



## THE DATE PUREE REVOLUTION

So long, refined sugar! Hello, date puree!  
Madame Labriski

The healthy phenomenon from Québec:  
300 000 copies sold!

200 pages

October 2018

Éditions de l'Homme

Date puree is a little marvel of natural sugar, high in fibre and bursting with excellent quality energy. Let the war against refined sugar begin!

In this book, the author showcases the many culinary possibilities of date puree, while encouraging us to give free rein to our creativity in the kitchen. On the menu: cookies, bars, muffins, cakes, pies, smoothies, sauces, popsicles, coulis, frostings, breakfast puddings, granola, parfaits, protein snacks for athletes and tips for hungry marathoners. The recipes are egg-free, gluten-free and dairy-free. The author also offers tips to satisfy the most delicate gourmet tummies.

Will you be able to resist the temptation to join Madame Labriski's "no added sugar" revolution? Get ready to indulge in sheer delight. So long, refined sugar! Hello, date puree!

### Strong points

- Recipes requiring little equipment and not much technique that you can make in no time.
- These recipes, containing no added sugar or fat, and free of gluten, eggs and dairy products, are equally suitable for athletes looking for an energizing snack and for parents who want to cook healthy food for kids, as well as for people with certain food intolerances or allergies.
- This second book follows on the heels of the remarkable success of her first recipe book, published in 2016 (over 120,000 copies sold in Quebec), and the huge popularity of Madame Labriski's blog.

*Madame Labriski is Mériane Labrie. The mother of two children, she believes anything is possible in life. Full of enthusiasm and possessing extraordinary energy, she firmly intends to contribute to improving the health of... arthlings... one recipe and one spoonful of date puree at a time.*

**Délicieusement pratique !**

**Vous aimez l'odeur de bonheur qui envahit votre maison lorsque vous cuisinez des Labriski, mais... vous manquez de temps ?**

Voici la gamme de purées déjà prêtes. ➡

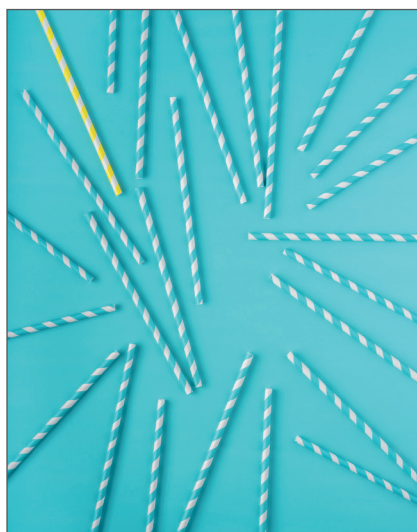
Au lieu de la pâte, c'est facile à faire, de la purée. Plusieurs personnes me disent cependant ne pas prendre le temps de préparer la purée. Mon désir était de contribuer à diminuer la consommation de sucre raffiné, j'ai pensé leur faciliter la vie : j'ai pris ma cuisson en bois et le me suis mise aux fourneaux.

Pour vous servir : 4 saveurs de purée de dattes, toujours sans sucre ajouté. Les ingrédients sont 100 % naturels et l'emballage est recyclable. Essayez les saveurs sur vos toiles matinales, du yogourt ou de la crème glacée, dans vos smoothies, à la cuillère, et cuisinez ces nouvelles recettes décadentes de joie de vivre en bouche.

Toutes les recettes du livre se cuisinent avec la purée originale. Dans la liste des ingrédients, j'ai mis une icône pour vous proposer un saveur... c'est à prendre ou à laisser. Si vous cuisinez avec la saveur, ça sera un peu plus euphorique en bouche. Hai Hai Hai ! Les idées sont partout et je voulais vous inspirer.

 Saveur vanille  
 Saveur caramel  
 Saveur chocolat

020



un **breuvage** surprenant, ça donne soif de dépassement.

Glace le matcha 0%  
 Choux le chocolat 0%  
 Mousse nitratée 0%  
 Rouge Goodness 1%

**La Bûche-ton-cardio**  
(protéines de pois et ce que vous voulez)

C'est fou comme c'est fondant. C'est presque un rêve en bouche et ça fait changement. J'aime en manger avant d'aller courir tôt le matin... ça m'en « bûche » un coin.

Cuisson : 20 minutes Four : 180 °C (350 °F) Quantité : 1 bûchette de 28 g (1 1/3 oz)

150 g (1/2 tasse) de purée de dattes  
 1 œuf  
 175 g (1 1/2 tasse) de boisson végétale (ou de lait)  
 50 g (1/2 tasse) de boisson de soja en poudre  
 1 à 2 c. à thé de poudre à pâte  
 Une pincée de sel

1 150 g (1 tasse) de protéines de pois en poudre  
 60 g (1/2 tasse) de farine tout usage sans gluten ou d'épeautre

**Idamaki :**

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients de la section **base**.
- 3 Étaler, incorporer les ingrédients de la section **grille** et, enfin, de la section **jaune**.
- 4 Recevoir une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un léger corps gras, sinon bien huiler.
- 5 Étendre la pâte sur la plaque sur 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur et 17 cm (6 1/2 po) de longueur.
- 6 Cuire au four environ 20 minutes.
- 7 Laisser refroidir un peu.
- 8 Humidifier un linge propre et frotter sur la surface de travail.
- 9 Prendre la bûche et soulever le papier parchemin pour le dérouler et le déposer sur le linge humide. Enlever le papier.
- 10 Enrouler la bûche dans le linge humide et la laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit froid.
- 11 Prendre ce terme, plaquer les garnitures pages 47, 118, 191 ou 192.
- 12 Une fois la bûche bûche refroidie, dérouler et étendre votre garniture préférée.
- 13 Rouler de nouveau.
- 14 Le moment venu, découper en tranches.

**Au menu**  
**Coucou**  
**Mes amis**  
 Woodbutter et Stauffe aux fraises de la page 191.

\* Ces informations nutritionnelles ne concernent que la pâte.

108

