

NATALIA RONCARI

100

DESSERTS GOURMANDS



*qui nous font du bien*



*avec l'Omnicuiseur et Thermomix*

Transformez votre gourmandise

en allié santé



# Sommaire

Introduction .....	5
Qu'est-ce qu'un dessert idéal pour la santé ?.....	6
Gâteaux .....	11
Astuces des chefs pour une génoise parfaite ...	11
Gâteau léger aux fruits rouges.....	12
Gâteau roulé aux fraises .....	13
Gâteau léger tout chocolat .....	14
Bûche « Forêt noire ».....	15
Gâteau aux yaourts super moelleux !.....	16
Gâteaux aux pommes.....	17
Gâteau aux pommes cacao .....	17
Fraisier express ultra light et gourmand .....	18
Gâteau léger myrtille-pavot .....	19
Gâteaux clémentines. <b>Erreur ! Signet non défini.</b>	
Gâteau renversé aux quetsches et au lait fermenté.....	20
Gâteau au yaourt et aux pommes – pain aux avoines.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Gâteaux divers.....	20
Baba au rhum .....	20
Financiers aux framboises IG bas et sans gluten .....	22
Financiers aux noix et au café .....	22
Petits gâteaux aux noix.....	26
Sablés au chocolat.....	26
Pain d'épices à l'orange.....	28
Mini pains d'épices .....	28
Muffins aux abricots.....	29
Muffins aux myrtilles et à l'avoine.....	30
Génoise au son d'avoine et cacao .....	31
Rochers de coco .....	32
Cookies.....	32
Cookies banane-chocolat (antigaspi) .....	33
Cookies aux pépites de chocolat inratables .....	33
Cookies aux graines de chia.....	35
Cookies aux graines de chia, deux avoines et kéfir .....	35
Cobbler aux cerises & Confipote de cerises au sirop d'Agave et au Kirsch .....	36
Invisibles.....	37
Invisible aux pommes « anti-âge » .....	38
Invisible moelleux pomme-poire .....	39
Invisible de poires.....	40
Invisible de pommes au lait ribot .....	40
Tartes .....	41
Galette des rois, frangipane allégée .....	41
Tarte tatin pomme-myrtille, caramel beurre salé au sirop d'Agave .....	42
Feuilletés abricotés.....	43
Tarte poires-noix-chocolat .....	43
Tarte tatin poires-noix, pâte sablée aux graines de pavot.....	45
Crinkle cake aux abricots et aux myrtilles .....	46
Tarte aux quetsches et aux prunes .....	47
<b>Tarte filo aux fruits d'hiver</b> .....	48
Tarte aux fraises ultra légère.....	49
Fondants .....	51
Un fondant chocolat-cerises ultra light... et ultra réconfortant !.....	51
<b>Fondant à l'orange et sa confipote express</b> .....	52
Moelleux au chocolat, bananes et noix .....	53
Cake fondant au chocolat qui me fait du bien... .....	55
Fondant chocolat-myrtilles à l'indéetectable...potimarron.....	56
Fondants au chocolat ultra moelleux .....	56
Fondant pruneaux chocolat.....	58
Clafoutis, gratins, crumbles .....	59
Clafoutis aux cerises idéal .....	60
Clafoutis aux mirabelles (version au lait chaud) .....	61
Gratin melon-abricots, coulis de fruits noirs .	62
Crumbles à l'Omnicuiseur.....	62
Crumble abricots-framboises, quetsches – mûres, fibres + .....	64
Crumble fraise rhubarbe .....	65
Crumble prunes-mûres pâte à l'avoine .....	66
Fruits .....	67
Particularités de la cuisson des fruits à l'Omnicuiseur.....	67
Compotes et confipotes.....	68
Compote antigaspi pêches-abricots.....	69
Confipote d'abricots à la lavande et au porto blanc .....	70
Confipote de quetsches saveurs + .....	71
Gelée de groseille anti-âge .....	72
Fruits rôtis .....	74
Mirabelles confites au romarin et au miel d'acacia .....	74
Clémentines rôties aux épices, chapelure de pain d'épices.....	75
Pommes rôties, cœur-framboise.....	75
Brochettes d'abricots rôtis au miel, huile d'olive et romarin.....	76
Bananes antigaspi.....	77
Crèmes .....	78
Crèmes-brûlée express.....	78
Œufs au lait au caramel d'agave.....	79
Crèmes aux fraises, façon crème brûlée légère .....	80
<b>Panna cotta sans gélatine</b> .....	81
Meringues .....	82
Pavlova express sans prise de tête.....	83
Meringues express et moins sucrées ! .....	84
Pavlova aux fruits d'hiver.....	85
Pains .....	86
Mon pain spécial « Bye-bye, cholestérol » .....	86
Pain-cake « ventre plat » .....	87
Pain sans gluten anti-ballonnements .....	88
Pain protéiné aux graines .....	88
Pain spécial fibres magiques .....	89

Pain de quinoa rouge et graines de chia .....	90	Mousse-crème chocolat « anti-âge ».....	97
Pain noir magique 100 % anti-âge.....	91	Crème-chocolat minceur-vitalité.....	99
Petits pains aux graines de lin .....	92	Ile flottante « minceur » au Thermomix .....	99
Petits pains de lentilles aux herbes et aux graines .....	93	Panna cotta de thé matcha .....	100
Mon pain healthy "Multifibres" .....	94	Pudding santé « mon super microbiote » ! ....	101
Smoothie bowl aux fruits rouges et granola maison « Fibres+ » .....	95	Mousse-crème au chocolat : 2 ingrédients ....	102
Desserts sans cuisson à l'Omnicuiseur .....	97	Tiramisu aux fraises super léger ! .....	102
		Semifredo : mousse glacée à l'italienne .....	104
		Pâtes de fruits allégées maison.....	105

# Introduction

Et si le dessert redevenait un vrai allié santé sans sacrifier la gourmandise ? Dans ce livre, je vous propose 100 desserts pensés pour être à la fois légers, rassasiant et riches en micronutriments, loin des excès de sucre, de graisses et des cuissons agressives.

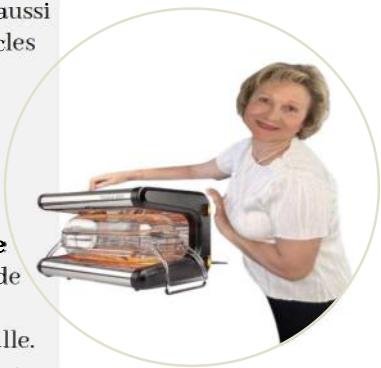
Grâce à la cuisson douce de l'Omnicuiseur, qui préserve une grande partie des vitamines, minéraux et polyphénols en restant sous les 100 °C, chaque recette valorise la qualité des ingrédients plutôt que la surenchère calorique.

En jouant sur les index glycémiques, les farines plus complètes, les bons gras et les sucres alternatifs, vous découvrirez qu'il est possible de se faire plaisir au quotidien sans aller aux extrêmes, tout en protégeant votre vitalité, votre silhouette et votre capital santé.

## Quelques mots sur moi

Depuis de nombreuses années, je me passionne pour la nutrition, un univers aussi vaste que passionnant. Mon parcours s'appuie sur la lecture de milliers d'articles et d'ouvrages scientifiques et grand public explorant les liens étroits entre alimentation, nutriments et santé.

- 🎓 Formée aux Bases de la Nutrithérapie auprès du Dr Jean-Paul Curtay, référence en nutrition, j'allie rigueur scientifique et approche concrète du quotidien.
- 👩 Gastronome et cuisinière passionnée, je pratique depuis **8 ans une cuisine préventive, respectueuse de l'aliment, notamment à l'Omnicuiseur**, un mode de cuisson qui préserve saveurs et qualités nutritionnelles. J'ai ainsi créé **des centaines de recettes saines, gourmandes et raffinées**, adaptées à toute la famille.
- 💻 Auteure de plusieurs livres de cuisine et très active sur les réseaux sociaux, je partage chaque jour une vision d'une alimentation à la fois **plaisir et santé**.
- 🌟 Mon objectif : vous transmettre le plaisir de bien manger, sans compromis entre goût et bienfaits nutritionnels.



# Qu'est-ce qu'un dessert idéal pour la santé ?

Un **dessert idéal pour la santé** pour moi n'est pas « sans plaisir », mais **moins raffiné, plus nutritif et bien équilibré**. Pour cela, je mise sur ces 5 points :



## Alternatives au sucre raffiné

**Fruits frais ou cuits** (banane, compote de pomme)

**Sucres non raffinés** : sucre de coco, rapadura, muscovado

**Miel ou sirop d'érable** (avec modération)

**Stévia / érythritol** pour un impact glycémique très faible

Et bonne nouvelle : il existe aujourd'hui **plusieurs alternatives au sucre blanc**, plus ou moins naturelles, qui permettent de se faire plaisir **sans culpabiliser**.

👉 **STÉVIA** – Le zéro compromis

Tu veux du sucré **sans calories ni pic de glycémie** ?

👉 La **stévia** est faite pour toi !

✓ **Ses petits plus :**

- IG = 0
- 0 kcal
- D'origine végétale
- Pouvoir sucrant élevé : remplace le sucre **1:2 le sucre blanc**
- Résiste bien à la chaleur

🍰 **Comment l'utiliser au mieux ?**

- Idéale pour les boissons chaudes (thé, café)
- Parfaite pour les desserts et gâteaux
- À doser avec parcimonie pour éviter l'arrière-goût
- 💡 Astuce : choisis une stévia **pure** ou bien dosée (sans maltodextrine).



**XYLITOL** – Le sucre qui prend soin des dents  
Un goût très proche du sucre... mais en version plus saine !

✓ **Ses petits plus :**

- IG bas ( $\approx 7$ )
- Moins calorique que le sucre
- Protège les dents
- Résiste à la cuisson
- D'origine naturelle (bouleau)

🍪 **Comment l'utiliser au mieux ?**

- Remplace le sucre **1:1**
- Excellent en pâtisserie
- À introduire progressivement (effet laxatif si excès)
- 💡 Astuce : parfait pour cookies et gâteaux maison.



**SIROP DE YACON** – L'allié du microbiote  
Un sucrant fonctionnel aux bienfaits digestifs.

✓ **Ses petits plus :**

- IG très bas
- Effet prébiotique
- Soutient le microbiote
- Goût caramélisé doux
- Intéressant pour les personnes diabétiques

## Alternatives saines et IG bas

### au **SUCRE RAFFINÉ**



#### Sucre Stévia

**IG : 0 0 kcal**

Extrait de plante

2 fois plus sucrant que le sucre blanc

Résiste bien à la chaleur



#### Xylitol

**IG : 7**

**24 kcal/10 g**

Extrait d'écorce de bouleau

Résiste à la chaleur



#### Sirop d'agave

**IG : 15**

**31 kcal/10 g**

À base de plante

Supporte la cuisson

⚠ trop de fructose



#### Erythritol

**IG : 0**

**12 kcal/10 g**

À base de fruits

Supporte la cuisson



#### Sirop de Yacon

**IG : 1 26 kcal/10 g**

Soutient le microbiote

À base de plante

Antidiabète

Supporte la cuisson



#### Miel d'acacia

**IG : 35**

**32 kcal/10 g**

Effet prébiotique

Perd ses vertus à la cuisson

kupcake SIROP D'AGAVE – Le sucré doux et fluide

Un goût neutre qui se mélange facilement.

✓ **Ses petits plus :**

- IG modéré
- Texture liquide facile à doser
- Pouvoir sucrant élevé
- Supporte la cuisson

🍰 **Comment l'utiliser au mieux ?**

- Dans les yaourts, sauces, boissons
- En pâtisserie (réduire les autres liquides)
- À consommer avec modération (riche en fructose)

✳ ÉRYTHRITOL – Le chouchou low carb

Le préféré des recettes keto !

✓ **Ses petits plus :**

- IG = 0
- Très faible en calories
- Aucun impact sur la glycémie
- D'origine naturelle
- Bien toléré

🧁 **Comment l'utiliser au mieux ?**

- Remplacement quasi équivalent du sucre
- Parfait pour desserts et pâtisserie
- Effet rafraîchissant en bouche (normal)

💡 Astuce : mixer avec un peu de stévia pour plus de douceur.

### 💡 Comment l'utiliser au mieux ?

- En topping (yaourt, porridge, pancakes)
- Dans les boissons tièdes
- Éviter les fortes cuissons prolongées
- 💡 Astuce : parfait pour un petit-déjeuner sain.

👉 MIEL D'ACACIA – Le plus doux des miels  
Un classique naturel à IG plus modéré.

### ✓ Ses petits plus :

- Goût léger et floral
- Texture fluide
- Effet prébiotique
- Plus digeste que d'autres miels

### ● Comment l'utiliser au mieux ?

- À cru (thé tiède, yaourt, tartines)
- Éviter la cuisson (perte des bienfaits)
- En petites quantités

## 🍓 Bon choix des fruits anti-âge et santé

On sait que certains fruits ont plus ou moins d'impact sur la ligne et le poids. Surtout les fruits à index glycémique et charge glycémique élevés.  
C'est la capacité de l'aliment à éléver la glycémie (= taux de sucre dans le sang), en fonction de la portion consommée qui rentre en jeu.

## Fruits IG bas et à Charge glycémique faible

Voici une explication claire 👇

### Et le sucre de coco ou de fleur de coco ?

Selon les dernières recherches, le sucre de coco et la fleur de coco contiennent un peu de minéraux, mais **la quantité est minime par rapport à ce qu'on consomme**, donc cela n'apporte pratiquement aucun bénéfice réel. Leur **indice glycémique reste élevé**, proche de celui du sucre classique, ce qui signifie qu'ils font presque autant grimper la glycémie. Bref, malgré leur image « naturelle », **ils ne sont pas plus sains que le sucre blanc**.

## IG et Charge glycémique des fruits et leur teneur en glucides pour 100 g

Banane 12 g/IG 35/CG 4,2	Mirabelle 13 g/IG 39/CG 5	Raisin 16 g/IG 53/CG 8,5	Prune 10 g/IG 35/CG 3,5	Melon 7 g/IG 65/CG 4,6
Figue, coing 12 g/IG 35/CG 4	Cerise 12 g/IG 22/CG 2,6	Pomme, poire 10 g/IG 38/CG 3,8	Ananas 10 g/IG 66/CG 6,6	Nectarine 8 g/IG 35/CG 2,8
Abricot, pêche 9 g/IG 50/CG 4,5	Pastèque 7 g/IG 75/CG 5,3	Pomelo, orange 8 g/IG 30/CG 2,4	Fruits rouges 6 g/IG 25/CG 1,5	Citron 2 g/IG 20/CG 0,4

### ⚖️ 1. IG ≠ CG

#### Concept

#### Définition

**Index glycémique** Capacité d'un aliment à faire monter la glycémie par rapport au glucose pur (référence = 100)

#### Ce qu'il indique

Vitesse d'absorption du sucre

**Charge glycémique**  $IG \times \text{quantité de glucides dans la portion} / 100$  (CG)

*Impact réel sur la glycémie selon la portion mangée*

◆ Exemple :

Le melon a un IG élevé (~65), mais comme il contient peu de glucides (8 g / 100 g), sa charge glycémique est faible (~5) → il n'a qu'un faible impact réel sur la glycémie.

### 👉 2. Donc oui : un fruit à IG élevé peut ne pas faire grossir

#### 👉 Ce qui compte, c'est :

la portion consommée,  
le contexte du repas,  
et la charge glycémique totale.

### 🧠 À retenir

**CG basse (<10)** = impact glycémique modéré

Les fruits rouges, agrumes, pommes, poires sont les meilleurs choix santé

Les fruits comme pastèque, raisin, melon et ananas avec un IG élevé et une CG modérée et élevée, sont à consommer avec modération.

La portion consommée est aussi importante que l'IG

## Farines et bases plus saines

Pour des pâtisseries « healthy », privilégiez les farines à **index glycémique bas ou moyen** et/ou les farines **sans gluten**.

 Farines IG bas & sans gluten pour la pâtisserie

### Farines principales

#### Farine de sarrasin (IG ≈ 40)

Goût rustique, riche en fibres → parfaite pour gâteaux, muffins, crêpes.

#### Farine de riz complet (IG ≈ 50)

Goût neutre, texture légère → base idéale à mélanger.

#### Farine de quinoa (IG ≈ 35)

Riche en protéines, goût marqué → à utiliser en petite proportion.

#### Farine de pois chiche (IG ≈ 35)

Très rassasiante, goût prononcé → idéale pour brownies ou cakes chocolat.

#### Farine de lupin (IG ≈ 15)

Très IG bas, riche en protéines → excellente en mélange (20–30 % max).

#### Farine de coco (IG ≈ 35) riche en fibres.

Goût légèrement sucré et exotique. Utiliser **10 à 25 % maximum** du mélange de farines. Associer à la farine de riz complet, avoine ou poudre d'amande

#### Farine d'avoine (*avoine certifiée sans gluten*) (IG ≈ 40–45)

Douce, légèrement sucrée → parfaite pour cookies, pancakes et gâteaux moelleux.

#### Son d'avoine (IG très bas)

Très riche en fibres solubles, favorise la satiété et stabilise la glycémie → à utiliser en petite quantité (10–20 % max du mélange).

### Farines avec gluten (plus saines que la farine blanche)

#### Farine de blé semi-complète (T80) (IG ≈ 45–50)

Bon compromis entre santé et gourmandise : plus riche en fibres et nutriments que la farine blanche, tout en restant légère → idéale pour cakes, biscuits, muffins.

#### Farine de blé complète (T110) (IG ≈ 50)

Plus rassasiante, goût plus marqué → parfaite associée à de la poudre d'amande pour des gâteaux moelleux avec de la tenue.

### Oléagineux moulus (sans gluten & IG bas)

#### Poudre d'amande (IG ≈ 15)

Apporte moelleux et fondant.

#### Poudre de noisette

Goût gourmand, idéale pour desserts chocolatés.

#### Farine de coco (IG ≈ 35)

Très absorbante → à utiliser en petite quantité.

### Conseils pour réussir les pâtisseries IG bas & sans gluten

 Toujours mélanger plusieurs farines pour une meilleure texture.

 Monter les blancs en neige pour alléger les gâteaux.

 Ajouter un peu plus de levure chimique que dans une recette classique.

 Les farines sans gluten absorbent plus : ajouter légèrement plus de liquide.

 Associer une farine + poudre d'amande/noisette pour le moelleux.

 Exemple de mélange équilibré  
50 % farine de riz complet

30 % farine de sarrasin

20 % poudre d'amande

## Matières grasses de qualité

Par quoi peut-on remplacer le beurre dans les pâtisseries ?

Des alternatives au beurre pour varier les plaisirs

Vous pouvez remplacer 100g de beurre par :

 **100g de purée d'oléagineux** de votre choix (amandes, noix de cajou, sésame, cacahuètes, noisettes etc...). Elles apportent parfois un petit goût supplémentaire et ont l'avantage d'être plus saines que le beurre.

Purée d'amandes  : la purée d'amandes apporte des graisses insaturées, des fibres anti-cholestérol et une saveur riche, pour des desserts plus gourmands et nutritifs.

- 100g de légume / purée de légumes / légumineuses (carottes, courgette, courge, patate douce, avocat, lentilles, haricots rouges, potimarron). Râpés, en purée ou écrasés les légumes et les légumineuses sont une alternative brillante au beurre dans les recettes de gâteaux et moelleux. Ils apportent une texture crémeuse et fondante et leur goût se fait totalement oublier après la cuisson.  
La courgette râpée, surtout avec la peau, apporte des antioxydants et des fibres pour des pâtisseries plus légères et moelleuses.  
La purée de lentilles augmente la teneur en protéines et fibres, offrant une texture nutritive sans goût trop marqué.  
Patate douce 🍠 ou potimarron : leur purée est riche en bêta-carotène, apporte aussi des glucides complexes, idéale pour les fondants et les moelleux.
- 100g de yaourt ou fromage blanc (végétal ou animal) : le fromage blanc apporte onctuosité et protéines et du calcium, tout en permettant de réduire les matières grasses si vous choisissez une version allégée.
- 100g de compote sans sucre ajouté / purée de fruits (pomme, poires etc). Si possible, choisissez de la compote sans sucre ajouté, si non pensez à réduire la quantité de sucre ajouté de votre recette.
- 50g d'huile végétale (Huile d'olive, huile de coco, huile de pépins de raisins, huile de colza, huile de tournesol etc.). Vous avez l'embarras du choix, toutes les huiles végétales peuvent substituer le beurre dans les recettes. Préférez une huile neutre si vous ne voulez pas que le parfum de l'huile prenne le dessus sur les saveurs de la recette. Elles permettront d'humidifier votre préparation et de remplacer le côté fondant du beurre. Huile d'olive 🥩 L'huile d'olive fournit des polyphénols protecteurs, des graisses monoinsaturées, bénéfiques pour le cœur et les artères. Un trésor anti-âge !
- Avocat 🥑 : l'avocat remplace le beurre avec des graisses monoinsaturées et des fibres, pour des préparations crémeuses et plus saines.
- 100g de bananes écrasées. En écrasant les bananes bien mûres vous obtiendrez la texture de beurre pommade, cette texture vous permettra d'obtenir une préparation bien moelleuse. Il faut savoir que si vos bananes sont bien mûres vous sentirez le goût de ces dernières après cuisson.
- 90g de margarine végétale non hydrogénée (sans huile de palme). La margarine peut être un choix de facilité, on vous recommande de la choisir bio et non hydrogénée.
- Banane 🍌 : la banane apporte une douceur naturelle, des fibres et du potassium, réduisant le besoin de sucre ajouté et donnant du moelleux.



## Autres ajouts bénéfiques en pâtisserie « healthy »



Parfaites dans cakes, muffins, biscuits

### Graines de sésame

Goût subtil et légèrement grillé

Riches en calcium et antioxydants

À saupoudrer ou intégrer dans pâtes à biscuits et fonds de tarte

👉 Quantité conseillée : 1 à 2 cuillères à soupe par recette.

### Gélifiants naturels (agar-agar, gélatine)

#### Bienfaits

Permettent de structurer les desserts sans farine raffinée

Faible apport calorique

Améliorent la tenue des préparations (crèmes, entremets, nappages)

#### Conseils d'utilisation

**Agar-agar** (100 % végétal, issu d'algues)

Convient aux régimes végétariens et vegan

Gélifie à chaud (doit bouillir)

Texture ferme

Dosage : 1 g pour 500 ml de liquide

**Gélatine** (origine animale)

Texture plus souple et fondante

À faire gonfler dans l'eau froide puis dissoudre à chaud

Dosage : 2 à 3 feuilles pour 500 ml

Idéal pour : panna cotta, flans, mousses, entremets, confitures allégées.

### Graines (chia, lin, sésame)

#### Bienfaits

Riches en fibres : améliorent la digestion et la satiété

Oméga-3 (chia et lin) : bons pour le cœur,

l'inflammation et l'équilibre glycémique

Minéraux : calcium, magnésium, fer

Aident à ralentir l'absorption des sucres, intéressant pour les desserts IG bas

### Graines de chia

Pouvoir gélifiant naturel

Idéales pour puddings, crèmes, compotes, gâteaux moelleux

Peuvent remplacer partiellement l'œuf (1 c. à s. + 3 c. à s. d'eau)

### Graines de lin

À consommer moulues pour profiter des bienfaits

Apportent liant et moelleux



👉 **Règle d'or** : un dessert peu sucré, riche en fibres, à index glycémique bas, fait à partir d'ingrédients bruts.

# Gâteaux

## Astuces des chefs pour une génoise parfaite

### 1. Bien monter les œufs et le sucre

C'est la **clé absolue** : battre les œufs entiers avec le sucre **longuement (au moins 8-10 min)** jusqu'à ce que le mélange triple de volume et forme un ruban.

La pâte doit être **très mousseuse et aérienne**.

Utiliser un robot ou un batteur électrique pour une montée optimale.

### 2. Chauffer légèrement les œufs

Les chefs utilisent souvent la technique du **bain-marie tiède** (40-45°C) pendant le fouettage.

Cela aide à **stabiliser les bulles d'air** et donne une meilleure levée.

### 3. Tamiser la farine

Toujours tamiser la farine (et la féculle si utilisée) pour éviter les grumeaux et aérer encore plus la pâte.

Incorporer **très délicatement** avec une maryse pour ne pas casser la mousse.

### 4. Respecter la température des ingrédients

Les œufs doivent être **à température ambiante**. Éviter les chocs thermiques (ne pas ajouter un liquide froid dans la pâte).

### 5. Préparer le moule correctement

Beurrer et fariner uniquement le **fond du moule, pas les bords** : cela permet à la pâte de bien "gripper" aux parois et de monter sans glisser.

### 7. Cuisson douce et régulière

À l'Omnicuiseur, le temps de cuisson dépendra du contenant :

- Dans un moule rond ou haut sur la grille position haute : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
  - Dans un plat à tarte : 25 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.
  - Dans la cocotte, sur le papier cuisson graissé : 40 min, Haut mini, Bas mini
- Pour tous les modes de cuisson, 3 c. à soupe au fond de la cocotte, Inversion à mi-cuisson.



## Gâteau léger aux fruits rouges



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

On n'est pas obligé de passer des heures dans la cuisine et utiliser des kilos de beurre et de sucre pour réaliser un gâteau super gourmand et léger.

On peut utiliser les fruits rouges frais ou surgelés, les autres fruits comme les pommes en très fines tranches, ou cuites, les pêches, les nectarines, le raisin ou les figues.

Variez les sirops d'imbibage : sirop 0 sucres (cassis, fraise, grenade) dilué dans 4 fois d'eau ou le sirop d'agave dilué dans un peu d'eau vanillée.

 Ingrédients	 Instructions
<p>Génoise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 œufs</li> <li>125 g de farine semi-complète</li> <li>125 g de sucre spécial pâtisserie de Pure Via</li> <li>Extrait de vanille</li> <li>1/2 sachet de levure chimique</li> <li>Au Thermomix : mettre les œufs et le sucre et fouetter 10 min, fouet 37°C/vit 3. Ensuite, sans température : 5 min, fouet/vit 3</li> <li>Au fouet électrique : fouetter les deux au moins 5 min, pour que le mélange blanchisse et double de volume.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mélanger dans un saladier avec la farine tamisée et la levure</li> <li>2. Verser la pâte dans le moule huilé (pour moi 16 cm de diamètre)</li> </ol> <p><b>Cuisson à l'Omnicuiseur :</b> 40 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inverser à mi-cuisson.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>À la fin de la cuisson découper la génoise en deux et imbiber 3 c. à soupe de sirop de cassis 0 sucres, mélangé avec 4 c. à soupe d'eau</li> <li>Badigeonner généreusement les deux pièces de la génoise de ganache et répartir les fruits dessus</li> <li>La ganache : 2 c. à soupe de mascarpone + 2 c. à soupe de Skyr 0%, 1 œuf, 1 c. à soupe de sucre stévia, quelques gouttes d'extrait de vanille</li> <li>Mélanger bien le Skyr, le mascarpone, le jaune d'œuf et la vanille, ajouter délicatement le blanc monté en neige</li> </ul>



# Gâteau roulé aux fraises



Parts : 4



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min

Extra moelleux, fruité et super facile à faire ! Un roulé léger et gourmand qui sent bon le printemps 🍓

Génoise ultra légère (avec un peu de Stévia pour adoucir sans excès),

- ❖ Sirop d'imbibage à la fraise (avec ou sans liqueur 🍓 😊),
- ❖ Crème vanillée au mascarpone & Skyr pour une touche fondante,
- ❖ Et une confiture express *fraises-chia-miel* sans cuisson, pleine de peps !



Ingrédients	Instructions
<p><b>Génoise :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 100 g de farine</li> <li>❖ 100 g de sucre (50 g de sucre blanc + 1 c. à soupe de sucre Stévia)</li> <li>❖ 3 œufs</li> <li>❖ ½ c. à café de poudre à lever</li> <li>❖ 3 c. à soupe de confiture de fraises maison (sans cuisson)</li> </ul> <p><b>Sirop d'imbibage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 150 ml d'eau</li> <li>❖ 1 c. à soupe de sucre 'Stévia + 1 c. à soupe de sirop de fraises</li> <li>❖ 1 cuillère à café de liqueur de fraise (facultatif)</li> </ul>	<p>❖ Blanchir les œufs avec le sucre en fouettant au moins 5 min, ou 6 minutes/37°C/vitesse 3 (au Thermomix). Les œufs doivent tripler de volume et blanchir</p> <p>❖ Ajouter la farine et le bicarbonate délicatement pour garder le volume de la pâte</p> <p><b>Cuisson à l'Omnicuiseur :</b> 35 min Haut et Bas mini, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte (sous le papier cuisson). Inversion à mi-cuisson.</p> <p>❖ Répartir les fraises coupées sur le film alimentaire, placer la génoise refroidie dessus et l'imbiber de sirop</p> <p>❖ Étaler une couche fine de confiture, puis la crème</p> <p>❖ Former un rouleau en le serrant légèrement</p> <p>❖ Laisser au frigo au moins 2 h avant de déguster</p> <p><b>Crème vanillée</b></p> <p>Fouetter : 2 c. à soupe de mascarpone + 2 c. à soupe de Skyr 0% + 1 c. à soupe de sucre Stévia et quelques gouttes de vanille</p> <p><b>Confiture de fraises sans cuisson :</b></p> <p>Mixer 100 g de fraises avec 1 c. à soupe de graines de chia et 1 c. à soupe de miel. Laisser au frais 3-4 h.</p>





## Gâteau léger tout chocolat



Parts : 6



Préparation : 20 min



Cuisson : 40 min

Super léger, sans beurre, allégé en sucre, ce gâteau fera l'unanimité parmi les amateurs du chocolat.

💰 D'après mes calculs, elle reviendrait à 1,10 € par personne maximum, contre le double, voire le triple dans le commerce. Et en plus, sans additifs ni colorants !



### Ingédients



Génoise :

- 🍰 3 œufs
- 🍰 50 g sucre
- 🍰 70 g farine semi-complète
- 🍰 15 g cacao amère
- 🍰 1 c. à café de vanille
- 🍰 1 pincée de sel
- 🍰 1 c. à café de poudre à lever

Crème légère :

- 🍰 2 c. à soupe bombées de Mascarpone
- 🍰 3 c. à soupe bombées de Skyr 0%
- 🍰 2 c. à soupe de sucre Stévia ou un Canderel en poudre
- 🍰 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 🍰 Quelques gouttes de vanille
- 🍰 1 pincée de fleur de sel

Fouetter avec un fouet électrique ou 40 sec avec le fouet au Thermomix/vit 3,5



Génoise :

- 🍴 Fouetter les œufs avec le sucre au bain-marie plusieurs minutes (10 au minimum) pour qu'ils doublent de volume et blanchissent.  
Au Thermomix, avec le fouet : 6 min à 45°C/vit 3,5
- 🍴 Tamiser les ingrédients secs au-dessus des œufs en fouettant délicatement avec un fouet pour ne pas faire tomber la pâte.
- 🍴 Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini. 2 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte

**Sirop d'imbibage :**

- 🍰 100 g de café serré + 100 ml d'eau
  - 🍰 2 c. à soupe de sucre Stévia ou autre sucrant
  - 🍰 3 c. à soupe de Baileys (ou rhum, ou cognac)
  - 🍰 1 c. à café de cacao en poudre
  - 🍰 1 c. à soupe de caramel liquide
- Faire chauffer quelques minutes tous les ingrédients, puis refroidir

🍴 Une fois le gâteau refroidi, le découper en deux et imbiber de sirop au Bailey's, répartir une moitié de la crème sur la couche de bas, recouvrir d'une autre moitié de la génoise terminer avec la crème restante

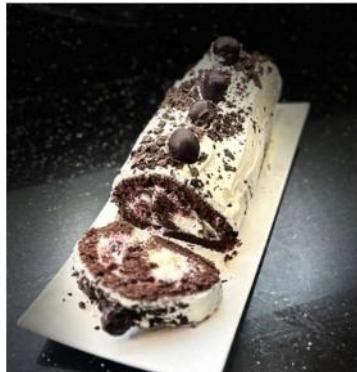
🍴 Placer le gâteau 5 minutes au frigo ou au congélo, le temps de préparer la ganache

**Ganache au chocolat :**

- 100 g de chocolat noir (85% de cacao), 100 g de crème liquide à 4% de MG, 1 c. à soupe de miel (ou du glucose si vous avez), 10 g de beurre. 1 c. à café d'huile neutre (à ajouter à la fin pour une brillance)  
Au Thermomix : mixer le chocolat 10 sec/vit 8. Ajouter les autres ingrédients et faire chauffer 2 min à 45°C/vit3, puis 2 min à 37°C/vit3 (la température optimale pour le coulage de la ganache)

Sortir le gâteau du frigo et couler immédiatement la ganache en partant du centre vers les côtés.





## Bûche « Forêt noire »



Parts : 6-8



Préparation : 20 min



Cuisson : 40 min

Super légère, sans beurre, allégée en sucre, cette bûche fera l'unanimité parmi vos invités.

Préparée en 50 min chrono (dont 35 – la cuisson de la génoise), ce dessert est aussi économique que gourmand !

On peut utiliser les cerises fraîches ou surgelées.

Privilégiez le chocolat noir à 85% pour plus de densité de saveurs et évitez le chocolat au lait, trop riche en sucres et en graisses.



### Ingédients



Génoise :

- 3 œufs
- 100 g sucre
- 80 g farine semi-complète
- 15 g cacao amère
- 1 c. à café de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de poudre à lever + ½ c. à café de bicarbonate, dilué dans un peu de vinaigre

Crème légère :

- Crème légère :
  - 1 jaune d'œuf + 1 blanc monté en neige
  - 3 c. à soupe de Mascarpone
  - 2 c. à soupe bombées de Skyr 0%
  - 100 ml de crème liquide à 4%
  - 2 c. à soupe de sucre Stévia ou un Canderel en poudre
  - Quelques gouttes de vanille
- Fouetter avec un fouet électrique tous les ingrédients et incorporer le blanc en neige



### Instructions

Génoise :

- Fouetter les œufs avec le sucre au bain-marie plusieurs minutes (10 au minimum) pour qu'ils doublent de volume et blanchissent. Au Thermomix, avec le fouet : 6 min à 50°C/vit 3.
- Tamiser les ingrédients secs au-dessus des œufs en fouettant délicatement avec un fouet
- Étaler la pâte sur le papier cuisson et le placer dans la grande cocotte
- Cuisson à l'Omnicuiseur :** 35 min Haut et Bas mini, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte (sous le papier cuisson). Inversion à mi-cuisson.
- À la fin de la cuisson elle doit doubler de volume. La découper en deux et placer les deux parties côté à côté sur un film étirable
- Imbibir la génoise de sirop, y répartir les cerises et une 2/3 de la crème au mascarpone
- Rouler le gâteau sur la longueur pour former une bûche et la maintenir avec le film
- Laisser au frais 10-15 minutes avant de retirer le film et recouvrir généreusement du restant de la crème et parsemer de chocolat noir râpé.

**Sirop d'imbibage :**

- 100 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sucre Stévia ou autre sucrant
- 100 ml de Kirsch + 1 c. à soupe de Crème de cerises (facultatif)
- 1 bol de cerises surgelées (chez Thiriet pour moi)
- Mélanger l'eau avec les autres ingrédients, y plonger les cerises et laisser mariner



### Une cerise sur le gâteau :

- Faire fondre au bain-marie 50 g de chocolat noir (à 85% de cacao) avec une pincée de fleur de sel et quelques gouttes de vanille et y plonger quelques cerises surgelées
- Les sortir délicatement et placer sur un support en silicone
- Laisser prendre le chocolat au frais 10 min et décorer la bûche avec ces cerises enrobées de chocolat.

