

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

Régressives



Spéculoos, Carambar<sup>®</sup>, Fraises Tagada<sup>®</sup>...

QUAND **LA GOURMANDISE** RENCONTRE LA MINCEUR

ET **LA SANTÉ**

LE D U C . S  
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

- Mes petites recettes magiques sans sel*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux superfruits*, 2012.  
*Brûle-graisses*, 2012.  
*Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques anticholestérol*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.  
*Le régime nordique*, 2010.  
*Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.  
*Verrines simplissimes à l'agar-agar*, 2008.  
*Programme minceur agar-agar en 15 jours*, 2008.  
*Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.  
*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Retrouvez également les auteurs sur leurs blogs, [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com), [konjacmagique.com](http://konjacmagique.com) et sur leur page Facebook respective (Anne Dufour/Carole Garnier)

Maquette : Facompo

Illustrations : voir crédits p. 184

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-578-6

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

Régressives

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Sommaire

Cuisine philo : de l'art et du devoir de se faire plaisir	7
Cuisine diététique : la magie sans les kilos	27
Mes recettes magiques aux saveurs d'enfance	55
Table des matières	177

# **Cuisine philo : de l'art et du devoir de se faire plaisir**

Notre alimentation est divisée en deux parties (injustes) : 90 % pour se nourrir, 10 % pour se faire plaisir – l'exceptionnel, le superflu... indispensable. Pas question de se priver de ces 10 % ! Et tant qu'à faire, si ces 10 % de plaisir peuvent aussi être bons pour la santé, c'est tout bénéfice. Toutes nos recettes sont conçues dans ce but.

**Pourquoi ce livre ? (message à tous ceux qui culpabilisent de se faire plaisir)**

Les temps sont durs. C'est la crise depuis des années et si l'on en croit les spécialistes, elle va encore durer...

L'avenir est incertain. On a tendance à se réfugier vers des saveurs qui évoquent pour nous une enfance douillette, sereine, insouciante. Malgré les mises en garde martelées sans cesse (« ne mangez ni gras ni sucré », « telle marque renferme de l'huile de palme », « telle autre a un index glycémique de tant, c'est mal »...), les ventes de ces produits fléchissent à peine, et cela se comprend : une fois devant, on craque, on en a envie, c'est un « petit plaisir » qu'on peut s'offrir facilement. Au nom de quoi devrait-on s'en priver, et se l'interdire ? Pourquoi **faudrait-il** acheter un pack de yaourts 0 % quand on a **envie** d'un ourson à la guimauve enrobé de chocolat ? Ne nous racontons pas d'histoires : le premier ne remplacera jamais le second (et vice versa d'ailleurs). Faire mine de le croire, c'est entrer dans une logique absurde appelée « la restriction cognitive » qui, à coup sûr, nous fait non seulement culpabiliser et mal vivre chacune des bouchées avalées, mais en plus nous fait... grossir. C'est un fait établi et prouvé depuis longtemps.

Répondons à nos envies ! Avec modération, certes, c'est la voix de la sagesse, mais que diable, écoutons-nous un peu : pourquoi avons-nous tendance à entendre seulement les « autres » (autorités, médecins, copines, voisines, conjoint, normes sociales, magazines...) quand il s'agit de manger ? Et votre voix à vous, votre estomac, votre cerveau, ils ne comptent pas ? Lorsque vous avez envie d'aller à la plage, vous n'allez pas finalement à la campagne sous prétexte que c'est mieux, qu'il y a plus de chlorophylle et moins de soleil : vous allez à la plage, et vous avez raison. Ne laissez personne vous dire ce que vous avez à faire ni ce qui est bon pour vous (à

vosre place). Les conseillers ne sont pas les payeurs. En revanche, il est évident qu'il ne faut pas vous faire du mal délibérément. Et manger un paquet entier de bonbons, c'est clairement le cas. En plus, vous courez le risque d'être écoeuré(e), donc de ne même pas prendre de plaisir. Quel dommage ! Maintenant observez calmement ce petit ourson, regardez-le droit dans les yeux. A-t-il l'air de vous vouloir du mal ? Non. Et si, au lieu de le boulotter, lui et quinze autres de ses semblables tout en regardant la télé, vous le savouriez avec classe et distinction ? De toute façon, vous allez l'avaler, c'est une affaire entendue. Mais comment ? Avec quoi ? Le simple fait de mettre cette petite distance entre lui et vous, de l'imaginer dans un « environnement » (avec des fruits par exemple), voilà, vous avez gagné la partie : vous allez pouvoir le (ou les) manger sans l'once d'une culpabilité, en vous amusant, et sans prendre un gramme.

## Quand j'étais petit(e)...

En alimentation (comme en beaucoup de choses), tout est devenu inutilement trop compliqué. Avant, c'était plus simple, surtout quand on était enfant : on mangeait ce qu'il y avait dans son assiette sans trop se poser de questions. Maintenant, tout est sujet à discussion, à débat, à faire peur : le vrai sucre quelle horreur, les édulcorants sont encore pires, la viande c'est mal, mais ne pas en manger fatigue, le poisson rend intelligent mais il est plein de mercure, les autorités disent qu'il faut manger tant de ci et de ça par jour (elles disaient l'inverse il y a quinze ans), il faut tant de milligrammes de vitamine C au quotidien si on ne veut pas attraper

le scorbut, etc. Débranchez et concentrez-vous sur ce que vous, vous avez envie de manger. Comme quand vous étiez petit. Oui, vous mangiez des bonbons, des friandises, et le ciel ne vous tombait pas sur la tête. Il n'y a aucune raison pour qu'il le fasse aujourd'hui.

Et puis garder son âme d'enfant, ou la retrouver si vous l'aviez égarée, quel bonheur ! Tremper des Petit Beurre® dans du lait tiède, vous ne l'avez pas fait depuis combien de temps ? Parce que les biscuits ceci, parce que le lait cela... Et un lait-grenadine à la paille ? Des boudoirs ? Dans un autre registre, le potage aux pâtes alphabet ? La purée avec un trou comme un volcan, et du beurre fondu dedans ? La banane écrasée au sucre ? Les (mauvaises) raisons pour vous priver de ces moments de délice ne manquent pas. Pourtant, aucune ne tient vraiment la route. Vous priver de lait-grenadine, pourquoi ? Parce que vous êtes adulte « et que ça ne se fait plus » ? Parce que « ça fait grossir » ? Franchement, si vous aimez ça, pourquoi arrêter ? Au fond, vous savez très bien que ce n'est pas ça qui fait grossir, surtout une fois, comme ça, par plaisir.

## **Vous êtes au régime ? C'est grâce au plaisir que vous arriverez à le suivre**

Une cuillère de Nutella® ou de crème de marrons, 2 carrés de Milka®, 5 fraises Tagada®... En langage régime, on appelle ça des « écarts ». Mais des écarts par rapport à quoi ? Au régime, bien sûr. Aux menus

calibrés, parfaitement équilibrés, que nous avons intégrés comme étant les seuls acceptables. Or, les régimes, on le sait, ont bien des défauts et sont la plupart du temps contre-productifs pour une raison simple : l'être humain est programmé génétiquement pour le plaisir. Tout régime drastique entraîne des frustrations, qui se soldent automatiquement par des troubles du comportement alimentaire graves, des boulimies. On s'interdit le chocolat pendant des jours et un beau samedi soir, on craque, on descend la tablette. Si sur le moment, cela fait du bien, le retour de bâton est exponentiel : culpabilisation intense, prise de poids, reculabilisation et chute de l'estime de soi (« Je n'y arriverai jamais, je suis vraiment nul(le) »), frustration encore plus grande, et c'est reparti pour un tour.

Tous les nutritionnistes sans exception sont d'accord (pour une fois) : non seulement le plaisir gustatif est **indispensable** et ce à chaque repas, mais en plus des « soupapes » sont nécessaires, c'est-à-dire des jours *off* dans le régime, des moments où l'on se relâche, on se détend. Bref, des écarts. Nombre de spécialistes estiment d'ailleurs qu'on ne peut suivre un régime qu'à cette condition, sinon c'est impossible. Autrement dit, ce sont les écarts qui aident à perdre du poids. Si évidemment un dessert au Nutella® ne fait pas maigrir, il peut permettre de mieux tolérer un menu strict. Il va sans dire que tout est dans la quantité et l'accompagnement.

Autre chose : l'art d'accommoder des « nourritures doudous » avec des fruits et autres aliments « bien sous tous rapports » garantit :

☛ d'en profiter sans culpabiliser ;

- ☛ d'en manger peu, mais de jouir de toute leur saveur (et vous savez que vous pourrez en remanger demain !)
- ☛ de transposer dans une assiette « adulte » et structurée un aliment que vous consommiez de façon désordonnée et disproportionnée, enfant ou adolescent. Aujourd'hui, vous avez grandi, c'est vous qui maîtrisez ce pot ou ce paquet de biscuits, et non l'inverse !

Il n'y a pas de mal à se faire du bien, la vie est courte. Cessez de croire que plus on se martyrise, mieux ça ira ; ces reliquats judéo-chrétiens pourrissent la vie plus sûrement qu'une poignée de Mi-cho-ko® ou de Carambar®.

Et puis, vous n'êtes pas le (la) seul(e) à aimer les bonbons. Tous, sans exception, avons notre petite madeleine : croquer un Petit Beurre® en commençant par les coins, manger du lait concentré à la cuillère... D'ailleurs, les bonbons investissent depuis quelques années déjà les cartes des restaurants et des bars à cocktails. Il y a eu les fraises Tagada® dans les bouteilles de vodka, les crèmes brûlées sur lit de Nutella®, les cookies aux Smarties®, la glace à la réglisse ou au Malabar®... Une nostalgie partagée par tous, vous êtes donc très tendance !

## Il n'y a pas de mauvais aliments

Un mauvais aliment, ça n'existe pas. Seuls les abus sont condamnables. Même les produits réputés « bons », comme par exemple l'huile d'olive ou le thé vert, ont leurs limites. L'huile d'olive c'est bien mais très calorique : un peu, c'est parfait, trop, elle fait grossir.

Le thé vert c'est bien, mais il contient de la théine : trop, ou consommé trop tard dans la journée, il peut énerver et même empêcher de dormir. Ainsi en est-il pour tous les aliments, de « abricot » à « yaourt » en passant par « goji », sans exception. Pareils pour nos doudous alimentaires : oui ils sont riches, oui ils sont caloriques, gras et sucrés. Et alors ? Ils nous font du bien, on les aime, ils nous réconfortent, c'est d'eux dont on a envie en cas de coup de blues, de stress, de fatigue, pour se récompenser... Au nom de quoi faudrait-il s'en priver ?

Bien évidemment, si vous comptez sur nous pour vous dire que vous pouvez avaler un pot de Nutella® entier sous prétexte que « ça fait du bien », vous savez déjà que non. Quelques brisures de spéculoos sur une compote, ça transporte, ça donne du goût, ça amuse, où est le problème ? Pas plus calorique qu'une banale cuillerée de sucre, autrement plus excitant qu'une pincée de cannelle (délicieuse au demeurant, mais parfois, on a envie de changer). Un Carambar® fondu en guise de *topping* sur des fruits, ce n'est pas plus calorique que du miel ou du sirop d'agave, mais avec un sacré supplément d'âme ! C'est ainsi que sont conçues toutes les recettes de ce livre : pour que chacun, au régime ou pas, puisse en profiter sans culpabiliser et, même, en se faisant vraiment du bien.

## Comblers ses sens

On a tous notre « madeleine de Proust », c'est-à-dire une odeur, une saveur, une texture, qui nous fait voyager dans le temps. Le parfum de cannelle et de pommes

cuites au four qui s'échappait de la cuisine, quand Papa se mettait aux fourneaux ; le moelleux du mythique gâteau au chocolat (jamais égalé) de Maman ; les cookies qu'on mangeait encore chauds le mercredi après-midi, avec leurs pépites fondantes de chocolat noir ; la pâte de fruits qu'on savourait, coupée en petites lanières, le dimanche soir devant les dessins animés ; ou encore l'odeur citronnée des sablés de Mamie. Les souvenirs qui vous emplissent les narines et vous retournent les papilles, vous en avez plein. Ne les reniez pas : faites-les revivre. Et méditez cette idée : si les baisers avaient goût de bonbon, ils seraient fondants comme des caramels, tendres comme la guimauve, frais comme des bonbons à la menthe, acidulés comme des bonbons aux fruits, croquants comme des dragées... Un dernier détail : les femmes préfèrent des baisers caramel, les hommes des baisers menthe\*.

## **Les 20 blockbusters de la régression**

Faire une sélection de 20 douceurs d'enfance qui contente tous les palais n'est pas chose aisée, nous avons chacun notre préféré, celui qui nous fait craquer... Le choix fut difficile. Nous avons forcément une pensée émue pour les bonbons Arlequin®, le Cacolac®, les crocodiles... qui ne font pas partie de la liste des élus. Nous avons privilégié les plus doués en cuisine, ceux qui transfiguraient les crumbles, panna cotta, compotes et autres desserts. Voici nos grands gagnants !

\* Source : Syndicat national de la confiserie.

## 1. Bounty®, cœur de coco

Une préparation moelleuse à la noix de coco, enrobée de chocolat au lait (emballage bleu) ou noir (emballage rouge). Forcément, cette évocation



de cocotier transporte immédiatement le gourmand sur les plages exotiques. Son nom est un clin d'œil à la mutinerie du célèbre navire, le Bounty®. Plutôt que de reprendre le chemin de l'Angleterre, l'équipage se révolta pour rester à Tahiti. Et y manger des noix de coco, entre autres !

★ **Repère** : avec 278 calories par barre, il s'agit d'un « poids lourd » de la gourmandise. Comme une barre Bounty® est en réalité composée de deux confiseries, il est parfaitement possible de n'en manger qu'une et de conserver la seconde pour plus tard. Pensez-y !

★ **Contient du gluten ?** Non.

## 2. Carambar®, quelle blague !

Taille : 8 cm. Poids : 8 g.

Date de naissance : 1954.

Caractéristiques : long bâton de caramel mou aromatisé au cacao. Depuis 1969, histoires drôles, devinettes,



jeux de mots, rébus et charades habillent l'intérieur de la légendaire papillote jaune, aux bords rayés magenta et blanc.

- ★ **Repère** : Il fond lentement dans la bouche, et apporte 30 petites calories : un excellent rapport durée du plaisir/calories !
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

### 3. Chamallows<sup>®</sup>, comme un nuage

Cube aérien, mousseux et tendre, sucré et subtilement vanillé, le Chamallows<sup>®</sup> nous emporte avec lui dans un rêve de douceur. En bouche, on a l'impression de mordre dans un nuage, recouvert d'une fine couche poudreuse de sucre glace. Préférez-vous les blancs ou les roses ?



- ★ **Repère** : 1 Chamallows<sup>®</sup> ne représente que 15 calories. Pas grand-chose à craindre du côté de la balance (nous n'avons pas suggéré d'avaler le paquet).
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

### 4. Crème de marrons, le marron glacé à tartiner

Cette spécialité ardéchoise est née en 1885. On la doit à Clément Faugier, maître confiseur à Privas, qui créa la « Crème de marrons de l'Ardèche », mélange de brisures de marrons glacés, de châtaignes cuites, de sirop, de sucre et de vanille... Dégustée sur des crêpes, du fromage blanc ou telle quelle à la petite cuillère, directement dans son pot



blanc et marron, elle a fait fondre des générations de gourmands. Point faible : elle est très sucrée.

- ★ **Repère** : avec ses 250 calories pour 100 g, on se limite à 1 bonne cuillère à soupe, et plutôt sur un laitage ou une compôte que sur de la brioche.
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 5. Galak<sup>®</sup>, le chocolat qui fait « Oum » !

Si vous avez plus de 30 ans aujourd'hui, vous vous souvenez forcément des aventures du dauphin Oum et de ses amis Yann et Marina. Comme tous les chocolats, cette tablette de 100 g apporte plus de 500 calories.



- ★ **Repère** : on y va piano. 4 petits carrés, soit 120 calories, pas plus.
- ★ **Contient du gluten ?** Non selon la recette, mais l'emballage indique la présence possible de traces de gluten.

## 6. Kinder, Surpriiiiiiiiiise !

L'œuf Kinder Surprise<sup>®</sup> est né en 1975. Dedans ? Du chocolat au lait à l'extérieur, et une couche intérieure à base de lait écrémé en poudre. Et, bien sûr, une surprise (à zéro calorie, elle !).



- ★ **Repère :** avec 113 calories pour un œuf de 20 g, on reste dans des limites acceptables. À condition de ne pas en avaler 6, bien sûr.
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 7. Lait concentré, la douceur du goûter

À quatre heures, on avait droit à ce drôle de berlingot à l'effigie des deux écureuils Disney. On en déchirait l'extrémité et on en aspirait le contenu au bon goût de lait. Une saveur que l'on reconnaît entre toutes ! Aujourd'hui, certains sucent leur café avec, d'autres en tartinent leurs crêpes ou en mettent même dans leurs yaourts. Et vous ?



- ★ **Repère :** restons aussi raisonnables que lorsque nous étions petits et contentons-nous de l'équivalent de ce petit berlingot, c'est-à-dire 3 cuillères à soupe environ, et non d'une boîte entière.
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 8. M&M's<sup>®</sup>, le duo chocolat et cacahuète

Apparus pour la première fois en 1941, ils n'arboraient pas encore leurs couleurs arc-en-ciel : ils étaient noirs et faisaient partie des rations des militaires américains.



Il faut attendre 1960 pour qu'ils se teintent de rouge, de jaune et de vert, 1976 pour la teinte orange, et 1980 pour les accueillir en France ! On ne résiste pas au croquant de cette cacahuète entière, enrobée de chocolat au lait et d'une couche de glaçage sucré et coloré. Aujourd'hui, ils se déclinent même en versions coco, bretzels, menthe, amande, fruits rouges...

- ★ **Repère** : un sachet individuel de 45 g, c'est 228 calories. Vous n'êtes pas obligé de le terminer, quelques M&M's® sur un dessert, donnent déjà beaucoup de goût. Et attention aux plus gros paquets !
- ★ **Contient du gluten ?** Non pour la référence Peanut (cacahuète), mais attention aux autres références !

## 9. Mars® , une orbite de caramel mou

Cette barre moelleuse de chocolat et de caramel enrobée de chocolat au lait a été créée en 1932 par Forrest Mars, à qui on doit également les M&M's®. Quel génie quand même !



- ★ **Repère** : avec 190 calories par barre, on est face à du sérieux. Un plaisir à s'offrir de temps en temps seulement.
- ★ **Contient du gluten ?** Oui (malt d'orge).

## 10. Mi-cho-ko® (et mi-caramel)

Un palet de caramel enrobé d'une couche de chocolat noir : emballé dans une papillote, le tout offre une saveur inimitable. Ultra-addictif.



- ★ **Repère :** avec 30 calories par bonbon, c'est raisonnable, toujours à condition de ne pas descendre un sachet en l'espace d'une séance de cinéma.
- ★ **Contient du gluten ?** Non selon la recette, mais l'emballage indique la présence possible de traces de blé.

## 11. Milka®. Et la marmotte...

LA référence en matière de chocolat au lait. Fondant à souhait, lacté comme il faut, et cette petite saveur de vanille, là, qui reste encore un temps sur les papilles... Ne changez rien, tout est parfait, clament les accros au chocolat au lait.



- ★ **Repère :** la dose max tourne toujours autour des 4 carrés maximum, soit 130 calories.
- ★ **Contient du gluten ?** Non selon la recette, mais l'emballage indique la présence possible de traces de blé.

## 12. Nutella<sup>®</sup>, quand la noisette joue au chocolat

Sur des crêpes, du pain frais et croquant, ou directement à la cuillère... ce péché de



gourmandise pour la plupart d'entre nous est au départ... un succédané de chocolat. En 1946, Pietro Ferrero, pâtissier italien, ne parvient plus à trouver des fèves de cacao à prix abordable. Il décide alors de les remplacer par des noisettes, concassées et mélangées à du lait, du sucre et du cacao. Ce bloc de chocolat est baptisé Giandujot<sup>®</sup>. Quelques années plus tard, la chaleur fait fondre le Giandujot<sup>®</sup>, Pietro Ferrero décide alors de créer le Supercrema<sup>®</sup>, une version plus crémeuse du Giandujot<sup>®</sup>. C'est le succès immédiat. L'entreprise s'implante en France en 1959, lance le produit sous le nom de « Tartinoise<sup>®</sup> », puis la marque Nutella<sup>®</sup> telle qu'on la connaît aujourd'hui apparaît en 1964.

- ★ **Repère** : attention ! Quand on commence, on a du mal à s'arrêter. Et avec 544 calories pour 100 g, soit la moitié d'un pot « petit format », ça va vite !
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 13. Oursons<sup>®</sup>, on a tous besoin d'un nounours

Le fondant d'une guimauve aérienne cachée sous une fine couche de chocolat au lait (et depuis peu, aussi noir ou blanc) en forme d'ourson : plus régressif, on peut difficilement !



- ★ **Repère** : pas de scrupule à craquer, du haut de ses 45 calories, ce petit ourson ne fera pas grand mal à la silhouette. On a dit un Ourson<sup>®</sup>, pas une famille entière !
- ★ **Contient du gluten ?** Non selon la recette, mais l'emballage indique la présence possible de traces de gluten.

## 14. Petit Beurre<sup>®</sup>, commencez toujours par les quatre coins

En 1885, Louis Lefèvre-Utile, héritier de la biscuiterie nantaise de ses parents, rapporte d'Angleterre le principe des machines à réaliser des biscuits secs. En 1886, il lance



le « Petit Beurre<sup>®</sup> », un petit gâteau à base de farine, de sucre, de beurre et de lait, en forme de rectangle à bords dentelés. Succès immédiat et jamais démenti. Et vous, comment le mangez-vous ? En l'attaquant d'abord par ses quatre « oreilles » ? En le trempant dans un bol de lait ? Avec un carré de chocolat noir ? Posez la question autour de vous : vous aurez autant de réponses que d'amis.

- ★ **Repère** : riche en blé, quelque 37 calories : le Petit Beurre<sup>®</sup> fait partie des biscuits peu sucrés et finalement très raisonnables comparés à des goûters fourrés ou des cookies.
- ★ **Contient du gluten ?** Oui (forcément, avec 72 % de blé).

## 15. Réglisse, on ne perd pas le fil !

Qui n'a jamais déroulé amoureusement un rouleau de réglisse, joué à en décoller les deux brins accolés ou à s'en faire des dents de vampires ? Allez, avouez-le !



- ★ **Repère** : côté calories, un rouleau en apporte 40. Tout va bien. Seule précaution pour les hypertendus : il faut éviter de consommer trop souvent des produits à base de réglisse...
- ★ **Contient du gluten** ? Oui (farine de blé).

## 16. Smarties®, pour en voir de toutes les couleurs

Ces petites billes de chocolat au lait, enrobées de sucre coloré, sont nées en Angleterre en 1937. Leur nom vient de l'anglais « *smart* » (malin, intelligent) et du suffixe « *ies* », soit littéralement « petits futés ». Arrivés en France en 1963, les Smarties® arborent aujourd'hui huit couleurs, toutes issues de concentrés de fruits et de plantes (radis, carotte noire, hibiscus, chou rouge...). En 1961, Yuri Gagarine en eut même dans ses victuailles lors d'un voyage dans la capsule Vostok 3KA-2 !



- ★ **Repère** : un tube de 38 g contient 179 calories. Qu'on croque en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. Attention à ne pas le finir à chaque fois !
- ★ **Contient du gluten** ? Oui (farine de blé).

## 17. Snickers<sup>®</sup>, 100 % satisfaction

La barre chocolatée la plus vendue au monde ! Mélange de nougat, de caramel et de cacahuètes, enrobés de chocolat au lait, elle a été créée en



1930 par Franck et Ethel Mars (parents de Forrest, dont nous avons déjà parlé). Son nom ? Il vient de celui du cheval préféré de l'un de ses inventeurs.

- ★ **Repère** : avec 289 calories, cette gourmandise ne passe pas inaperçue sur la balance, donc allez-y doucement (mieux, cuisinez-la dans des recettes magiques !).
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 18. Spéculoos, pas seulement à la Saint-Nicolas

Traditionnellement, lors de la Saint-Nicolas, les petits Belges se voient offrir de longs biscuits parfumés aux épices en



forme du personnage qu'ils célèbrent : des spéculoos. Leur goût unique vient d'un mélange d'épices (cannelle, cardamome, girofle, macis, gingembre, muscade, anis), mais aussi de la vergeoise, un sucre très utilisé en Belgique et dans le Nord de la France, au goût de caramel.

- ★ **Repère** : avec 36 calories, le spéculoos qu'on trempe distraitement dans son café ne fait pas de mal à la ligne. Mais supprimez le morceau de sucre !
- ★ **Contient du gluten ?** Oui.

## 19. Tagada<sup>®</sup>, à rosir de plaisir

La première fraise Tagada<sup>®</sup> voit le jour en 1969 à Marseille. Techniquement, il s'agit de « pâte aérée coulée », c'est-à-dire de sirop de glucose, de sucre et de gélatine (la même base que la guimauve) mélangés et cuits. Après ajout d'acide citrique, la pâte est battue afin de lui donner une consistance aérée et légère, puis on y ajoute arômes et colorants. Coulées dans des formes, séchées en étuve, les fraises n'ont plus qu'à passer dans des turbines où elles sont enrobées de sucre fin mélangé à des arômes et à du colorant.



- ★ **Repère :** avec 15 calories par fraise, rien à craindre (mais d'un paquet entier, si !).
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## 20. Toblerone<sup>®</sup>, crazy chocolat !

En 1908, Theodor Tobler, le fils d'un chocolatier de Berne en Suisse, et son cousin Emil Baumann créent Toblerone<sup>®</sup>, une barre de chocolat reconnaissable à sa forme triangulaire. La légende raconte que sa forme pyramidale ferait écho au final d'un spectacle du Crazy Horse, où les danseuses, montées sur les épaules les unes des autres, formaient une pyramide. La recette est unique : un mélange de chocolat au lait, de nougat aux amandes et de miel. Son nom lui vient de l'association du nom de Theodor Tobler et du mot italien *torrone*, qui désigne un nougat



au miel et aux amandes. La version noire est lancée en 1969, la blanche, en 1973.

- ★ **Repère :** avec 525 calories pour 100 g, l'histoire est la même que pour les autres chocolats : on se limite à quelques carrés ; enfin non, quelques « triangles »...
- ★ **Contient du gluten ?** Non.

## **Cuisine diététique : la magie sans les kilos**

Se faire plaisir, ça ne veut pas dire faire n'importe quoi. D'ailleurs, il n'y a aucune gloire à s'écœurer avec un paquet entier de bonbecs. On l'a tous subi mais là, quand même, on est passé à autre chose. Finalement, le plaisir est aussi dans la mesure, et dans les opposés : des fraises Tagada® seront encore meilleures servies avec des fraises fraîches et des framboises. Il est toujours d'actualité d'apporter à son corps son quota de vitamines, de protéines, de bons gras, etc. Et de contrôler son appétit pour maîtriser son poids, car ça aussi, c'est se faire plaisir.

### **8 morceaux de sucre par jour**

Les nutritionnistes nous le rabâchent : nous mangeons trop de sucres. Aujourd'hui, les recommandations font état de 275 g de glucides totaux par jour (soit la quantité

représentée par 55 % de glucides dans une alimentation à 2 000 calories, en moyenne). Parmi ces glucides, il y a ceux des pâtes, du pain, du riz... et ceux du sucre, du miel, des gâteaux, des jus de fruits... L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande que ces derniers ne dépassent pas 10 % de l'apport énergétique, soit 50 g, ou encore un peu plus de 8 morceaux. Pour rester dans les clous, le secret réside dans l'équilibre du menu en général. Une crêpe au Nutella®, oui si on a mangé des crudités, un poisson et des légumes avant. Non si on a avalé une pizza quatre fromages ou qu'on a déjà craqué sur une part de gâteau à midi.

Et quoi qu'il en soit, gardons-nous de faire la chasse au sucre. Pour certains nutritionnistes, nous avons eu tort de tant le diaboliser ces dernières années, de même que de le remplacer par des « faux sucres ». Le « vrai » sucre est important pour la sensation de bien-être : dans le cerveau, il déclenche des substances apaisantes – notamment la sérotonine – un petit exploit dont sont incapables les « faux sucres ». Probablement l'une des raisons d'un certain mal-être lorsqu'on est au régime. Réhabilitons donc le sucre, à petite dose s'entend. Nos recettes entrent toutes dans cette logique, et dans le quota idéal de sucre : elles vous apporteront ni plus ni moins que la dose requise.

## **Reprogrammer son mental pour sortir de la peur de grossir**

Sortir de la culpabilité, c'est accomplir un pas gigantesque vers le mieux-être mais aussi... vers la minceur ! C'est

seulement en faisant la paix avec son assiette, avec soi-même et en acceptant de ne plus se punir qu'on peut retrouver le bon chemin. D'ailleurs, cette étonnante manie, ô combien répandue, de « se faire du mal » fait partie de ce qu'on appelle l'autobashing, ou l'habitude de s'autodéprécier en permanence pour tout et n'importe quoi : « Je suis grosse et sans volonté », « Je sais que je devrais faire du sport mais je ne le fais pas parce que je suis molle », « Je ne sais pas dire non », « Je ne sais pas dire oui », « Même les spaghettis je les rate », « Il y a grève à la SNCF, j'ai encore mal choisi la destination des vacances, c'est ma faute », « Je ne sais pas m'habiller », « Déjà 30 ans/ 40 ans/65 ans, je suis vieille », « Je sais qu'il ne faut pas manger de cochonneries mais j'en mange quand même, c'est mal », etc. La liste est sans fin.

À ce compte-là, c'est sûr, on ne vit pas plus longtemps mais l'existence paraît beaucoup plus longue quand chaque jour, chaque minute est comme un fardeau à porter. Détendez-vous ! Vous avez l'âge que vous avez (ce n'est pas votre faute et on s'en fiche complètement !), les vacances seront très bien (pas grave, vous allez profiter du retard pour attaquer le livre que vous aviez justement prévu de lire), et vous avez envie de manger ce nounours guimauve, donc vous allez le manger (vous êtes une adulte consentante et responsable de ses actes, et cet ourson ne va pas remettre en cause toute votre vie.) Assumez votre gourmandise plutôt que de l'enterrer vivante. Gourmands, nous le sommes tous plus ou moins, c'est dans nos gènes. Vous n'avez aucune chance de gagner cette bataille-là ! C'est ce qui est séduisant, aussi. Cependant, il y a quelques règles à connaître, notamment celles qui régissent notre métabolisme.

## Reprogrammer son métabolisme pour perdre du poids

Le métabolisme, c'est tout ce que le corps met en place pour transformer nos aliments en énergie, donc brûler les calories. Plus le métabolisme est lent, plus on stocke, plus on grossit, moins on brûle et moins on a d'énergie. Plusieurs choses peuvent « bloquer » le métabolisme et le ralentir. Le stress (bien que chez certaines personnes il provoque exactement l'inverse), les aliments light, ne pas manger assez, les régimes, ne pas dormir suffisamment... bref, à peu près tout ce qu'on lui inflige à longueur d'année, et de journée. Ravitaillez-le avec de vrais aliments, ayez une activité physique suffisante (c'est LA clé !), organisez-vous pour maîtriser votre faim (ne sautez pas de repas, ne grignotez pas, mangez de vrais plats avec des féculents à chaque fois, et non des bricoles composées de crudités à 100 %), et vous verrez, votre métabolisme va se remettre en marche tout seul. Tous les nutritionnistes le disent : dans de nombreux cas, les personnes en surpoids ne mangent pas trop, mais mal. Elles rejettent les « vrais » aliments (pommes de terre, lentilles, pain...) sous prétexte qu'ils font grossir, mais engouffrent des tonnes de produits light sous prétexte qu'ils font maigrir. Bref, n'importe quoi.

Pour résumer : envie d'une douceur ? Pas de problème. Intégrez-la dans vos menus du jour. Et si vous êtes au régime ou que votre métabolisme est du genre lent (vous stockez tout, vous ne brûlez rien), pour éviter de la transformer en petit bourrelet, n'oubliez pas qu'il suffit de bouger. Ce n'est pas plus compliqué que cela.

## 5 façons de brûler instantanément votre...

Bounty® (1 de 57 g)	278 calories	30 minutes de jogging (à 10 km/h)
Carambar® (1)	30 calories	9 minutes de passage d'aspirateur
Chamallows® (1)	15 calories	4 minutes de marche rapide
Crème de marrons (100 g)	250 calories	1 h 15 de courses au supermarché (pousser le Caddie, porter les sacs...)
Fraise Tagada® (1)	13 calories	15 minutes de sommeil
Galak® (4 carrés)	121 calories	45 minutes de bricolage ou de ménage
Lait concentré (100 ml)	322 calories	35 minutes de jogging (à 10 km/h)
M&M's® (1 sachet de 45 g)	228 calories	34 minutes d'aquagym
Mars® (1)	190 calories	57 minutes de passage d'aspirateur
Mi-cho-ko® (1)	30 calories	3 minutes 30 d'aérobic
Milka® (4 carrés)	132 calories	10 minutes de saut à la corde
Nutella® (1 c. à s. = 25 g)	136 calories	13 minutes de natation
Œuf Kinder® (1 de 20 g)	113 calories	30 minutes de marche à un bon pas ou 12 minutes de rameur
Ourson® (1)	45 calories	13 minutes de bricolage/ménage
Petit Beurre® (1)	37 calories	4 minutes de vélo (rapide)



Rouleau de réglisse (1)	40 calories	30 minutes de travail à un bureau
Smarties® (½ tube)	89 calories	7 minutes de saut à la corde
Snickers® (1)	287 calories	Monter l'escalier pendant 28 minutes
Spéculoos® (Lotus) (1)	36 calories	30 minutes de travail assis à un bureau
Toblerone® (25 g)	132 calories	13 minutes de câlins <i>caliente</i>

## Les bonnes fréquentations

Loin de nous l'idée de déguiser vos aliments doudous en petits anges. Mais à y regarder de plus près, ce ne sont pas non plus des démons. Justes des aliments comme les autres. C'est leur quantité et leur environnement qui va les rendre « bons » ou « mauvais ».

- ☹ 1 pot de Nutella® + 1 part de quatre-quarts + 1 verre de soda = mauvais.
- ☺ 1 compote de poire tiède + 1 c. à c. de Nutella® = bon.



- ☹ 1 cheesecake au spéculoos + 1 milk-shake caramel = mauvais.
- ☺ 1 yaourt aux miettes de spéculoos + 1 smoothie fraise = bon.



- ⊗ 10 Mi-cho-ko® devant la télé + 1 soda = mauvais.
- ☺ 1 crème maison (2 Mi-cho-ko® par personne fondus dans une crème pâtissière maison sucrée juste ce qu'il faut) + 1 thé Earl Grey = bon.

## Les 5 astuces qui marchent pour faire rimer « aliment doudou » et « santé/minceur »

1. **TOUJOURS manger ses aliments doudous au même repas que des aliments riches en fibres solubles** (légumes verts de l'entrée ou du plat, fruits frais ou cuits, son d'avoine...). Ces dernières se chargent de capter et d'éliminer naturellement une partie des graisses et des sucres.
2. **TOUJOURS cuisiner ou servir ses aliments doudous avec des aliments à faible densité calorique** : fruits, produits laitiers écrémés ou demi-écrémés, ou préparations à base de lait végétal. Toutes nos recettes sont calquées sur ce principe.
3. **NE JAMAIS ajouter un aliment doudou dans une recette déjà existante sans la modifier** : on diminue systématiquement la quantité de sucre (l'aliment doudou est déjà sucré), et/ou celle de matière grasse.
4. **MAÎTRISER ses menus**. Pas de dessert doudou après une mini-quiche en entrée suivie de pâtes au fromage en plat. On adapte : entrée à base de crudités, plat principal avec une belle portion de protéines (viande, poisson, œuf, tofu) et des légumes cuits.

5. **BRÛLER** si possible les calories dans les 4 heures qui suivent le repas « à aliment doudou ». Une petite balade d'une demi-heure ou un gros câlin, c'est parfait.

## 10 menus magiques (qui ne font pas grossir !) aux saveurs de mon enfance

*(Les plats en italiques correspondent aux recettes de ce livre.)*

### 1. MENU SOMMEIL DE PLOMB

-  Potage à la tomate
-  Escalope de dinde, champignons et riz basmati
-  *Crème O'lait*

### 2. MENU CONSOLATION ET RÉCONFORT

-  Salade de mâche aux noix
-  Pavé de saumon, tagliatelles
-  *Comme un Banana Split*

### 3. MENU VENTRE PLAT

-  Poireaux vinaigrette
-  Pavé de cabillaud, purée de carottes au cumin
-  *Pomme au four de Panoramix*

#### 4. MENU HYPERPROTÉINÉ

- ☼ Saumon fumé
- ☼ Blanc de poulet grillé, salade de roquette
- ☼ *Bavarois Force Rouge*

#### 5. MENU SANS GLUTEN

- ☼ Carottes râpées
- ☼ Escalope de veau, épinards à la crème, quinoa
- ☼ *Riz double lait*

#### 6. MENU « JE VIENS DE ME FAIRE LARGUER »

- ☼ Bâtons de légumes (à croquer compulsivement)
- ☼ Poulet, purée de potiron
- ☼ *Riz au lait et au Nutella®*

#### 7. MENU FAMILY

- ☼ Salade de tomates
- ☼ Jambon blanc, purée
- ☼ *Ananas rôti Dragon Ball Z*

#### 8. MENU PLATEAU TV (SANS LES KILOS)

- ☼ Gaspacho de tomates
- ☼ Club Sandwich au poulet, tomates cerises
- ☼ *Smoothie Club Dorothée*

## 9. MENU EXPRESS EN MOINS DE 10 MINUTES

- 👩 Salade composée à l'italienne (roquette, tomates cerises, thon, câpres)
- 👩 *Fraises à la Croc'ulos*

## 10. MENU DU WEEK-END

- 👩 Salade de mâche
- 👩 Poulet rôti, poêlée de champignons
- 👩 *Crème révoltée du Bounty®*

# Les 30 aliments magiques pour les rendre encore meilleurs !

## 1. Abricot : le spécialiste bonne mine

Frais ou sec, l'abricot offre ses caroténoïdes antioxydants, qui protègent la peau. Coupé en quartiers ou en dés, cuit à la casserole ou en papillote, il est naturellement très acidulé et contrebalance parfaitement les saveurs plus sucrées. À l'achat, souvenez-vous que l'abricot ne mûrit plus après la cueillette. Choisissez-le donc toujours à point. Hors saison, pensez aux abricots secs, bio : leur couleur tirant sur le marron est moins glamour que celle des abricots



secs « orange fluo », mais vous échappez ainsi aux sulfites, des additifs souvent mal tolérés, surtout des asthmatiques.

**✦ Les idées recettes 100 % régressives :** des spéculoos émiettés sur une compote ; un clafoutis aux abricots, réalisé avec moitié lait demi-écrémé, moitié lait concentré sucré.

## 2. Agar-agar, pour des gelées quasi sans calorie

Couramment utilisé au Japon, l'agar-agar se présente sous forme de poudre blanche, incolore et inodore. Tiré d'une algue, il s'utilise comme gélifiant pour réaliser des flans, aspics, terrines, gelées de fruits... Il permet donc de préparer des entremets légers, 100 % végétaux et – selon les recettes – sans œuf, sans farine... En plus, il possède des vertus pour la santé : grâce à ses 80 % de fibres solubles, c'est un bon allié minceur et anticholestérol. On le trouve en magasins diététiques et bio, et en supermarchés au rayon « aides à la pâtisserie ». Un sachet de 2 g permet de gélifier 500 g de préparation (compote, jus ou nectar de fruits, lait...). On l'y délaye à froid, on porte à frémissements 1 à 2 minutes puis on laisse refroidir et prendre au réfrigérateur, 2 heures. Et c'est prêt à déguster.



**✦ Les idées recettes 100 % régressives :** du Milka® ou du Galak®, fondus dans du lait et pris en panna cotta.

### 3. Ananas : super-digestion

Si l'ananas est connu pour être un allié ventre plat, c'est qu'il est riche en enzymes (bromélaïne, pectase, invertases...) et en acide tartrique qui facilitent la digestion, surtout celle des protéines. L'acide tartrique est un acide organique très efficace pour lutter contre les acidités et brûlures gastriques, ainsi que les troubles digestifs en général. Il active aussi la salivation, le transit intestinal (laxatif) et l'élimination (diurétique). Attention, les enzymes ont disparu des fruits en boîte.



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : un rouleau de réglisse déroulé et coupé en tout petits morceaux dans une salade de dés d'ananas.

### 4. Cannelle : antidiabète

Une saveur douce et suave, légèrement épicée, qui sublime le chocolat, les entremets lactés, les pommes et les poires... Super-riche en fibres (même en tenant compte de la faible quantité consommée !), et renfermant un flavonoïde nommé HCMP qui aide à équilibrer le taux de sucre sanguin, la cannelle possède des effets antifrigoles, coupe-faim et antidiabète.



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : une mousse ou une crème au Milka® aromatisée à la cannelle.

## 5. Banane : ultra-douce pour l'estomac

Voilà bien un fruit régressif à souhait ! Fondante en bouche et sucrée à souhait, elle augmente aussi le taux de sérotonine, une substance apaisante. La banane favorise ainsi la bonne humeur et l'endormissement. Facile à digérer (à condition d'être bien mûre, c'est-à-dire avec une peau jaune, tigrée de noir), elle apaise en plus les brûlures d'estomac. Enfin, grâce à ses prébiotiques, elle est bénéfique à la flore intestinale. N'hésitez pas à l'acheter encore « verte », elle continuera à mûrir chez vous, à température ambiante dans un saladier.



✦ **Les idées recettes 100 % régressives** : des Smarties®, parsemés sur une compote crue de banane (banane très mûre simplement passée au mixeur).

## 6. Crème allégée (ou crème végétale) : pour l'onctuosité, c'est par ici !

Panna cotta, flans à l'agar-agar... la crème apporte une texture onctueuse et crémeuse aux entremets. Si vous choisissez une crème « classique », prenez-la à 8 ou 15 %. La version entière, à 30 %, ultra-épaisse, crémeuse et onctueuse, est certes délicieuse mais aussi très calorifique. Pas la peine de rajouter du



gras dans des desserts que l'on souhaite « raisonnables en calories ». Si vous choisissez une crème de soja (vendue en briques au rayon bio des grandes surfaces), regardez bien les étiquettes : les valeurs caloriques sont très différentes d'une marque à l'autre. Leurs saveurs aussi ! Autre option très gourmande : la crème d'amande. Son léger goût de frangipane se marie très bien avec le chocolat, mais aussi les poires, les cerises, les framboises...

**♣ Les idées recettes 100 % régressives :** les fraises Tagada®, fondues dans de la crème liquide prise en gelée, pour une panna cotta rose bonbon belle à croquer !

## 7. Cerise : la spécialiste anti-âge

Clafoutis, tartes, soupes de fruits... voici un fruit qui fleurit bon l'été et les grandes vacances ! Si elle arbore cette teinte rouge foncé, c'est grâce à la présence de pigments, des anthocyanines, au pouvoir antioxydant. Plus étonnant, elle stimule notre mélatonine, qui agit comme régulateur du sommeil. Pour bien dormir, mangez des cerises !



**♣ Les idées recettes 100 % régressives :** des Chamallows® coupés en dés, ou des spéculoos brisés en miettes (le mariage cerises-épices fonctionne très bien) sur une compote de cerises.

## 8. Figue : pleine de petits grains (de folie)

Riche en minéraux, notamment en calcium, phosphore, magnésium, fer et potassium, elle contient également une quantité importante de vitamine B3 et de fibres, qui relancent le transit intestinal. La figue renferme également de nombreux antioxydants, particulièrement concentrés dans la peau (la violette ; la figue blanche en contient beaucoup moins). Si vous avez l'intestin fragile, préférez-la en compote plutôt que fraîche. En cas d'aphtes, attention à sa peau (surtout la queue) : sa sève est irritante pour la bouche et les muqueuses.



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des spéculoos, émiétés et incorporés dans la pâte d'un crumble aux figues.

## 9. Fraise et fruits rouges : les experts du tonus

Riches en fibres, en vitamine C et en antioxydants, très peu sucrés, les fruits rouges sont nos alliés santé. Hors saison, achetez-les surgelés, ils sont aussi vitaminés ! Laissez-les simplement décongeler au réfrigérateur avant utilisation et égouttez-les de façon à ce qu'ils ne rendent pas trop de liquide dans votre recette.



**✿ Les idées recettes 100 % régressives :** des fraises Tagada® mixées avec des vraies fraises et du lait pour un milk-shake tout rose ; des dés de Chamallows® dans une salade de fruits rouges.

## 10. Fromage blanc : 100 % minceur

À 0 ou à 3 %, le fromage blanc permet de préparer une foule de desserts à haute teneur en protéines et en calcium mais très, très pauvres en gras : parfaits pour la ligne, en d'autres termes. Verrines, faux tiramisu, bavarois, flans... super, à condition bien sûr de ne pas trop les sucrer. Un peu de miel ou de sirop d'érable, c'est suffisant, surtout quand on leur ajoute des confiseries.



**✿ Les idées recettes 100 % régressives :** des dés de fraises Tagada® mélangés à un fromage blanc à peine sucré avec un peu de sirop d'érable.

## 11. Fromage frais allégé à tartiner : maître à cheesecakes

Une teneur record en protéines et en calcium, quasiment pas de graisses... Ces fromages frais sont parfaits pour réaliser des cheesecakes et autres verrines... taille fine !



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des spéculoos ou des Petit Beurre®, en bases de cheesecake ; des Smarties®, M&M's® et fraises Tagada® en topping pour des verrines gourmandes.

## 12. Gélatine : la texture sans calories

La gélatine est l'équivalent de l'agar-agar, mais en version animale. Constituée à 100 % de protéines, elle est extrêmement peu calorique et apporte de la texture à n'importe quelle préparation liquide : lait, jus de fruits, infusions... Sa densité est légèrement différente, plus élastique et plus adaptée aux bavarois ou aux mousses.

♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : en bavarois chocolaté (Milka®, Mars®, Toblerone®...), ou aux fruits rouges avec des fraises Tagada®.

## 13. Lait : la référence calcium

Des protéines, du calcium, à peine 45 calories (voire 35 si vous le prenez écrémé) pour 10 cl, le lait est parfait pour réaliser des entremets lactés ultra-légers (riz au lait, semoule, crème pâtissière...). À customiser sans scrupule avec quelques douceurs !



♣ **Les idées recettes 100 % régressives :** un Chamallows® rose plongé dans un verre de lait chaud ; un rouleau de réglisse mis à fondre dans du lait frémissant, pour un « lait réglissé ».

## 14. Maïzena® : la fine fleur des farines

Il s'agit d'amidon de maïs, aussi appelé « fleur de maïs » ou « fine de maïs ». Contrairement à la farine de maïs, cette fine poudre est de couleur parfaitement blanche. Sans goût (et sans gluten), elle se cuisine en entremets et crèmes pâtisseries, génoises, biscuits de Savoie...



♣ **Les idées recettes 100 % régressives :** une crème pâtissière aromatisée aux spéculoos, au Toblerone® ou à la réglisse.

## 15. Mangue : bronzé toute l'année !

C'est l'un des fruits les plus riches en carotènes, puissants antioxydants bénéfiques à la peau. Ses enzymes spécifiques facilitent la digestion. Elle prend aussi soin du système cardio-vasculaire grâce à des fibres solubles anticholestérol, des antioxydants, de la vitamine C, du potassium... À l'achat, préférez les mangues bien mûres, souples sous le doigt. N'hésitez pas à les choisir surgelées, présentées sous forme d'ovales, pour vous éviter la corvée d'épluchage.



✚ **Les idées recettes 100 % régressives** : des cubes de mangue poêlés avec un peu de sucre roux et de vanille, servis tièdes et parsemés de miettes de spéculoos.

## 16. Miel : anti-infectieux

Ce sucre 100 % naturel renferme une multitude de composés protecteurs, cicatrisants, d'enzymes, d'antibiotiques naturels, d'acides organiques... Selon ses fleurs d'origine, il sera plus ou moins foncé, léger ou au contraire fort en goût, liquide ou cristallisé et très épais... Il possédera aussi des propriétés légèrement différentes. Le miel d'oranger calme et favorise l'endormissement ; celui de romarin, antiseptique, est bon pour le foie ; celui de thym combat les infections...



✚ **Les idées recettes 100 % régressives** : un riz sucré au miel, dans lequel on laisse fondre du Toblerone® cassé en tout petits morceaux.

## 17. Œuf : il en a sous la coquille !

Beaucoup de protéines, des vitamines A et D, des antioxydants bénéfiques à la vision (lutéine, zéaxanthine)... Attention toutefois si vous avez du cholestérol : limitez-vous à 3 œufs par semaine, y compris ceux des gratins, quiches et desserts. Dans tous les cas,



choisissez-les bio ou au moins de poules élevées en plein air : leurs acides gras seront de meilleure qualité.

♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des crèmes brûlées aromatisées aux spéculoos, aux Carambar®, ou nature et cuites sur un lit de Nutella®.

## 18. Pêche : la spécialiste peau douce

Vitamine C, bêta-carotène bon pour la peau, fibres douces... la pêche, comme la nectarine et le brugnion, apporte une foule de composés bénéfiques et peu de calories. Pensez à la peler : sa peau peut provoquer des aphtes. Pochée, elle se présente en verrines, en quartiers ou en cubes, elle cuit en clafoutis, en compotes, en crumbles, en gratins...



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des oreillons de pêches pochés, présentés dans une coupe avec de la glace vanille, un coulis de fruits rouges et des Smarties®.

## 19. Poire : Madame minceur

Grâce à une très haute teneur en fibres solubles et en lignanes, et un faible apport calorique, la poire est l'un des meilleurs fruits minceur. En plus, elle apaise les douleurs d'estomac et favorise le transit intestinal (grâce à son sorbitol). Elle renferme aussi des catéchines et de



la quercétine, deux flavonoïdes aux effets protecteurs du système respiratoire. Sa lignine, une classe de fibres présentes essentiellement dans la peau des poires et dans les petits grains près du cœur, capture le cholestérol. Les poires d'été ont une peau fine, digeste, celles d'hiver sont plus coriaces : épluchez-les si vous les digérez mal. Attention, une poire mûre se conserve à peine quelques jours, après quoi elle blettit. Achetez-les encore fermes et laissez-les mûrir tranquillement, dans une coupe à fruits.

♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : une cuillère de Nutella® fondue dans le creux d'une poire entière, évidée et cuite en papillote, toute chaude.

## 20. Pomme : croquez santé

Un des meilleurs fruits pour la ligne et la santé, cette pomme ! Riche en pectines (des fibres solubles anticholestérol) et vectrice de polyphénols antioxydants, elle favorise la baisse de la tension et du taux de cholestérol. Selon la Clinique Mayo (USA), elle fait partie des 10 aliments les plus protecteurs du monde. Préférez les pommes des maraîchers, pas forcément très grosses ni rutilantes. De petites pommes mal calibrées, vendues au marché, cachent souvent des trésors de goûts. Et si vous voulez les croquer crues, avec leur peau, prenez-les bio de façon à limiter les résidus de traitements. En compote, inutile de rajouter du sucre, un peu de vanille ou de cannelle suffit.



**♣ Les idées recettes 100 % régressives :** des spéculoos ou des Petit Beurre®, réduits en chapelure et parsemés sur des pommes cuites au four ; des Carambar® ou des Mi-cho-ko® coupés en dés et fondus dans une compote chaude...

## 21. Riz : le champion de la régression

Sans lui, pas de riz au lait qui tienne, et sans riz au lait... eh bien le monde des desserts régressifs serait bien vide ! Ultra-digeste, dépourvu de gluten, le riz est l'ami de tous les systèmes digestifs capricieux.



**♣ Les idées recettes 100 % régressives :** un riz au lait avec des morceaux de Snickers® fondus (ou aussi des Carambar®, Mi-cho-ko®, Bounty®, Mars®...).

## 22. Semoule : souvenir du mercredi

Un mythe, le gâteau de semoule du mercredi ! Fondant, moelleux, régressif à souhait... chacun a sa variante qui le fait fondre de plaisir : un coulis de caramel ou de chocolat, des raisins secs, une touche de fleur d'oranger ou de vanille... Il se customise à volonté.



**✚ Les idées recettes 100 % régressives :** des Carambar®, Mi-cho-ko®, Snickers®, Toblerone®, Galak®, Milka®, Mars®... fondus avec un peu de lait ou de crème, à servir en coulis tout chaud sur le gâteau de semoule.

## 23. Sirop d'agave : le sucre qui prend soin de la glycémie

Issu de la sève de l'agave, un cactus qui pousse au Mexique, le sirop possède un goût relativement neutre mais offre un fort pouvoir sucrant : il en faut moins que du sucre « normal » pour obtenir un même effet en bouche. Par ailleurs, le sirop d'agave possède un index glycémique très bas, autrement dit, il s'agit d'un sucre très « lent ».



**✚ Les idées recettes 100 % régressives :** une compote de rhubarbe sucrée au sirop d'agave, servie avec des éclats de Petit Beurre®.

## 24. Sirop d'érable : le sucre antioxydant

Obtenu par concentration de la sève de l'érable, ce sirop est très parfumé et possède un fort pouvoir sucrant. Il en faut donc peu pour apporter beaucoup de douceur aux crèmes desserts, riz au lait, compotes... Le tout, avec un index



glycémique plus bas que celui de sucre (et plus l'index glycémique d'un aliment est bas, moins il favorise le stockage des graisses). Il renferme des composés phénoliques protecteurs pour la santé, et un peu de calcium et du potassium.

♣ **Les idées recettes 100 % régressives :** pour sucrer un fromage blanc, servi en verrine avec des fraises fraîches et des fraises Tagada®.

## 25. Sucre de bouleau (xylitol) : le sucre anticaries

Malgré son nom un peu barbare qui laisse volontiers imaginer une substance 100 % chimique, il s'agit d'un sucre naturellement présent dans les fibres végétales (fraises, framboises, potiron entre autres...). Le produit que l'on trouve en grandes surfaces est quant à lui obtenu à partir de l'écorce du bouleau (parfois de hêtre ou de fibres de maïs). Les pays nordiques l'utilisent depuis des générations. Il fait partie de la famille des polyols et apporte 2,4 calories par gramme (contre 4 pour le sucre blanc). Il possède le même goût et le même pouvoir sucrant que ce dernier, mais, à quantité égale, apporte 40 % de moins de calories. Surtout, il exerce des propriétés antibactériennes et antiacidifiantes, qui évitent le développement de la plaque dentaire, donc des caries. Autre corde à son arc, un index glycémique quasi nul (8), contre 70 pour le sucre blanc et environ 60 pour le miel, par exemple. C'est donc l'ami de



ceux qui cherchent à éviter les fringales ou les « coups de barre » dans la journée. Pour les préparations qui nécessitent une cuisson, il faut réduire sa quantité de 30 à 50 % par rapport à du sucre blanc (50 ou 70 g de xylitol à la place de 100 g de sucre). En confitures, il fait vraiment ressortir la saveur des fruits. La technique : faire compoter 1 kg de fruits pendant 5 minutes, puis ajouter un sirop de sucre réalisé avec 500 g de sucre de bouleau et 200 g d'eau. Ensuite, on laisse mijoter sur feu doux.

♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des confitures light au sucre de bouleau (50 % du poids des fruits), agrémentées de morceaux de Carambar® (avec poires, ananas...), des fraises Tagada® (avec fraises, framboises...), des spéculoos (avec poires, mangues, abricots, pêches...).

## 26. Sucre de canne (blond, roux, complet) : le sucre le plus riche en minéraux

Extrait du jus de la canne à sucre, il renferme des minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore, sodium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor...), des vitamines (A et B majoritairement) et des acides aminés présents dans la canne à sucre. Plus le sucre est foncé, plus il est riche en minéraux et composés intéressants ! Le blond possède un goût discret, ce qui en fait un allié parfait des gâteaux, le roux



est plus savoureux, légèrement caramélisé. Il se marie aux entremets à base de lait et aux fruits cuits. L'intégral, aussi appelé complet, rapadura ou muscovado, provient du jus de la canne à sucre et possède, quant à lui, une saveur très typée et caramélisée. Attention à certains sucres « roux », qui peuvent être du sucre blanc simplement coloré (et n'ont de fait plus les mêmes propriétés nutritionnelles).

♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : des entremets lactés (riz au lait, panna cotta, flans...) aromatisés au Milka®.

## 27. Tofu soyeux : attention, ça mousse !

Souple, au contraire de son grand frère le tofu ferme, ce tofu-là se fouette et ressemble à du yaourt. Avec 50 calories pour 100 g et 5 g de protéines environ, il se mixe avec des fruits, crus ou cuits, ou du chocolat fondu, pour donner des crèmes dessert onctueuses à souhait, et prêtes en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : une crème mousseuse au Milka®, Galak®, Snickers®, Bounty®, Mars®... (fondus, mixés avec la même quantité de tofu soyeux, puis laissés 3 ou 4 heures au réfrigérateur avant de dégainer la petite cuillère !).

## 28. Vanille : le bien-être est dans la gousse !

Une saveur chaude, légèrement épicée, suave... Apaisante, elle détend, décontracte, reconforte...

En cas de besoin impulsif d'une « douceur » (comprenez, en cas d'envie irrésistible de descendre un paquet entier de bonbons), respirer l'odeur de vanille permettrait de revenir instantanément à des meilleures intentions. En ajouter dans toutes vos préparations permettrait ainsi d'accroître le plaisir et la satisfaction de leur dégustation, et de s'arrêter plus tôt... Choisissez la vanille en gousses entières, qu'il suffit de fendre avant d'en racler l'intérieur à l'aide de la lame d'un couteau. Ce sont ces petits grains qui diffuseront l'arôme. Vous pouvez aussi utiliser de la poudre (à raison d'une grosse pointe de couteau pour une recette pour 4 personnes) ou de l'extrait liquide (1/2 c. à c. environ) à ne pas confondre avec l'« arôme vanille », de synthèse, sans grand intérêt.



✦ **Les idées recettes 100 % régressives :** de la vanille dans tous les desserts à base de chocolat (Milka®, Toblerone®, Mi-cho-ko®, Snickers®, Mars®, Bounty®...), ainsi que les Carambar®, les Petit Beurre® et les spéculoos, le lait concentré, la crème de marrons...

## 29. Yaourt : spécial flore intestinale

Bien pourvu en protéines et en calcium, le yaourt fournit aussi des probiotiques, bactéries bénéfiques à la flore intestinale. Demi-écrémé ou écrémé, il est très peu calorique et permet de préparer des desserts à teneur ultra-réduite en calories et à faible index glycémique, à compléter sans complexe de quelques gourmandises plus riches. À vous les verrines et les milk-shakes à 0 %, les flans ultra-légers...



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : une verrine composée de yaourt nature et d'une couche de crème de marrons (avec quelques éclats de meringue, pourquoi pas ?).

## 30. Zestes d'agrumes : on veut leur peau

La peau des agrumes (le zeste) et la petite peau blanche juste en dessous (le ziste) possèdent des composés anticancer majeurs. Détachés de la pulpe du fruit, ébouillantés pour éliminer les résidus de traitements et détaillés en fines lanières à l'aide d'une paire de ciseaux, ils parfument compotes, crèmes desserts, milk-shakes... Mais pour cela, préférez les agrumes bio, non traités !



♣ **Les idées recettes 100 % régressives** : une crème pâtissière aux spéculoos et aux zestes d'orange.



## Mes petites recettes magiques régressives

Carambar <sup>®</sup> & Mi-cho-ko <sup>®</sup> .....	57
Chamallows <sup>®</sup> et Ours <sup>®</sup> .....	67
Crème de marrons.....	83
Galak <sup>®</sup> .....	93
Kinder <sup>®</sup> , Milka <sup>®</sup> & Toblerone <sup>®</sup> .....	101
Lait concentré sucré.....	111
Mars <sup>®</sup> , Snickers <sup>®</sup> et Bounty <sup>®</sup> .....	117
Nutella <sup>®</sup> .....	123
Petit Beurre <sup>®</sup> .....	131
Rouleaux de réglisse.....	141
Smarties <sup>®</sup> et M&M's <sup>®</sup> .....	149
Spéculoos .....	155
Tagada <sup>®</sup> .....	165



## Carambar® & Mi-cho-ko®

Bananes de Pocahontas.....	58
Caramb'agar.....	59
Cookies aux Carambar®.....	60
Confiture Poir'ambar.....	61
Gratin de mirabelles aux Carambar®.....	62
L'île aux enfants.....	63
Mi-cho-ko® chaud.....	64
Poires Aladin.....	65
Pommes Caram'four.....	66



## BANANES DE POCAHONTAS



*Bonnes pour la flore intestinale,  
antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 grosses bananes pas trop mûres ; 10 Mi-cho-ko® ;  
6 c. à s. de crème liquide allégée à 8 %.

- ♦ Pelez les bananes, posez-les chacune sur une petite assiette.
- ♦ Chauffez les Mi-cho-ko® avec la crème dans une casserole, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Versez aussitôt sur les bananes et laissez tiédir quelques instants avant de déguster.



### Secrets de chef

Vous pouvez aussi préparer un gratin de bananes : coupez-les en rondelles, mettez dans un plat et répartissez les Mi-cho-ko® coupés en dés. Enfouez 15 minutes à 180 °C (th. 6) et servez tiède.



# CARAMB'AGAR

*Léger, digeste*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 2 g d'agar-agar ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 10 Carambar® ; 1 c. à s. bombée de sucre complet (rapadura).

- ♦ Coupez les Carambar® en morceaux et faites-les fondre dans une casserole sur feu doux, avec un peu de lait prélevé sur la quantité indiquée, tout en remuant. Quand ils sont fondus, versez le reste de lait froid, ajoutez l'agar-agar mélangé avec le sucre, remuez à l'aide d'un fouet et portez à frémissements.
- ♦ Laissez cuire 1 minute sans cesser de remuer, puis répartissez dans des ramequins. Faites refroidir puis placez au réfrigérateur 2 heures minimum.

## **Secrets de chef**

Le sucre complet renforce la saveur du caramel. Très parfumé, une toute petite quantité suffit. On le trouve en magasins bio ou au rayon « équitable » des grandes surfaces. Vous pouvez remplacer le lait par du lait de soja.



## COOKIES AUX CARAMBAR®

*Sans gluten*

*Pour une quinzaine de cookies*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 125 g de farine de riz ; 75 g de beurre ; 75 g de sucre de canne roux ; 1 œuf ; 1 c. à c. de levure chimique ; 6 Carambar®.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre et le sucre à l'aide d'une fourchette. Incorporez l'œuf, puis la farine de riz et la levure. Coupez les Carambar® en petits dés à l'aide d'une paire de ciseaux. Ajoutez-les à la préparation.
- Répartissez des petits tas de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé en les espaçant et faites cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés mais encore souples (ils durcissent en refroidissant).
- Sortez du four, décollez à l'aide d'une spatule et laissez refroidir complètement sur une grille.



### Secrets de chef

La farine de riz se trouve en magasins bio ou sur Internet. Les Carambar® sont fabriqués dans une usine qui n'utilise pas de blé. Ils sont donc forcément exempts de gluten. Si vous êtes diagnostiqué comme intolérant, faites bien sûr attention à choisir une levure chimique sans gluten.



## CONFITURE POIR'AMBAR

*Riche en fibres*

*Pour 4 pots environ*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes environ*

**Ingédients :** 1,5 kg de poires épluchées ; 550 g de sucre de canne roux ; 200 g de Carambar® ; ½ citron.

- ♦ Coupez les poires en tout petits morceaux, mettez-les dans un grand faitout, arrosez-les du jus du citron et mélangez.
- ♦ Ajoutez le sucre, les Carambar® coupés en morceaux et chauffez jusqu'à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 30 minutes environ, en mélangeant souvent à l'aide d'une cuillère en bois. La confiture doit épaissir. Mettez immédiatement en pots, fermez les couvercles et retournez les pots sur un torchon, jusqu'à complet refroidissement.

### Secrets de chef

Selon la maturité des poires et leur teneur en eau, le temps de cuisson peut largement varier. Fiez-vous à la couleur et à la consistance de la confiture, elle doit être épaisse. Vous pouvez aussi remplacer le sucre roux par du sucre de bouleau (rayon diététique des grandes surfaces). Il apporte moitié moins de calories.

## GRATIN DE MIRABELLES AUX CARAMBAR®



*Bon pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 600 g de mirabelles ; 4 Carambar® ; ¼ de gousse de vanille ; 1 c. à s. de miel.

- ♦ Fendez la vanille en deux, récupérez les grains à l'aide de la lame d'un couteau et faites-les chauffer dans une poêle antiadhésive avec le miel.
- ♦ Coupez les mirabelles en deux, ôtez les noyaux, ajoutez-les dans la poêle et laissez cuire 5 minutes en remuant délicatement de temps en temps. Coupez les Carambar® en petits tronçons d'un peu moins de 1 cm. Mélangez-les rapidement avec les mirabelles, répartissez dans un plat à four et faites gratiner 10 minutes.



### **Secrets de chef**

Vous pouvez préparer ce gratin en utilisant moitié mirabelles, moitié poires coupées en cubes. L'ananas se prête également bien à cette recette.



# L'ÎLE AUX ENFANTS

## Stop-grignotages

*Pour 8 ramequins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 13 minutes*

*Réfrigération : 12 heures*

**Ingrédients :** 150 g de semoule de blé fine ; 1 litre de lait demi-écrémé + 15 cl ; 75 g de sucre de canne roux ; 2 œufs ; 15 Mi-cho-ko®.

- ♦ Chauffez 1 litre de lait avec le sucre dans une casserole. Quand il frémit, versez la semoule en pluie, tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Baissez le feu et laissez cuire 8 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- ♦ Ôtez du feu. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout. Répartissez dans des ramequins, laissez refroidir puis placez une nuit au réfrigérateur.
- ♦ Juste avant de servir, chauffez les Mi-cho-ko® coupés en quatre avec les 15 cl de lait restants dans une petite casserole, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Démoulez les gâteaux de semoule, nappez-les de sauce et servez aussitôt.



### Secrets de chef

Vous pouvez aussi couper les Mi-cho-ko® en dés et les mélanger rapidement dans la semoule avant de la répartir dans les ramequins. Vous obtiendrez une semoule aux pépites de Mi-cho-ko®, légèrement fondues.



## MI-CHO-KO® CHAUD

*Revigorant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 2 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 80 cl de lait demi-écrémé ; 1 c. à s. de sucre complet (rapadura) ; 8 Mi-cho-ko®.

- ♦ Chauffez 20 cl de lait dans une casserole avec le sucre et les Mi-cho-ko® coupés en quatre, tout en remuant à l'aide d'une cuillère.
- ♦ Quand le lait est uniformément chocolaté, ajoutez le reste de lait, chauffez encore 2 minutes puis versez dans des tasses et servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Vous pouvez laisser refroidir ce chocolat chaud et le servir très frais, après passage au réfrigérateur.

# POIRES ALADIN



*Bonnes pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 paires bien mûres ; 12 Mi-cho-ko® ; 10 cl de lait demi-écrémé.

- ♦ Coupez les Mi-cho-ko® en trois et mettez-les dans une petite casserole avec le lait. Chauffez sur feu doux en remuant régulièrement, de façon à obtenir une sauce fluide et lisse.
- ♦ Épluchez les poires, détaillez-les en fins quartiers et rangez-les en rosaces sur 4 assiettes. Nappez de sauce chaude et servez aussitôt.



## **Secrets de chef**

Les poires doivent être bien mûres. Pour une version sans lactose, remplacez le lait demi-écrémé par du lait de riz.

## POMMES CARAM'FOUR



*Bonnes pour le transit, anticholestérol*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingédients :** 5 pommes Belchard ; 4 Carambar® ; 2 c. à s. d'amandes effilées.

- ♦ Rincez 4 pommes, ôtez leur cœur à l'aide d'un vide-pomme. Disposez-les dans un plat à four. Épluchez la dernière pomme, ôtez ses pépins et coupez-la en dés. Répartissez-les autour des fruits entiers.
- ♦ Versez un fond d'eau dans le plat et faites cuire 30 minutes environ. Déballez les Carambar®, coupez-les en deux et enfoncez deux moitiés au cœur de chaque pomme, 10 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemez d'amandes effilées, et remettez au four le temps de faire fondre les Carambar® et dorer les amandes.



### **Secrets de chef**

Ajoutez de la cannelle ou quelques grains de vanille dans le plat.

## Chamallows® et Oursons®

Brochettes de fruits au barbecue.....	68
Chama-ccino.....	69
Cherry-mallow.....	70
Compote Mangu'allow.....	71
Crème Oursonne.....	72
Fondue au coulis de fruits.....	73
Fraises façon Baloo.....	74
Fruits Mowgli.....	75
Gratin fraise guimauve.....	76
Milk-shake sur un nuage.....	77
Pommes au four de Panoramix.....	78
Oursons Grand Bleu.....	79
Panna cotta Boucle d'Or.....	80
Salade rouge et blanche.....	81
Tartine Winny.....	82



## BROCHETTES DE FRUITS AU BARBECUE



*Minceur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 à 4 minutes*

**Ingrédients :** 12 fraises ; 2 nectarines jaunes ; 8 Chamallows® ;  
¼ d'ananas ; 4 c. à s. de sirop d'érable.

- Rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Rincez et séchez les nectarines, taillez-les en cubes. Éliminez l'écorce de l'ananas ainsi que le cœur dur, et coupez la chair en cubes.
- Alternez cubes de fruits et Chamallows® sur 8 piques à brochettes et versez le sirop d'érable en filet. Déposez sur la grille d'un barbecue, ou sur une poêle rainurée, et faites cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Servez aussitôt.

### **Secrets de chef**

Selon la saison, variez les fruits : mangues, grains de raisin, poires, melon, prunes...



## CHAMA-CCINO

*Super-réchauffant, coupe-faim,  
antioxydant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 60 cl de lait demi-écrémé ; 2 c. à s. rases de cacao amer + un peu pour décorer ; 4 c. à s. de sirop d'érable ; ½ c. à c. d'extrait de vanille ; 1 c. à c. rase de cannelle ; 4 Chamallows®.

- ♦ Mettez le cacao dans une casserole et délayez-le avec un peu de lait froid. Chauffez sur feu doux, versez le reste de lait, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la cannelle, puis remuez avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit uniformément chocolaté.
- ♦ Versez aussitôt dans des tasses, déposez un Chamallows® à la surface des chocolats, saupoudrez de cacao amer à travers une petite passoire à thé, et servez aussitôt.



### Secrets de chef

Une boisson chaude revigorante à souhait, idéale en hiver, lorsqu'il fait froid et qu'on se sent prêt à dévaliser le réfrigérateur. Parfumée et onctueuse, cette boisson apaise les fringales. Et elle est beaucoup moins calorique qu'une barre chocolatée !



## CHERRY-MALLOW

*Antivieillessement*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients :** 800 g de cerises dénoyautées (fraîches ou surgelées) ; 8 Chamallows®.

- ♦ Mettez les cerises dans une casserole, couvrez, et laissez cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (comptez 5 minutes de plus si vous utilisez des cerises surgelées).
- ♦ Versez dans un grand saladier, laissez tiédir. Coupez les Chamallows® en petits dés, répartissez-les à la surface de la compotée de cerises. Servez aussitôt ou complètement frais.



### **Secrets de chef**

En été, faites un mélange de fraises et de cerises à parts égales.



## COMPOTE MANGU'ALLOW

*Super-antioxydante, belle peau*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingédients :** 2 mangues bien mûres (ou 500 g de mangues surgelées) ; 4 Chamallows®.

- ◆ Ouvrez les mangues en deux, ôtez le noyau central, puis pelez-les et coupez la chair en cubes. Mettez-les dans une casserole avec 2 c. à s. d'eau et couvrez. Faites cuire 15 minutes environ sur feu doux, en remuant régulièrement pour éviter que la préparation accroche. Si vous utilisez des mangues surgelées, coupez-les en cubes à l'aide d'un couteau à viande (encore surgelées) et faites-les cuire de la même façon.
- ◆ Versez dans un saladier. Coupez les Chamallows® en petits dés, répartissez-les sur la compote. Servez tiède, ou au contraire bien frais, après passage au réfrigérateur.



### Secrets de chef

Si vous utilisez des mangues surgelées, elles seront faciles à couper, même à la sortie du congélateur. Si vous les sortez une demi-heure avant, ce sera encore plus aisé !



## CRÈME OURSONNE

*Bonne mine*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingédients :** 6 abricots bien mûrs ; 40 cl de lait demi-écrémé ; 3 jaunes d'œufs ; 12 Oursons®.

- ♦ Versez le lait dans une casserole, ajoutez 8 Oursons® coupés en morceaux et portez à frémissements, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- ♦ Fouettez les jaunes d'œufs dans un saladier, versez le lait chaud en filet tout en fouettant, puis reversez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux, en remuant avec une cuillère en bois. Quand la crème a épaissi et nappe la cuillère, ôtez du feu.
- ♦ Dénoyautez les abricots, coupez-les en dés et répartissez-les dans des ramequins. Versez la crème par-dessus et placez au réfrigérateur 2 heures.
- ♦ Au moment de servir, ajoutez un Ourson® dans chaque ramequin.



### Secrets de chef

Remplacez les abricots par des dés d'ananas, de mangue... Vous pouvez aussi parfumer la crème avec un peu de cannelle.

# FONDUE AU COULIS DE FRUITS



*Classique allégé, super-vitaminée*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 800 g environ de fruits frais de saison au choix (fraises, mangue, bananes, litchis, poires, pommes, kiwis, cerises...); 12 Chamallows®; 500 g de fraises; 4 c. à s. de miel liquide; 2 c. à s. de jus de citron.

- ◆ Rincez et équeutez les fraises. Mettez-les dans une casserole avec le miel et le jus de citron, laissez cuire 5 minutes puis mixez finement. (Facultatif : passez à travers un tamis pour éliminer les petits grains.) Versez dans un grand bol et laissez refroidir 1 heure au réfrigérateur.
- ◆ Rincez les fruits choisis et coupez-les en cubes. Servez les fruits et les Chamallows® sur un plateau avec des piques, et placez le bol de coulis de fraises au milieu de la table : chacun y trempera ses fruits et ses Chamallows®.



## Secrets de chef

D'habitude, les fondues se préparent avec du coulis de chocolat, des cubes de gâteaux et des Chamallows®. Gourmand, mais riche. Notre version 100 % fruits, quant à elle, est 100 % minceur.

## FRAISES FAÇON BALOO



*Antioxydantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 1 à 2 minutes*

**Ingrédients :** 12 Oursons® ; 1 grosse barquette de fraises.

- ◆ Faites fondre les Oursons® au micro-ondes, dans un plat adapté. Procédez par intervalles de 30 secondes. Quand ils sont fondus, mélangez pour lisser le coulis.
- ◆ Rincez, séchez et équeutez les fraises, coupez-les, mettez-les chacune sur une assiette. Versez le coulis par-dessus et servez aussitôt.



### Secrets de chef

Selon vos goûts et les fruits du moment, remplacez les fraises par des rondelles de bananes, des poires pochées, des pommes cuites au four...



## FRUITS MOWGLI

*Bons pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 6 Oursons® ; 1 pomme ; 1 poire ; ¼ d'ananas ; 4 figues.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez la pomme et la poire, retirez le cœur et les pépins et détaillez-les en dés. Ôtez la queue des figues, coupez-les en quatre. Éliminez l'écorce et le cœur de l'ananas, coupez la chair en dés.
- Mélangez les morceaux de fruits et étalez-les dans un plat à four. Coupez les Oursons® en trois, répartissez-les sur les fruits et faites cuire le tout 20 minutes environ.
- Servez tiède.

### **Secrets de chef**

Ajoutez les grains de ¼ de gousse de vanille dans le mélange de fruits.



## GRATIN FRAISE GUIMAUVE

*Vitaminé*

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 à 15 minutes*

**Ingédients :** 500 g de fraises ; 6 Chamallows®.

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Rincez les fraises, séchez-les délicatement puis équeutez-les. Coupez-les en deux ou en quatre et étalez-les dans un plat à gratin.
- Coupez les Chamallows® en deux, répartissez-les sur les fruits (côté coupé vers le bas) et faites gratiner 10 à 15 minutes.
- Servez tiède.



### Secrets de chef

Hors saison, remplacez les fraises par un mélange de fruits rouges surgelés, que vous ferez décongeler et égoutterez soigneusement avant utilisation.



## MILK-SHAKE SUR UN NUAGE

*Antistress, vitaminé*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 30 minutes*

**Ingédients :** 60 cl de lait demi-écrémé ; 12 fraises bien mûres ; 12 Chamallows®.

- ◆ Versez le tiers du lait dans une casserole, ajoutez 8 Chamallows® et faites-les fondre sur feu doux, en mélangeant. Ôtez du feu.
- ◆ Rincez et équeutez les fraises, mixez-les avec le lait froid, puis incorporez le lait aux Chamallows®. Placez au frais 30 minutes et servez dans de grands verres. Coupez les 4 Chamallows® restants et ajoutez-les à la surface des verres. Une paille, c'est prêt !



### Secrets de chef

Vous pouvez aussi préparer ce milk-shake en remplaçant les fraises par une banane bien mûre ou une douzaine de litchis.

## POMMES AU FOUR DE PANORAMIX



*Bonnes pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

**Ingrédients :** 4 pommes ; 4 Oursons®.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et séchez les pommes, ôtez leur cœur à l'aide d'un vide-pomme. Disposez-les dans un plat à four.
- ◆ Versez un fond d'eau dans le plat et faites cuire 30 minutes environ. Sortez du four, enfoncez un Ourson® dans le creux de chaque pomme, remettez 10 minutes au four. Servez tiède.



### **Secrets de chef**

Ajoutez de la cannelle ou quelques grains de vanille dans le plat.



## OURSONS GRAND BLEU

*Antistress, bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingédients :** 4 Oursons® ; 80 cl de lait demi-écrémé ; ½ gousse de vanille.

- Coupez les Oursons® en petits tronçons et mettez-les dans des verres hauts supportant la chaleur (ou des mugs).
- Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille, raclez les grains à l'aide de la lame d'un couteau et ajoutez-les dans la casserole. Chauffez le tout jusqu'à ce que le lait frémisses, puis versez aussitôt dans les verres.
- Servez avec une cuillère. Au choix, chacun remuera son lait jusqu'à ce que l'Ourson® soit fondu, ou le mangera tel quel, à peine fondu !

### **Secrets de chef**

Attention à ne pas vous brûler ! Vous pouvez remplacer la vanille par quelques pincées de cannelle.



## PANNA COTTA BOUCLE D'OR

*Bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 4 heures*

**Ingrédients :** 5 feuilles de gélatine ; 50 cl de crème liquide allégée à 15 % ; 50 g de miel ; 8 Oursons®.

- ♦ Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un plat rempli d'eau froide. Versez la crème dans une casserole, ajoutez le miel, les Oursons® coupés en petits morceaux et chauffez en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- ♦ Ôtez du feu, ajoutez la gélatine égouttée et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit totalement fondue.
- ♦ Versez dans 4 ramequins, laissez refroidir puis faites prendre au réfrigérateur 4 heures minimum.



### Secrets de chef

Pour une version plus light, remplacez la crème par du lait demi-écrémé. Mais la texture ne sera plus aussi onctueuse.

## SALADE ROUGE ET BLANCHE



*Spécial canicule, super-antioxydante,  
bonne pour le sommeil*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingédients :** ¼ de pastèque ; 1 grenade ; 4 Chamallows® ;  
2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger.

- ♦ Éliminez l'écorce de la pastèque ainsi que les pépins et détaillez la chair en cubes. Coupez les Chamallows® en dés.
- ♦ Ouvrez la grenade en deux, détachez les grains des fines membranes qui les séparent. Mettez-les dans un saladier avec les cubes de pastèque, les dés de Chamallows® et l'eau de fleur d'oranger, mélangez rapidement.



### **Secrets de chef**

Pensez aux pastèques sans pépins pour gagner du temps.



## TARTINE WINNY

*Flash énergie, spécial goûter*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 2 minutes*

*Cuisson : 5 à 6 minutes*

**Ingrédients :** 4 Oursons® ; 4 tranches de pain au levain.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez un Ourson® par tranche de pain et installez-les sur la grille du four. Laissez fondre 5 à 6 minutes.
- ◆ Sortez du four, étalez à l'aide d'un couteau et dégustez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Servez avec un verre de lait chaud.

## Crème de marrons

Compote d'hiver .....	84
Crème glacée ardéchoise de l'Âge de glace .....	85
Panna cotta du Schtroumpf gourmand .....	86
Petits pots de marrons aux épices .....	87
Soupe fraîche Vive l'automne .....	88
Tiramisu Mary Poppins.....	89
Verrines pom'suis' .....	90
Milk-shake comme en Ardèche.....	91





## COMPOTE D'HIVER

*Bonne pour le transit, anticholestérol*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 à 25 minutes*

**Ingrédients :** 4 pommes Canada ; 1 orange bio ; ½ c. à c. de cannelle ; 4 c. à s. de crème de marrons.

- Prélevez 3 bandes de zestes sur l'orange, plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, recommencez l'opération dans une eau propre puis égouttez et ciselez-les à l'aide d'une paire de ciseaux.
- Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en dés. Mettez-les dans une casserole avec un petit verre d'eau, les zestes et la cannelle, puis faites cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Répartissez dans 4 ramequins, recouvrez de 1 c. à s. de crème de marrons et servez frais.

### Secrets de chef

Les pommes Canada se délitent à la cuisson et donnent des compotes épaisses et agréables en bouche. À défaut, vous pouvez bien sûr prendre n'importe quelle autre variété de pommes.

# CRÈME GLACÉE ARDÉCHOISE DE L'ÂGE DE GLACE



*No stress, reminéralisante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 30 minutes*

*Congélation : 3 heures*

**Ingrédients :** 410 g de lait concentré demi-écrémé non sucré ;  
400 g de crème de marrons.

- ◆ Versez le lait concentré dans un saladier et placez au congélateur 30 minutes.
- ◆ Fouettez le lait à l'aide d'un batteur à œufs jusqu'à ce qu'il double ou triple de volume. Incorporez délicatement la crème de marrons, cuillère par cuillère.
- ◆ Versez dans un bac et placez 3 heures au congélateur, en remuant la préparation toutes les heures, de façon à l'uniformiser et casser les cristaux. Servez à l'aide d'une cuillère à glace et dégustez.



## Secrets de chef

Les glaces maison ne se conservent pas très bien car elles durcissent rapidement. Dans la mesure du possible, préparez-les en milieu d'après-midi pour le soir. Si vous avez une sorbetière, il suffit de mélanger les ingrédients et de faire prendre le temps indiqué sur la notice de l'appareil.

# PANNA COTTA DU SCHTROUMPF GOURMAND



*Flash énergie, reminéralisante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 4 heures*

**Ingrédients :** 35 cl de lait concentré demi-écrémé, non sucré ; 250 g de crème de marrons ; 3 feuilles de gélatine ; ½ c. à c. d'extrait de vanille.

- ♦ Faites ramollir la gélatine dans une assiette avec un peu d'eau froide.
- ♦ Mélangez le lait concentré avec 150 g de crème de marrons et l'extrait de vanille. Chauffez en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation frémissse, puis ôtez du feu. Ajoutez la gélatine égouttée, remuez de façon à bien la dissoudre puis versez dans 6 ramequins. Faites prendre 4 heures au réfrigérateur.
- ♦ Au moment de servir, répartissez le reste de crème de marrons sur les panna cotta.



## **Secrets de chef**

N'hésitez pas à préparer ces panna cotta à l'avance, par exemple la veille pour le lendemain : elles seront encore meilleures.

# PETITS POTS DE MARRONS AUX ÉPICES



*Antifatigue*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 25 à 30 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingrédients :** 200 g de crème de marrons ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 3 œufs ; 1 c. à c. de mélange d'épices « spécial pain d'épices ».

- ◆ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Placez-y un grand plat à gratin rempli d'eau à moitié.
- ◆ Faites chauffer le lait dans une casserole jusqu'à frémissements. Fouettez les œufs dans un saladier avec la crème de marrons et les épices. Versez le lait sur le mélange, remuez bien puis répartissez dans des ramequins allant au four. Posez-les dans le bain-marie et laissez cuire 25 à 30 minutes.
- ◆ Ôtez du feu et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur 3 heures minimum avant de déguster.



## Secrets de chef

Les mélanges d'épices « spécial pain d'épices » se trouvent en épicerie fines ou sur Internet. Ils se composent de cannelle, gingembre, muscade, vanille, girofle... À défaut, remplacez-les par une pincée de chacune de ces épices.

## SOUPE FRAÎCHE VIVE L'AUTOMNE



*Bonne pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingédients :** 2 poires ; ½ c. à c. d'extrait de vanille ; 2 c. à s. de crème de marrons ; 30 cl de lait demi-écrémé.

- ◆ Épluchez les poires, ôtez le cœur et les pépins. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol d'un robot avec la crème de marrons, l'extrait de vanille et le lait.
- ◆ Mixez de façon à obtenir un mélange lisse et onctueux. Répartissez dans des verrines et placez au frais 1 heure avant de servir.



### Secrets de chef

Des poires abîmées ? Parfait ! Pour cette recette, elles doivent être bien mûres. Évitez d'utiliser des fruits trop fermes, le résultat serait décevant. Pour une saveur encore plus originale, utilisez du lait de châtaigne (rayon bio des grandes surfaces ou magasins diététiques).

## TIRAMISU MARY POPPINS



*Classique revisité, riche en fibres*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 3 poires ; ½ c. à c. de cannelle ; 500 g de fromage blanc à 3 % ; 200 g de crème de marrons ; 1 paquet de biscuits à la cuillère ; 1 grand bol de café chaud ; cacao amer.

- ♦ Pelez et épépinez les poires puis coupez-les en cubes. Mettez-les dans une casserole avec la cannelle et faites cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir.
- ♦ Mélangez le fromage blanc avec la crème de marrons. Trempez rapidement la moitié des biscuits à la cuillère dans le café, rangez-les côte à côte au fond d'un plat rectangulaire.
- ♦ Recouvrez avec la moitié du fromage blanc, répartissez les cubes de poires, disposez une nouvelle couche de biscuits imbibés puis étalez le reste de fromage blanc.
- ♦ Placez au réfrigérateur 2 heures minimum. Au moment de servir, saupoudrez de cacao amer à travers un tamis.



### Secrets de chef

Pour une version 0 % de matière grasse, vous pouvez choisir du fromage blanc à 0 %. Mais la version à 3 % permet de rester très raisonnable en calories tout en apportant une onctuosité bien agréable.



## VERRINES POM'SUIS'

*Bonnes pour le transit, reminéralisantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 6 pommes ; 200 g de crème de marrons ; 1 c. à s. bombée de crème allégée.

- ◆ Épluchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire 15 minutes environ avec un fond d'eau dans une casserole, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- ◆ Mixez avec la crème de marrons et la crème, puis laissez refroidir. Répartissez dans des ramequins et placez au réfrigérateur 1 heure minimum.



### **Secrets de chef**

Choisissez des pommes à chair farineuse (Canada par exemple), qui donnent une compote épaisse et savoureuse. Servez très frais.

## MILK-SHAKE COMME EN ARDÈCHE



*Flash énergie, super-reminéralisant  
(idéal en automne/hiver)*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 3 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 50 cl de lait de châtaigne ; 200 g de crème de marrons.

- Mettez la crème de marrons dans le bol d'un mixeur, versez le lait et mixez pendant 30 secondes.
- Servez dans des verres et dégustez aussitôt.



### Secrets de chef

Pour une texture plus épaisse, remplacez le lait de châtaigne par du lait ribot. Le goût change légèrement, mais la consistance devient ultra-onctueuse.



## Galak®

Bavaois Force rouge.....	94
Brochettes de fraises .....	95
Cerises aux flocons de neige.....	96
Fraises Blanche Neige .....	97
Gratin de pamplemousse Minnie.....	98
Ramequins de pommes au cœur blanc.....	99
White chocolat chaud .....	100





## BAVAROIS FORCE ROUGE

*Riche en protéines*

*Pour 6 petits ramequins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 4 heures*

**Ingédients :** 400 g de fromage blanc à 0 % ; 50 g de sucre blond de canne ; 20 cl de coulis de fruits rouges ; 100 g de Galak<sup>®</sup> ; 4 feuilles de gélatine ; 100 g de fruits rouges au choix.

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Mélangez le fromage blanc et le sucre dans un saladier. Cassez le chocolat blanc en dés.
- Chauffez 10 cl de coulis de fruits rouges dans une petite casserole. Dès qu'il frémit, ôtez du feu et ajoutez le chocolat. Laissez reposer 2 minutes puis mélangez vivement pour faire fondre le chocolat. Ajoutez les feuilles de gélatine et mélangez à nouveau. Ajoutez le fromage blanc, cuillère par cuillère. Mélangez une dernière fois. Versez dans des ramequins et faites prendre 4 heures minimum au réfrigérateur.
- Démoulez sur des assiettes, nappez du coulis restant et décorez de fruits.



### Secrets de chef

Vous trouverez du coulis de fruits rouges au rayon surgelés ou aides à la pâtisserie, mais aussi des versions « sans sucre ajouté », en magasins diététiques et bio.



## BROCHETTES DE FRAISES

Tonus

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 30 minutes*

**Ingédients :** 50 g de Galak<sup>®</sup> ; 16 fraises ; 2 bananes

- ♦ Faites fondre le chocolat coupé en morceaux dans une petite casserole placée dans un bain-marie. Trempez-y la pointe des fraises et déposez-les sur une assiette, pointe en haut, au réfrigérateur, le temps que le chocolat fige. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles de 1 cm de large.
- ♦ Alternez fraises et bananes sur des brochettes en bois et servez aussitôt.

### Secrets de chef

Hors saison, vous pouvez utiliser des quartiers de clémentines à la place des fraises.

## CERISES AUX FLOCONS DE NEIGE



*Bonnes pour la circulation,  
spécial articulations*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingédients :** 600 g de cerises dénoyautées ; 1 c. à s. de miel ;  
40 g de Galak®.

- ♦ Coupez le chocolat en petits dés. Mettez les cerises dans une casserole, ajoutez le miel et faites cuire 5 minutes à couvert. Ôtez le couvercle et poursuivez la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que les cerises soient tendres, et que le jus s'évapore. Laissez refroidir.
- ♦ Ajoutez les dés de chocolat blanc, mélangez rapidement et répartissez dans des ramequins. Servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Fraîches ou surgelées, pour les cerises, c'est comme vous préférez. Le temps de cuisson sera à peine plus long pour les surgelées. En été, vous pouvez aussi préparer la recette avec des abricots.



# FRAISES BLANCHE NEIGE

*Le plein de vitamine C*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 1 barquette de fraises ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 50 g de Maïzena® ; 100 g de Galak® ; 50 g de sucre blond de canne.

- ◆ Délayez la Maïzena® avec un peu de lait prélevé sur la quantité indiquée. Cassez le Galak® en carrés, mettez-les dans une casserole avec le reste de lait et le sucre, chauffez le tout.
- ◆ Quand le lait frémit, ajoutez la Maïzena® sans cesser de fouetter puis faites cuire, toujours en mélangeant, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ôtez du feu et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur 1 heure minimum.
- ◆ Équeutez les fraises, coupez les plus grosses en deux. Servez la crème dans des ramequins et recouvrez de fraises.



## Secrets de chef

La recette fonctionne aussi très bien avec des framboises, des cerises... Hors saison, utilisez un mélange de fruits rouges surgelés.

# GRATIN DE PAMPLEMOUSSE MINNIE



*Détox*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingédients :** 2 pamplemousses roses ; 2 blancs d'œufs ; 2 c. à s. de sucre blond de canne ; 12 carrés de Galak®.

- ◆ Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Pelez les pamplemousses à vif, puis détachez les quartiers de leurs membranes blanches. Répartissez-les dans 4 ramequins allant au four. Cassez le chocolat en tout petits dés (ou râpez-le) et répartissez-les sur les quartiers de pamplemousses.
- ◆ Montez les blancs en neige ferme en ajoutant le sucre à mi-parcours. Étalez cette meringue sur les fruits et faites gratiner 5 minutes sous le gril du four, jusqu'à ce que la surface des gratins dore. Servez tiède.



## **Secrets de chef**

Vous pouvez remplacer les pamplemousses par des oranges.

# RAMEQUINS DE POMMES AU CŒUR BLANC



*Bons pour le transit, coupe-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingédients :** 6 pommes Canada ; 2 c. à c. de cannelle ; 4 carrés de Galak®.

- ◆ Épluchez les pommes, retirez le cœur et les pépins puis coupez la chair en cubes.
- ◆ Mettez les pommes et la cannelle dans une casserole. Couvrez et faites cuire 15 minutes en remuant régulièrement. Les pommes doivent être tendres.
- ◆ Remplissez-en des ramequins à moitié. Déposez 1 carré de chocolat au centre puis terminez de les remplir de compote. Laissez tiédir quelques minutes et servez.



## Secrets de chef

Enfermé au cœur de la compote chaude, le chocolat commence juste à fondre. Ne laissez donc pas refroidir ces ramequins.



## WHITE CHOCOLAT CHAUD

*Antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 6 minutes environ*

**Ingédients :** 80 cl de lait demi-écrémé ; 100 g de Galak®.

- ♦ Cassez le chocolat en carrés. Mettez-les dans une casserole, couvrez de lait et faites fondre sur feu doux, en remuant régulièrement.
- ♦ Quand le chocolat est fondu et que le mélange est bien homogène, versez doucement le reste de lait et chauffez encore 2 minutes. Versez dans des tasses et dégustez.



### **Secrets de chef**

Parfumez votre chocolat chaud avec une pincée de cannelle en poudre ou un peu de café lyophilisé. Plus étonnant : ajoutez 2 c. à c. de thé vert en poudre. Le mariage du thé légèrement amer et du chocolat blanc bien sucré est tout simplement parfait.

## **Kinder<sup>®</sup>, Milka<sup>®</sup> & Toblerone<sup>®</sup>**

Chocolat chaud Kinder.....	102
Comme une Banana Split.....	103
Crèm'O'lait.....	104
Fondue choco-lactée.....	105
Ceufs à la coque.....	106
Panna cotta en rouge et lait.....	107
Kinder glacé.....	109





## CHOCOLAT CHAUD KINDER

*Bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 75 cl de lait demi-écrémé ; 1 c. à s. de cacao amer ; 8 œufs Kinder<sup>®</sup>.

- Chauffez le lait dans une casserole avec le cacao amer et 4 œufs Kinder<sup>®</sup> (sans la surprise), tout en remuant à l'aide d'une cuillère. Ouvrez les 4 œufs restants pour enlever la surprise, et installez-les dans des mugs (ou de grandes tasses). Quand le lait est devenu uniformément chocolaté, versez-le en filet dans les tasses, sur les œufs, de façon à faire fondre ces derniers sous l'effet de la chaleur.
- Continuez à remplir doucement les tasses. Chacun terminera de dissoudre l'œuf en remuant avec une cuillère.

### Secrets de chef

Ce chocolat chaud se déguste de deux façons : ou bien on attend que l'œuf soit entièrement fondu avant de boire le chocolat, ou bien on le récupère à la cuillère, lorsqu'il est juste mou. Hmmm !



# COMME UN BANANA SPLIT

*Sommeil facile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 4 bananes bien mûres ; 3 yaourts au soja ; 1 c. à s. de sirop d'érable ; 1 c. à c. d'extrait de vanille ; 50 g de Toblerone<sup>®</sup>.

- ♦ Mélangez les yaourts, le sirop d'érable et la vanille dans un petit saladier.
- ♦ Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Répartissez-les dans 4 coupes, recouvrez de yaourt.
- ♦ Râpez le Toblerone<sup>®</sup> et parsemez-en chaque coupe.



## **Secrets de chef**

Vous pouvez remplacer les yaourts au soja par du fromage blanc à 0 % (pour la légèreté) ou à 3 % (pour plus d'onctuosité et une teneur en calories toujours très raisonnable).



## CRÈM'O'LAIT

*No stress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingédients :** 50 cl de lait demi-écrémé ; 50 g de Maïzena® ; 150 g de Toblerone®.

- ◆ Délayez la Maïzena® avec un peu de lait. Cassez le chocolat en morceaux, gardez-en 4 triangles. Mettez les autres dans une casserole avec le reste de lait et chauffez le tout.
- ◆ Quand le lait frémit, versez-le sur la Maïzena® sans cesser de fouetter puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire, toujours en mélangeant, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ôtez du feu et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur 1 heure minimum.
- ◆ Ajoutez un triangle de Toblerone® sur chaque crème, au moment de servir.



### **Secrets de chef**

Cette crème est délicieuse telle quelle, servie en dessert, mais elle est aussi très bonne pour fourrer des crêpes.



## FONDUE CHOCO-LACTÉE

*Classique allégé, vitaminée,  
riche en fibres*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 200 g de chocolat Milka<sup>®</sup> ; 10 cl de lait demi-écrémé ; fruits au choix, épluchés et coupés en cubes : pommes, poires, raisins, ananas, mangue, fraises, kiwis, nectarines, abricots, bananes...

- ♦ Mettez le chocolat cassé en morceaux dans une casserole avec le lait. Chauffez le tout sur feu doux, en remuant avec un fouet, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- ♦ Présentez les fruits sur un plateau, servez le coulis de chocolat dans un grand bol. Piquez les fruits sur des piques et dégustez-les, trempés dans le chocolat.

### **Secrets de chef**

Si vous voulez, vous pouvez ajouter quelques Chamallows<sup>®</sup> à tremper dans le chocolat. Mais priorité aux fruits tout de même !



## ŒUFS À LA COQUE

*Antioxydants*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 œufs Kinder® ; 2 pommes ; 4 c. à c. de confiture allégée d'orange.

- ♦ Déballez les œufs, ôtez délicatement un chapeau à l'aide d'un couteau, de façon à faire sortir facilement la surprise.
- ♦ Épluchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 10 minutes en compote. Laissez complètement refroidir.
- ♦ Installez les œufs dans des coquetiers. Garnissez les œufs avec un peu de compote puis ajoutez la cuillère de marmelade d'orange. Servez frais.



### Secrets de chef

Pour couper plus facilement les Kinder®, placez-les 30 minutes au réfrigérateur. Attention à ne pas mettre la compote encore chaude dans les œufs : ils fondraient ! Envie de mouillettes ? Taillez-les dans des tranches de pain d'épices !

## PANNA COTTA EN ROUGE ET LAIT



*No stress, super-antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Décongélation (si les fruits sont surgelés) : 2 à 3 heures*

*Préparation : 8 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingrédients :** 2 g d'agar-agar ; 100 g de chocolat Milka<sup>®</sup> ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 2 c. à s. de sirop d'érable ; 200 g de mélange de fruits rouges (frais ou surgelés) ; 1 c. à s. de noix de coco râpée.

- ♦ Si les fruits rouges sont surgelés, placez-les 2 à 3 heures au réfrigérateur le temps de les faire décongeler (selon les indications du fabricant).
- ♦ Pendant ce temps, versez le lait dans une casserole, ajoutez le chocolat cassé en morceaux, le sirop d'érable, l'agar-agar puis portez à ébullition sans cesser de remuer. Baissez le feu et faites cuire 1 minute, toujours en mélangeant. Ôtez du feu, remuez encore un peu si besoin de façon à ce que le chocolat soit parfaitement fondu, puis versez dans de grands ramequins transparents, en ne les remplissant qu'à moitié. Laissez refroidir et faites prendre 3 heures au réfrigérateur.
- ♦ Quand les panna cotta sont prises, égouttez les fruits rouges (s'ils étaient surgelés), répartissez-les dans les ramequins et parsemez de noix de coco râpée.





### **Secrets de chef**

Pour présenter joliment une panna cotta, il faut de grands ramequins transparents : ne les remplissez pas complètement afin de laisser de la place pour les fruits. À défaut, de grands verres à eau un peu évasés, voire de grands verres à vin, feront parfaitement l'affaire !



## KINDER GLACÉ

*Vitaminé*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 30 minutes*

**Ingédients :** 4 œufs Kinder® ; 4 grosses boules de sorbet à la cerise.

- Déballez les œufs et ouvrez-les délicatement en deux. Ôtez la surprise.
- Sortez le sorbet si besoin : il doit ramollir légèrement (5 minutes environ, pas plus).
- Assouplissez-le à l'aide d'une petite cuillère de façon à remplir complètement chaque moitié d'œuf. Rassemblez-les deux par deux (les surfaces des sorbets doivent être en contact, sinon remettez-en encore un peu) et replacez au congélateur, 30 minutes environ.
- Installez les œufs sur des coquetiers et servez aussitôt. Pour déguster, il faudra casser l'œuf du bout de la cuillère.

### **Secrets de chef**

La glace doit être assez souple de façon à bien se mouler dans l'œuf sans avoir à forcer, et donc sans risque de casse. Vous pouvez remplacer le sorbet à la cerise par de la glace à la vanille ou à la noix de coco.



## Lait concentré sucré

Cheesecake express en verrine.....	112
Confiture de lait à la Cocotte-Minute.....	113
Glace facile au citron.....	114
Le mythique flan au lait concentré.....	115
Riz double lait.....	116



## CHEESECAKE EXPRESS EN VERRINE



*Coupe-faim, riche en protéines*

*Pour 4 personnes*

*Décongélation (si les fruits sont surgelés) : 2 à 3 heures*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 400 g de fruits rouges (frais ou surgelés) ; 500 g de Carré Frais à 0 % ; 20 cl de lait concentré sucré ; 4 spéculoos.

- Rincez et séchez délicatement les fruits rouges. S'ils sont surgelés, faites-les décongeler selon les indications du fabricant et égouttez-les soigneusement. Cassez les biscuits en éclats, répartissez-les dans des verrines puis recouvrez de fruits.
- Mixez le fromage frais et le lait concentré sucré. Répartissez sur les fruits puis placez 2 heures au réfrigérateur. Servez très frais.

### **Secrets de chef**

Vous pouvez remplacer les brisures de spéculoos par des brisures de Petit Beurre®.

# CONFITURE DE LAIT À LA COCOTTE-MINUTE



*Squelette solide*

*Pour 1 pot*

*Préparation : 1 minute*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingédients :** 1 boîte de lait concentré sucré (397 g).

- ◆ Placez la boîte de lait, fermée, dans une Cocotte-Minute. Recouvrez d'eau, fermez la cocotte et chauffez. À partir du sifflement de la soupape, baissez le feu et faites cuire 20 minutes.
- ◆ Ôtez la cocotte du feu, ouvrez la soupape et laissez la vapeur s'échapper. Sortez la boîte avec une écumoire (elle est brûlante, attention) et laissez totalement refroidir sur une grille avant d'ouvrir et de déguster.



## Secrets de chef

Pendant la cuisson, le pot en métal fait du bruit dans la cocotte, sous l'effet de l'ébullition. Aagaçant, mais normal. Une fois ouvert, transvasez la préparation dans un pot en verre et conservez-le au réfrigérateur, une à deux semaines.



# GLACE FACILE AU CITRON

## *Squelette solide*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 3 heures*

**Ingrédients :** 40 cl de lait concentré sucré ; 2 yaourts nature ; 2 citrons bio.

- ◆ Prélevez trois bandes de zeste sur un citron. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez les zestes en fines lanières.
- ◆ Pressez les citrons, fouettez le jus avec les yaourts, puis ajoutez le lait concentré et fouettez 5 minutes avec un batteur à œufs. Incorporez les zestes.
- ◆ Versez dans un bac à glace et faites prendre 3 heures au congélateur, en remuant toutes les heures avec une cuillère. Quand la glace est prise, servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Les glaces maison durcissent si on ne les consomme pas immédiatement. Préparez donc cette recette en début d'après-midi pour le soir, par exemple. Pas plus tôt !

## LE MYTHIQUE FLAN AU LAIT CONCENTRÉ



*Squelette solide*

*Pour 6 ramequins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingédients :** 1 boîte de lait concentré sucré (397 g) ; 40 cl de lait demi-écrémé ; 3 œufs ; 100 g de sucre.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Installez-y un plat à gratin rempli d'eau sur 3 cm environ. Chauffez le sucre avec 1 c. à s. d'eau dans une petite casserole et faites-le cuire en caramel. Versez aussitôt au fond de ramequins.
- ◆ Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette avec le lait concentré, puis ajoutez le lait demi-écrémé. Versez dans les ramequins, couvrez de papier aluminium et faites-les cuire au bain-marie 45 minutes environ. Laissez refroidir puis placez 3 heures au réfrigérateur minimum.



### **Secrets de chef**

Le flan sera meilleur après avoir passé une nuit au réfrigérateur.



## RIZ DOUBLE LAIT

*Antistress, sans gluten*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 30 à 35 minutes*

**Ingrédients :** 1 litre de lait demi-écrémé ; 120 g de riz rond ; 150 g de lait concentré sucré.

- ♦ Chauffez le lait dans une casserole, versez le riz et faites cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit cuit (25 à 30 minutes).
- ♦ Incorporez le lait concentré sucré, chauffez encore 5 minutes puis ôtez du feu. Versez dans un saladier, laissez refroidir et placez au frais jusqu'au moment de servir.



### Secrets de chef

Ce riz est super-onctueux, avec une saveur de lait prononcée. Pas besoin de rajouter de sucre, le lait concentré s'en charge.

## Mars<sup>®</sup>, Snickers<sup>®</sup> et Bounty<sup>®</sup>

Belle Hélène de la planète Mars.....	118
Crème révoltée du Bounty.....	119
Gratin d'ananas de Pat Hibulaire.....	120
Verrines Satisfaction.....	121



# BELLE HÉLÈNE DE LA PLANÈTE MARS



*Antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingédients :** 4 poires un peu fermes ; 3 Mars®.

- ◆ Pelez les poires en les laissant entières et en gardant la queue. Évidez-les en les creusant autour du pédoncule à l'aide d'un couteau économe.
- ◆ Mettez-les dans un plat allant au micro-ondes, couvrez de film étirable spécial micro-ondes et faites cuire 8 minutes puissance maximale.
- ◆ Laissez reposer 2 minutes, enlevez le film (attention à ne pas vous brûler), sortez les poires et laissez-les tiédir dans des coupes.
- ◆ Coupez les Mars® en morceaux, faites-les fondre 30 secondes au micro-ondes, une ou deux fois, jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Mélangez, versez sur les poires et servez aussitôt.



## **Secrets de chef**

Vous pouvez aussi faire cuire les poires dans un sirop léger (50 cl d'eau et 70 g de sucre) pendant 10 à 15 minutes environ. Elles doivent être tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau.

## CRÈME RÉVOLTÉE DU BOUNTY



*Riche en protéines végétales*

*Pour 6 ramequins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 12 heures*

**Ingrédients :** 400 g de tofu soyeux ; 5 Bounty® ; 2 c. à s. de lait de coco.

- Coupez les Bounty® en petits morceaux et mettez-les dans une casserole avec le lait de coco. Faites fondre sur feu doux, tout en remuant.
- Mettez le tofu soyeux dans le bol d'un robot, mixez rapidement, puis ajoutez les Bounty® fondus et mixez encore pendant 3 minutes, en plusieurs fois.
- Répartissez dans des ramequins et faites prendre au réfrigérateur pendant une nuit. Servez frais.

### **Secrets de chef**

Servez les crèmes parsemées d'un peu de coco râpée.

## GRATIN D'ANANAS DE PAT HIBULAIRE



*Digestion facile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingédients :** 1 ananas ; 1 c. à s. bombée de noix de coco râpée ;  
2 Bounty®.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez la base et la queue de l'ananas, puis divisez-le en quartiers. Ôtez l'écorce et le cœur dur, puis détaillez la chair en petits dés.
- Mélangez-les avec la noix de coco râpée et tassez-les dans un plat à four. Coupez les Bounty® en petits morceaux et répartissez-les sur l'ananas.
- Faites cuire 15 minutes au four. Servez tiède.



### **Secrets de chef**

Parfumez l'ananas avec les grains d'un quart de gousse de vanille.



## VERRINES SATISFACTION

---

*Bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 à 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingédients :** 50 cl de lait demi-écrémé ; 50 g de Maïzena<sup>®</sup> ; 2 Snickers<sup>®</sup> ; 2 bananes bien mûres.

- ◆ Délayez la Maïzena<sup>®</sup> avec un peu de lait froid. Coupez les Snickers<sup>®</sup> en morceaux et faites-les fondre dans une casserole sur feu doux, avec un peu de lait prélevé sur la quantité indiquée, tout en remuant. Quand ils sont fondus, versez le reste de lait ainsi que la Maïzena<sup>®</sup> délayée et portez à frémissements. Laissez épaissir quelques minutes, sans cesser de mélanger avec un fouet.
- ◆ Dès que la crème a épaissi, ôtez du feu et laissez refroidir. Pelez les bananes, écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette. Répartissez dans des verrines, nappez de crème chocolatée et placez au réfrigérateur 2 heures minimum.



### **Secrets de chef**

Servez les crèmes en parsemant à leur surface quelques tout petits dés de Snickers<sup>®</sup>.



## Nutella®

Crème du Capitaine Flam .....	124
Glace au Nutella® .....	125
Mi-cuits au Nutella® .....	126
Nems à la pomme .....	127
Papillotes Goldorak .....	128
Poires au coulis de Nutella® .....	129
Riz au lait et Nutella® .....	130





# CRÈME DU CAPITAINE FLAM

*Antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 4 heures*

**Ingrédients :** 125 g de Nutella® ; 1 feuille de gélatine ; 10 cl de lait demi-écrémé ; 15 cl de lait concentré demi-écrémé non sucré ; 1 c. à s. de noisettes entières.

- ♦ Faites ramollir la gélatine dans un peu d'eau froide.
- ♦ Chauffez les deux laits dans une casserole, jusqu'à frémissement. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et le Nutella®. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement fondue et la crème bien lisse. Répartissez dans 4 ramequins et placez 4 heures minimum au réfrigérateur.
- ♦ Chauffez les noisettes dans une poêle antiadhésive, de façon à les faire dorer (sans les laisser noircir). Laissez refroidir.
- ♦ Au moment de servir, concassez grossièrement les noisettes (placez-les dans un sac de congélation et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie) et parsemez-en les crèmes.



## Secrets de chef

Le lait concentré apporte de l'onctuosité à la crème, mais vous pouvez vous contenter de 25 cl de lait demi-écrémé pour aller plus vite.



# GLACE AU NUTELLA®

*No stress*

*Pour 6 à 8 parts*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 3 à 4 heures*

**Ingrédients :** 300 g de Nutella® ; 400 g de lait concentré non sucré.

- ◆ Battez le Nutella® et le lait concentré dans un saladier jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- ◆ Versez dans une sorbetière et faites prendre selon les indications du fabricant. À défaut, versez dans un grand bac et placez au congélateur 3 à 4 heures environ, en remuant la préparation toutes les heures à l'aide d'une cuillère. Servez aussitôt.



## Secrets de chef

Ajoutez 3 c. à s. de pralin (éclats de noisettes caramélisés, rayon « aides à la pâtisserie ») dans la préparation pour donner du croquant.



# MI-CUITS AU NUTELLA®

## *Antidépresse*

*Pour 6 à 8 mi-cuits*

*Préparation : 10 minutes*

*Congélation : 2 heures*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients :** 8 c. à c. de Nutella® ; 100 g de chocolat à pâtisser ; 50 g de purée de noisette ; 75 g de sucre de canne roux ; 2 œufs ; 60 g de farine de riz.

- ♦ Mettez 1 c. à c. de Nutella® dans 8 alvéoles d'un bac à glaçon et faites congeler 2 heures.
- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- ♦ Faites fondre le chocolat sur feu très doux. Ôtez du feu, mélangez et ajoutez la purée de noisette, puis le sucre et enfin les œufs.
- ♦ Mélangez bien, incorporez la farine et répartissez dans des moules à muffins (si possible en silicone, sinon, des moules en métal préalablement huilés). Enfoncez un glaçon de Nutella® au milieu de la pâte, de façon à le recouvrir.
- ♦ Faites cuire 8 à 10 minutes, laissez tiédir quelques instants avant de démouler, et servez tiède.



### **Secrets de chef**

La purée de noisette se trouve en magasins bio. Elle souligne bien la saveur du Nutella®.

## NEMS À LA POMME



*Bons pour le transit*

*Pour 12 nems*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 6 feuilles de brick ; 4 pommes à chair farineuse (Canada) ; 12 c. à c. de Nutella®.

- ♦ Pelez les pommes, ôtez les pépins, coupez-les en tout petits dés. Faites-les cuire 10 minutes à la casserole, à couvert, sur feu doux.
- ♦ Détachez les feuilles de brick de leur feuille de papier, coupez-les en deux de façon à obtenir des demicercles. Installez-en un devant vous, côté rond vers le bas.
- ♦ Répartissez-y quelques dés de pomme et ajoutez 1 c. à c. de Nutella®. Repliez le bord inférieur sur la farce, rabattez les bords extérieurs vers l'intérieur, puis roulez le tout de façon à obtenir un rouleau. Procédez de même avec les autres nems. Faites dorer 8 à 10 minutes au four. Servez tiède.



### Secrets de chef

La compote de pommes ne doit pas être trop liquide, sinon elle risque de détremper la pâte. Préférez donc bien une compote maison, à base de pommes à chair farineuse, pour éviter un résultat trop liquide.



## PAPILLOTES GOLDORAK

*Antioxydantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 1 pomme ; 1 poire ; 1 petite grappe de raisin rouge ; 1 banane ; 8 c. à c. de Nutella®.

- ◆ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Rincez la pomme, séchez-la. Pelez la poire. Ôtez le cœur et les pépins des deux fruits, coupez leur chair en dés. Rincez et séchez le raisin, détachez les grains. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Mélangez les morceaux de fruits dans un saladier. Étalez quatre carrés de papier sulfurisé devant vous.
- ◆ Répartissez les fruits sur chaque feuille et ajoutez 2 c. à café de Nutella®. Refermez les papillotes et faites cuire 20 minutes. Servez tiède.



### Secrets de chef

Vous pouvez parsemer ces papillotes de brisures de spéculoos, au moment de servir.

## POIRES AU COULIS DE NUTELLA®



*Classique allégé*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 poires bien mûres ; 2 c. à s. bombées de Nutella® ; 4 c. à s. de lait demi-écrémé.

- Pelez les poires en les laissant entières. Évidez-les par le bas à l'aide d'un couteau économe ou d'un vide-pomme. Déposez-les dans des ramequins.
- Chauffez le Nutella® avec le lait dans une petite casserole. Quand le mélange est lisse et fluide, versez-le sur les poires et servez aussitôt.

### **Secrets de chef**

Surtout, choisissez des poires bien mûres. Le résultat serait décevant avec des fruits trop durs. Vous pouvez ajouter quelques amandes dorées dans une poêle antiadhésive.



## RIZ AU LAIT ET NUTELLA®

*Sommeil facile*

*Pour 8 petits ramequins*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingédients :** 75 g de riz rond ; 75 cl de lait demi-écrémé ;  
½ gousse de vanille ; 75 g de sucre roux ; 4 c. à c. de Nutella®.

- Chauffez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux. Quand il frémit, versez le sucre et le riz, et faites cuire 15 minutes environ, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que le lait soit absorbé. Récupérez la vanille, grattez les grains à l'intérieur de la gousse avec la lame d'un couteau et ajoutez-les au riz.
- Mélangez délicatement, puis répartissez dans des ramequins et déposez sur chacun 1 cuillère de Nutella®. Servez tiède.

### **Secrets de chef**

Parfumez ce riz au lait avec des zestes d'orange. Prélevez trois bandes de zeste sur une orange bio. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez les zestes en fines lanières et ajoutez au riz en train de cuire.

## Petit Beurre®

Comme un cheesecake à l'envers .....	132
Croque Petit Beurre® à la fraise.....	133
Crumble aux Petit Beurre® .....	134
Granité biscuité à la poire.....	135
Mille-feuille de Petit Beurre®.....	136
Panna cotta Petit Beurre® .....	137
Pommes cuites Pikachu .....	138
Verrines d'abricots biscuitées .....	139
Yaourts Petit Beurrés .....	140



## COMME UN CHEESECAKE À L'ENVERS



*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingédients :** 200 g de fraises ; 200 g de Carré Frais à 0 % ;  
2 c. à s. de miel ; 12 Petit Beurre®.

- ◆ Enfermez les biscuits dans un sac de congélation et réduisez-les en chapelure à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- ◆ Rincez et séchez les fraises, équeutez-les et coupez-les en tout petits dés. Répartissez dans des verrines.
- ◆ Écrasez les Carré Frais avec le miel à l'aide d'une fourchette. Quand le mélange est homogène, recouvrez-en les fraises et lissez la surface. Saupoudrez chaque verrine de poudre de Petit Beurre® et servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Une recette basée sur l'idée du cheesecake, mais où la préparation crémeuse est remplacée par des Carré Frais à 0 % infiniment plus light !

# CROQUE PETIT BEURRE® À LA FRAISE



*Bon pour le transit, antioxydant,  
sans sucre ajouté*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingédients :** 8 Petit Beurre® ; 300 g de fraises ; 4 feuilles de gélatine.

- ♦ Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un peu d'eau. Équeutez les fraises, coupez-les en morceaux et mixez-les finement. Mettez-les dans une casserole, portez à frémissements. Ôtez du feu, ajoutez la gélatine égouttée, remuez.
- ♦ Versez dans un plat rectangulaire de façon à ce que la préparation ait une épaisseur d'un bon centimètre. Prenez plusieurs plats si besoin.
- ♦ Laissez refroidir puis placez 3 heures minimum au réfrigérateur. Démoulez sur une planche à découper et taillez 4 rectangles de la taille d'un Petit Beurre®.
- ♦ Au moment de servir, posez un rectangle de gelée de fraise sur la face « dessous » d'un Petit Beurre®, recouvrez avec un autre biscuit et servez aussitôt.



## Secrets de chef

Ne préparez pas ces bouchées à l'avance, les biscuits ramolliraient. Coupez le reste de gelée à la fraise en petits cubes, vous les servirez comme des pâtes de fruits.

## CRUMBLE AUX PETIT BEURRE®



*Antioxydant, sans sucre ajouté*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 15 à 20 minutes*

**Ingrédients :** 500 g de fruits rouges (frais ou surgelés) ; 2 bananes ;  
15 Petit Beurre®.

- ◆ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Écrasez les Petit Beurre® en chapelure grossière. Pelez les bananes, coupez-les en dés et mélangez-les avec les fruits rouges.
- ◆ Répartissez les fruits dans un plat à four, saupoudrez de biscuits écrasés et mettez au four 15 à 20 minutes. Servez tiède.



### Secrets de chef

Si vous utilisez des fruits rouges surgelés, laissez-les décongeler puis égouttez-les avant de les mélanger avec les bananes. Pas besoin de sucre : les bananes se chargent d'apporter la douceur nécessaire.

# GRANITÉ BISCUITÉ À LA POIRE



*Antistress, bon pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 6 petites poires bien mûres ; 8 Petit Beurre® ; ¼ de c. à c. d'extrait de vanille.

- ♦ Pelez les poires, ôtez le cœur et les pépins. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur avec la vanille et les biscuits cassés en morceaux. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et onctueux.
- ♦ Servez très frais dans des ramequins.



## **Secrets de chef**

Plus les poires sont parfumées, meilleur sera le granité. Choisissez donc des poires aussi mûres et savoureuses que possible.

## MILLE-FEUILLE DE PETIT BEURRE®



*Antioxydant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 12 Petit Beurre® ; 36 framboises ; 3 petits-suisse ;  
1 c. à c. d'extrait de vanille.

- Mélangez les petits-suisse avec l'extrait de vanille.
- Répartissez cette crème sur les faces « dessous » des 12 biscuits. Rangez 6 framboises sur 6 des biscuits garnis de petit-suisse. Recouvrez chaque ensemble d'un second Petit Beurre® garni, côté « petit-suisse » sur les framboises, servez aussitôt.

### **Secrets de chef**

Ne préparez pas la recette à l'avance, pour ne pas laisser les biscuits ramollir.

# PANNA COTTA PETIT BEURRE®



## *Squelette solide*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingédients :** 40 cl de lait demi-écrémé ; 100 g de fromage blanc à 0 % ; 75 g de sucre blond de canne ; 8 Petit Beurre® ; 4 feuilles de gélatine ; ½ c. à c. d'extrait de vanille.

- ♦ Mélangez le fromage blanc, le sucre et la vanille dans un saladier.
- ♦ Faites ramollir la gélatine dans une assiette d'eau froide. Chauffez le lait dans une petite casserole avec les Petit Beurre® écrasés en chapelure. Quand il frémit, ôtez du feu et ajoutez la gélatine égouttée. Laissez fondre en mélangeant, puis versez la préparation en filet sur le fromage blanc, toujours en mélangeant.
- ♦ Répartissez dans des ramequins, laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur 3 heures environ.



### **Secrets de chef**

Cassez 4 Petit Beurre® en morceaux et répartissez-les sur les panna cotta, juste au moment de servir.



## POMMES CUITES PIKACHU

*Riches en fibres, anticholestérol*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

**Ingrédients :** 5 pommes (Elstar, Belchar) ; 2 c. à s. de raisins secs ; 1 quartier d'écorce d'orange confite ; 4 Petit Beurre® ; 2 c. à s. bombées de poudre d'amande.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les pommes, évidez-en 4 à l'aide d'un vide-pomme. Disposez-les dans un plat à four. Coupez la dernière pomme en cubes, répartissez-les entre les pommes entières.
- Taillez l'écorce d'orange en mini-dés, mélangez avec les raisins secs. Répartissez dans le creux des pommes. Écrasez les Petit Beurre® en chapelure, mélangez avec la poudre d'amande. Versez un fond d'eau dans le plat, saupoudrez les pommes du mélange de biscuits et d'amande et faites cuire 40 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.



### Secrets de chef

Vous pouvez préparer ces pommes dans des plats individuels et les servir directement, tièdes.

## VERRINES D'ABRICOTS BISCUITÉES



*Belle peau*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 8 Petit Beurre® ; 4 pots de fromage blanc à 0 % ;  
4 c. à c. de confiture d'abricots ; 4 abricots bien mûrs.

- ◆ Mélangez le fromage blanc et la confiture. Cassez les Petit Beurre® en petits morceaux et répartissez-les au fond de 4 verrines. Recouvrez de fromage blanc abricoté.
- ◆ Rincez les abricots, ôtez les noyaux, coupez-les en petits dés et répartissez-les dans les verrines. Servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Ne préparez pas ces verrines trop en avance pour éviter aux biscuits de ramollir.



## YAOURTS PETIT BEURRÉS

*Sommeil facile,  
bons pour la flore intestinale*

*Pour 7 pots*

*Préparation : 5 minutes*

*Prise en yaourtière : 7 heures environ*

**Ingédients :** ½ paquet de Petit Beurre® ; 1 litre de lait entier ; 1 yaourt nature ; 50 g de sucre de canne roux ; 1 c. à c. d'extrait de vanille.

- Battez le yaourt dans un saladier avec le sucre et l'extrait de vanille. Mixez les Petit Beurre® avec le lait. Incorporez dans le mélange yaourt-sucre en délayant bien avec un fouet. Répartissez dans les pots.
- Lancez le programme de la yaourtière. À la fin, fermez les pots à l'aide de leurs couvercles et placez-les au réfrigérateur.



### Secrets de chef

Préférez du lait entier pour réaliser cette recette : les yaourts seront plus fermes. Faites-les reposer une nuit environ au réfrigérateur avant de les déguster, ils seront plus onctueux.

## Rouleaux de réglisse

Agaréglysse .....	142
Crumble Albator .....	143
Mousse Banana réglisse .....	144
Papillotes de poires à la réglisse .....	145
Salade de fruits Cat's Eyes .....	146
Tartare d'ananas à la réglisse .....	147





# AGARÉGLISSE

*Minceur, 0 % de MG*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 2 g d'agar-agar ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 150 g de rouleaux de réglisse ; 75 g de sucre de canne blond.

- ◆ Mettez les rouleaux de réglisse déroulés et coupés en tronçons dans une casserole avec le tiers du lait. Portez à frémissements, laissez infuser hors du feu 10 minutes à couvert puis mixez de façon à obtenir une préparation lisse. Ajoutez le reste de lait, le sucre et l'agar-agar. Mélangez et chauffez le tout.
- ◆ Dès que la préparation frémit, baissez le feu et faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Ôtez du feu et répartissez dans des verrines. Laissez refroidir puis faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.



## Secrets de chef

La réglisse ne fond pas facilement : mixer la préparation permet d'obtenir un résultat plus homogène. Mais l'étape n'est pas obligatoire.

## CRUMBLE ALBATOR

*Spécial transit**Pour 4 personnes**Préparation : 15 minutes**Cuisson : 20 à 25 minutes*

**Ingédients :** 4 pommes ; 4 poires bien mûres ; 2 rouleaux de réglisse ; 1 c. à c. de réglisse en poudre ; 125 g de beurre ; 150 g de farine complète ; 125 g de sucre roux de canne ; huile pour le plat.

- ♦ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez les rouleaux de réglisse et coupez-les en tout petits tronçons de 5 mm environ.
- ♦ Épluchez les pommes et les poires, épépinez-les et coupez-les en cubes. Mélangez-les dans un saladier avec les morceaux et la poudre de réglisse.
- ♦ Dans un saladier, mélangez le beurre coupé en tout petits dés, le sucre et la farine. Travaillez le tout du bout des doigts de façon à obtenir un mélange sableux.
- ♦ Étalez-les dans un plat à four huilé à l'aide d'un papier absorbant, répartissez la pâte à crumble et faites cuire 20 à 25 minutes environ.

**Secrets de chef**

La réglisse en poudre renforce la saveur des bonbons. Vous en trouverez en épiceries fines ou sur Internet.

## MOUSSE BANANA' RÉGLISSE



*Sans lactose, bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 5 bananes ; 2 yaourts au soja ; 1 c. à s. de miel ;  
2 rouleaux de réglisse.

- ♦ Déroulez les rouleaux de réglisse et coupez-les en tout petits tronçons de 5 mm.
- ♦ Pelez les bananes, mixez-les avec les yaourts au soja et le miel. Incorporez la réglisse, mélangez et répartissez dans des ramequins. Servez aussitôt.



### Secrets de chef

Transformez ces entremets en milk-shakes : il suffira d'ajouter environ 25 cl de lait de soja (ou demi-écrémé) selon votre goût, au moment de mixer, de façon à obtenir une boisson.

## PAPILLOTES DE POIRES À LA RÉGLISSE



*Ventre plat, super-minceur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 4 belles poires ; 2 rouleaux de réglisse ; 7 c. à s. de sucre de canne roux ; 4 pincées de réglisse en poudre.

- Coupez les poires en quartiers, ôtez le cœur et les pépins. Épluchez-les et détaillez-les en cubes. Déroulez les rouleaux de réglisse et coupez-les en tout petits tronçons de 5 mm.
- Mélangez le tout dans un saladier avec le sucre et la réglisse en poudre.
- Disposez devant vous 4 feuilles de papier sulfurisé. Répartissez la préparation, refermez les papillotes et faites cuire 20 minutes. Servez tiède.

### **Secrets de chef**

Vous pouvez panacher pommes et poires (deux de chaque).

## SALADE DE FRUITS CAT'S EYES



*Anticholestérol, digestion facile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingédients :** 2 pommes granny ; 1 poire ; ¼ d'ananas ;  
2 rouleaux de réglisse.

- Rincez et séchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins, coupez-les en dés sans les éplucher.
- Pelez la poire, ôtez le cœur et les pépins et taillez-la en fins quartiers.
- Retirez l'écorce et le cœur dur de l'ananas, coupez la chair en dés. Mettez tous les fruits dans un saladier. Déroulez les rouleaux de réglisse et coupez-les en petits tronçons, ajoutez-les aux fruits. Mélangez et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

### **Secrets de chef**

Vous pouvez souligner la saveur de la réglisse en versant une infusion de réglisse, parfaitement refroidie, sur les fruits.

# TARTARE D'ANANAS À LA RÉGLISSE



*Aide à la digestion*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingédients :** 600 g de chair d'ananas (pesée sans l'écorce) ;  
2 rouleaux de réglisse.

- ♦ Coupez la chair de l'ananas en tout petits dés, en prenant bien soin d'enlever toute trace marron d'écorce. Déroulez les rouleaux de réglisse, coupez le fil en tout petits tronçons. Mélangez dans un saladier avec l'ananas.
- ♦ Placez un cercle à pâtisserie dans une assiette à dessert, tassez un peu de tartare dans le cercle et ôtez celui-ci délicatement. Procédez ainsi pour les quatre tartares.



## Secrets de chef

Pas de cercles à pâtisserie ? Servez le tartare tout simplement dans des verres ou des ramequins transparents. Si vous avez du temps, laissez reposer quelques heures avant de le dresser : le parfum de la réglisse aura eu le temps de se diffuser.



## Smarties® et M&M's®

Ananas rôti Dragon Ball Z .....	150
Petits pots de billes et calots.....	151
Porridge Bioman .....	152
Smoothie Club Dorothée .....	153
Verrines fraises-Smarties® .....	154



# ANANAS RÔTI DRAGON BALL Z



*Digestion facile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 à 15 minutes*

**Ingédients :** 1 poignée de M&M's® ; 1 ananas mûr ; 50 g de sucre de canne roux ; ¼ de gousse de vanille ; 1 c. à s. d'eau.

- ♦ Fendez la vanille et récupérez les grains à l'aide de la lame d'un couteau. Coupez les deux extrémités de l'ananas puis divisez-le en quatre quartiers. Ôtez le cœur dur, éliminez l'écorce. Recoupez la chair en cubes.
- ♦ Dans une poêle antiadhésive, chauffez le sucre humecté avec 1 c. à s. d'eau et les grains de vanille. Disposez les morceaux d'ananas et laissez cuire 10 à 15 minutes sur feu doux en retournant les fruits en cours de cuisson. Répartissez dans des assiettes, laissez tiédir 5 minutes, parsemez de M&M's® et servez.



## **Secrets de chef**

Vous pouvez ajouter une boule de glace à la vanille juste au moment de servir.

## PETITS POTS DE BILLES ET CALOTS



*Squelette solide, antioxydants*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 250 g de ricotta ; 200 g de cerises dénoyautées, (fraîches ou surgelées) ; 3 c. à s. de lait demi-écrémé ; 2 c. à s. de miel ; 2 c. à s. de M&M's®.

- ◆ Répartissez les cerises dans des verrines. Fouettez la ricotta avec le lait et le miel de façon à obtenir un mélange lisse, recouvrez-en les cerises.
- ◆ Répartissez les M&M's® et servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

C'est la recette de couverture ! Si vous utilisez des cerises surgelées, laissez-les décongeler et égouttez-les. Vous pouvez napper les verrines d'un coulis de fruits rouges.



## PORRIDGE BIOMAN

*Énergie longue spécial sportifs,  
super-coupe-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingédients :** 50 cl de lait demi-écrémé ; 80 g de flocons d'avoine précuits (Quaker Oats) ; 1 c. à s. de miel ; 2 c. à s. de M&M's®.

- Versez le lait, les flocons d'avoine et le miel dans une casserole. Chauffez sur feu doux en remuant et arrêtez dès que le mélange épaissit.
- Répartissez dans des ramequins et laissez tiédir quelques minutes. Mettez les M&M's® dans un sac de congélation et concassez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Parsemez les porridges et servez aussitôt.



### Secrets de chef

Remuez le porridge au dernier moment. Vous pouvez remplacer le lait demi-écrémé par du lait de noisette (magasins bio et rayon bio des supermarchés).

## SMOOTHIE CLUB DOROTHÉE



*Sommeil facile, antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 4 bananes ; 200 g de fraises ; 25 cl de lait demi-écrémé ; 1 c. à s. de Smarties® ; ½ c. à c. d'extrait de vanille.

- ◆ Rincez et équeutez les fraises, coupez-les en dés. Épluchez les bananes, coupez-les en rondelles et mettez-les dans le bol d'un robot avec les fraises, l'extrait de vanille et le lait.
- ◆ Mixez de façon à obtenir un mélange lisse et onctueux. Versez dans des verres et parsemez de Smarties®.



### **Secrets de chef**

En hiver, remplacez les fraises par de la chair de mangue. Sinon, trichez en utilisant 2 petits pots de compote pomme-fraise sans sucre ajouté.

## VERRINES FRAISES-SMARTIES®



*Squelette solide, antioxydantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 500 g de fraises ; ½ c. à c. d'extrait de vanille liquide ; 500 g de fromage blanc à 0 % ; 75 g de miel ; 20 Smarties®.

- ◆ Rincez et équeutez les fraises, coupez-les en dés. Mélangez le fromage blanc avec le miel et l'extrait de vanille.
- ◆ Répartissez la préparation dans des verrines, recouvrez de dés de fraises et de Smarties®. Servez aussitôt.



### **Secrets de chef**

Ces verrines fruitées peuvent également se préparer avec des poires ou des mangues.

## Spéculeos

Ananas Peter Pan.....	156
Compote du Marsupilami.....	157
Crumble Figulos.....	158
Fraises à la Croc'ulos.....	159
Flognarde aux pommes.....	160
Parfait aux spéculeos et touche de café.....	161
Poêlée de pommes comme à Bruxelles.....	162
Riz au lait de Saint-Nicolas.....	163
Salade de fruits de Grand-mère Donald.....	164





## ANANAS PETER PAN

*Digestion facile,  
équilibre de la flore intestinale*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingédients :** ¼ d'ananas ; 8 spéculoos ; 4 yaourts au bifidus ;  
1 c. à c. d'extrait de vanille.

- Ôtez l'écorce de l'ananas ainsi que le cœur dur. Coupez la chair en petits dés. Mélangez les yaourts et l'extrait de vanille. Écrasez les spéculoos en morceaux.
- Répartissez la moitié des biscuits dans 4 ramequins, recouvrez avec les cubes d'ananas puis le mélange au yaourt. Terminez avec le reste de spéculoos.



### Secrets de chef

Version encore plus régressive : mixez 8 spéculoos avec les yaourts. Puis réalisez la recette comme indiquée.



## COMPOTE DU MARSUPILAMI

*Bonne pour le transit, belle peau*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 8 grosses pêches jaunes ; 1 orange bio ; 4 spéculoos.

- ◆ Prélevez trois bandes de zeste sur l'orange. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez les zestes en fines lanières.
- ◆ Épluchez les pêches, ôtez leur noyau. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole avec les zestes. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ, en remuant régulièrement.
- ◆ Versez dans un saladier et ajoutez les spéculoos cassés en tout petits morceaux. Laissez refroidir.



### Secrets de chef

Vous pouvez corser la saveur de la compote en ajoutant quelques pincées de mélange d'épices spécial « pain d'épices ».



## CRUMBLE FIGULOS

*Super-riche en fibres*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 40 minutes*

**Ingrédients :** 8 g grosses figues ; 2 pommes Canada ; ½ c. à c. de cannelle ; 75 g de sucre de canne roux ; 75 g de beurre mou ; 125 g de farine complète ; 8 spéculoos.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les figues, ôtez les queues. Épluchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins et coupez-les en dés ainsi que les figues. Étalez le tout dans un plat à gratin. Saupoudrez de cannelle.
- ◆ Mettez les spéculoos dans un sac de congélation et réduisez-les en chapelure. Mélangez cette dernière avec le sucre et la farine dans un saladier, puis ajoutez le beurre en petits dés et travaillez rapidement le tout du bout des doigts de façon à obtenir une pâte sableuse.
- ◆ Répartissez ces miettes sur les fruits et faites cuire 40 minutes. Servez tiède.



### Secrets de chef

Préférez des figues violettes, plus parfumées que les figues blanches.



# FRAISES À LA CROC'ULOS

*Pleine forme, antioxydantes,  
ultra-super-express*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 3 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 1 grosse barquette de fraises ; 8 spéculoos.

- ♦ Mettez les spéculoos dans un sac de congélation et réduisez-les en chapelure.
- ♦ Rincez et séchez les fraises. Répartissez la poudre de spéculoos dans 4 assiettes et servez les fraises dans un ramequin. Chacun « toquera » ses fraises dans la poudre de spéculoos, comme du sucre.



## **Secrets de chef**

Vous pouvez proposer des tronçons de banane à la place des fraises.



# FLOGNARDE AUX POMMES

## *Antigrignotages*

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*

**Ingrédients :** 4 œufs ; 100 g de sucre blond de canne ; 120 g de farine ; 50 cl de lait demi-écrémé ; 1 c. à c. d'extrait de vanille ; 2 pommes ; 8 spéculoos ; huile pour le plat.

- ♦ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette avec le sucre et la vanille. Ajoutez la farine, mélangez, bien versez peu à peu le lait en mélangeant bien entre chaque ajout.
- ♦ Épluchez les pommes, ôtez le cœur et les pépins, coupez-les en cubes. Cassez les spéculoos en grosses miettes. Étalez les pommes dans un plat à four huilé, répartissez par-dessus les éclats de spéculoos et versez la pâte. Faites cuire 45 minutes environ.



### **Secrets de chef**

La flognarde gonfle à la cuisson, puis retombe, c'est normal. Vous pouvez ajouter 2 c. à s. de raisins secs à la préparation.

# PARFAIT AUX SPÉCULOOS ET TOUCHE DE CAFÉ



*Concentré en calcium*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 30 minutes + 12 heures*

**Ingrédients :** 100 g de lait concentré sucré ; 160 g de lait concentré demi-écrémé non sucré ; 100 g de spéculoos ; 1 c. à c. de café lyophilisé.

- ◆ Versez le lait concentré non sucré dans un saladier et placez au congélateur 30 minutes.
- ◆ Mettez les spéculoos dans un sac de congélation et réduisez-les en chapelure fine. Mélangez dans un saladier avec le lait concentré sucré et le café.
- ◆ Montez le lait concentré en neige, comme vous le feriez pour des blancs d'œufs. Quand il a épaissi, ajoutez-le à la préparation précédente. Versez dans des petits moules (type moules à muffins en silicone) et placez au congélateur 12 heures.
- ◆ Démoulez sur des assiettes et laissez reposer 5 minutes avant de déguster.



## Secrets de chef

Pour bien monter, le lait concentré doit être très froid : n'oubliez surtout pas de le mettre au congélateur.

## POÊLÉE DE POMMES COMME À BRUXELLES



*Anticholestérol, bonne pour le transit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingédients :** 6 pommes ; 4 spéculoos ; 1 c. à s. bombée de miel ;  
½ c. à c. de cannelle ; 1 orange bio ; 2 c. à s. de raisins secs.

- Prélevez trois bandes de zestes sur l'orange. Plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez, recommencez avec une eau propre, égouttez puis taillez-les en fines lanières.
- Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers après avoir ôté les pépins. Chauffez le miel et le jus d'une moitié d'orange dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les fruits, la cannelle, les zestes d'orange et les raisins secs.
- Laissez cuire 10 minutes en retournant les fruits de temps en temps. Répartissez tiède dans des assiettes, écrasez les spéculoos en chapelure grossière et saupoudrez-en chaque poêlée. Dégustez aussitôt !



### Secrets de chef

Pour la chapelure de spéculoos, placez les biscuits dans un sac de congélation propre et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Selon vos goûts, ajoutez un peu de vanille, une pincée de muscade, de quatre-épices...

# RIZ AU LAIT DE SAINT-NICOLAS



*Bonne nuit*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingédients :** 120 g de riz rond ; 1 litre de lait demi-écrémé , 2 c. à s. de miel ; ½ c. à c. de cannelle ; ½ c. à c. de gingembre moulu ; 10 spéculoos.

- Chauffez le lait dans une casserole, versez le riz, la cannelle et le gingembre, ajoutez 6 spéculoos cassés en morceaux et faites cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le riz soit cuit (25 à 30 minutes).
- Incorporez le miel, laissez refroidir et placez au frais jusqu'au moment de servir. Réduisez les spéculoos restants en chapelure grossière et parsemez-en les riz au lait au dernier moment.

## **Secrets de chef**

Si vous aimez la saveur fruitée du gingembre frais, n'hésitez pas à en utiliser à la place du gingembre en poudre. Ajoutez alors 1 c. à c. de pulpe de gingembre frais râpée dans le lait, en début de recette.

## SALADE DE FRUITS DE GRAND-MÈRE DONALD



*Antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 1 pomme rouge ; 2 nectarines jaunes ; 4 abricots ;  
1 banane ; ¼ d'ananas ; 8 spéculoos.

- Ôtez l'écorce de l'ananas ainsi que le cœur dur. Coupez la chair en petits dés. Rincez la pomme, les nectarines et les abricots. Coupez la pomme en quartiers puis recoupez-les en cubes après avoir ôté le cœur et les pépins. Dénoyautez les nectarines et les abricots, coupez les premières en cubes et les seconds en quatre. Pelez la banane, détaillez-la en rondelles.
- Mélangez le tout dans un saladier. Au moment de servir, ajoutez les spéculoos cassés en grosses miettes, mélangez rapidement et servez.

### **Secrets de chef**

Ajoutez à la préparation quelques feuilles de menthe fraîche finement ciselées.

## Tagada®

Crème Vie en Rose.....	166
Esquimaux Tagada® express.....	167
Fraises rémoises .....	168
Mousse Double Fraise .....	169
Pêches Tagada® .....	171
Pink soupe de fruits.....	172
Smoothie de la panthère rose .....	173
Tagad' à tartiner .....	174
Yaourts Tagada® maison .....	175





## CRÈME VIE EN ROSE

*Antistress*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 3 minutes*

*Attente : 15 minutes*

*Réfrigération : 2 heures minimum*

**Ingédients :** 60 cl de lait demi-écrémé ; 12 fraises Tagada® ; 70 g de Maïzena® ; 40 g de sucre blond de canne.

- ◆ Mélangez la Maïzena® et le sucre dans un petit saladier. Délayez le tout avec un peu de lait.
- ◆ Chauffez le reste de lait dans une casserole. Quand il frémit, versez sur le mélange dans le saladier, tout en remuant, puis reversez le tout dans la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que la crème épaississe, sans cesser de remuer. Quand la préparation a épaissi, ôtez du feu et laissez tiédir 15 minutes.
- ◆ Coupez les fraises Tagada® en petits dés, incorporez-les à la crème en mélangeant rapidement, versez dans des ramequins et laissez refroidir.



### **Secrets de chef**

Ne mettez pas les fraises dans la crème trop chaude : elles ne doivent pas fondre complètement.



# ESQUIMAUX TAGADA® EXPRESS

## *Squelette solide*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Congélation : 7 heures environ*

**Ingrédients :** 8 petits-suissees ; 2 c. à s. de crème liquide ; 2 c. à s. de sirop de grenadine ; 12 fraises Tagada®.

- ♦ Mélangez les petits-suissees, la crème et le sirop dans un saladier. Coupez les fraises en quatre, ajoutez-les à la préparation.
- ♦ Remplissez des moules à esquimaux, et placez 1 heure environ au congélateur.
- ♦ Quand la préparation commence à figer, plantez des bâtons et remettez au congélateur 6 heures environ.



### **Secrets de chef**

Si vous n'avez pas de moules à esquimaux, utilisez des pots de petits-suissees vides. Il vous en faudra alors 10.



## FRAISES RÉMOISES

### *Spécial tonus*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 1 barquette de fraises fraîches ; 1 barquette de framboises fraîches ; 8 biscuits roses de Reims ; 8 fraises Tagada® ; 250 g de ricotta ; 1 c. à s. de miel.

- ◆ Mélangez la ricotta et le miel à la fourchette jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Équeutez les fraises, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Cassez les biscuits roses en éclats. Répartissez la moitié de la ricotta dans des verrines, recouvrez de biscuits roses, puis du reste de ricotta, et enfin de fraises et de framboises mélangées. Terminez avec des fraises Tagada® coupées en quatre.
- ◆ Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.



#### **Secrets de chef**

Hors saison, remplacez les fraises et framboises par un mélange de fruits rouges surgelés.

# MOUSSE DOUBLE FRAISE



*Vitaminée, os solides, extra-light*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

*Congélation : 30 minutes*

**Ingrédients :** 1 boîte de 160 g de lait concentré non sucré ; 500 g de fraises ; 3 c. à s. de sucre blond de canne ; 3 feuilles de gélatine ; 1 yaourt à 0 % à la fraise ; 4 fraises Tagada®.

- ◆ Versez le lait concentré dans un saladier et placez au congélateur 30 minutes.
- ◆ Faites ramollir les feuilles de gélatine dans une petite assiette remplie d'eau froide. Mettez 100 g de fraises de côté. Équeutez, mixez les fraises restantes et passez-les au tamis de façon à éliminer les grains. Pressez bien avec une cuillère pour récupérer toute la pulpe. Versez dans une casserole et chauffez sur feu doux. Quand la préparation frémit, ôtez du feu et ajoutez la gélatine égouttée. Remuez.
- ◆ Mélangez le yaourt, le sucre et la purée de fraises. Versez le lait concentré dans le saladier et montez-le en neige ferme à l'aide d'un batteur à œufs. Incorporez à la préparation puis versez délicatement cette mousse dans des ramequins. Faites prendre 3 heures au réfrigérateur.
- ◆ Au moment de servir, équeutez les fraises réservées et coupez-les en quatre ainsi que les fraises Tagada®. Décorez chaque ramequin et servez aussitôt.





### **Secrets de chef**

N'oubliez surtout pas de mettre le lait concentré au réfrigérateur. S'il n'est pas assez froid, il ne montera pas bien lorsque vous le fouetterez.



## PÊCHES TAGADA®

*Classique allégé*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 3 à 4 minutes*

**Ingédients :** 4 pêches jaunes bien mûres ; 4 boules de glace à la vanille ; 2 c. à s. d'amandes effilées ; 12 fraises Tagada®.

- ♦ Coupez les pêches en deux et pelez-les après avoir ôté les noyaux. Faites dorer les amandes dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes, sans les laisser noircir.
- ♦ Disposez deux demi-pêches dans chaque coupe, ajoutez une boule de glace à la vanille, 3 fraises Tagada® et parsemez d'amandes effilées.



### Secrets de chef

Pour une recette encore plus light, remplacez la glace à la vanille par 4 grosses cuillères à soupe de fromage blanc à 0 %. Vous pouvez aussi ajouter un peu de coulis de fruits rouges maison (voir la recette de la fondue p. 73).



## PINK SOUPE DE FRUITS

0 % de MG, antioxydante

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingédients :** 800 g de fruits rouges en mélange (cerises, groseilles, framboises, mûres, fraises, myrtilles...); 75 cl de jus de cerise; 50 g de Maïzena®; 12 fraises Tagada®; ½ gousse de vanille.

- Rincez les fruits, dénoyotez les cerises, équeutez les groseilles et les fraises, coupez ces dernières en quatre.
- Délayez la Maïzena® dans un peu d'eau. Portez le jus de cerise à ébullition. Fendez la gousse de vanille, raclez les grains à l'aide de la lame d'un couteau et ajoutez-les dans la casserole ainsi que la fécule, en mélangeant vivement à l'aide d'un fouet. Laissez épaissir quelques minutes, sans cesser de tourner, puis ajoutez les fruits hors du feu et mélangez. Versez dans un grand saladier, laissez refroidir et placez 1 heure au réfrigérateur.
- Répartissez les fraises Tagada® à la surface de la soupe de fruits au moment de servir.



### Secrets de chef

Ce dessert est très apprécié en Allemagne et plus largement dans les pays nordiques. Préparez-le avec le mélange de fruits rouges de votre choix !

# SMOOTHIE DE LA PANTHÈRE ROSE



*Super-antioxydant, tonus*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Sans cuisson*

**Ingrédients :** 400 g de fraises ; 400 g de chair de pastèque ; 12 fraises Tagada®.

- ◆ Rincez et séchez délicatement les fraises. Équeutez-les et mettez-les dans le bol d'un robot avec la chair de pastèque épépinée et coupée en cubes et les fraises Tagada®.
- ◆ Mixez le tout de façon à obtenir une purée fine. Servez dans des verres et dégustez aussitôt.



## Secrets de chef

Complétez avec un peu d'eau minérale si besoin, de façon à obtenir la consistance idéale.



## TAGAD'À TARTINER

---

*Super-gourmand*

*Pour autant de gourmands que de personnes présentes*

*Préparation : 1 minute*

*Cuisson : 30 secondes*

**Ingrédients :** fraises Tagada® (le nombre que vous voulez).

- ♦ Mettez les fraises dans un plat et faites-les fondre 30 secondes au micro-ondes : elles se fendent et deviennent faciles à tartiner...
- ♦ À déguster sur des crêpes, de la baguette croquante...



### **Secrets de chef**

Utilisez tout de suite, sinon la préparation refroidit et fige à nouveau.



# YAOURTS TAGADA® MAISON

*Bons pour la flore intestinale*

*Pour 8 pots*

*Préparation : 5 minutes*

*Attente : 30 minutes*

*Prise en yaourtière : 7 heures*

**Ingédients :** 1 litre de lait entier ; 1 yaourt nature ; 120 g de fraises Tagada®.

- ◆ Versez 25 cl de lait dans une casserole, ajoutez les fraises Tagada® et chauffez sur feu doux, en remuant, jusqu'à ce que les fraises soient fondues.
- ◆ Ôtez du feu, laissez refroidir 30 minutes.
- ◆ Dans un saladier (mieux, un grand pichet avec un bec), mélangez le yaourt avec le lait nature et le lait aromatisé. Répartissez dans des pots, faites prendre en yaourtière (7 heures environ). Fermez avec les couvercles et placez au réfrigérateur une nuit avant de déguster.



## Secrets de chef

Pour que les yaourts soient onctueux, préférez du lait et un yaourt entier. Les versions écrémées donnent un résultat trop liquide.

# Table des matières

<b>Sommaire</b> .....	5
<b>Cuisine philo : de l'art et du devoir de se faire plaisir</b> .....	7
Pourquoi ce livre ? (message à tous ceux qui culpabilisent de se faire plaisir) .....	7
Quand j'étais petit(e).....	9
Vous êtes au régime ? C'est grâce au plaisir que vous arriverez à le suivre.....	10
Il n'y a pas de mauvais aliments.....	12
Combler ses sens .....	13
Les 20 <i>blockbusters</i> de la régression.....	14
1. Bounty <sup>®</sup> , cœur de coco.....	15
2. Carambar <sup>®</sup> , quelle blague !.....	15
3. Chamallows <sup>®</sup> , comme un nuage .....	16
4. Crème de marrons, le marron glacé à tartiner ...	16
5. Galak <sup>®</sup> , le chocolat qui fait « Oum » !.....	17
6. Kinder, Surpriiiiiiiiise <sup>®</sup> !.....	17
7. Lait concentré, la douceur du goûter .....	18
8. M&M's <sup>®</sup> , le duo chocolat et cacahuète.....	18

9. Mars <sup>®</sup> , une orbite de caramel mou .....	19
10. Mi-cho-ko <sup>®</sup> (et mi-caramel).....	20
11. Milka <sup>®</sup> . Et la marmotte.....	20
12. Nutella <sup>®</sup> , quand la noisette joue au chocolat....	21
13. Oursons <sup>®</sup> , on a tous besoin d'un nounours....	21
14. Petit Beurre <sup>®</sup> , commencez toujours par les quatre coins.....	22
15. Réglisse, on ne perd pas le fil ! .....	23
16. Smarties <sup>®</sup> , pour en voir de toutes les couleurs...	23
17. Snickers <sup>®</sup> , 100 % satisfaction.....	24
18. Spéculoos, pas seulement à la Saint-Nicolas....	24
19. Tagada <sup>®</sup> , à rosir de plaisir .....	25
20. Toblerone <sup>®</sup> , crazy chocolat !.....	25

**Cuisine diététique : la magie sans les kilos.....** 27

8 morceaux de sucre par jour .....	27
Reprogrammer son mental pour sortir de la peur de grossir .....	28
Reprogrammer son métabolisme pour perdre du poids .....	30
5 façons de brûler instantanément votre... ..	31
Les bonnes fréquentations .....	32
Les 5 astuces qui marchent pour faire rimer « aliment doudou » et « santé/minceur ».....	33
10 menus magiques (qui ne font pas grossir !) aux saveurs de mon enfance .....	34
Menu sommeil de plomb .....	34
Menu consolation et réconfort.....	34
Menu ventre plat.....	34
Menu hyperprotéiné.....	35
Menu sans gluten.....	35
Menu « je viens de me faire larguer » .....	35
Menu family.....	35

Menu plateau TV (sans les kilos) .....	35
Menu express en moins de 10 minutes.....	36
Menu du week-end (j'ai le temps).....	36
Les 30 aliments magiques pour les rendre encore meilleurs !.....	36
1. Abricot : le spécialiste bonne mine .....	36
2. Agar-agar, pour des gelées quasi sans calorie.....	37
3. Ananas : super-digestion.....	38
4. Cannelle : antidiabète .....	38
5. Banane : ultra-douce pour l'estomac .....	39
6. Crème allégée (ou crème végétale) : pour l'onctuosité, c'est par ici !.....	39
7. Cerise : la spécialiste anti-âge .....	40
8. Figue : pleine de petits grains (de folie).....	41
9. Fraise et fruits rouges : les experts du tonus.....	41
10. Fromage blanc : 100 % minceur .....	42
11. Fromage frais allégé à tartiner : maître ès cheesecakes .....	42
12. Gélatine : la texture sans calories .....	43
13. Lait : la référence calcium.....	43
14. Mäizena® : la fine fleur des farines.....	44
15. Mangue : bronzé toute l'année ! .....	44
16. Miel : anti-infectieux .....	45
17. Œuf : il en a sous la coquille !.....	45
18. Pêche : la spécialiste peau douce.....	46
19. Poire : Madame minceur .....	46
20. Pomme : croquez santé .....	47
21. Riz : le champion de la régression .....	48
22. Semoule : souvenir du mercredi .....	48
23. Sirop d'agave : le sucre qui prend soin de la glycémie .....	49
24. Sirop d'érable : le sucre antioxydant .....	49
25. Sucre de bouleau (xylitol) : le sucre anticaries ...	50

26. Sucre de canne (blond, roux, complet) :  
     le sucre le plus riche en minéraux..... 51
27. Tofu soyeux : attention, ça mousse !..... 52
28. Vanille : le bien-être est dans la gousse !..... 53
29. Yaourt : spécial flore intestinale ..... 54
30. Zestes d'agrumes, on veut leur peau..... 54

### Mes petites recettes magiques aux saveurs

<b>d'enfance.....</b>	<b>55</b>
Carambar® & Mi-cho-ko® .....	57
Bananes de Pocahontas.....	58
Caramb'agar .....	59
Cookies aux Carambar® .....	60
Confiture Poir'ambar.....	61
Gratin de mirabelles aux Carambar® .....	62
L'île aux enfants.....	63
Mi-cho-ko® chaud.....	64
Poires Aladin .....	65
Pommes Caram'four .....	66
Chamallows® et Oursons® .....	67
Brochettes de fruits au barbecue.....	68
Chama-ccino .....	69
Cherry-mallow .....	70
Compote Mangu'allow.....	71
Crème Oursonne .....	72
Fondue au coulis de fruits.....	73
Fraises façon Baloo .....	74
Fruits Mowgli.....	75
Gratin fraise guimauve .....	76
Milk-shake sur un nuage.....	77
Pommes au four de Panoramix.....	78
Oursons Grand Bleu.....	79
Panna cotta Boucle d'Or.....	80

Salade rouge et blanche.....	81
Tartine Winny.....	82
Crème de marrons.....	83
Compote d'hiver.....	84
Crème glacée ardéchoise de l'Âge de glace.....	85
Panna cotta du Schtroumpf gourmand.....	86
Petits pots de marrons aux épices.....	87
Soupe fraîche Vive l'automne.....	88
Tiramisu Mary Poppins.....	89
Verrines pom'suis'.....	90
Milk-shake comme en Ardèche.....	91
Galak®.....	93
Bavarois Force rouge.....	94
Brochettes de fraises.....	95
Cerises aux flocons de neige.....	96
Fraises Blanche Neige.....	97
Gratin de pamplemousse Minnie.....	98
Ramequins de pommes au cœur blanc.....	99
White chocolat chaud.....	100
Kinder®, Milka® & Toblerone®.....	101
Chocolat chaud Kinder.....	102
Comme une Banana Split.....	103
Crèm'O'lait.....	104
Fondue choco-lactée.....	105
Œufs à la coque.....	106
Panna cotta en rouge et lait.....	107
Kinder glacé.....	109
Lait concentré sucré.....	111
Cheesecake express en verrine.....	112
Confiture de lait à la Cocotte-Minute.....	113
Glace facile au citron.....	114
Le mythique flan au lait concentré.....	115
Riz double lait.....	116

Mars <sup>®</sup> , Snickers <sup>®</sup> et Bounty <sup>®</sup> .....	117
Belle Hélène de la planète Mars .....	118
Crème révoltée du Bounty.....	119
Gratin d'ananas de Pat Hibulaire.....	120
Verrines Satisfaction .....	121
Nutella <sup>®</sup> .....	123
Crème du Capitaine Flam.....	124
Glace au Nutella <sup>®</sup> .....	125
Mi-cuits au Nutella <sup>®</sup> .....	126
Nems à la pomme .....	127
Papillotes Goldorak .....	128
Poires au coulis de Nutella <sup>®</sup> .....	129
Riz au lait et Nutella <sup>®</sup> .....	130
Petit Beurre <sup>®</sup> .....	131
Comme un cheesecake à l'envers.....	132
Croque Petit Beurre à la fraise .....	133
Crumble aux Petit Beurre <sup>®</sup> .....	134
Granité biscuité à la poire .....	135
Mille-feuille de Petit Beurre <sup>®</sup> .....	136
Panna cotta Petit Beurre <sup>®</sup> .....	137
Pommes cuites Pikachu.....	138
Verrines d'abricots biscuitées .....	139
Yaourts Petit Beurrés.....	140
Rouleaux de réglisse.....	141
Agaréglysse .....	142
Crumble Albator.....	143
Mousse Banana'réglysse .....	144
Papillotes de poires à la réglisse.....	145
Salade de fruits Cat's Eyes.....	146
Tartare d'ananas à la réglisse .....	147
Smarties <sup>®</sup> et M&M's <sup>®</sup> .....	149
Ananas rôti Dragon Ball Z.....	150
Petits pots de billes et calots.....	151

Porrige Bioman.....	152
Smoothie Club Dorothée.....	153
Verrines fraises-Smarties®.....	154
Spéculoos.....	155
Ananas Peter Pan.....	156
Compote du Marsupilami.....	157
Crumble Figulos.....	158
Fraises à la Croc'ulos.....	159
Flognarde aux pommes.....	160
Parfait aux spéculoos et touche de café.....	161
Poêlée de pommes comme à Bruxelles.....	162
Riz au lait de Saint-Nicolas.....	163
Salade de fruits de Grand-mère Donald.....	164
Tagada®.....	165
Crème Vie en Rose.....	166
Esquimaux Tagada® express.....	167
Fraises rémoises.....	168
Mousse Double Fraise.....	169
Pêches Tagada®.....	171
Pink soupe de fruits.....	172
Smoothie de la panthère rose.....	173
Tagad' à tartiner.....	174
Yaourts Tagada® maison.....	175

**Crédits photographiques :**

Carambar<sup>®</sup> p. 15 : © Carambar

Lait concentré<sup>®</sup> p. 18 : © Lait concentré Nestlé sucré

Mi-cho-ko<sup>®</sup> p. 20 : © Élise Bonhomme

Milka<sup>®</sup> p. 20 : © Milka

Ourson<sup>®</sup> p. 21 et 67 : © Cémoi

Toblerone<sup>®</sup> p. 25 : © Toblerone

Pour les autres illustrations : © Fotolia

DÉCOUVREZ DANS LA MÊME COLLECTION,  
AUX ÉDITIONS LEDUC.S

## Mes petites recettes magiques aux superfruits

Anne Dufour et Carole Garnier



Découvrez dans cet ouvrage :

- **Les 20 superfruits à adopter** (açai, cassis, grenade, mangue, banane, orange...) : comment les choisir, les préparer, les associer pour profiter de leurs bienfaits.
- **35 menus santé et minceur personnalisés aux superfruits** : anticancer, immunité, anticholestérol, antidiabète, brûle-graisses, aphrodisiaque, acido-basique, antifatigue,...
- **Des recettes express supermagiques de l'entrée au dessert** : Salade de chou blanc anticystite, Fondue au coulis de fruits (la recette en ouverture), Crème à la poire ultra-polyphénols, Cocktail détox à l'eau de coco,...

LES SUPERFRUITS : MINI-CALORIES, MAXI-BIENFAITS !

Format : 11 x 17,8 cm

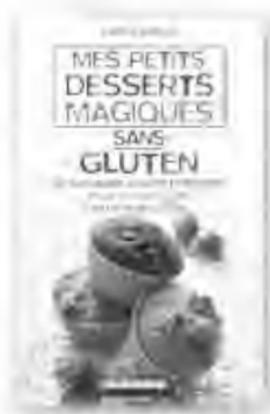
Pages : 208

Prix : 6 euros

ISBN : 978-2-84899-552-6

# Mes petits desserts magiques sans gluten

Carole Garnier



Dans ce livre, découvrez :

- **Les desserts sans gluten en 16 questions/réponses** : Pourquoi manger sans gluten ? Où trouver les farines adéquates ? Quelles sont les astuces pour des gâteaux bien moelleux ?...
- **Les ingrédients de base des desserts sans gluten** : agar-agar, crème de soja, farine de châtaigne, lait d'amande, chocolat...
- **Et bien sûr, des recettes gourmandes et simplissimes** : muffins aux cranberries, muffins black & white (les recettes de couverture), cake marbré au cacao, sablés tout amande, tarte au chocolat, tarte aux fraises, crumble pêches-abricots...

SE FAIRE PLAISIR MÊME SANS GLUTEN, C'EST FACILE !

Format : 11 × 17,8 cm

Pages : 208

Prix : 6 euros

ISBN : 978-2-84899-561-8



Vous voudriez recevoir notre catalogue par la Poste ? On vous l'enverra avec grand plaisir. Il vous suffit de photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

**Éditions Leduc.s, 17 rue du Regard, 75006 Paris**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : .....

VILLE : ..... PAYS : .....

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications et de l'actualité de nos auteurs, et/ou recevoir notre catalogue au format PDF, complétez les champs ci-dessous :

E-MAIL : ..... @ .....

Nous souhaiterions mieux vous connaître :

Quelle est votre ANNÉE DE NAISSANCE : .....

et votre PROFESSION : .....

Magasin dans lequel vous avez acheté *Mes petites recettes magiques régressives* :

Nous sommes à votre écoute : faites-nous part de toutes vos suggestions et votre avis sur le livre que vous venez de lire :

.....

.....

.....

.....

À .....

LE .....

MERCI ET À BIENTÔT !

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet : **www.editionsleduc.com** ou prendre contact avec notre service client à **info@editionsleduc.com**.

Achevé d'imprimer par  
Black Print CPI Ibérica S. L.  
Sant Andreu de la Barca (08740)  
Dépôt légal : novembre 2012