

Livret recettes

Spécial enfants ados

By @0sucre_et_igbas



Bonjour,



Je m'appelle Bérengère PHILIPPON, j'ai 45 ans, je suis coach en nutrition et auteure de livres de cuisine santé.

Dans ce livret, je te donne les recettes préférés de mes enfants de 12 et 16 ans.

Je propose une cuisine qui utilise des **féculents et farines IG bas** (qui contiennent davantage de fibres) et je **réduis le sucre** des recettes sucrées pour garder la juste quantité afin de garder de la gourmandise.

Dans mes recettes de gâteaux, je n'utilise pas d'édulcorants qui sont mauvais pour la flore intestinale mais un peu de sucre de coco et du sirop d'agave.

Cette alimentation te permettra d'éviter d'avoir trop de sucre dans le sang et ainsi d'améliorer ta santé.

Tu auras aussi moins de fringales, moins de fatigue, une meilleure digestion, moins d'acné inflammatoire, moins de problèmes de santé.

Cela ne t'empêchera pas de continuer à manger quelques repas moins sains mais de manière occasionnelle.

Et puis, cuisiner, c'est vraiment chouette, tu verras que ce n'est pas toujours très long et quel plaisir de déguster ce qu'on prépare soi-même, c'est tellement meilleur !

Je te souhaite plein de bonheur en cuisine.

Bérengère

Petits déjeuners

LE CLASSIQUE

- 1 à 2 tranches de **pain complet**
- **Tartinade au choix** : purée d'oléagineux, beurre, chocolat noir, filet de miel d'acacia, confiture allégée en sucre, compote
- 1 **Fruit** entier et/ou **yaourt**



LE LÉGER

- **Yaourt** ou **Pudding de chia** (150g de boisson végétale + 15g de graines de chia à faire gonfler minimum 3h)
- **Fruit** ou **compote**
- 1 cs de **purée de noisette** ou de **cacahuète**

LE SALÉ

- 1 à 2 tranches de **pain complet** ou 1 **crêpe sarrasin**
- **Accompagnement au choix** : avocat, œuf, jambon, petite portion de fromage...



LE RAPIDE

- Barre de céréales maison peu sucré
- 10 oléagineux et 1 fruit



BOISSON sans sucre : thé ou tisane aromatisés, lait végétal (avec cacao 100% ou chicorée), eau

Petits déjeuners



PORRIDGE

Pour 1 personne :

- 20g de flocons d'avoine
- 1 cc de graines de chia
- 110 à 120 ml de lait végétal (coco, cajou, amande... sans sucre ajouté)

Mélangez le lait avec flocons et le chia.

Réchauffez 2 min à la casserole puis laissez gonfler 5 min.

Ajoutez les Topping que vous voulez : fruit, 1 carré de chocolat noir 70%, 1 cs de noix de coco râpée, 1 cs de purée d'oléagineux ou 8 oléagineux entier, graines...

BOWLCAKE

Pour 1 bowlcake :

- 15g de poudre d'amande
- 10g de flocons d'avoine
- 15g de farine de coco (ou coco en poudre)
- ¼ de sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 60g de compote de pomme
- 90g de lait végétal au choix

Dans un bol, mélangez flocon d'avoine, poudre d'amande, farine de coco et levure. Ajoutez l'œuf, la compote et la boisson végétale. Mélangez.

Chauffez au micro-ondes 2 min et 30 secondes à 850W. Attendez 5 min avant de démouler sur une assiette.

Ajoutez les Topping que vous voulez : purée de noisette, yaourt végétal, fromage blanc brebis, 1 carré de chocolat noir 70%, fruit, graines...



Burger revisité



Pour 4 personnes :

- Le haut d'un butternut
- 4 steaks hachés 5% de MG ou steak végétal
- 4 tranches de fromage à raclette
- 4 cs de guacamole
- 1 gros oignon
- 4 feuilles de salade, 1 tomate
- Huile d'olive

Enlevez la peau du butternut et coupez-le en tranches d'environ 8 mm. Faites-le cuire au four avec un filet d'huile d'olive et sel à 190°C pendant 30 min environ, jusqu'à ce qu'il soit fondant.

Emincer les oignons et les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites cuire également les steaks, et déposez le fromage la dernière minute sur chacun pour le laisser fondre.

Montez vos burgers. Pour chacun :

- 1 tranche de butternut
- 1 feuille de salade, 1 tranche de tomate
- le steak avec son fromage fondu
- 1 cs de guacamole
- 1 autre tranche de butternut pour fermer
- un peu d'oignon sur le dessus

Pour 4 personnes :

- 350g de viande de bœuf hachée 5% de MG
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 200g de poivrons
- 2 cs d'huile d'olive
- 450g d'haricots rouges cuits en boîte
- 400g de tomates concassées en boîte avec le jus
- 3cc de cumin (+ ou - selon votre goût)
- 2 poignées de Cheddar environ (facultatif)
- Coriandre

Dans une poêle ou un robot, faites suer l'oignon émincé, les poivrons en lanières et l'ail en morceaux avec l'huile d'olive pendant environ 10 min à feu moyen avec un couvercle.

Dès que les légumes sont tendres, ajoutez la viande hachée, les haricots rouges, le cumin, la boîte de tomate et un demi verre d'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter environ 5 min, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

En fin de cuisson, parsemez de cheddar et laissez fondre 1 min. Servez avec de la coriandre.

Chili con carne



Plats

Pour 2 personnes :

- 2 courgettes
- 200g de pâtes cuites complètes ou semi-complètes.
- 2 gousses d'ail
- 2 pavés de saumon
- 10 à 15 cl de crème végétale de cajou (ou soja, coco...)
- 1 cc de curry, 1 cc de cumin
- huile d'olive
- coriandre, basilic, persil ou cerfeuil

Coupez les courgettes en spaghetti avec un spiraleur OU tout simplement en tagliatelles avec un économe.

Faites les revenir à la poêle avec l'ail en morceaux et 2 cs d'huile d'olive. Salez. Arrêtez la cuisson quand elles sont fondantes.

Cuire les pâtes al dente

Coupez le saumon en morceaux et faites le cuire à la poêle avec 1 cs d'huile d'olive. Mélangez les épices avec la crème, sel, poivre puis versez le mélange sur le poisson quand il est cuit. Laissez 10 secondes puis servez le tout avec les herbes ciselées.

Pâtes au saumon



Tomates farcies aux sardines



Pour 2 personnes :

- 2 grosses tomates
- 3 œufs durs
- 3 filets de sardines en boîte
- 3 cornichons
- 4 olives
- 100g de fromage blanc de brebis
- 1 cc rase de moutarde
- ciboulette ou cébette

Coupez le chapeau des tomates et videz-les. Salez et laissez égoutter à l'envers.

Pendant ce temps-là, préparez la farce : mélangez le fromage blanc avec la moutarde, salez et poivrez. Ajoutez les sardines émiettées, les cornichons et olives en rondelles puis la ciboulette émincée. Émiettez les œufs durs puis ajoutez-les dans la préparation.

Farcir les tomates et servez avec de la salade verte et 1 tranche de pain complet.

Décorez de basilic.

Pour 2 personnes :

- 1 patate douce
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 escalopes de poulet
- Mélange d'épices mexicaines ou cumin
- 50g de Cheddar ou gruyère râpé
- 1 Yaourt grec brebis ou 2 cs fromage blanc brebis
- Quelques dés de tomate
- Feuilles de coriandre, Huile d'olive

Lavez et coupez les patates douces en 2 dans le sens de la longueur et faites-les cuire au four avec la peau pendant 35 à 40 min à 200°C avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre.

Pendant ce temps-là, faites rissoler l'oignon et le poivron émincés dans une poêle huilée avec un peu d'eau pendant 10 min. Ajoutez les épices et le poulet en petits morceaux, couvrez et continuez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit à moitié cuit. Parsemez de fromage râpé et laissez fondre 2 min.

Dans chaque assiette, disposez une moitié de patate douce, la garniture au poulet. Ajoutez le yaourt grec, des morceaux de tomate et des feuilles de coriandre.

Patate douce à la mexicaine



Dahl de lentilles aux épinards



Pour 4 personnes :

- 270g de lentilles vertes
- 200 g d'épinards hachés surgelés
- 400 g de tomates concassées en conserve avec le jus
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à café de cumin + 2 c. à café de coriandre en poudre (ou 4 c. à café de mélange d'épices indiennes)
- 10 cl de crème de coco légère
- Coriandre (facultatif)

Dans une casserole, faites cuire les lentilles à l'eau 25 min.

Dans un récipient, mélangez les lentilles, les épinards, les tomates, l'ail finement émincé et les épices (plus ou moins selon votre goût). Salez et poivrez.

Versez la crème de coco et réchauffez à la casserole.

Parsemez de coriandre avant de servir.

Gratin poireau chèvre

Pour 3 personnes :

- 2 gros poireaux
- 1 grosse courgette
- 2 œufs
- 20 cl de crème végétale au choix (cajou, avoine...)
- huile d'olive
- Bacon 3% de MG environ 75g
- 1 crottin et demi de Chavignol OU un fromage bleu (type fourme d'ambert)

Coupez poireau et courgette en rondelles puis faites-les cuire dans une poêle avec 2cs d'huile d'olive jusqu'à ce que le poireau soit fondant. Salez et poivrez. Versez dans un plat à gratin. Ajoutez le Bacon.

Fouettez ensemble les œufs et la crème, salez et poivrez puis versez cette préparation sur les légumes.

Coupez le fromage en lamelles et déposez-le au-dessus. Enfourez 25 min à 200°C



Aubergines à la parmigiana



Pour 4 personnes :

- 2 grosses aubergines + huile d'olive
- 400g de tomates concassées avec jus en boîte
- 200g de sauce tomate
- 30g de poudre d'amande
- 20g de son d'avoine
- 40g de parmesan
- Huile d'olive (environ 4 cs)
- 1 grosse poignée de gruyère râpé pour le dessus

Préparez les aubergines : Otez une bonne partie de la peau des aubergines puis coupez-les en rondelles fines. Sur une plaque à trous munie d'un tapis anti-adhésif, disposez les rondelles, badigeonnez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 min à 190°C.

Préparez la sauce : mélangez poudre d'amande, son d'avoine et parmesan. Ajoutez la sauce tomate puis les tomates concassées. Salez et poivrez.

Dans un plat à gratin, alternez les rondelles d'aubergine et la sauce. Terminez par du gruyère râpé. Enfourez 25 min à 195°C.

Pizza

Pour 4 personnes :

- 150g de farine de blé T150
- 150g de farine d'orge mondé
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée (5,5g)
- 20g de graines de chia
- 2 cs d'huile d'olive
- 250g d'eau tiède

Préparez un gel de chia : fouettez le chia avec 200g d'eau tiède puis laissez gonfler 10 min.

Mélangez les 2 farines avec $\frac{1}{4}$ de cc de sel. Ajoutez ensuite la levure déshydratée.

Fouettez à nouveau le gel de chia et attendez encore quelques minutes pour qu'il épaississe. Versez l'huile d'olive dedans.

Versez ce gel de chia dans le mélange de farines et ajoutez 50g d'eau tiède. Malaxez la pâte puis laissez-la reposer en boule à l'abri de l'air sous un torchon idéalement près d'un radiateur ou au soleil pendant 1h. La pâte va gonfler.

Sur un papier sulfurisé, étalez la pâte au rouleau (en utilisant un peu de farine si ça colle), transvasez sur une plaque, mettez votre garniture et enfournez 15 min à 200°C.

Exemple de garniture : sauce tomate, origan, jambon, champignons, poivrons, olives vertes, fromage râpé



Gaufres aux épinards



Pour 10 gaufres (ou sous forme de pancakes) :

- 230g d'épinards hachés
- 125g de farine de blé T150
- 75g de farine de sarrasin
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 300 ml de lait végétal
- 35g d'huile d'olive
- 30g de parmesan (facultatif)

Mélangez les farines et la levure. Ajoutez dans l'ordre le lait, les œufs, l'huile et le parmesan et mélangez entre chaque. Finissez par les épinards puis salez et poivrez. Faites cuire la pâte dans un gaufrier.

Garniture pour 2 personnes : Un avocat, 2 tranches de truite fumée, 2 cs de jus de citron, 2 œufs au plat ou mollet

S'il vous en reste, conservez les gaufres au frigo et mettez-les au grille pain 1 min avant nouvelle dégustation.

Pâte à tarte :

- 120g farine de blé complet T150
- 100g farine de sarrasin
- 60g d'huile d'olive
- 80 g d'eau, ¼ de cc de sel

Garniture :

- 400g de tomates concassées en boîte
- 1 œuf
- 1 boîte de thon au naturel (150g)
- 100g de poireaux cuits ou autres légumes cuits
- 1 petit oignon ou 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 30g de gruyère râpé

Préparez la pâte à tarte :

Mélangez tous les ingrédients secs puis l'huile et l'eau, malaxez puis formez une boule. Etalez avec un rouleau à pâtisserie directement sur une feuille de papier sulfurisé. Puis transvasez la pâte dans un plat à tarte de 28 cm de diamètre. Faites cuire la pâte à blanc pendant 10 min à 190°C

Préparez la garniture :

Emincez l'oignon puis faites-le rissoler dans une poêle avec l'huile d'olive.

Dans un récipient, mélangez les tomates concassées avec la moutarde l'œuf et fouettez. Salez et poivrez.

Emiettez le thon et ajoutez-le. Mélangez le tout avec les oignons dorés, les poireaux et le gruyère râpé.

Versez le mélange sur la pâte à tarte et enfournez 25 min à 190°C. Dégustez avec une salade verte.

Quiche thon tomate



Curry de chou-fleur et thon

Pour 2 personnes :

- 1 boîte de thon au naturel
- ½ chou-fleur
- 1 boîte de tomates concassées avec jus
- 2 cc de curry en poudre, 1 cc de cumin
- 10 cl de crème végétale (coco ou cajou)
- 200g de semoule cuite (*de blé complet ou de sarrasin*) ou du quinoa

Faites cuire le chou-fleur à la vapeur puis coupez-le en morceaux.

Dans une casserole, mélangez le thon avec la boîte de tomate, les épices, sel, poivre et chauffez. Ajoutez le chou-fleur et la crème de coco, laissez mijoter 5 min.

Servez avec de la semoule complète.



Desserts ou goûters

pour tous les jours

By @0sucre_et_igbas

Tu peux manger ces desserts tous les jours, selon ta faim ou selon ton plat.
Tu peux aussi prendre ces idées au goûter.

Dessert 1

Fromage blanc de brebis ou Skyr ou yaourt végétal
+
Purée de noisette ou d'amande ou de cacahuète
+
Fruit ou 3 cs de céréales granola ou 1cc de miel



Tu peux faire un mix avec le dessert 1 et 2 si tu veux



Dessert 2

Pudding de chia (fouettez 15g de chia + 150g de lait végétal puis laissez gonfler 1 nuit au frigo)
Possible d'en faire plus, pour 4 jour à l'avance et à conserver au frigo
+
Fruit
+
3 cs de céréales granola à moins de 10g de sucre au 100g (facultatif)

Dessert 3

5 oléagineux ou morceaux de **noix de coco**
+
1 ou 2 carrés de chocolat noir (avec le plus de % de cacao possible)



Dessert 4

1 fruit
+ facultatif : 5 oléagineux

Réalise un dessert ou goûter plus copieux 2 à 3 fois par semaine (voir les idées page suivante)

Desserts, goûters

Gâteau au chocolat



Pour 8 personnes :

- 160g de chocolat noir
- 40g de beurre
- 25g de farine de blé T150
- 1cc de levure chimique
- 90g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 3 œufs

Mélangez la farine avec la levure. Ajoutez la compote puis les œufs un à un et fouettez.

Faites fondre le chocolat avec le beurre. Incorporez au mélange précédent.

Faites cuire 20 min à 180°C dans un moule à cake en silicone. La surface doit être juste cuite.

Laissez refroidir avant de démouler.

Pour 8 muffins :

- 100 g de pépites de chocolat noir
- 30 noisettes (facultatif)
- 100 g de farine de blé T150
- 60 g de farine d'orge mondé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 40 g d'amandes en poudre
- 2 œufs
- 120 ml de lait végétal
- 45g de sirop d'agave
- 70 g de beurre

Mélangez les farines, la levure et les amandes en poudre. Faites un trou au centre et incorporez les œufs un à un.

Ajoutez le lait végétal, puis le miel et le sirop d'agave. Mélangez doucement avec une cuillère en bois. Faites fondre le beurre et incorporez-le. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez les pépites de chocolat en remuant délicatement.

Versez la pâte dans des moules à muffins et parsemez de noisettes concassées. Enfournez pour 20 min à 185 °C.

Attendez 10 min avant de démouler.

Muffin pépites de chocolat noisette



Desserts, goûters

Flan poire chocolat



Pour 5 personnes :

- 50g de poudre d'amande
- 20g de farine d'orge mondé (ou petit épeautre)
- 3 œufs
- 150g de crème/lait de coco à 17% de MG
- 100g de lait végétal
- 35g de sirop d'agave
- 2 poires
- 50g de pépites de chocolat noir

Tamisez la poudre d'amande dans une passoire fine pour éviter la sensation de petits morceaux. Ajoutez la farine. Mélangez.

Cassez les œufs un à un, versez le lait de coco, le lait végétal et le sirop d'agave. Mélangez entre chaque. Coupez les poires finement et ajoutez-les dans la préparation avec les pépites de chocolat.

Versez dans un moule en silicone rond de 17 cm de diamètre ou à cake. Enfournez 40 min à 180°C. Attendez qu'il soit refroidi pour démouler.

Pour 6 personnes

- 150g de lait végétal
- 50g de son d'avoine
- 50g de poudre de noisette
- 30g de sirop d'agave
- 15g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1 cc de levure chimique
- 2 à 3 pommes
- 10g de beurre
- 1 cs de sucre de coco
- quelques noisettes entières (10 à 15)

Dans une poêle, chauffez à feu moyen, les pommes coupées en fines lamelles avec le beurre et le sucre de coco + 1 cs d'eau pour caraméliser un peu l'ensemble. Environ 15 min sous couvercle.

Dans un récipient, mélangez son d'avoine, poudre de noisette et la levure. Ajoutez le lait végétal, l'huile d'olive puis les œufs et le sirop d'agave. Fouettez la préparation.

Ajoutez les pommes dans la préparation. Versez la préparation dans un moule à cake en silicone et enfournez 30 min à 185°C.

5 min avant la fin de la cuisson, parsemez le gâteau de noisettes concassées. Démoulez après refroidissement.

Gâteau fondant pomme noisette



Desserts, goûters

Energy ball

Pour 20 boules :

- 120g de flocons d'avoine petit
- 100g de noisettes
- 100g de Noix de cajou
- 130g de purée de cacahuète
- 4 cs d'Eau
- 2 cs de miel d'acacia

Concassez les noisettes et noix de cajou, mélangez avec les flocons. Ajoutez la purée de cacahuète, l'eau, le miel puis tassez bien avec une cuillère pour mélanger.

Malaxez entre les mains et formez des boules. Laissez figer 15 min au frigo.

Variante : ajoutez quelques pépites de chocolat noir



Cookies



Pour 9 cookies :

- 90g de farine d'orge mondé ou de blé T150
- 30g de son d'avoine
- 50g d'amande en poudre
- 30g de sirop d'agave (ou 40g de sucre de coco)
- 1 cc de levure chimique
- 50g de lait végétal au choix
- 65g de purée de cacahuète
- 30g d'huile de coco
- 40g de pépites de chocolat noir
- 18 noisettes entières environ (2 ou 3 par cookie)

Mélangez tous les ingrédients secs.

Ajoutez la boisson végétale, le sirop d'agave, l'huile (réchauffée quelques secondes au micro-ondes pour qu'elle soit liquide), la purée de cacahuète.

Malaxez la pâte dans vos mains, ajoutez les pépites de chocolat et bien les répartir. Formez des boules et écrasez-les sur une plaque trouée munie d'un tapis Anti-adhésif. Ajoutez les noisettes, 2 ou 3 par biscuits. Enfourez 15 min à 180°C.