sucre

10 délicieuses recettes
de Noël

Introduction

Salut !

Je suis Pauline (@fitspau), créatrice de contenus culinaires et ambassadrice de la marque nu3. Avoir un mode de vie sain, qui se traduit par de l'exercice physique associé à une alimentation équilibrée, est très important pour moi. Je me suis toujours intéressée aux bienfaits de l'alimentation sur la santé, c'est pourquoi je souhaite vous montrer qu'il n'est pas impossible de se sentir bien dans son corps et de rester en bonne santé de manière durable, même durant la période des fêtes de Noël.

Noël sans friandises ? Impensable. Les bûches, les gâteaux et les chocolats sont des incontournables de cette période. Dans cet e-book, je vous propose une sélection de recettes de Noël saines, délicieuses et gourmandes, pour ne pas compromettre le plaisir. Peu importe vos objectifs et votre mode de vie, je vous donne mes conseils pour rester en forme même pendant la période des fêtes.

Et pour vous aider à cuisiner facilement en intégrant des ingrédients sains dans votre quotidien, j'ai sélectionné dix recettes différentes en coopération avec l'équipe de professionnels de la science nutritionnelle chez nu3. Vous pouvez ainsi gagner du temps, vous détendre et vous faire plaisir côté cuisine. Dans les pages suivantes, vous apprendrez également tout ce qu'il faut savoir sur les différentes façons d'utiliser les farines sans gluten et les substituts de sucre naturels. Vous n'aurez donc plus à renoncer aux friandises à Noël !



Dans cet e-book, vous trouverez :

- 01** Des conseils sur la meilleure façon de cuisiner avec des farines sans gluten
- 02** Les meilleures alternatives au sucre pour vos pâtisseries de Noël
- 03** Des recettes de Noël pour gâteaux, bûches & Co.

Êtes-vous prêt(e) ?

Pauline et votre équipe nu3

Les secrets de la pâtisserie saine & gourmande

Un régime alimentaire sain est assez facile à mettre en œuvre si vous connaissez les bonnes recettes et les bons aliments. Et comme le goût sucré des biscuits et des pâtisseries de Noël nous tient particulièrement à cœur, nous prêtons attention à chacun des ingrédients que nous utilisons, afin d'obtenir des recettes à la fois saines et gourmandes.

Dans cet e-book, nous vous présentons les farines sans gluten et les alternatives au sucre que vous pouvez facilement intégrer dans votre vie quotidienne. En cette période de l'Avent, vous pouvez ainsi faire plaisir à votre famille avec des friandises saines et peu sucrées. Laissez-vous inspirer par nos suggestions de recettes !

Un délice à chaque bouchée

La farine de blé est un ingrédient essentiel dès lors que l'on cuisine maison. Que ce soit pour réaliser des pains, des gâteaux ou des pâtisseries, la farine reste la base de beaucoup de recettes, car elle se travaille très facilement. Cependant, de plus en plus de personnes suivent un régime sans gluten, soit en raison d'une intolérance, soit parce qu'elles veulent consciemment réduire la quantité de gluten de leur alimentation. Mais cela ne signifie pas pour autant devoir renoncer aux délicieux biscuits, gâteaux ou bûches de Noël. Il existe désormais **d'innombrables alternatives à la farine de blé**. Ces dernières contiennent généralement plus de protéines et de fibres par rapport à la farine classique.



Elles présentent également l'avantage d'offrir de la **diversité en termes de goût** et d'être moins transformées que la farine de blé. Nous vous expliquons comment utiliser les substituts à la farine blanche et comment les farines sans gluten se composent, pour que vous puissiez facilement modifier vos recettes préférées. Le gluten est une protéine présente dans de nombreuses céréales et est responsable de la texture collante de la pâte lorsque l'on réalise des pâtisseries. C'est pourquoi il faut faire attention lorsque l'on cuisine sans gluten : vous ne pouvez pas simplement remplacer tous les types de farine par des farines sans gluten, mais vous devez les **substituer proportionnellement**. Sinon, vous risquez d'avoir des problèmes de consistance de la pâte. Il est préférable de **combinaison plusieurs farines aux propriétés de cuisson différentes** pour obtenir la meilleure pâte. Nous proposons une large gamme de farines sans gluten que vous pouvez facilement commander dans notre boutique en ligne !

Les farines sans gluten en un coup d'œil



Farine sans gluten	Goût	Utilisation	Convient pour
<u>nu3 Farine d'amande bio</u>	Farine neutre avec un goût d'amande.	50 g de farine d'amande \approx 100 g de farine de blé (facteur de conversion 2:1). Si vous voulez remplacer plus de 50 % de la quantité initiale de farine, il vous faut plus de liquide.	Gâteaux, pâtes à tarte, pain, gaufres et pizzas.
<u>nu3 Farine de coco bio</u>	Légèrement sucrée avec des notes exotiques de noix de coco.	Pour les recettes de pâtisserie : remplacez 20-25 % de la farine de blé par de la farine de coco (facteur de conversion 2:1). Si vous utilisez plus de farine de coco : utilisez un œuf supplémentaire pour 30 g de farine de coco.	Gâteaux, cupcakes, crêpes et comme liant pour les sauces et les soupes.
<u>nu3 Farine de souchet bio</u>	Délicat arôme de noix et douceur agréable.	Se combine très bien avec la farine de châtaigne et de sarrasin.	Gâteaux, biscuits, mueslis, yaourts et smoothies.
<u>nu3 Farine de patate douce</u>	Goût doux de noisette rappelant les châtaignes et le potiron.	Vous pouvez remplacer 25 % de la farine de blé par de la farine de patate douce. La farine de patate douce fixe très bien l'humidité et constitue également un excellent liant dans les sauces ou les soupes.	Tout : du pain aux gnocchis en passant par les brownies moelleux.
<u>nu3 Farine de pois chiche</u>	Léger goût de noisette, semblable au pois chiche.	100 g de farine de pois chiches \approx 100 g de farine de blé (facteur de conversion 1:1). Combinez-la avec une autre farine lorsque vous faites du pain.	Pizzas, pains pita, falafels et comme liant pour les sauces et les soupes.



4 conseils pour cuisiner sans gluten



01 Faites attention aux proportions pour les substituts de farine : selon ce que vous voulez cuire, les proportions et les ingrédients à combiner peuvent varier. Vous pouvez trouver toutes les informations dans le tableau ci-dessus.

02 Utilisez des liants : une pâte sans gluten a besoin de plus de liquide et d'un liant supplémentaire. Les meilleurs liants sont : la gomme de guar, les nu3 Enveloppes de psyllium bio, les nu3 Graines de chia bio, la gomme de caroube et la gomme de xanthane. Les amidons sans gluten, tels que l'amidon de pomme de terre et de maïs ou la farine de tapioca, fournissent également une bonne structure de pâte.

03 Mélangez bien la pâte : tous les ingrédients pour pâtisser doivent être à température ambiante lorsqu'ils sont mélangés. Mélangez d'abord tous les ingrédients secs, puis ajoutez les ingrédients liquides.

04 Conservez correctement les biscuits sans gluten : après la cuisson, il faut d'abord laisser refroidir les biscuits et pâtisseries. Les pots en terre cuite, en verre et les boîtes scellables sont particulièrement adaptés à la conservation des biscuits sans gluten.

De délicates pâtisseries sans sucre raffiné

Dans notre société actuelle, le sucre raffiné prend une très grande place dans notre alimentation. Il est utilisé dans tous les gâteaux industriels, au moment du café, dans les sucreries ou les desserts... Mais pas que ! Plus étonnant, on le retrouve également dans certains plats préparés ou même dans des sauces toutes faites. Cependant, pour se maintenir en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer trop de sucre raffiné au quotidien. L'OMS recommande d'ailleurs un **apport quotidien en sucre inférieur à 50 grammes (idéalement 25 grammes)**.

Étant donné que la consommation moyenne de sucre en France est supérieure à 75 grammes par jour, il est logique de souhaiter réduire votre consommation de sucre. Un régime sans sucre ne consiste toutefois pas à supprimer les glucides ou le sucre domestique de votre alimentation, mais plutôt à supprimer le sucre ajouté.



C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas acheter de produits ultra-transformés et de préférer cuisiner vous-même.

Nous sommes là pour vous aider dans votre quête d'une alimentation plus saine. Et grâce aux nombreuses alternatives, réduire sa consommation de sucre n'est pas si difficile, au contraire : avec l'aide des succédanés de sucre, des édulcorants et des substituts de sucre naturels, cuisiner sans sucre devient un jeu d'enfant. Dans cet e-book, nous vous présentons les alternatives naturelles au sucre blanc transformé industriellement. Nous vous indiquons également **les substituts de sucre les plus adaptés à la pâtisserie** et vous montrons comment les utiliser dans vos recettes préférées.

Les meilleures alternatives au sucre pour la pâtisserie

- 01 **Substituts de sucre naturels** : nu3 Sirop d'agave bio, nu3 Sirop de fleur de coco bio, nu3 Sucre de fleur de coco bio, nu3 Sirop de yacon bio, bananes / pommes mûres
- 02 **Succédanés de sucre** : nu3 Xylitol, nu3 Érythritol

Nous avons résumé pour vous la quantité de chaque substitut de sucre que vous pouvez utiliser pour vos gâteaux ou biscuits sans sucre raffiné :



Alternative au sucre	Dosage
Sirop d'agave et sirop de fleur de coco	100 g de sucre \approx 75 g de sirop d'agave ou 80 g de sirop de fleur de coco.
Sucre de fleur de coco	100 g de sucre \approx 100 g de sucre de fleur de coco.
Sirop de yacon	Dosage individuel.
Xylitol	100 g de sucre \approx 100 g de xylitol.
Érythritol	100 g de sucre \approx 120-140 g d'érythritol Ajustez un peu les quantités de liquide. Ajoutez un œuf supplémentaire ou plus de lait.
Bananes et pommes mûres	100 g de sucre \approx 150 g de banane / pomme Réduisez la quantité de liquide dans la pâte d'environ 30%.

À propos

Les substituts de sucre naturels provenant de fruits, tels que l'agave et le sucre de fleur de coco, ne diffèrent guère du sucre conventionnel en termes de valeurs nutritionnelles. Le sirop d'agave, par exemple, contient 74% de sucre et 310 kilocalories pour 100 grammes (en comparaison, le sucre contient 405 kilocalories pour 100 grammes). Cependant, les substituts de sucre naturels sont généralement **non raffinés et transformés de manière délicate**, ce qui les rend meilleurs pour votre santé. Le sirop de yacon occupe une position particulière : 50% de calories en moins que le sucre, 27% de fibres alimentaires et seulement 24 grammes de sucre en font une alternative particulièrement intéressante.

Cuisiner avec du xylitol et de l'érythritol

Les succédanés de sucre, tels que le xylitol et l'érythritol, sont peu ou pas caloriques et font partie des alcools de sucre polyvalents. Le xylitol est un composant naturel de nombreux fruits et légumes. Utilisé comme substitut du sucre, il est extrait de l'écorce de bouleau et de hêtre. L'érythritol, quant à lui, est principalement produit à partir de sucre (glucose) par le biais d'un procédé de fermentation.



Xylitol

Contient environ 40% de calories en moins que le sucre.

Possède un pouvoir sucrant similaire à celui du sucre.

Les glucides contenus appartiennent aux alcools polyhydriques que l'organisme ne peut pas utiliser.

Son goût est similaire à celui du sucre conventionnel.

Érythritol

Ne contient aucune calorie.

Possède un pouvoir sucrant inférieur à celui du sucre (70%).

Pauvre en sucre, pauvre en calories et facile à digérer.

Le goût et la consistance sont similaires à ceux du sucre. L'érythritol produit une sensation rafraîchissante en bouche.

Vous voulez connaître nos alternatives au sucre préférées pour Noël ?

Nous aimons particulièrement le sucre de fleur de coco et le sirop d'agave. Ces deux alternatives ont une légère note de caramel et sont donc idéales pour les recettes de Noël !

Brownie de Noël

Temps de préparation – 30 min.

Temps de cuisson – 40 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

204	kcal
10 g	Lipides
18 g	Glucides
9 g	Sucre
14 g	Protéines
4 g	Fibres

Les valeurs nutritionnelles des recettes correspondent à chaque fois à 1 portion. Dans le cas présent, elles se réfèrent à un brownie.

Ingrédients - pour 16 portions

Pour les brownies

100 g	de dattes
100 g	de nu3 Farine d'amande bio
100 g	de nu3 Beurre de cacahuète, smooth
300 ml	de lait végétal
30 ml	de nu3 Sirop de fleur de coco
60 g	de nu3 Cacao Criollo cru bio
3	oeufs bio
100 g	de nu3 Érythritol
70 g	de chocolat noir
60 g	de nu3 Grass-Fed Whey, chocolat
½ sachet	de levure chimique
1 pincée	de sel

Pour le glaçage

500 ml	de lait végétal
30 g	de chocolat noir
30 g	de nu3 Grass-Fed Whey, chocolat
20 g	de nu3 Cacao Criollo cru bio
1	banane

Préparation

Pour les brownies

- 01 Dans un mixeur, mélangez tous les ingrédients en commençant par les dattes, puis en ajoutant progressivement les autres ingrédients, et enfin la levure.
- 02 Versez ensuite le mélange dans un moule et faites-le cuire au four pendant 30 minutes à 180 degrés.

Pour le glaçage

- 01 Faites chauffer le lait dans une petite casserole, puis ajoutez le chocolat, la protéine de whey, le cacao et la banane déjà écrasée.
- 02 Versez le mélange sur le brownie une fois qu'il est cuit et refroidi.
- 03 Enfin, mettez le brownie au réfrigérateur pendant 3 heures, afin que le glaçage épaississe et durcisse.

Biscuits aux amandes fourrés au chocolat

Temps de préparation – 20 min.

Temps de cuisson – 12 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

96	kcal
7g	Lipides
5g	Glucides
1g	Sucre
6g	Protéines
2g	Fibres

Ingrédients - pour 20 portions

Pour les biscuits

150 g	de nu3 Farine d'amande bio
50 g	d'amandes en poudre
20 g	de nu3 Purée d'amande brune bio
70 g	de nu3 Érythritol
50 g	de nu3 Huile de coco bio
1	oeuf
2 càs	de lait
1 càc	de cannelle
1 pincée	de vanille en poudre
1 pincée	de sel

Pour la garniture

50 g	de nu3 Purée d'amande brune bio
10 g	de nu3 Cacao Criollo cru bio
15 g	de nu3 Érythritol
1 càs	d'amandes concassées

Préparation

- 01 Mélangez puis pétrissez tous les ingrédients des biscuits aux amandes jusqu'à obtenir une pâte brisée.
- 02 Formez environ 40 petites boules avec la pâte et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Appuyez ensuite sur les boules de manière à les aplatir.
- 03 Faites cuire à 175°C dans un four à chaleur tournante pendant 12 minutes jusqu'à ce que les biscuits aux amandes soient légèrement dorés. Laissez refroidir.
- 04 Pour la garniture, mélangez la purée d'amande, le cacao et l'érythritol. Sucrez à votre convenance.
- 05 Pour finir, appliquez la garniture sur le côté plat des biscuits (le mieux est de s'aider d'une poche à douille) puis pressez un second biscuit sur la garniture. Roulez les biscuits dans les amandes concassées, vos petits sandwiches cookies sont prêts !

Rochers coco au Fit Shake

Temps de préparation – 10 min.
Temps de cuisson – Aucun
Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

121 kcal
11g Lipides
3g Glucides
1g Sucre
3g Protéines
2g Fibres

Ingrédients pour 16 portions

40 g de [nu3 Fit Shake_coco](#)
25 g de [nu3 Érythritol](#)
240 g de lait de coco
100 g de noix de coco râpée
16 de [nu3 Noix de Macadamia bio](#)

Préparation

- 01** Mélangez l'ensemble des ingrédients (sauf la noix de coco râpée pour l'enrobage et les noix de macadamia) au fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 02** Dans un bol, versez la noix de coco râpée.
- 03** Avec la pâte, formez des boules à l'aide de vos mains et insérez une noix de macadamia à l'intérieur. Roulez vos rochers coco dans la noix de coco râpée.
- 04** Une fois que vos rochers coco sont prêts, déposez-les dans un récipient et laissez-les reposer quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

Conseil

Les rochers coco peuvent également se déguster chauds, après quelques minutes au micro-ondes par exemple.

Crêpes de Noël en forme de renne

Temps de préparation – 10 min.
Temps de cuisson – 10 min.
Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

223 kcal
4g Lipides
25g Glucides
8g Sucre
16g Protéines
10g Fibres

Ingrédients pour 2 portions

100 g de [nu3 Fit Pancakes](#)
150 ml d'eau
60 g banane
10 g de [nu3 Cacao Criollo cru bio](#)
Étoiles de sucre blanc
Pépins de grenade

Préparation

- 01** Mélangez la préparation Fit pancakes avec de l'eau et ajoutez les bananes écrasées.
- 02** Versez la pâte dans une poêle avec un peu d'huile de noix de coco.
- 03** Épaississez le cacao avec de l'eau et dessinez des cornes de reines sur les crêpes.
- 04** Utilisez les étoiles en sucre pour faire les yeux et disposez les pépins de grenade pour former une bouche. Le petit-déjeuner de Noël est prêt !

Bûche roulée au chocolat et compotée de mangue

Temps de préparation – 30 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

163	kcal
9 g	Lipides
14 g	Glucides
11 g	Sucre
5 g	Protéines
3 g	Fibres

Ingrédients - pour 12 portions

Pour la génoise

50 g	de farine semi complète
20 g	de <u>nu3 Cacao Criollo cru bio</u>
4	oeufs
20 g	de <u>nu3 Sucre de coco bio</u>
30 g	de <u>nu3 Sirop d'agave bio</u>

Pour la compotée de mangue

2	mangues mûres
30 g	de <u>nu3 Sirop d'agave</u>
1	gousse de vanille

Pour la ganache

100 g	de chocolat noir
30 g	de <u>nu3 Purée d'amande blanche bio</u>
1	gousse de vanille

Préparation

Pour la génoise

- 01 Préchauffez votre four à 180 °C.
- 02 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez le jaune avec le sucre de coco et le sirop d'agave jusqu'au blanchiment du mélange. Versez sur la farine et le cacao en poudre et mélangez.
- 03 Montez les blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la préparation.
- 04 Recouvrez une plaque de papier sulfurisé et étalez la génoise à l'aide d'une spatule.
- 05 Enfournez 10 minutes et laissez refroidir. Placez un torchon humide par-dessus pour qu'elle ne durcisse pas et soit plus facile à rouler.

Pour la compotée de mangue

- 01 Coupez votre mangue en deux et récupérez la chair en coupant des petits dés.
- 02 Mélangez les dés de mangue dans un bol avec le sirop d'agave et les grains de vanille.
- 03 Déposez la compotée de mangue sur la génoise et roulez-la en veillant à bien la serrer.
- 04 Emballez-la dans du film alimentaire et placez-la au frigo quelques heures.

Pour la ganache

- 01 Faites fondre le chocolat au bain-marie, ajoutez-y la purée d'amandes puis mélangez.
- 02 Sortez la bûche du frigo, enlevez le film et recouvrez-la de la ganache. Remplacez-la au frigo le temps que celle-ci se fige.

Bûche de Noël vegan poire-chocolat

Temps de préparation – 45 min.

Temps de cuisson – 25 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

292	kcal
20 g	Lipides
23 g	Glucides
15 g	Sucre
3 g	Protéines
3 g	Fibres

Ingrédients - pour 12 portions

Pour la génoise

125 g	de farine semi complète
1 càs	de nu3 Purée d'amande blanche bio
125 ml	de lait de soja
50 g	de nu3 Sucre de fleur de coco bio
½ sachet	de levure chimique

Pour le praliné

50 g	de noisettes
2 càs	de nu3 Huile de coco bio
40 g	de flocons d'épeautre
50 g	de nu3 Sucre de fleur de coco bio
1 filet	de nu3 Sirop d'agave bio

Pour la mousse au chocolat

200 g	de chocolat noir pâtissier
350 g	de crème de soja
2 càc	d'agar-agar
2 càs	de nu3 sucre de fleur de coco bio

Pour le montage

4	petites poires (ou 2 normales)
---	--------------------------------

Préparation

Pour la génoise

- 01 Préchauffez le four à 180°C.
- 02 Mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez ensuite le lait et la purée d'amande, puis fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 03 Etalez la pâte en forme de rectangle sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 15 minutes. Sortez du four et laissez refroidir. Déposez un torchon légèrement humide sur le dessus. Réservez au réfrigérateur.

Pour le praliné

- 01 Concassez les noisettes et faites-les torrifier au four sur une plaque de cuisson 8 à 10 minutes à 180°C.
- 02 Dans une poêle, avec un peu d'huile de coco, versez le sucre de coco et laissez chauffer à feu moyen-vif. Lorsque le sucre est caramélisé, ajoutez les noisettes. Retirez du feu et mélangez bien. Laissez légèrement refroidir et placez le tout dans un mixeur.
- 03 Ajoutez l'huile de coco et les flocons d'épeautre. Mixez jusqu'à l'obtention d'un praliné.

Pour la mousse au chocolat

- 01 Fouettez la moitié de la crème de soja jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
 - 02 Dans une casserole, faites fondre le chocolat au bain-marie avec l'agar-agar, 2 cuillères à soupe d'eau et le sucre. Mélangez et ajoutez la crème de soja fouettée. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
 - 03 Dans un saladier, fouettez l'autre moitié de la crème soja jusqu'à obtenir une consistance mousseuse également. Verser la préparation au chocolat par-dessus et mélangez le tout délicatement.
- Pour le montage**
- 01 Lavez et épluchez les poires, retirez le cœur et coupez en petits dés. Déposez-les au milieu de la mousse au chocolat.
 - 02 Mélangez le praliné avec un filet de sirop d'agave. Recouvrez la mousse du praliné puis de la génoise. Serrez bien le tout et réservez au frais. Retournez et démoulez la bûche au moment de servir.

Crinkles au chocolat vegan et protéinés

Temps de préparation – 15 min.
Temps de cuisson – 12 min.
Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

129 kcal
7g Lipides
14g Glucides
0,2g Sucre
6g Protéines
0,3g Fibres

Ingrédients pour 10 portions

70g de nu3 Xylitol
25g de nu3 Huile de coco bio
100g de chocolat noir
50g de yaourt au soja
65g de nu3 Vegan Protein 3K, chocolat
30g de farine d'épeautre
¼ càc de levure chimique
1 pincée de sel

Préparation

- Mixez 40g de xylitol dans un blender afin d'obtenir du sucre glace.
- Dans un saladier, mélangez l'huile de coco fondue avec 30g de xylitol pour obtenir un mélange homogène.
- Faites fondre le chocolat, incorporez-y le yaourt à température ambiante et progressivement pour ne pas faire figer le chocolat.
- Mélangez ensuite le chocolat fondu-yaourt avec l'huile de coco au xylitol. Ajoutez enfin la vegan 3K, la farine, la levure chimique et le sel et mélangez le tout (la pâte doit être un peu collante).
- Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Au bout d'une heure, prélevez 1 càc de pâte pour former une boule et ce jusqu'à épuisement de la pâte. Roulez ensuite les boules dans le sucre glace et placez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Faites cuire les crinkles 12-15 minutes à 180°C.
- A la sortie du four, laissez refroidir puis roulez à nouveau les crinkles dans le sucre glace avant de déguster !

Crumble aux pommes vegan

Temps de préparation – 10 min.
Temps de cuisson – 20 min.
Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

126 kcal
7g Lipides
13g Glucides
7g Sucre
4g Protéines
3g Fibres

Ingrédients pour 2 portions

1 càc de nu3 Huile de coco bio
1 càc de nu3 Érythritol bio
1 càc de nu3 Farine de coco bio
1 càc de nu3 Farine d'amande bio
1 pomme
3 càc de nu3 Fit Protein Creme Vegan
Lait végétal

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C. Pour le crumble, faites fondre l'huile de coco et ajoutez l'érythritol. Mélangez les deux farines et ajoutez-les progressivement à l'huile jusqu'à l'obtention d'une consistance de crumble parfaite.
- Coupez les pommes en deux, enlever les pépins et mettez une cuillère à café de Fit Protein Creme Vegan dans chaque pomme. Recouvrez de crumble.
- Faites cuire les moitiés de pommes pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le crumble ait légèrement brun.
- Pendant ce temps, mélangez deux cuillères à café de Fit Protein Creme Vegan avec un peu de lait végétal pour obtenir une sauce au chocolat.
- Servez le crumble aux pommes avec la sauce au chocolat.

Panettone de Noël healthy et gourmand

Temps de préparation – 20 min.

Temps de cuisson – 50 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

292	kcal
20 g	Lipides
23 g	Glucides
15 g	Sucre
3 g	Protéines
3 g	Fibres

Ingédients - pour 10 portions

500 g	de farine blanche
120 g	de margarine végétale
120 ml	de lait de soja
18 g	de levure boulangère sèche (2 sachets)
60 g	de nu3 Sucre de coco bio
3	jaunes d'oeufs
3 càs	de nu3 Purée d'amande blanche bio
1 pincée	de sel
200 g	de fruits secs
150 g	d'écorces de citron confit ou d'orange confite
Zestes	d'orange
40 ml	de fleur d'oranger
	Lait végétal

Préparation

- 01 Dans un bol, déposez les fruits secs et imbiblez-les de fleur d'oranger. Réservez tout le temps de la préparation. Dans un autre petit bol, délayez la levure avec un peu de lait tiède (pas trop chaud), couvrez et laissez reposer 15 minutes.
- 02 Dans le bol d'un robot (ou dans un grand saladier), ajoutez la purée d'amande, les jaunes d'oeufs, le sucre de coco, le mélange de levure et le reste du lait. Mélangez rapidement puis déposez la farine, le sel et les zestes d'orange. Pétrissez une dizaine de minutes. Au bout de deux minutes, ajoutez la margarine ramollie en morceaux ainsi que les fruits secs et confits
- 03 Formez une boule puis déposez-la au fond du saladier, couvrez et placez dans un endroit chaud, laissez poser 1 à 2h, la pâte doit doubler de volume.
- 04 Pétrissez à nouveau rapidement
- 05 Reformez une boule, placez-la dans un moule à Panettone ou de forme cylindrique préalablement huilé. Laissez à nouveau lever pendant une à deux heures
- 06 Préchauffez votre four à 190°C et enduisez le dessus de margarine.
- 07 Enfournez à 190°C pendant 10 minutes, réduisez la chaleur à 170°C et laissez cuire 35 à 40 minutes. Laissez refroidir avant de couper et déguster votre Panettone

Bûche de Noël glacée exotique

Temps de préparation – 30 min.

Temps de cuisson – 10 min.

Difficulté – Facile



Valeurs nutritionnelles

375	kcal
28 g	Lipides
26 g	Glucides
12 g	Sucre
5 g	Protéines
3 g	Fibres

Ingrédients - pour 10 portions

100 g	de dattes
110 g	de noisettes concassées
80 g	de <u>nu3 Noix de macadamia</u>
2 càs	de <u>nu3 Farine de coco bio</u>
2 càs	de <u>nu3 Huile de coco bio</u>
3,5	bananes congelées
1	kaki congelé
400 ml	de lait de coco
2 càs	de <u>nu3 Purée de noix de coco bio</u>
4 càs	de poudre de fruit mangue-ananas
2 càs	d'eau

Préparation

Pour le biscuit

- 01 Faites ramollir les dattes pendant 10 minutes dans de l'eau chaude.
- 02 Mixez les dattes avec les noisettes et les noix de macadamia.
- 03 Ajoutez au mélange la farine de coco, l'huile de coco et un peu d'eau. Étalez le biscuit avec un rouleau à pâtisserie puis réservez au frais.

Pour la glace coco vegan

- 01 Mixez 2 bananes congelées avec 200 ml de lait de coco. Ajoutez la purée de coco.
- 02 Ajoutez la glace coco sur le biscuit de dattes et noisettes dans un moule à cake puis placez au congélateur.

Pour la glace mangue vegan

- 01 Mixez une banane et demie et le kaki congelé avec 200 ml de lait de coco, ajoutez la poudre de fruits à la mangue.
- 02 Lorsque la première couche de glace est bien dure, rajoutez la deuxième par-dessus. Remettez au congélateur
- 03 Démoulez et ajoutez des noisettes concassées sur le dessus

Vous cherchez plus d'inspiration pour des recettes saines et faciles?

Suivez-nous sur

