



Petites douceurs allégées en matières grasses

Bien choisir sa matière grasse

Contrôler les quantités

FONDANT AU CHOCOLAT

L'huile d'olive remplace le beurre. Bien qu'aussi calorique que le beurre, l'huile d'olive contient des acides gras mono-insaturés meilleurs pour vos artères.

ingrédients (6 personnes)

- 70g de sucre
- 3 œufs entiers
- 125g de chocolat noir à 70% de cacao
- 70g de poudre d'amande
- 45g de farine complète
- 70g d'huile d'olive saveur douce
- Cannelle (facultatif)



Préparation

Fondre le chocolat au bain marie. Rajouter l'huile.

Mélanger le sucre et les œufs. Ajouter les amandes en poudre, un peu de cannelle (facultatif), la farine, le chocolat avec l'huile.

Faire cuire au cuit vapeur 25 à 30 mn, dès émission de la vapeur.

Cette cuisson à la vapeur vous permet un meilleur fondant et une cuisson douce vous permettant de conserver les qualités nutritionnelles de vos aliments.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	399	7	27	32

Equivalence => 1 part = 150g de féculents + 3 CS de matières grasses

COOKIES A LA BANANE ET AUX NOIX

La banane remplace l'œuf permettant ainsi de diminuer les acides gras saturés et la quantité de cholestérol.

La purée d'amande riche en acides gras poly insaturés indispensables au bon fonctionnement de notre organisme remplace le beurre. Idéal pour les sportifs et les gourmands.

Ingrédients pour une quinzaine de cookies

- 1 banane bien mûre
- 165 g de farine de blé semi-complet
- 60 g de chocolat noir en morceaux
- 70 g de sucre
- 80 g de purée d'amande complète
- 40g de pralin
- 60g de cerneaux de noix
- 1/2 Càc de bicarbonate de soude
- 1 Càc de vanille liquide



Préparation

Préchauffez le four à 180°.

Casser les noix grossièrement.

Ecraser la banane avec le sucre puis ajouter la purée d'amande ainsi que la vanille.

Incorporer la farine avec ½ càc de bicarbonate.

Ajouter les noix et le chocolat ainsi que le pralin, remuer.

Former des petites boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four, environ 15 minutes au moins: il faut que les gâteaux soient dorés, et le bord un peu brun.

Attention, ils sont un peu mous en sortant du four, c'est normal, ils durciront en refroidissant.

Cookies à la banane et aux noix	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 cookie	131	3	5	18

Equivalence => 1 part = 1 càc de matières grasses + 100 g de féculents

FONDANT AUX POMMES SANS BEURRE

Le fromage blanc remplace le beurre permettant ainsi de diminuer la matière grasse et d'obtenir un gâteau fondant.

Ingrédients pour 8 personnes

- 2 pommes
- 40 de sucre de coco ou rapadura
- 4 œufs
- 100g de farine
- 100g de fromage blanc
- 20 ml de lait concentré non sucré
- Quelques amandes effilées
- 1 CàS de rhum



Préparation

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre, le lait concentré, le fromage blanc et le rhum.

Ajouter la farine tamisée puis délicatement les blancs battus en neige.

Ajouter les pommes épluchées et couper en morceaux.

Verser la préparation dans un moule et ajouter quelques amandes effilées en surface.

Cuire à 180°C 30 mn. Vérifier la cuisson avec un couteau.

Fondant aux pommes	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	147	6	5	20

Equivalence => 1 part = 100g de féculents + 1 cuillère à café de matières grasses

MUFFINS AUX MYRTILLES

La compote de pomme remplace l'œuf permettant ainsi de diminuer la matière grasse et d'obtenir un gâteau fondant.

Ingrédients pour 6 muffins

- 230g de farine
- 125g de compote de pomme
- 80g de sucre complet
- 250 myrtilles congelées
- 1 càc de levure chimique
- 125g de lait végétal ou lait ½ écrémé de vache
- 1 pincée de sel



Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger la compote de pomme et le lait.

Dans un autre récipient, mélanger sucre, farine, sel et levure.

Mêler les deux mélanges ensemble, mais ne surtout pas trop remuer même si la pâte n'est pas très lisse. Il faut laisser des grumeaux !

Ajouter les myrtilles encore gelées, et bien mélanger.

Remplir les moules à muffins aux 3/4, et enfourner pendant 20 min jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Muffins aux myrtilles	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	125	3	0	28

Equivalence (1 muffins) => 1 part = 1 portion de féculents (150g)