



Natalia Roncari

Ma pâtisserie

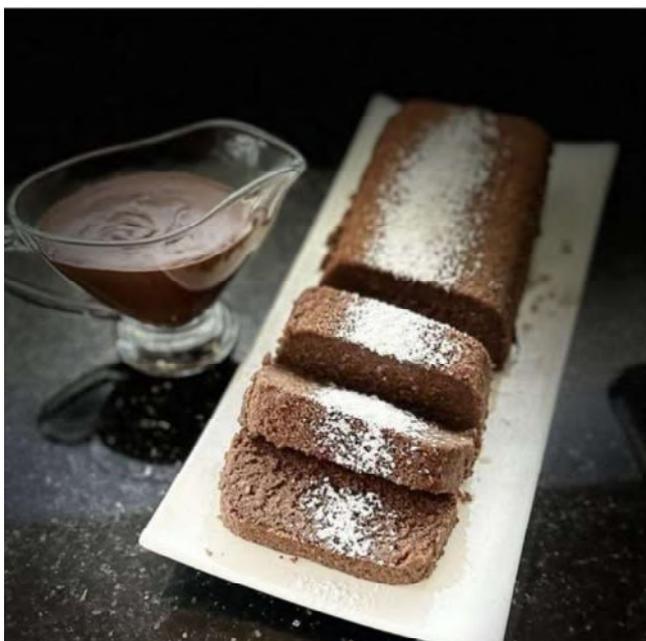
santé-minceur



d'Omnicuiseur

200 recettes créatives

IG bas, allégées en graisses, riches en fruits
sans sucres raffinés



SOMMAIRE

Introduction	6	Gratin d'abricots au Grand Marnier.....	50
4 questions à se poser	7	Gratin de mûres à la ricotta	51
5 piliers des desserts minceur.....	9	Gratin de kiwi et fruits rouges, sabayon au Grand Marnier.....	51
L'alimentation à Index Glycémique bas.....	9	Gratin de fruits rouges au sabayon au cidre	53
10 règles de l'alimentation IG bas.....	10	Variations autour des clémentines	53
Les fibres : alliées de la perte de poids	14	Gratin de mandarine au Grand Marnier	55
Les « bonnes » graisses	15	Gratin de mandarines aux myrtilles	56
Les huiles.....	15	Gratin de pêches aux amandes	56
Les produits laitiers.....	16	Gratin pêche-abricot à la lavande	57
Les aliments riches en antioxydants	16	Gratin d'oranges au Grand Marnier.....	59
Les antioxydants les plus connus	17	Clafoutis au Skyr, kiwi et framboises.....	60
Gâteaux	18	Gratin de poire et pamplemousse au romarin.....	61
Mini gâteaux aux pommes	20	Clafouti banane chocolat aux noix de pékan.....	63
Gâteau au chocolat, pur bonheur... ..	21	Clafoutis aux deux raisins.....	64
Gâteau léger, pur chocolat.....	22	Clafoutis pomme-raisin-chocolat-myrtille.....	65
Gâteau léger aux fruits rouges	24	Clafoutis figue-raisin.....	66
Biscuits d'amande sans farine ni beurre	25	Clafoutis de cerises à la ricotta.....	67
Gâteau sans cuisson aux graines de chia.....	27	Clafoutis aux fruits rouges (surgelés).....	68
Cookies aux avoines et noix.....	28	Clafoutis au lait de soja et à la farine de lin doré..	69
Cheesecake tout chocolat sans cuisson aux cookies aux avoines.....	28	Crumbles	70
Cookies à la farine complète	30	Crumble poire-chocolat « ventre plat ».....	70
Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr	30	Crumble « énergie ».....	71
Gâteau à l'orange, glaçage chocolat noir	31	Crumbles abricot-framboise et prunes myrtilles..	71
Gâteau banane-avoine aux graines de pavot et fruits rouges.....	32	Assiette gourmande pur chocolat	72
Gâteau moelleux aux graines de pavot, crème vanillée aux graines de chia.....	33	Crumble, melon-abricot à l'avoine.....	73
Gâteau aux noix et son coulis au miel, noix, citron	34	Pomme farcie façon crumble.....	74
Crousti-crèmeux épicé aux raisins	35	Muffins	75
Gâteau de millet aux fruits secs	35	Muffins aux avoines et aux myrtilles	75
Far breton aux poires et au lait ribot.....	36	Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine	76
Far breton aux pêches et aux myrtilles.....	37	Muffins aux abricots et aux amandes	77
Moelleux banane-kiwi	38	Coulis d'abricot au Muscat de rivesaltes et au sirop de yacon.....	78
Gâteau moelleux aux cerises et sa compotée de cerises à l'hibiscus.....	39	Muffins « Extra fibres ».....	78
Gâteau renversé à la clémentine.....	40	Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine	79
Gâteau renversé de pêches au sirop de Yacon.....	41	Muffins aux avoines et aux myrtilles	80
Moelleux poire-chocolat, ultra light	42	Muffins aux quetsches et sa compotée de quetsches à la cardamome.....	81
Gâteau léger choco-myrtilles au son d'avoine	42	Muffins renversés aux clémentines et la gelée de clémentines.....	82
Gâteau breton au sarrasin et aux pommes.....	43	Fondants.....	84
Gâteau renversé aux kakis-chocolat aux épices de Noël	44	Fondant au chocolat ultra light - ma recette de base	84
Invisibles.....	46	Gâteau aux fruits noirs, base : fondant au chocolat	85
Invisible moelleux pomme-poire.....	46	Mini fondants au chocolat : cœur coulant	86
Invisible de poires	47	Moelleux fondant au Chocolat sans beurre ni farine	86
Invisible de nectarines sans beurre.....	47	Fondant au chocolat à sa crème probiotique	
Invisible de nectarines d'Hélène Darroze.....	48		
Clafoutis et gratins.....	49		
Clafoutis d'abricots.....	49		

vanillée	88	rouges.....	130
Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme.....	88	Pommes pochées au cidre, gingembre et cannelle	131
Fondant chocolat-myrtilles à la compote de pomme.....	90	Gâteau antigaspi tout pomme !.....	132
Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises au kirsch.....	91	Soupe parfumée de pêches au vieux Bordeaux ...	134
Fondant au chocolat et à l'indétectable courgette...	92	Pêches rôties au miel et au thym.....	135
Fondant au chocolat et à l'indétectable COURGETTE, compoté d'agrumes à la cardamome	93	Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle.....	136
Fondant à la gelée des fruits rouges.....	95	Poires pochées aux épices et aux baies	137
Tartes et tartelettes.....	97	Nage parfumée de quetsches au Pineau rouge....	138
Tarte aux fraises : 100 % IG bas.....	97	Poire farcie à la noix de coco et cranberries, miroir de chocolat.....	140
Tartelettes aux flocons d'avoine.....	98	Poires pochées au porto blanc, cannelle et sauce chocolat minute	141
Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges	99	Poire pochée aux agrumes et sa mousse de clémentines au Grand Marnier	143
Tarte aux noix, pâte sablée maison aux noix et IG bas.....	100	Oranges confites au chocolat noir	144
Tartelettes de kiwi, pâte aux noix, Skyr et graines de chia.....	101	Coings confits aux myrtilles et à la crème de myrtilles	145
Tarte aux pommes en pâte filo.....	101	Confitures et compotes allégées.....	147
Tartes à l'abricot « recto-verso »	102	Confitures « pure santé »	147
Rosaces aux pommes en feuille de brick.....	104	Confitote fraises-myrtilles, graines de chia et cardamome	148
Croustades pomme-myrtilles en feuille de brick	105	Compotée de pêches aux fraises et à l'hibiscus ..	148
Strudel pomme-ramboise à la feuille de brick ..	106	Confitote pêche-abricot aux fruits de la passion	149
Cakes	107	Confitote d'abricot aux graines de chia et à la verveine.....	150
Cake fondant au chocolat et aux noix.....	108	Confitote de kiwi et citron vert aux graines de chia	150
Cake banane chocolat, crème anglaise maison ..	109	Compotée d'abricots au thym citron et miel.....	151
Cake banane chocolat	111	Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine citronnée.....	151
Carrot cake à l'orange et aux fruits secs	112	Compote de poire au vin doux et à la cardamome, noix au miel et à la cannelle.....	152
Cake brioché chocolaté au lait ribot.....	113	Compotée de clémentines au sirop d'agave.....	153
Marbré parfait, sans complexe.....	114	Confitote d'agrumes à la cardamome et aux groseilles	154
Cake au lait ribot et aux pommes, coulis pomme- cannelle	115	Petits déjeuners.....	155
Cake renversé chocolat-ramboise	116	Granola maison « Fibres+ »	155
Cake renversé pomme-myrtille	117	Granola maison au lassi de fruits rouges.....	156
Cake renversé myrtilles-mirabelles.....	118	Beurre de pommes antigaspi	157
Véritable pain d'épices IG bas	118	Purée d'amandes.....	158
Desserts aux fruits.....	120	Orge au lait comme riz au lait, fruits rouges et sirop de Yacon.....	159
Pêche pochée au jus de myrtille, crème glacée vanillée	120	Quinoa façon riz au lait, compotée fraise-rhubarbe	160
Pêches farcies aux noix et aux cranberries	121	Barres énergétiques petits déjeuner aux noix, graines et cranberry.....	161
Pêche plate pochée aux feuilles de pêcher et hibiscus.....	122	Pancake avoines-myrtilles à partager	162
Pêche Melba revisitée.....	123	Porridge avoine-graines de lin	162
Pêches pochées au vin doux et à l'hibiscus.....	124	Crèmes café	163
Abricots farcis aux noix et au thym.....	126	Crèmes aux œufs, fond sirop de Yacon.....	164
Pommes au four, mûres-myrtilles.....	127		
Pomme au four à la cannelle, cranberry et noix	127		
Pomme au four, cœur coulant chocolat, prunes myrtilles.....	129		
Pommes au four aux baies séchées, noix et fruits			

Pains maison.....	165	graines.....	171
Pain au son, « multifarines » et « multigrains » .	166	Pain aux graines et à l'avoine	171
Pain de sarrasin fermenté.....	168	Petits pains de lentilles aux graines	172
Pain de lentilles corail.....	168	Pain minceur à l'avoine et aux deux sons	173
Pain aux sons, aux graines et à la mélasse noire	169	Pain aux sons et aux graines de chia.....	174
Pain express à la scandinave aux graines et à la		Petits pains aux graines de sésame.....	175
mélasse	170	Index alphabétique des recettes	177
Pain protéiné express aux lentilles corail et aux		Bibliographie.....	181

Introduction

Bienvenue dans un univers où la gourmandise rencontre la santé et l'équilibre !

Ce livre, " Ma pâtisserie minceur à l'Omnicuiseur", est né de l'envie de réconcilier plaisir sucré et bien-être. Avec plus de 200 recettes savoureuses, il vous invite à redécouvrir la pâtisserie sous un jour nouveau : plus saine, plus légère, mais toujours aussi délicieuse.

Mon objectif : **réduire l'impact des sucres rapides, sans jamais sacrifier la saveur.**

La cuisson douce et homogène de l'Omnicuiseur préserve les nutriments et les saveurs, tout en offrant des résultats inégalés en texture et en légèreté.

Grâce à des ingrédients comme les farines complètes, les sucres naturels et les bonnes matières grasses, chaque bouchée devient un allié pour votre ligne et votre vitalité.

Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes : **c'est un guide pratique et inspirant pour vous accompagner dans votre transition vers une pâtisserie plus respectueuse de votre santé.** Vous découvrirez des astuces pour maîtriser les techniques de cuisson, choisir les meilleurs ingrédients, et personnaliser vos desserts selon vos goûts et vos besoins.

Que vous soyez un amateur de douceurs, un passionné de nutrition, ou simplement curieux d'explorer une nouvelle façon de cuisiner, ce livre est fait pour vous. Il prouve qu'il est possible de se régaler tout en prenant soin de soi, une recette à la fois.

Vous succomberez sans complexe au plaisir léger des desserts, confitures ou encore les pains maison, gourmands et riches en nutriments essentiels pour notre corps.

Légers, ces 200 recettes vous apportent le plaisir sans les calories : les gâteaux et les tartes à base de différentes farines, riches en fibres et en nutriments, les sucrants thermostables remplacent agréablement des ingrédients trop riches.

Le plaisir sucré fait partie des plaisirs de la vie !

Alors, attachez vos ceintures, préparez-vous à succomber à la gourmandise sans risque de prendre du poids, mais gagner en vitalité !

AVERTISSEMENT : *les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication, consultez un médecin.*

Natalia Roncari

Quelques mots sur moi

Depuis plusieurs années, je suis passionnée par ce sujet vaste et tellement complexe de la nutrition.

J'ai dans mon bagage des milliers d'articles et d'ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, célèbre nutritionniste français.

Passionnée de cuisine gastronomique, je m'intéresse à l'évolution des technologies et des modes de cuisson et j'ai compilé quelques centaines de recettes savoureuses, raffinées et saines, adaptées à la cuisine de tous les jours.



4 questions à se poser

Faut-il faire l'impasse sur le dessert pour retrouver ou garder la ligne ?

Non, surtout pas ! On sait bien que les frustrations mènent tout droit aux excès : on renonce à un dessert à midi et... on craque pour une viennoiserie ou une friandise à quatre heures.

Faut-il renoncer au sucre blanc ?

Présent depuis des siècles dans notre alimentation, le sucre est un carburant énergétique nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Il participe au bon fonctionnement des muscles, du cerveau et du corps de manière générale.

Il existe différents types de sucres dont **certains qui s'avèrent inutile d'un point de vue nutritionnel**. C'est notamment le cas du sucre blanc ou raffiné. Il n'apporte aucun nutriment essentiel, bien au contraire : il augmente considérablement le risque d'obésité, de diabète mais aussi le risque de maladies cardiovasculaires.

Faut-il réduire sa consommation de farines raffinées ?

La farine blanche est l'ingrédient principal de nombreux aliments du quotidien, comme le pain blanc, les céréales du petit-déjeuner, les biscuits etc.

Or, cette farine raffinée est obtenue en dépouillant le grain de blé du son et du germe, riches en fibres et en minéraux. Pire encore, cette farine à index glycémique élevé réduit la satiété et nuit au contrôle de la glycémie et de la gestion du poids.

Pourquoi le sucre fait grossir ?

Longtemps, on a incriminé l'excès de matières grasses dans la prise de poids. La plupart des régimes amaigrissants traquaient leur moindre trace : c'était la mode du 0 % et de la cuisson vapeur. Normal, les arguments en ce sens ne manquent pas : d'une part, les graisses sont les nutriments les plus énergétiques (1 g de lipides apporte 9 calories, contre 4 pour les glucides et les protéines) et d'autre part, le fait de grossir se manifeste sur le corps par l'augmentation du tissu gras.

Le rôle de la glycémie et de l'insuline dans la prise de poids

Les choses sont en fait plus compliquées : ce qui dérègle surtout le métabolisme, c'est l'excès de sucreries et d'aliments riches en sucres cachés. D'ailleurs, le nombre de personnes en surpoids évolue en même temps que l'explosion de la consommation de sucre dans nos sociétés. »

Tout est lié à la sécrétion d'une hormone, l'insuline. C'est la gardienne des clés qui ouvrent nos cellules afin de les nourrir. Produite et libérée par le pancréas lorsque la glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente, consécutivement à la consommation de glucides, elle a pour rôle de faire pénétrer le glucose dans les cellules, afin de ramener la glycémie à une valeur normale.

Lorsqu'il n'est pas utilisé par l'organisme (notamment pour fournir un effort physique), le glucose qui pénètre dans les cellules est alors mis en réserve sous forme de graisses, toujours sous contrôle de l'insuline.

C'est tout le paradoxe : chargé de stocker, notre tissu adipeux emmagasine plus facilement le sucre !

Quand manger trop de sucre est aussi mauvais pour la santé

Au-delà de la prise de poids, l'excès de produits sucrés s'avère particulièrement néfaste pour la santé. Trop de sucre génère aussi un état inflammatoire général chronique, une modification de la flore intestinale, une acidité dans l'organisme, des troubles cardiovasculaires et de l'hypertension.



MÉFIEZ-VOUS DU FRUCTOSE

Présent surtout dans les fruits et le miel, le fructose a longtemps été considéré comme un sucre "bon pour la santé". Son index glycémique (capacité à élever le taux de sucre dans le sang) est moins élevé que le

glucose.

Le fructose est présent sous sa forme simple et naturelle dans le miel et les fruits. Mais on le retrouve aussi dans de nombreux autres aliments sous forme de saccharose ou dans les boissons et produits sucrés industriels (sodas, coca, jus de fruits). Un verre de soda de 250 ml contient jusqu'à 30 g de sucres dont la moitié est le fructose.

Au-delà de 50 g de fructose par jour on observe le risque de problèmes digestifs, de surpoids, de foie gras, de diabète et de perméabilité intestinale.

L'aliment le plus riche en fructose pour 100 g : Miel : 40 g,

- ☞ Fruits séchés : 25 g (sauf pruneau : 9 g),
- ☞ Raisin sec : 32 g,
- ☞ Kaki : 10 g,
- ☞ Raisin, mangue : 8 g,
- ☞ Banane : 7 g,
- ☞ Pomme : 6 g,
- ☞ Ananas : 5 g,
- ☞ Kiwi : 4 g,

Il a été démontré que de fortes concentrations de fructose provenant d'aliments transformés « perfore » les parois intestinales et permet l'infiltration des bactéries dans le sang.

On ne mange jamais de grandes quantités de fruits entiers parce que les fibres qu'ils contiennent contribuent à la satiété.

Orange	
fruit entier	un verre de jus
	
Calories : 88 kcal	Calories : 197 kcal
Glucides : 16 g	Glucides : 22 g
Fructose : 3 g	Fructose : 10 g
Fibres : 3,7 g	Fibres : 0,7 g
IG : 41	IG : 48
Calcium : 66 mg	Calcium : 25 mg
Vit C : 68 mg	Vit C : 120 mg
Flavonoïdes : 70 mg	Flavonoïdes : 100 mg

Par exemple, on aurait du mal à manger 5 pommes ou 5 oranges, mais on n'a aucune difficulté à avaler le sucre contenu dans le jus de 5 pommes ou 5 oranges.

Pire encore, les scientifiques ont observé (sur les rats) que **le fructose est capable de modifier plus de 700 gènes modifiés dans l'hypothalamus, une zone impliquée dans le contrôle métabolique du cerveau, et plus de 200 gènes dans l'hippocampe, une zone impliquée dans l'apprentissage et la mémoire.**¹

Pour éviter tout risque de perméabilité intestinale, réduisez votre consommation de sodas et autres boissons industrielles, privilégiez les fruits entiers ou les smoothies fraîchement mixés, aux jus de fruits et évitez de prendre les aliments riches en fructose à jeun.

5 piliers des desserts minceur



1. Les bons glucides : les céréales complètes et les sucres à index glycémique bas pour l'énergie et le transit



2. Les fibres diverses : les fibres solubles, insolubles, prébiotiques, pectines etc... jouent un rôle primordial dans la gestion de la satiété, du transit et dans l'absorption des graisses et des sucres



3. Les bonnes graisses (huiles pression à froid, noix et graines) : elles donnent de l'énergie, elles sont rassasiantes et en plus améliorent l'absorption de certains nutriments



4. Les aliments riches en antioxydants : pour combattre les radicaux libres et réduire l'inflammation



5. La cuisson douce : à la vapeur, à l'étouffée ou à basse température, pour préserver les nutriments



L'alimentation à Index Glycémique bas

Qu'est-ce que l'IG, ou index glycémique ?

Tous les glucides, qu'ils soient simples ou complexes, entraînent une augmentation de glycémie 30 minutes après leur ingestion, avec un pic environ 1h 30 après. Seulement l'amplitude de ce pic est plus ou moins grande.

L'index glycémique est un paramètre physiologique dont la valeur varie de 0 à 100 et qui reflète objectivement la capacité d'un aliment à élever la glycémie.

Un aliment possédant un IG bas élèvera peu la glycémie après son ingestion. Au contraire, un aliment possédant un IG élevé entraînera une forte augmentation de la glycémie.²

Les aliments à IG élevé, rapidement assimilés par l'organisme, ont tendance à être stockés sous forme de graisse par

¹ eBioMedicine 21 April, 2016 DOI: 10.1016/j.ebiom.2016.04.008 *Systems Nutrigenomics Reveals Brain Gene Networks Linking Metabolic and Brain Disorders*

² <https://jow.fr/blog/posts/quest-ce-que-lalimentation-a-ig-bas>

D'après Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC. International tables of glycaemic index and glycaemic load values. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2002; 76:5-56. www.lanutrition.fr <https://jow.fr/blog/posts/quest-ce-que-lalimentation-a-ig-bas>

l'organisme. En provoquant un pic, puis une chute brutale du taux d'insuline dans le sang, ils favorisent en plus les coups de pompe et l'appétit.

L'alimentation à IG bas permet de maîtriser la faim, éviter les fringales et donc perdre du poids.

Par ailleurs, les études démontrent que cette alimentation permet de prévenir le diabète, améliorer les capacités cognitives ou encore protéger les yeux du DMLA.³

L'index glycémique est calculé à partir de la courbe du taux de glucides sanguin testé à la suite de l'ingestion de tel ou tel aliment. Cette courbe est comparée à celle d'aliments "référents" que sont soit le glucose, soit le pain blanc qui ont tous deux un IG de 100.

L'index glycémique bas se situe entre 0 et 55.

IG bas < 55

IG modéré entre 56 et 69

IG élevé > 70



10 règles de l'alimentation IG bas

1. Du pain et des céréales avec l'IG inférieur à 55

Pains bis ou complets multicéréales (froment + avoine, orge ou seigle) au levain, et du riz complet ou riz basmati (même blanc).

Si vous consommez des céréales au petit déjeuner, les plus favorables sont les flocons d'avoine traditionnels. Cependant, certaines grandes marques affichent aussi des IG bas (All-Bran, plusieurs Mueslis...).

Si vous avez le temps, n'hésitez pas à faire vos propres pains, crackers ou granolas salés ou sucrés, pour être sûr de manger IG bas.

Privilégiez aussi les pâtes et le riz complet, mais surtout les céréales comme le riz complet, le quinoa, le sarrasin ou l'orge, bien plus avantageux sur le plan nutritionnel.

En tout cas, si vous souhaitez perdre du poids, évitez le pain blanc, les pâtes et les céréales raffinées.

2. Au moins 3 fruits et 3 légumes par jour

Les fruits et légumes jouent un rôle central dans ce régime, parce

Céréales

	Indice glycémique		Indice glycémique		Indice glycémique
Psyllium	15	Couscous complet	50	Biscuit	70
Germe de blé	15	Macaronis (blé dur)	50	Bouillie de farine	70
Son de blé	15	Muesli sans sucre	50	Brioche	70
Son d'avoine	15	Pâtes complètes (blé entier)	50	Céréales sucrées	70
Wasa fibres	35	Riz basmati brun	50	Croissant	70
Quinoa	35	Riz basmati long	50	Farine de maïs	70
Farine de quinoa	40	Boulgour	55	Nouilles	70
Flocons d'avoine	40	Spaghettis blancs	55	Polenta	70
Quinoa	40	Tagliatelles bien cuites	55	Riz blanc	70
Pâtes intégrales al dente	40	Riz rouge	55	Gaufre au sucre	75
Orge perlé	40	Couscous	55	Corn flakes	85
Sarrasin (farine, graines)	40	Farine complète	60	Farine de blé blanche	85
Farine de coco	40	Porridge flocons d'avoine	60	Pain de mie	85
Farine de pois chiche	45	Riz de Camargue	60	Pain à burger	85
Blé complet	45	Muesli avec sucre ou miel	60	Popcorn sans sucre	85
Pain intégral	49	Nouilles de riz	65	Riz soufflé, galettes	85
Couscous intégral	45	Pain au chocolat	65	Riz précuit	85
Epeautre farine et pain	45	Pain au lait	65	Pain blanc	90
Farine de kamut	45	Baguette blanche	65	Farine de riz	95
Pain de kamut	45	Barre chocolatée sucrée	70	Fécule de pomme de terre	95
Pain grillé, farine intégrale	45	Biscottes	70	Bière	110
Seigle farine ou pain	45				
Riz basmati complet	45				

³ <https://www.lanutrition.fr/7-bonnes-raisons-dadopter-une-alimentation-a-ig-bas>

qu'ils ont généralement un IG bas et qu'ils constituent une excellente source d'antioxydants. Si vous devez perdre du poids, ils conviennent particulièrement car ils diminuent la sensation de faim.

Les fruits et les légumes doivent représenter au moins la moitié de chaque repas.

Ce qui est facilement réalisable avec une entrée de crudités, des légumes cuits en accompagnement du plat et un fruit en dessert.

Et si vous avez un petit creux dans la matinée ou dans l'après-midi, prenez une collation de fruits frais et secs. Rappelons que les pommes de terre ne sont ni des légumes ni des « sucres lents ».

Ce sont au contraire des sucres rapides puisqu'elles ont un IG élevé.

Légumes

	Indice glycémique		Indice glycémique		Indice glycémique		Indice glycémique
Avocat	10	Radis	15	Céleri rave	35	Betterave cuite	65
Amande	15	Salade verte	15	Haricots secs	35	Pommes de terre vapeur	70
Arachide	15	Artichaut	20	Jus de tomate	35	Courge	75
Asperge	15	Aubergine	20	Maïs	35	Potiron	75
Brocoli	15	Ail	30	Petit pois	35	Fève cuite	80
Céleri branche	15	Betterave crue	30	Tomate séchée	35	Pommes de terre en purée	80
Champignon	15	Carotte crue	30	Haricot rouge	40	Carotte cuite	85
Chou-fleur	15	Haricot vert	30	Petit pois	45	Céleri rave cuit	85
Choux	15	Navet cru	30	Patate douce	50	Navet cuit	85
Choux de Bruxelles	15	Salsifis	30	Topinambour	50	Pommes de terre en flocons	90
Concombre	15	Tomate crue	30			Pommes de terre au four	95
Courgette	15					Pommes de terre frites	95
Echalote	15						
Endive	15						
Epinard	15						
Haricot coco	15						
Oignon	15						
Olive	15						

Comme vous pouvez voir, les pommes de terre, surtout cuites au four ou en frites sont les pires ennemies de la ligne. Attention aussi à la betterave, à la carotte et au navet : une fois cuits leur index glycémique est deux fois plus élevé.



Pour maintenir le poids de forme il suffit

Si vous souhaitez perdre du poids et donc réduire l'apport calorique journalier, il faut prendre en compte la notion des glucides.

Fruits

	Indice glycémique	Glucides portion		Indice glycémique	Glucides portion		Indice glycémique	Glucides portion		Indice glycémique	Glucides portion
Jus de citron	20	7	Pêche (fruit frais)	35	9	Jus d'orange	45	9	Pêche au sirop	55	
Cerise	25	13	Poire	35	13	Noix de coco	45	5	Banane mûre	60	20
Fraise	25	6	Pomme	35	13	Raisin	45	17	Châtaigne, marron	60	28
Framboise	25	5	Pomme (compote)	35	13	Jus d'ananas	45	17	Melon	60	8
Groseille	25	3	Prune (fruit frais)	35	16	Jus de pomme	50	13	Ananas au sirop	65	12
Mûre	25	5	Coing en gelée	40	13	Kaki	50	34	Raisin sec	65	25
Myrtille	25	5	Figue sèche	40	18	Kiwi	50	17	Datte	70	25
Pamplemousse	25	8	Pruneaux	40	18	Litchi	50	16			
Abricot frais	30	9	Airelle rouge	45	9	Mangue	50	15			
Clémentine	30	8	Ananas frais	45	12	Abricot au sirop	50				
Mandarine	30	8	Banane verte	45	23	Jus de mangue	50				
Abricot sec	35	20	Canneberge	45	9	Jus de raisin	55				
Figue	35	14				Papaye	55				
Nectarine	35	11									
Orange	35	8									

En effet, certains fruits et légumes, tout en étant IG bas renferment une bonne dose de glucides. Il est donc préférable de limiter leur consommation.

3. Des légumes secs deux fois par semaine.

Légumineuses

	Indice glycémique
Petits pois	40
Haricots secs	35
Pois chiches	35
Lentilles	30
Lentilles corail	25
Flageolet	25
Pois cassés	25

Riches en fibres, en vitamines et minéraux, mais aussi en protéines, les légumes secs ont des IG bas tout en apportant peu de calories. En plus, ils servent d'aliments de base à la flore intestinale et contribuent ainsi à la bonne santé du système digestif.

4. Des noix et des oléagineux secs (noisettes, amandes...) chaque jour.

N'ayez pas peur des graisses que

contiennent les noix : ce sont de bonnes graisses qui prendront, dans les membranes de vos cellules, la place des graisses saturées et protégeront votre cœur et vos artères. Et dans le cadre de ce régime, aucune crainte de prendre des kilos ! Ils agrémenteront à merveille vos plats ainsi que vos desserts et pourront être consommés en cas de petite faim.

5. Du poisson deux à trois fois par semaine.

Le poisson n'a pas d'impact sur la glycémie puisqu'il ne contient pas de glucides. En plus, il apporte souvent des oméga-3 qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, jouent un rôle dans le fonctionnement cérébral et préviendraient en particulier la dépression. Le saumon, les sardines, les maquereaux et le hareng font partie des poissons les plus riches en oméga-3.

6. De la viande, des œufs deux à quatre fois par semaine.

Viande rouge pour les femmes entre puberté et ménopause (en raison des besoins en fer), viandes blanches de préférence pour les autres femmes et la plupart des hommes. Privilégier les viandes les moins grasses présentant des teneurs en acides gras saturés basses. Les œufs sont bons pour tous. Pour les végétariens, les steaks de soja et le tofu offrent d'excellentes alternatives à la viande. Tous ces aliments ont un IG bas.

7. Des sucralants à IG bas.

Il existe des alternatives saines et IG bas au sucre blanc : stévia, xylitol, sirop d'agave, aspartame, sucre de datte etc...

Attention : toutes les sucralants sont à prendre en petite quantité pour se déshabituer du sucre mais aussi parce que le sucralant parfait n'existe pas !

Prenez ceux riches en fructose (miel liquide, sirop d'agave, fructose, sirop d'érable) **en petite quantité** sur la journée car en excès, ils sont mauvais pour le foie.

Oléagineux

	Indice glycémique
Noisette	15
Noix	15
Noix de cajou	15
Pistache	15
Lait végétal	30
Graines	35
Purée d'oléagineux	35
Lait de coco	40

Sucralants

	Index Glycémique		Index Glycémique
Stévia	0	Sucre blanc	65
Erythritol	1	Sucre roux	65
Saccharine	0	Sucre blanc	65
Aspartame	0	Sucre roux	65
Sucralose	0	Sucre glace	70
Sirop de Yacon	1		
Xylitol	7	Sucre glace	70
Fructose cristallin	25	Sirop de maïs	85
Sirop d'agave	15-25	Sirop de maïs	87
Miel d'acacia	35		
Fructose	25	Sirop de riz brun	98
Sucre de datte	46	Dextrose	100
Sucre de palme	50	Maltodextrine	105
Sirop d'érable	54		
Sucre de coco	54		
Sirop de malt d'orge	54		
Miel	55		

8. De l'huile de colza et d'olive pour l'assaisonnement et la cuisine, de préférence portant la mention « première pression à froid ».

L'huile d'olive pourra s'utiliser pour la cuisson puisqu'elle supporte bien les hautes températures et l'huile de colza pour les crudités afin d'apporter tous les acides gras essentiels.

Des margarines végétales aux oméga-3 pourront aussi remplacer le beurre pour les tartines par exemple, mais pas pour la cuisson. Pour cette dernière, la graisse de canard ou l'huile d'arachide pourront remplacer l'huile d'olive.

9. Adaptez votre mode de cuisson

Plus une cuisson est prolongée et intense, plus l'IG est élevé. Choisissez les pâtes *al dente* plutôt que trop cuites, la cuisson vapeur douce plutôt que longue et à feu vif, etc.⁴

10. Apprenez à baisser l'index glycémique des aliments :

Il existe diverses astuces pour abaisser l'IG de vos repas :

- ☞ Cuire à minima ses aliments, ou cuire à la vapeur.
- ☞ Manger froid : la pomme de terre cuite à la vapeur a un IG élevé (88), mais froide en salade, son IG passe à 58 (modéré). Ceci est valable pour la betterave.
- ☞ Ajouter un peu d'acidité : ajout d'une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre permet de faire baisser de 15 à 30% le taux de sucre sanguin. L'acidité ralentit la vidange de l'estomac et la digestion de l'amidon.
- ☞ Ajouter les fibres solubles qui ralentissent l'absorption du glucose, comme les haricots verts, les choux, l'orge, les graines de chia, les lentilles, les oranges, le pamplemousse etc...
- ☞ Privilégier les légumes riches en chrome, cet oligo-élément « antisucre » est très important pour réguler la glycémie. On le trouve dans le brocoli, les champignons, la tomate, les asperges et les haricots verts.
- ☞ Penser aux épices : la cannelle, aux propriétés hypoglycémiantes et le gingembre auraient la capacité de diminuer le taux de glucose dans le sang en plus d'améliorer la résistance à l'insuline.

À RETENIR

- ✓ Privilégiez les aliments à IG bas < 50
- ✓ Évitez les fruits riches en glucides et les jus de fruits
- ✓ L'index glycémique de certains légumes augmente à la cuisson
- ✓ Surveillez votre consommation d'aliments riches en fructose
- ✓ Adoptez les cuissons douces et peu prolongées : basse température, vapeur, wok

⁴ <https://www.thierrysouccar.com/sante/info/alimentation-ig-bas-les-10-regles-suivre-1017>



Les fibres : alliées de la perte de poids

Les fibres favorisent la satiété, régulent la digestion et aident à maintenir un métabolisme sain. Il existe deux types principaux de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles ralentissent l'absorption des glucides et du sucre, ce qui permet de stabiliser la glycémie. Cela réduit les pics d'insuline qui peuvent favoriser le stockage des graisses.

Les fibres insolubles aident à réguler le transit intestinal, prévenant ainsi la constipation et favorisant une bonne santé digestive. Un intestin en bonne santé est crucial pour un métabolisme efficace et pour la gestion du poids.

La plupart des aliments renferment les deux types de fibres. Comment efficacement intégrer les fibres solubles et insolubles dans l'alimentation ?

1. Commencez la journée par 1 bonne portion de fibres (son d'avoine, psyllium, graines de chia etc...)
2. Introduire les légumes riches en fibres pendant les deux repas : choux, carottes, artichaut...
3. Snacker intelligemment : quelques pruneaux, 2-3 figues, 1 poignée de noix...
4. Terminer le repas par un fruit riche en fibres : pomme, poire, pamplemousse
5. Prendre l'habitude d'ajouter les graines de lin moulues ou les graines de chia dans vos smoothies.

Les aliments les plus riches en fibres



Il est recommandé de consommer au moins 30 g de fibres par jour.

Voici la liste des aliments les plus riches en fibres (par portion).

Aliment	Portion (g)	Fibres solubles (g)	Fibres insolubles (g)	TOTAL
Psyllium (1 c. à soupe)	7	5	2	7
Orge, sarrasin	100 g	3	5	8
Graines de chia (1 c. à soupe)	15	3	6	9
Son de blé (1 c. à soupe)	10	3	1	4
Haricots secs	100 g	3	6	9
Artichaut	1	2,2	4	7
Pruneau	5	2	2	5
Avocat	1/2	2	5	7
Choux	125	2	1	4
Orange, pamplemousse	1	2	2	4
Carotte, patate douce	125 g	2	2	4
Figues séchées	2	1,5	2	3,5
Son d'avoine (1 c. à soupe)	15	1,5	3	4,5
Graines de lin (1 c. à café)	10	1	2	3
Pain complet	100	1	6	7
Pomme	1	1	2	3
Flocons d'avoine (2 c. à soupe)	20	1	1	2
Kiwi	1	0,7	4	5
Mûres	30	0,7	2	3
Lentilles	75	1	5	6
Riz complet	50	1	2	3
Cacao en poudre (1 c. à soupe)	10	1	2	3
Pâtes complètes	50	1	2	3

Les « bonnes » graisses

Les huiles

Pourquoi les huiles sont indispensables même pour perdre du poids ?

De nombreuses personnes pensent que le meilleur moyen de perdre du poids est d'éviter complètement les huiles. Il s'agit pourtant d'une idée fautive. Notre organisme a besoin de graisses saines pour fonctionner correctement, et la consommation d'une huile adaptée peut en fait favoriser la perte de poids.

Voici quelques raisons pour lesquelles les huiles sont essentielles à la perte de poids :

1. **Sentiment de satiété** : procurent une sensation de satiété et vous rassasient plus longtemps, ce qui évite les excès alimentaires. Les huiles ont également des effets bénéfiques sur le métabolisme qui peuvent vous aider à brûler plus de calories et à réduire la graisse corporelle.
2. **Régulation du taux de sucre** : elles aident à réguler le taux de sucre dans le sang et contribuent à réduire les envies de grignotages malsains.
3. **Amélioration du métabolisme** : leurs acides gras essentiels améliorent le métabolisme et favorisent la combustion des graisses. Certaines huiles contiennent des triglycérides à chaîne moyenne (TCM), qui sont facilement transformés en énergie par l'organisme. Les TCM peuvent augmenter votre métabolisme et vous aider à brûler plus de calories. Ils sont également moins susceptibles d'être stockés sous forme de graisse corporelle que d'autres types de graisses. Certaines huiles contiennent des acides gras oméga-3, dont il a été démontré qu'ils augmentent la combustion des graisses et réduisent l'inflammation dans l'organisme. Néanmoins, cet effet brûle graisse reste assez minime.
4. **Bon transit** : certaines huiles contiennent des graisses saines qui lubrifient le tube digestif et facilitent le passage des aliments dans l'organisme.

Les meilleures huiles pour la perte de poids

1. **L'huile d'olive** : riche en acides gras monoinsaturés, l'huile d'olive est connue pour réduire le risque de maladie cardiaque, mais aussi pour procurer le sentiment de la satiété meilleur que les autres matières grasses.
2. **L'huile d'avocat** : riche en acide oléique, l'huile d'avocat peut contribuer à réduire l'inflammation, à abaisser le taux de cholestérol. Elle favorise la combustion des graisses et la perte de poids. La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue.
3. **L'huile de lin** : riche en acide alpha-linolénique (ALA), de la famille des oméga 3, l'huile de lin est connue pour ses propriétés laxatives.
4. **L'huile de sésame** : contient du sésamol et de la sésamine, deux composés qui possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.
5. **Les huiles de noix et de noisette** sont riches en vitamine E et en Oméga-3, indispensables pour l'oxydation des graisses et l'équilibre nerveux.



Conseils sur l'utilisation d'huiles en cuisine pour perdre du poids

- ☞ Privilégiez des huiles pressées à froid et non raffinées, car ce sont celles qui contiennent le plus de nutriments et qui risquent le moins d'être endommagées par la chaleur.
- ☞ Conservez les huiles dans un endroit frais et sombre pour éviter qu'elles ne rancissent.
- ☞ **Utilisez-les avec modération** : 1 c. à soupe par jour pour perdre du poids et 2-3 c. à soupe pour maintenir le poids de forme
- ☞ **Utilisez l'huile d'olive pour la cuisson** et les autres pour l'assaisonnement ou les préparations froides : en effet, le point de fumé de ces huiles (sauf l'huile d'olive) sont assez bas. La cuisson à haute température engendre la synthèse des glycotoxines cancérigènes.

Les produits laitiers

Dans le cadre d'un régime minceur ou de maintien d'un poids de forme, je préconise l'utilisation des produits laitiers pauvres en matière grasse et riches en protéines et probiotiques.

En effet, les protéines apportent le sentiment de satiété et les probiotiques régulent la composition du microbiote intestinal, garant d'une bonne digestion et de l'absorption des nutriments.

On privilégiera les aliments les moins gras : lait écrémé ou demi-écrémé, yaourts et Skyr à 0% ou encore le kéfir ou la crème légère.

On verra dans les recettes de façon plus détaillée comment introduire les laitages légers dans les préparations culinaires.

Laitages et fromages les moins gras



Les aliments riches en antioxydants

Cela peut paraître incroyable, mais des études confirment qu'une alimentation riche en antioxydants pourrait protéger du syndrome métabolique et faire maigrir de la taille. En effet, les scientifiques ont prouvé que les personnes qui mangent les aliments au pouvoir antioxydant élevé gagnent moins de graisses abdominales et prennent moins de poids que celles qui n'en mangent pas.⁵

Le pouvoir antioxydant d'un aliment est mesuré à l'aide d'un indice ORAC (Oxygen radical absorbance capacity). Pour maintenir la bonne santé et freiner le vieillissement des cellules il est recommandé de consommer entre 5000 et 8000 unités ORAC.

Parmi les fruits au fort pouvoir antioxydant on peut citer les fruits rouges et noirs, les pommes, la grenade ou encore les agrumes.

Les fruits les plus riches en antioxydants

 Baie d'acai 100 000	 Canneberge 9 000	 Cassis 8 000	 Pruneaux 6 000	 Myrtille 6 000
 Grenade 5 000	 Framboise 5 000	 Fraise 4 300	 Pomme 4 000	 Cerise 3 700
 Poire 2 500	 Pêche 2 000	 Orange 2 000	 Raisin 1 700	 Pomelo 1 600

⁵ <https://www.lanutrition.fr/les-news/les-antioxydants-pourraient-faire-maigrir-de-la-taille>

Les antioxydants les plus connus

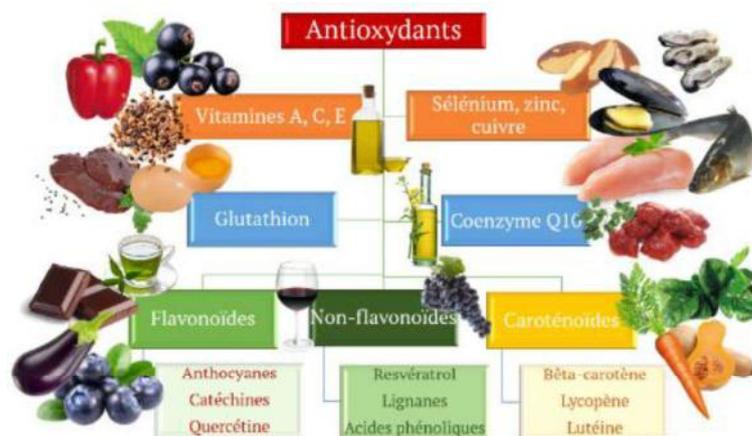
La Vitamine C, un antioxydant incontournable, le nutriment essentiel pour la santé en général ainsi que pour la santé de la peau. Les leaders en vitamine C sont : le cassis, le kiwi, le poivron et le chou vert frisé.

La vitamine A, un agent antioxydant majeur : en bloquant le développement des radicaux libres, la vitamine A lutte contre le vieillissement de l'organisme et certains cancers. Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale, surtout dans le foie.

La Vitamine E, puissant antioxydant, protecteur de toutes les cellules de l'organisme. Elle se trouve majoritairement dans les huiles végétales et les oléagineux.

Les oligo-éléments : zinc, sélénium et manganèse entrent dans la structure de nombreuses enzymes, en particulier la superoxyde dismutase impliquée dans les défenses antioxydantes. On les trouve dans les abats, les fruits de mer et les céréales complètes.

Les caroténoïdes : Bêta-carotène, Lycopène : tomate, pamplemousse, Lutéine : jaune d'œuf, Astaxanthine : saumon et crustacés (donne la couleur rose aux crevettes et au saumon).



Les Polyphénols,

parmi lesquels on distingue :

Les flavonoïdes : anthocyanes : fruits rouges et vin rouge, flavanols (quercétine et catéchines) : oignons, chou frisé, brocoli, thés, cacao, raisins, baies et pommes, flavones : persil, thym, céleri, piments, flavanones : agrumes, raisin,

Le resvératrol : antioxydant et anti-inflammatoire, un anti-rides et anti- vieillissement cellulaire, présent dans le raisin, les fèves de cacao et donc le chocolat noir, la canneberge, les myrtilles, l'arachide non grillée, la rhubarbe, la grenade.

Les acides phénoliques : il existe différents types d'acides phénoliques. On les trouve dans les mangues, les baies, les pommes, les agrumes, les prunes, les cerises, les kiwis, les oignons, le thé, le café, le vin rouge et la farine de blé entier, le riz, le maïs ou l'avoine.

Certains polyphénols accélèrent le métabolisme et favorisent donc la perte de poids :

les catéchines de thé vert ou de cacao ou les anthocyanes, contenus dans les fruits rouges, les antioxydants des épices comme la cannelle ou le gingembre etc...

Il est recommandé de consommer au moins 1 g de polyphénols par jour pour assurer une bonne protection contre les radicaux libres.

Quelques conseils pour préserver les antioxydants :

- ☞ Préférez les aliments de saison, bio et locaux.
- ☞ N'épluchez pas ! Les antioxydants se concentrent en majorité dans la peau des fruits et des légumes.
- ☞ Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four ou à basse température ! Les antioxydants ne supportent pas la cuisson à

Les aliments les plus riches en POLYPHENOLS

(100g pour les fruits, légumes et boissons, 2 g pour les épices)

 Cassis 600 mg	 Mûre, myrtille 200 mg	 Noix 154 mg	 Raisin noir 100 mg	 Pomme 90 mg
 Pissenlit 300 mg	 Artichaut 260 mg	 Chou rouge 160 mg	 Avocat 152 mg	 Brocoli 139 mg
 Girofle 320	 Cannelle 200	 Menthe séchée 150	 Basilic séché 90	 Romarin 70
 Café 320 mg	 Chocolat 180 mg	 Vin rouge 100 mg	 Thé vert 300 mg	 Thé noir 200 mg

l'eau...

- ☞ Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un jus de citron. Ils favorisent l'absorption des antioxydants.
- ☞ Sachez que la banane et l'avocat risquent de freiner l'absorption des polyphénols des fruits et des légumes, en revanche, les produits laitiers en augmentent la biodisponibilité.

Gâteaux

Pour les gâteaux minceur on va privilégier les farines à index glycémique bas ou moyen, les alternatives saines et légères au sucre raffiné. On va aussi remplacer le beurre par les aliments moins gras.

Quelques règles pour utiliser les farines IG bas dans les pâtisseries

De manière générale, ces farines IG bas lèvent moins en cuisson : vos gâteaux et cakes seront donc plus compacts. Pour alléger vos pâtisseries on recommande de monter vos blancs en neige.

A la cuisson, vos gâteaux lèveront donc plus facilement et permettront des textures plus aériennes. Vous pouvez également utiliser un peu de levure chimique pour aider la levée des pâtisseries à la cuisson.

Farine complète : associée à la poudre d'amande, vous obtiendrez ainsi des gâteaux moelleux, avec de la tenue grâce à ces farines IG bas.

La farine d'orge, qui a un IG de 30. Cette farine a l'avantage d'avoir un goût neutre, similaire à la farine de blé. Elle ne modifiera donc pas le goût final de vos pâtisseries et gâteaux.

Il existe également la farine de lupin (IG 15) ou la farine de pois chiche IG (35), mais ces farines IG bas ont un goût plus prononcé qui risque de modifier le résultat final de vos recettes.⁶

Les farines IG bas et leurs bienfaits

Blé complet IG: 45 ✓ Riche en minéraux ✓ Augmente la satiété		Orge mondé IG: 30 ✓ Reminéralisante ✓ Source d'inositol
Sarrasin IG: 40 Anti-stress (magnésium) ✓ Antioxydants		Quinoa IG: 40 ✓ Contrôle la glycémie ✓ Énergisante
Son d'avoine IG: 15 ✓ Riche en fibres ✓ Allié du transit		Coco IG: 35 ✓ Fibres : 34g/100g ✓ Protège le cœur
Lentille IG: 30 ✓ Anti-stress ✓ Digeste		Pois chiche IG: 35 ✓ Anti-fatigue ✓ Contrôle le cholestérol

Alternatives au sucre raffiné

En ce qui concerne les alternatives au sucre raffiné, voici quelques-unes très abordables et assez saines à mon avis.

Le sucre Stévia, le xylitol ou l'érythritol (Spécial pâtisserie) sont pour moi les meilleurs pour la cuisson, car ils supportent bien la chaleur et leur prix est abordable.

Le sirop de Yacon est assez cher et je l'utilise comme un sucrant occasionnel pour remplacer le caramel.

Le miel d'acacia est excellent mais perd ses qualités à la cuisson, à consommer donc dans les plats froids ou tièdes.

En ce qui concerne le sucre de coco, bien que sa composition nutritionnelle soit bien plus riche que le sucre raffiné, son index glycémique est assez élevé (54).

Alternatives saines et IG bas au sucre blanc

 Sucre Stévia IG: 0 0 kcal 1 c. à café = 50 g de sucre blanc Résiste à la chaleur	 Xylitol IG: 7 24 kcal/10 g Extrait d'écorce de bouleau Ne craint pas la cuisson
 Sirop d'agave IG: 15 31 kcal/10 g Source de minéraux Bon pouvoir sucrant	 Érythritol IG: 1 2 kcal/10 g À base de fruits Supporte la cuisson
 Sirop de Yacon IG: 1 39 kcal/10 g Améliore le microbiote Antidiabète	 Miel d'acacia IG: 35 32 kcal/10 g Source de minéraux Effet prébiotique Perd ses vertus à la cuisson

⁶ <https://www.tchac.co/blog/farine-ig-bas-4-alternatives-pour-une-cuisine-plus-saine/#:~:text=L%20farine%20IG%20bas%20pour%20la%20p%C3%A2tisserie%20%3A%20la%20farine%20compl%C3%A8te&text=Associ%C3%A9e%20%20la%20poudre%20d,a%20un%20IG%20de%2030>

J'utilise beaucoup le sucre Stévia, le sirop d'agave et l'érythritol.

Voici l'extrait de l'article de Julien Venesson concernant la consommation de sucre de coco :

Le fait de présenter le sucre de coco comme un aliment santé peut être considéré comme une invitation à en consommer sans modération. Il est pourtant aussi calorique que les autres sucres, et son excès contribue au développement des maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. Une fois absorbé, le saccharose qu'il contient est scindé en ces deux composantes, le glucose et le fructose. Ce dernier est métabolisé par le foie et, consommé en grande quantité, il favorise l'accumulation de graisses au niveau de cet organe. Il convient donc de limiter au maximum ses apports en sucres, qu'ils proviennent de la sève de coco, de la canne à sucre ou de la betterave. Et il n'est certainement pas mieux indiqué pour les personnes souffrant de diabète, chez qui cette limitation des apports est encore plus cruciale.⁷

Les édulcorants à éviter

(extrait de l'article publié dans la revue « Le monde de la nutrition », Janvier 2025)

Aspartame : présent dans les produits « lights » serait néfaste pour le microbiote, déclenche les maux de têtes et troubles neurologiques.

La **saccharine** pourrait stimuler la sécrétion d'insuline. Certaines études expérimentales rapportent un effet sur la flore intestinale pouvant entraîner une intolérance au glucose.

Le **sucralose** (E955) est présent dans le Canderel, un produit qui figure souvent en tête de gondole au rayon des édulcorants des supermarchés. Mais il pourrait avoir des effets négatifs sur la santé selon des études récentes. En 2018, des chercheurs mexicains ont montré que le sucralose diminue sensiblement la sensibilité à l'insuline chez des personnes en bonne santé. D'autres travaux montrent un effet néfaste sur la composition du microbiote intestinal voire génotoxique à haute dose. Son utilisation en cuisson à haute température reste controversée.

Les édulcorants à consommer avec modération

L'**érythritol** (E968) est un polyol, c'est-à-dire un alcool de sucre, présent naturellement dans des fruits, comme les poires et les raisins, mais les industriels le produisent par un processus de fermentation. Certaines études démontrent un lien potentiel entre la consommation d'érythritol et les pathologies cardiovasculaires.

L'édulcorant de table fréquentable



La **stevia** (*Stevia rebaudana*) est une plante originaire d'Amérique du Sud qui est désormais cultivée en France métropolitaine. Les feuilles sont récoltées et utilisées fraîches ou sèches. L'extrait de stevia se présente sous la forme d'une poudre blanche qui contient des glucosides de stéviol ou stéviolosides. Le pouvoir sucrant de la stevia est particulièrement élevé (voir tableau), c'est pourquoi il en faut très peu pour sucrer.

De nombreuses études ont évalué la sécurité de la stevia, et les conclusions sont généralement positives : pas d'effets cancérogènes, pas de génotoxicité, pas de toxicité pour la reproduction ou le développement. La stevia n'a pas d'effet sur la glycémie : elle n'augmente pas le taux de sucre ou d'insuline dans le sang, ce qui la rend adaptée aux personnes diabétiques.

Certaines études suggèrent que la stevia pourrait modifier la composition du microbiote intestinal, mais ces effets sont considérés comme mineurs, sans conséquence clinique.

La stevia résiste à la chaleur et peut donc s'incorporer dans de nombreuses préparations cuites ou non.⁸

⁷ <https://www.julienvenesson.fr/sucre-coco-avantages-inconvenients/#~:text=L%20fait%20de%20pr%C3%A9senter%20le,hypertension%20et%20les%20maladies%20cardiovasculaires.>

⁸ https://www.lanutrition.fr/sites/default/files/ressources/jml_janvier2025_sp.pdf



Mini gâteaux aux pommes

Rien de plus agréable que d'offrir à vos invités des petits gâteaux moelleux individuels. En plus s'ils sont sans beurre ni sucre raffiné et IG bas, c'est juste tout bénéf !

Voici une recette inratable à base de farine complète et de farine de coco.

L'astuce pour assurer le moelleux : bien fouetter les œufs (au bain-marie de préférence), pour qu'ils blanchissent et doublent de volume.

On peut aussi séparer les œufs et introduire les blancs montés en neige à la pâte.

Quelques conseils pour l'utilisation de la farine de coco dans les pâtisseries :

- ☞ Elle doit représenter 15 à 25 % du total de la quantité de farine indiquée dans une recette.
- ☞ Comme la farine de coco a tendance à absorber beaucoup d'eau, elle rend les recettes plus sèches, voire friables. En fonction du résultat souhaité, il convient donc d'ajouter plus de liquide (lait ou eau). Commencez par mettre la quantité de liquide prévue initialement dans la recette, puis ajoutez progressivement du liquide jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- ☞ Pour mieux lier une pâte à base de farine de coco, vous pouvez ajouter plus d'œufs, du miel, du sirop d'agave, des graines de chia ou bien des gélifiants alimentaires (gomme de xanthane ou agar-agar).
- ☞ Si vous remplacez la farine de blé par de la farine de coco dans une recette, veillez à raccourcir le temps de cuisson.



Pour six petits gâteaux

- 50 gr de farine complète (2 c. à soupe)
- 25 g de farine de coco (1 c. à soupe)
- 1/2 d'un sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 40 gr de sucre spécial pâtisserie + 1 sachet de sucre vanillé
- 40 gr de beurre demi-sel fondu ou de margarine végétale
- 1 c. à soupe de yaourt ou de Skyr
- 2 petites pommes
- des amandes effilées
- 1 c. à soupe de rhum



- Fouetter les œufs avec les sucres pendant 5 min (37°C/vit3 avec le fouet au Thermomix), ajouter progressivement la matière grasse fondue, le Skyr, le rhum et la levure.
- Terminer avec les farines tamisées et verser la pâte dans les moules
- Insérer les fines lamelles de pommes et parsemer d'amandes effilées

Cuisson au four : 35 min, à 150°C

Cuisson à l'Omnisciseur : (le moule en silicone placé sur la grille position basse ou sur les couvercles métalliques) 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson



Gâteau au chocolat, pur bonheur...

Rien de plus réconfortant qu'un bon gâteau au chocolat. Mais si en plus il est léger et IG bas, c'est juste idéal en ce moment.

Riche en cacao, bon pour le moral, ce gâteau est à manger sans scrupule ni crainte pour la ligne. En effet, à base de farine complète, sans beurre ni sucre raffiné, ce gâteau est léger et gourmand.

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.
- 🍰 100g de légume / purée de légumes / légumineuses (carottes, courgette, courge, patate douce, avocat, lentilles, haricots rouges). 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.
- 🍰 100g de yaourt ou fromage blanc (végétal ou animal)
- 🍰 100g de compote sans sucre ajoutés / purée de fruits (pommes, 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
- 🍰 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.
- 🍰 100 ml de crème liquide animale ou végétale (riz, soja etc...) ou 100g de tofu soyeux
- 🍰 90g de margarine végétale non hydrogénée (sans huile de palme). La margarine peut être un choix de facilité, on

Alternatives saines au beurre dans les pâtisseries



½ avocat
bonnes graisses



1 banane
potassium

Purée d'oléagineux
(100g)
vit E, magnésium



Fromage blanc (100g)
calcium, vit D

Purée de lentilles
(80g)
reminéralisantes



Patate douce (100g)
vitamine A

Compote de pomme
(100g)
pectines minceur



Courgette râpée (80g)
fibres, polyphénols



Huile végétale (50g)
Antioxydants, anti-âge

vous recommande de la choisir bio et non hydrogénée.



Les fruits et légumes ne sont pas en reste : 80 g de courgette râpée, de purée d'avocat ou encore de purée de courge sont des substituts étonnants qui enrichissent vos plats tout en les rendant plus légers.

Pour 6-8 personnes :

- 2 œufs,
- 50 g de sucre spécial pâtisserie
- 100 g de bananes + 100 g de compotes de pomme
- 50 g de farine complète
- 100 g de chocolat à 85% de cacao
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à soupe de cognac
- Fouetter les œufs avec les sucres pour que le mélange blanchisse et double de volume (5 min au Thermomix/vit5)
- Faire fondre le chocolat avec la fleur de sel (2 min au micro-onde en mélangeant toutes les 50 min)



Incorporez le chocolat, la compote de pomme, les bananes écrasées, la farine et la levure dans les œufs et terminer par une 1 c. à soupe de cognac.

Cuisson à l'Omniciseur : 50 min, Haut et Bas maxi 15 min puis mini. 100 ml d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

Cuisson au four : 35-40 min à 180°C



Gâteau léger, pur chocolat

Ce gâteau léger et gourmand allie une génoise moelleuse, subtilement parfumée au cacao, et un sirop au Bailey's qui apporte une touche caramel et cacao. Sa ganache crémeuse au chocolat et son glaçage onctueux en font une douceur irrésistible, parfaite pour allier plaisir et légèreté !

Le chocolat c'est bon pour la santé à condition d'en

choisir le bon !

Teneur en sucre

La quantité de sucre varie énormément entre les types de chocolats. En choisissant un chocolat contenant au moins 85 % de cacao, vous avez 10 % de sucre contre 60% pour le chocolat blanc.

Le sucre en excès est associé à des pics de glycémie (augmentation du taux de

Quel chocolat est le plus sain ?

	85 % de cacao	70 % de cacao	Chocolat au lait	Chocolat blanc
Sucre	10 %	30 %	50 %	60 %
Polyphénols	313 mg	280 mg	19 mg	0 mg
Fibres	16 g	12 g	3 g	1 g
Magnésium	230 mg	120 mg	59 mg	27 mg
Fer	11 mg	3,7 mg	3 mg	0,2 mg
Zinc	3 mg	2 mg	1 mg	0,9 mg
Quercétine	25 mg	10 mg	2 mg	0 mg
Théobromine	1 600 mg	800 mg	160 mg	0 mg
Caféine	23 mg	20 mg	10 mg	0 mg

sucre sanguin) et à une inflammation accrue.

Les polyphénols anti-âge

Le chocolat noir à haute teneur en cacao renferme le plus de polyphénols : les flavonoïdes comme la quercétine, resvératrol etc...

 plus de 100 mg de polyphénols pour 30 g de chocolat noir !

Les études montrent que la consommation régulière du chocolat riche en polyphénols a un effet bénéfique sur :

 la protection contre les radicaux libres, la réduction du mauvais cholestérol, la régulation de la pression artérielle etc...

Les fibres utiles

 Une portion de 30 grammes de chocolat noir peut contenir jusqu'à 3 g de fibres, des 30 g par jour pour recommandées.

 Ses fibres prébiotiques favorisent la bonne santé du microbiote intestinal. Elles stimulent la croissance des bactéries bénéfiques, améliorant ainsi la santé intestinale et la réponse immunitaire globale.

Les nutriments immunostimulants

 Une bonne dose de fer et de zinc, indispensables pour un bon fonctionnement du système immunitaire.

 Le chocolat noir est parmi les aliments les plus riches en quercétine : un puissant anti-inflammatoire capable de freiner la réplication des virus.

 Un bon chocolat est un excellent stimulant intellectuel et antidépresseur !

 Le chocolat noir est souvent associé à une sensation de bien-être, et la science confirme qu'il peut réellement influencer positivement votre humeur.

 Le cacao contient plusieurs composés bioactifs aux effets antidépresseurs, qui sont des neurotransmetteurs liés au bonheur et à la relaxation.

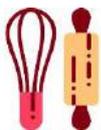
 En outre, le magnésium présent dans le chocolat noir joue un rôle crucial dans la gestion du stress.



3 astuces pour un gâteau léger et la texture fine et aérée (surtout à la farine IG bas) :

1. fouetter les œufs avec les sucraants pour qu'ils doublent de volume ou incorporer les blancs montés en neige
2. tamiser les ingrédients secs: le tamisage aussi un rôle important dans l'incorporation de l'air dans la farine. En passant à travers un tamis, la farine se voit enrichie d'air, ce qui la rend plus légère. Cette légèreté facilite le mélange de la farine avec les autres ingrédients.

3. ajouter un peu de bicarbonate de soude dilué dans un peu de vinaigre ou de jus de citron



Pour 4 personnes (moule de 15 cm)

Génoise :

- 3 œufs
- 100 g sucre spécial pâtisserie
- 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

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 38°C/vit 3.

Tamiser les ingrédients secs au-dessus des œufs en fouettant délicatement avec un fouet

Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini. 2 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte

Une fois le gâteau refroidi, le découper en deux et imbiber de sirop au Bailey's, répartir la ganache sur la couche de bas, recouvrir d'une autre moitié de la génoise et badigeonner le dessus de glaçage au chocolat.

Sirop d'imbibage : 200 ml d'eau, 2 c. à soupe de sirop d'agave, 150 ml de Bailey's. Faire chauffer quelques minutes et refroidir

Ganache chocolat allégée : 50 g de chocolat (à 85% de cacao) fondu dans 100 ml de crème à 4 % de MG et mélangé avec 1 c. à soupe bombée de mascarpone ou de crème fraîche épaisse. Ajouter un sucrant au besoin et une pincée de fleur de sel et placer au frigo 30-40 min

Glaçage au chocolat : 50 g de chocolat noir fondu avec 2 c. à soupe d'huile neutre



Gâteau léger aux fruits rouges

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.

Voici les astuces pour rendre le gâteau plus « light » : farine complète ou semi-complète, sucrant 0 calories, Skyr à 0% de MG, mélangé à la crème et plein de fruits de saison. Ici, j'ai mis les pêches, les abricots, les myrtilles, les fraises et les framboises !

!!! Le seul aliment un peu gras dans ce gâteau c'est le mascarpone.

Pour 4 personnes :

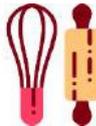


La génoise

- 4 œufs
- 125 g de farine complète
- 125 g de sucre spécial pâtisserie de Pure Via
- Extrait de vanille
- 1/2 sachet de levure chimique

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

Au fouet électrique : fouetter les deux au moins 5 min, pour que le mélange blanchisse et double de volume.



➤ Mélanger dans un saladier avec la farine tamisée et la levure

➤ Verser la pâte dans le moule huilé (pour moi 16 cm de diamètre)

Cuisson au four : 45 min à 165 C° sans ouvrir la porte, laisser 5 min four éteint porte entrouverte

Cuisson à l'Omnicuiseur : 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.

➤ 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

➤ Badigeonner généreusement les deux pièces de la génoise de ganache et répartir les fruits dessus

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

Mélanger bien le Skyr, le mascarpone, le jaune d'œuf et la vanille, ajouter délicatement le blanc monté en neige



Biscuits d'amande sans farine ni beurre

Juste ce qu'il faut croquants, ces biscuits sont addictifs.

N'hésitez pas à varier les noix à l'intérieur : les noix de Grenoble, les noix de pécan, les noisettes ou encore les noix de Brésil ou macadamia.

Savez-vous que la consommation de noix à un lien direct avec la réduction des maladies cardiovasculaires et des maladies coronariennes et neurodégénératives ?

En effet, les études sont unanimes : la consommation quotidienne d'une poignée de noix mélangées entraîne :

- ☞ Impact positif sur [le microbiote intestinal](#) : production du butyrate, élément essentiel pour les intestins
- ☞ Réduction du cholestérol : grâce aux fibres qu'elles renferment
- ☞ Accélération des [performances cognitives](#) : amélioration de la mémoire des personnes âgées
- ☞ Ralentissement du déclin cognitif : grâce aux effets antioxydants et anti-inflammatoires
- ☞ Réduction du niveau de stress
- ☞ Amélioration du sommeil

Chaque noix a ses petits points positifs :

- ✓ Les noix de Grenoble et les amandes sont les plus étudiées : ces fruits améliorent la santé cardiovasculaire et cognitive.
- ✓ La noisette a fait ses preuves dans la lutte contre le cholestérol
- ✓ La pistache a un pouvoir antioxydant hors norme : une arme redoutable contre le vieillissement cellulaire
- ✓ La noix de pécan, d'après les scientifiques accélère la perte de poids
- ✓ Les noix de cajou et les pignons de pin sont parmi les plus riches en cuivre et manganèse : alliés fidèles de la solidité osseuse, des tendons et des cartilages.
- ✓ Le macadamia regorge de bonnes graisses : booster d'énergie des sportifs et des personnes actives.

Fruits à coque

selon la science



Pour 10 biscuits :

- 100 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre spécial Pâtisserie ou 2 c. à soupe de sucre Stévia
- 1 c. à soupe de noisettes grillées concassées (ou les noix)
- 1 blancs d'œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de Beleyes (facultatif)
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 c à café de cacao amer en poudre
- 1 c à café de levure chimique

Mixer les amandes avec le cacao, la levure, le sel et le sucre

Ajouter le blanc d'œuf, le Balleys et mélanger le tout

Former des boulettes et les soupoudrer de sucre glace

Aplatir légèrement les boulettes et les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à 170°C pendant 12-15 minutes (ou 160°C ventilé).

Cuisson à l'Omnicuiseur : sur une grille position basse, 25 min, Haut et Bas maxi, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte, inverser à mi-cuisson





Gâteau sans cuisson aux graines de chia

Les biscuits d'amandes se gardent quelques jours dans une boîte hermétique, mais si vous voulez varier un peu les plaisirs, voici un super gâteau sans cuisson, avec la base amandes-cacao et une couche crémeuse au Skyr et aux graines de chia.

Le chia est une variété de sauge (*Salvia hispanica*) dont la graine est riche en fibres et oméga-3. Elles s'utilisent en cuisine crues dans les salades, ou moulues à ajouter à vos

préparations de gâteaux, pancakes, cakes, pains.

Sous forme de gel, après les avoir laissé tremper (mucilage), les graines de chia constitueraient un bon substituant aux œufs ce qui en fait de très bons amis des végétaliens.

C'est aussi un allié minceur hors norme :

Riches en fibres, ces graines régulent le transit, la glycémie et le cholestérol

Elles sont reminéralisantes : 30 g de graines de chia fournissent plus de 30 % des AJR en minéraux.

Leur teneur en Oméga-3 est tout à fait honorable : 5 g/10 g. Attention, les Oméga-3 d'origine végétale se convertissent très mal en Oméga DHA. Or ces derniers, en complément alimentaire, ont un effet positif sur l'oxydation des graisses.

Graines de chia

30 g = 146 kcal

Reminéralisantes

30% des AJR/30 g

Vitamine B3, Calcium, Cuivre, Magnésium, Phosphore, Manganèse

Riches en fibres

10 g de fibres/30 g

- Régulent la glycémie
- Abaissent le cholestérol
- Améliorent la digestion
- Coupe-faim

Riche en Oméga-3

5 g de /30 g

- Santé cardiovasculaire
- Protection des neurones

Anti-stress et anti-fatigue

- Magnésium, tryptophane, vitamines B



Pour 1 personne

- 3-4 biscuits aux amandes

- 1 c. à café d'huile de noix
- Une pincée de fleur de sel
- 2 c. à soupe de Skyr 0%
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c à café de sucre stévia + quelques gouttes d'extrait de vanille
- Broyer les biscuits, ajouter l'huile de noix et tasser le tout dans l'emporte-pièce (8-10 cm)
- Mélanger le Skyr avec le sucre, la vanille et les graines de chia et répartir le mélange sur la couche cacaotée
- Laisser au frais 1-2 heures avant de démouler et de décorer de fruits rouges





Cookies aux avoines et noix

Sans farine ni sucre raffiné, à base de flocons et de son d'avoine, ces cookies sont extra pour un encas.

J'ai mis en plus le son d'avoine : un aliment indispensable dans le cadre de régime minceur : 2 fois plus riche en fibres, 5 fois en vitamines B et en

sélénium, son Index glycémique est bas.

En plus, le son d'avoine est dans le TOP 5 des aliments les plus riches en silicium : nutriment détox, qui en plus renforce la santé des cheveux et des articulations.

Le son d'avoine absorbe entre 20 et 30 fois son volume d'eau. Il gonfle donc dans l'estomac ce qui apporte un sentiment de rassasiement qui dure longtemps. Mais, à partir du moment où le son d'avoine gonfle dans l'estomac il peut entraîner des ballonnements... à consommer par petites quantités.



Pour 10 cookies :

- 100 gr flocons d'avoine + 2 c. à soupe de son d'avoine
 - 1 c. à soupe de farine de coco
 - 1 c. à soupe de miel d'acacia + 2 c. à soupe de sucre Stévia
 - 50 ml de beurre végétal
 - 1 c. à café de poudre à lever
 - 1 œuf
 - 1 cuillère à café d'extrait de vanille
 - 1 pincée de sel
 - 60 gr chocolat noir concassé
 - 1 poignée de noix concassées
- Fouetter l'œuf avec le sucre et le miel, ajouter les avoines broyées en poudre, le sel, la poudre à lever et le beurre fondu
 - Mélanger le tout avec les noix concassées et le chocolat et former les cookies
 - Placer les cookies sur le papier cuisson et y ajouter quelques pépites de chocolat
- Cuisson au four : 12 min à 180°C
 Cuisson à l'Omnicuiseur : 25 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.
 Inversion à mi-cuisson

Dans 4 cuillères à soupe

20 g



Flocons d'avoine

- 78 kcal
- Index Glycémique 55
- 1,5 g de fibres
- 43 % de manganèse
- 1 % vitamines B
- 8 % magnésium
- 12 % de phosphore
- 3 % de sélénium
- 10 % de cuivre

Son d'avoine

- 49 kcal
- Index Glycémique 15
- 3 g de fibres
- 56 % de manganèse
- 5 % vitamines B
- 12 % de magnésium
- 18 % de phosphore
- 16 % de sélénium
- 8 % de cuivre

% des AJR dans 20 g d'aliments

Cheesecake tout chocolat sans cuisson aux cookies aux avoines



Excellent gâteau pour les amateurs du chocolat noir et des yaourts. Plus le chocolat est fort un cacao, plus son pouvoir antioxydant est élevé, plus il renferme de polyphénols.

Selon une récente étude américaine, le cacao en poudre nous aiderait à (re)trouver la ligne. À condition de le choisir sans sucres ajoutés...

D'après les scientifiques (qui ont publié leurs travaux dans le Journal of Nutritional Biochemistry), les souris ayant consommé chaque jour du cacao en poudre prenaient, en moyenne, moins de poids que les autres et avaient aussi un foie en meilleure santé ainsi qu'un taux de stress oxydatif moins important.

Les chercheurs expliquent que le cacao en poudre est riche

- ☞ en fibres (en moyenne : 3 g de fibres/10 g) :
équilibre intestinale
- ☞ en magnésium (50 mg/10 g) : anti-stress
- ☞ en polyphénols (56 mg/10 g) : oxydation des graisses
- ☞ en théobromine et en tryptophane :
anxiolytiques naturels

Autant de composants qui aident l'organisme à "brûler des graisses" et à gérer le stress, tout en évitant les grignotages.

En plus, le cacao est excellent pour le système cardiovasculaire, pour la vue et les neurones.⁹



Pour 2 personnes :

- 4 cookies + 1 c. à café de cacao en poudre dégraissé
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de sucre Stévia
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 yaourts
- 6 carrés de chocolat noir (85% de cacao)
- 1 c. à café d'agar-agar
- Broyer les cookies avec le cacao, ajouter l'huile de noix et tasser le tout dans les emporte-pièces
- Faire fondre le chocolat avec le sel et l'agar-agar au bain-marie ou 2 fois 1 minute aux micro-ondes à 800W
- Refroidir et mélanger avec les yaourts (sucré avec le sucre stévia)
- Verser cette préparation sur le fond du gâteau et placer au frigo 2-3 heures avant de démouler et de parsemer de chocolat râpé.

Cacao en poudre

10 g = 56 mg de flavonoïdes

Bon pour le cœur

Flavanols

- Anti-inflammatoire
- Vasodilatateur
- Hypotenseur

Bon pour le moral

Théobromine - Tryptophane

- Anti-fatigue
- Antidépresseur
- Améliore le sommeil

Ami du cerveau

Flavanols

- Protège les neurones
- Booste la mémoire et la concentration

Bon pour la vue

Flavanols

- Clarté visuelle



Allié minceur

3 g de fibres/10 g

- Coupe-faim
- Accélère le métabolisme



⁹ <https://www.topsante.com/minceur/nutrition-minceur/aliments-minceur/bonne-nouvelle-le-cacao-en-poudre-nous-aide-a-maigrir-643340>



Cookies à la farine complète

Super moelleuses et bien dorées, ces cookies sont sans sucre ajouté, à base de margarine végétale et de farine complète.

La farine complète est plus riche en fibres et en micronutriments que la farine raffinée, le sucre spécial pâtisserie est à 0 calories et la margarine végétale est une excellente alternative au beurre.

La margarine c'est une émulsion (comme la mayo !), soit le mélange d'un corps gras et de l'eau, stabilisée par un émulsifiant, souvent de la lécithine de soja ou de tournesol, qui sont également des acides gras.

On retrouvera donc des huiles végétales, le plus souvent tournesol, palme, colza, karité, coco, olive, de l'eau, de la lécithine pour maintenir cette émulsion stable et du sel.

La margarine végétale, dépourvue de cholestérol, riches en vitamine E est recommandée dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Enrichies en oméga 3 ou phytostérols, elle est également préconisée en remplacement du beurre.



Pour 25 petites cookies :

- 180 g de farine complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre spécial pâtisserie
- 60 g de margarine
- 1 œuf
- 60 de pépites de chocolat
- Pommadez la margarine et le sucre
- Ajoutez la farine, la levure, l'œuf, le sel et les pépites de chocolat



À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez des portions de pâte sur une feuille cuisson ou une plaque en silicone.

Cuisson au four à 180°C pendant environ 10 à 12 minutes.

Cuisson à l'Omnicuiseur : sur le papier cuisson placé dans la cocotte 20 min Haut et bas maxi. 3 c. à soupe d'eau sous le papier cuisson. Inversion à mi-cuisson



Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr

La base de ce gâteau est un mélange de fruits séchés de noix et de cookies : une bonne dose de glucides IG bas.

Certaines recettes proposent les dattes et les raisins secs, mais je les trouve très sucrées. Je préfère les fruits secs « à valeur ajoutée » :

- ✓ cranberries sont parmi les plus antioxydantes,
- ✓ abricots secs sont très riches en caroténoïdes,
- ✓ pistaches sont les noix les plus riches en antioxydants