

# Comment se concocter des collations et ou desserts sains et succulents ?

---

Et quand on désire diminuer sa consommation de sucre, que faut-il toujours avoir afin de cuisiner sans sucre ajouté et se concocter des collations et/ou desserts sains mais succulents ?

Et bien, les 3 mêmes aliments de bases (farine, lait, œufs) et :

- **De l'édulcorant** : même si sa consommation est controversée, il reste parfois la seule alternative pour remplacer le sucre dans certaines préparations. En pastilles, en cubes ou en poudre, il remplace le sucre dans les boissons chaudes. En poudre cristallisée (stévia, sucralose, tagatose), il remplace le sucre dans les préparations sucrées cuites à haute température.
- **De la compote de fruits sans sucre ajouté** : qu'elle soit maison ou en bocal, son goût sucré permet de substituer le sucre dans certaines préparations (gâteaux, biscuits, cakes) et parfois même de diminuer la quantité de matière grasse nécessaire. Les compotes de fruits maison peuvent être préparées en grandes quantités puis congelées dans des plus petits contenants à sortir au besoin. La compote de fruits constitue également une collation saine.
- **Des fruits** : frais ou surgelés, idéaux pour les collations ou pour accompagner les pâtisseries (gaufres ou crêpes sans sucre ajouté par exemple), les yaourts ou fromages blancs.
- **Des fruits oléagineux non grillés et non salés** : noix, noix de cajou, de pécan, du Brésil, de Macadamia, amandes, pistaches, noisettes. Ils sont riches en acides gras insaturés et constituent un en-cas sain qui fait passer l'envie de grignoter.
- **Du beurre/de la purée d'oléagineux** : à choisir naturels (sans ajout de sel ni de sucre ni d'huile) = 100% fruits oléagineux.
  - Le beurre de cacahuète : il accompagne très bien les pommes par exemple.  
Coupez-en une en quartiers et trempez-les dans le beurre de cacahuète.  
Ou bien, retirez le trognon d'une pomme, épluchez-la en la laissant entière, parsemez-la de cannelle et ajoutez une bonne cuillère à café de beurre de cacahuète par-dessus puis passez le tout 4-5 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance pour une délicieuse pomme cuite express.
  - Le beurre ou la purée de noisette : l'idéal pour remplacer la pâte à tartiner choco-noisette en toutes circonstances (sur le pain ou avec les pâtisseries sans sucre ajouté).
  - Tous les autres : beurre d'amande, de noix de cajou, tahin,...