



## AU COMMENCEMENT...

### **Une année sans sucre ajouté**

En 2011, Anne-Françoise Gerday, chargée de projet chez Solidararis, s'est lancée dans un défi un peu fou ! Passer une année sans manger de sucres ajoutés...

**« Cette aventure a donné naissance aux recettes santé proposées dans ce livret »**

Retrouvez les articles et dossiers thématiques sur l'alimentation en lien avec la promotion à la santé, sur le site :

[www.defi100sucres.be](http://www.defi100sucres.be)

## MANGER MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Toutes nos recettes sont proposées par **Nicole Delfosse, diététicienne à la Clinique André Renard à Herstal** et donc professionnelle de santé depuis presque 30 ans.

Soucieuse du respect du patient, de son entourage et de ses objectifs thérapeutiques, elle améliore du mieux possible sa qualité de vie.



Défi  
100  
Sucres

# SOMMAIRE:

## HIVER

---

Eau aromatisée à l'orange	p.5
Canapé poire camembert	p.7
Soupe butternut coco	p.9
Tarte aux poireaux	p.11
Flognarde aux pommes	p.13
Cocktail litchi et rose	p.15
Bavarois fruits de la passion	p.17

## PRINTEMPS

---

Canapé radis noir et saumon	p.19
Soupe panais et brocoli	p.21
Falafels et asperges vertes	p.23
Tartelette à la rhubarbe	p.25

## ÉTÉ

---

Limonade aux concombres	p.27
Soupe tomate	p.29
Verrine au quinoa	p.31
Aumônière d'aubergines et chèvre	p.33
Graine de chia et fraises	p.35

## AUTOMNE

---

Salade de carottes	p.37
Mojito pomme	p.39
Curry de poulet et lentilles	p.41
Tarte au fromage blanc sur fond de spéculoos	p.43





HIVER

## EAU AROMATISÉE À L'ORANGE



BOISSON

### INGRÉDIENTS :

**1 litre d'eau du robinet**

**Orange non traitée**

*(très important car les agrumes subissent souvent beaucoup de pulvérisations de produits chimiques)*

### RECETTE :

1. Bien laver l'orange même si elle est bio – non traitée.
2. Récupérer les pelures, les couper et les mettre dans une carafe.
3. Remplir d'eau et placer au frigo.
4. Servir frais.

Le goût infusera plus vite si l'eau est à température.  
Testez la recette avec des citrons et aussi les queues de fraises.

ASTUCE !





HIVER

## CANAPÉ POIRE-CAMEMBERT

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 15 minutes

Portions: 4 personnes



ENTRÉE

### INGRÉDIENTS :

*150 g camembert*

*2 poires à cuire ou 4 demi-poires en boîte*

*Roquette*

*Ciboulette*

### RECETTE :

1. Peler les poires. Les couper en 2 et enlever les pépins.
2. Les cuire à l'eau (au micro-ondes ou dans une casserole). Égoutter.
3. Diviser le Camembert en 4 parts.
4. Disposer les poires (côté creux vers le haut) dans un moule à tarte. Déposer le camembert par-dessus.
5. Enfourner à 200 – 220° pendant environ 15 minutes. Vérifier la cuisson à la couleur dorée du fromage.
6. Au moment de servir, décorer de ciboulette hachée.





HIVER

## SOUPE BUTTERNUT COCO

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 10 minutes avec casserole à pression  
Portions: 6 personnes



### POTAGE

#### INGRÉDIENTS :

*500 g butternut*

*250 g carottes*

*250 g courgettes*

*250 g oignons*

*150 g céleri français*

*50 g poudre de coco*

*250 ml lait de coco*

#### RECETTE :

1. Laver et peler la courgette, les carottes et les oignons. Laver et retirer les pépins du butternut.
2. Découper l'ensemble des légumes en morceaux.
3. Les rassembler dans une marmite – couvrir d'eau.
4. Saler – poivrer.
5. Cuire une dizaine de minutes à la marmite à pression, un peu plus en cuisson traditionnelle.
6. Incorporer la poudre de coco – Mixer – Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
7. Servir avec du « lait de coco » dans l'assiette.





HIVER

## TARTE AUX POIREAUX

Préparation: 15 minutes + levée de la pâte | Cuisson: 20-30 minutes

Portions: 4 personnes



PLAT

### INGRÉDIENTS :

250 g farine

2 c à s huile d'olive

1/2 sachet levure du boulanger  
déshydratée

150 ml eau

1 pincée sel

3 jeunes poireaux

100 g bœuf fumé en fines  
tranches

3 œufs

1 boule mozzarella light

100 g emmenthal light râpé

Sel et poivre

Poudre d'ail

### RECETTE :

1. Verser dans un bol la farine, le sel et l'huile d'olive

2. Diluer la levure dans 150ml d'eau tiède et l'ajouter à la farine.

3. Laisser lever pendant 30 minutes à 1 heure dans un endroit tempéré

4. Laver les poireaux. Les détailler en tronçons de 1 cm. Les faire fondre dans une poêle avec l'huile

5. Ajouter le bœuf fumé coupé en carrés. Réserver

6. Dans un bol, casser les œufs et les fouetter

7. Ajouter l'emmenthal et la mozzarella coupée en cubes. Remuer à nouveau.

8. Terminer avec le mélange poireaux/bœuf fumé. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

9. Étaler la pâte. Chemiser un moule à pizza avec du papier sulfurisé. Déposer la pâte par-dessus

10. Verser le mélange œufs/ fromages/poireaux et bœuf fumé

11. Faire cuire 20 à 30 minutes à 200 – 220°





HIVER

## FLOGNARDE AUX POMMES

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 45 minutes

Portions: 4 portions



DESSERT

### INGRÉDIENTS :

*75 g farine fermentante*

*75 g maïzena*

*65 g tagatose*

*5 œufs entiers*

*450 ml lait 1/2 écrémé*

*5 gouttes d'essence naturelle de vanille*

*3 pommes à cuire*

### RECETTE :

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la maïzena et le tagatose.
2. Ajouter les œufs au mélange et fouetter pour obtenir une pâte lisse.
3. Incorporer progressivement le lait en continuant à fouetter.
4. Éplucher et couper les pommes en petits dés.
5. Graisser et fariner un moule.
6. Tapiser le fond avec les pommes puis verser le mélange précédent.
7. Enfourner à 200 – 220° pendant 40 à 45 minutes. Vérifier la cuisson en piquant une pointe de couteau.

SPÉCIAL FÊTES





HIVER

## COCKTAIL LITCHI-ROSE

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 45 minutes

Portions: 4 portions



BOISSON

### INGRÉDIENTS :

*5 litchis*

*1/2 citron vert*

*3 c à c d'arôme de rose (rayon pâtisserie)*

*Eau pétillante*

*Glaçons*

*Facultatif : fruits des bois surgelés*

### RECETTE :

1. Éplucher et retirer le noyau des litchis.
2. À l'aide d'un mix-soupe, réduire la chair en purée avec le jus d'un demi-citron vert.
3. Verser le mélange dans un verre (en le passant au chinois si désiré).
4. Ajouter l'arôme de rose, des glaçons et des fruits des bois surgelés si désiré.
5. Compléter par l'eau pétillante. Mélanger.
6. Servir bien frais.



SPÉCIAL FÊTES

## INGRÉDIENTS :

### **Craquant :**

200 g spéculoos sans sucres ajoutés (rayon diététique)

80 g beurre demi-écrémé

### **Bavarois passion :**

35 cl crème 30%

600 g fruits de la passion 17 fruits (= 370g de chair)

1 jus de 2 oranges 220g  
1 cc à c féculé de maïs  
(diluée dans un peu d'eau)

40 g stévia

5 g feuilles de gélatine ou 16 g de gélatine en poudre

### **Ganache chocolat :**

200 g chocolat noir sans sucres ajoutés

250 g crème 30%



HIVER

## BAVAROIS FRUITS DE LA PASSION

À préparer la veille | Portions: 10 portions



### DESSERT

#### RECETTE :

##### Craquant :

1. Dans un mixeur, réduire les spéculoos en poudre.
2. Faire fondre le beurre puis l'ajouter à la poudre.
3. Prendre un moule à charnière de 20 cm.
4. Étaler la pâte sur tout le fond en pressant bien .
5. Réserver au réfrigérateur.

##### Bavarois :

1. Vider 17 fruits de la passion et placer la chair dans un poêlon.
2. Presser 2 oranges et verser le jus dessus.
3. Faire réduire sur feu vif 5 minutes en mélangeant. Le mélange doit bouillir.
4. À mi-cuisson, ajouter la fécule de maïs préalablement diluée dans un peu d'eau.
5. Passer le mélange au chinois pour retirer les pépins et le laisser tiédir.

6. Monter la crème en chantilly. Ajouter petit à petit la Stévia tout en continuant de battre.

7. Ajouter la gélatine (préalablement ramollie dans de l'eau si ce sont des feuilles) à la purée de fruits de la passion tiède.

8. Incorporer la chantilly.

9. Verser le mélange au-dessus du craquant dans le moule à charnière.

10. Mettre au frais minimum 4h.

##### Ganache :

1. Faire chauffer la crème au bain-marie.
2. Émincer le chocolat.
3. L'ajouter petit à petit à la crème sur le feu en remuant bien.
4. Laisser tiédir.
5. Verser sur le bavarois aux fruits de la passion.
6. Réfrigérer au moins 2h.





PRINTEMPS

## CANAPÉ RADIS NOIR ET SAUMON

Préparation: 2x5 minutes | Préparer la veille

Portions: 20 pièces



### ENTRÉE

#### INGRÉDIENTS :

*½ radis noir*

*150 g saumon fumé*

*100 ml huile de colza (ou à défaut, d'huile d'olive)*

*Le jus et le zeste d'une orange*

*Le jus et le zeste d'un citron*

*150 g fromage frais allégé en matières grasses*

*Ciboulette*

*Sel et poivre*

#### RECETTE :

##### La veille :

1. Si le radis est bio, le brosser sous l'eau. Sinon, l'éplucher.
2. Couper de très fines rondelles.
3. **La marinade** : zester le citron et l'orange puis les presser. Mélanger les jus, le zeste de l'orange, l'huile de colza, le sel et le poivre.
4. Dans un récipient hermétique, plonger les rondelles de radis noir dans la marinade.
5. Placer au réfrigérateur et remuer de temps en temps.

##### Jour J :

1. Mélanger le fromage frais, le zeste du citron et la ciboulette.
2. Poivrer.
3. **Dresser le canapé** : couper une bandelette de saumon, ajouter 1 c à c de fromage frais puis rouler.
4. Placer la roulade sur une rondelle de radis et former un bateau à l'aide d'un pic et servir.





PRINTEMPS

## SOUPE PANAIS - BROCOLI

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 10 minutes avec casserole à pression

Portions: 8 personnes



### POTAGE

#### INGRÉDIENTS :

*1 gros oignon jaune 150 g*

*1 poireau 150 g*

*1 à 2 panais 300 g*

*1 courgette 150 g*

*250 g brocoli frais ou surgelé*

*1 branche céleri*

*200 ml crème allégée*

#### RECETTE :

1. Eplucher les oignons et les panais.
2. Découper tous les légumes en morceaux.
3. Les laver puis les rassembler dans une marmite.
4. Couvrir d'eau.
5. Saler.
6. Cuire environ 10 minutes de préférence à la marmite à pression.
7. Mixer et ajouter la crème au moment de servir (facultatif).





PRINTEMPS

## FALAFELS ET ASPERGES VERTES

Préparation: en fonction des instructions du mix | Cuisson: 8-12 minutes  
pour les asperges et dès que les boules sont dorées pour les falafels  
Portions: 16-18 boulettes

Pour accompagner  
Sauce légère: 1/2 yaourt à la grecque – 1 c à s de mayonnaise –  
échalote émincée et persil haché – sel et poivre



PLAT

### INGRÉDIENTS :

*Mix falafel*

*150 ml eau*

*1 botte d'asperges vertes cuites*

*Coriandre et menthe fraîche ciselée*

*Huile d'arachide pour la cuisson*

### RECETTE :

1. Mélanger le contenu du mix dans l'eau.
2. Incorporer la coriandre et la menthe ciselée.
3. Laisser le mélange reposer.
4. Former des boules avec un moule ou une cuillère à soupe.
5. Faire frire dans de l'huile d'arachide chaude.





## TARTELETTE À LA RHUBARBE

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 20 minutes

Portions: 4-6 personnes



### DESSERT

#### INGRÉDIENTS :

*250 g farine pour pâtisserie*

*2 œufs*

*75 ml eau*

*1/2 sachet levure du boulanger déshydratée*

*1 c à c sucre*

*30 ml huile*

*Rhubarbe détaillée en mini-cubes pour couvrir la pâte sur 1 cm*

*Chapelure*

*Cannelle en poudre*

*100 ml crème fraîche 20%*

*Sucralose en poudre*

*Aspartame en poudre*

#### RECETTE :

**1.** Dissoudre 1 c à c de sucre dans l'eau tiède, y délayer la levure.

**2.** Verser la farine dans un saladier.

**3.** Y incorporer 2 c à s d'édulcorant sucralose, la levure, les œufs et l'huile.

**4.** Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien souple. Si elle est collante : ajouter un peu de farine.

**5.** Couvrir d'un drap et laisser lever.

**6.** Fariner le plan de travail, étendre la pâte avec un rouleau, la disposer dans un moule huilé ou chemisé d'une feuille de papier cuisson.

**7.** Disposer une fine couche de chapelure sur le fond de la tarte. Saupoudrer de cannelle et de sucralose. Répartir les cubes de rhubarbe et versez la crème fraîche par-dessus.

**8.** Enfourner environ 20 minutes dans un four à 180°.

**9.** Sortir du four, démouler. Saupoudrer d'aspartame. Laisser refroidir sur une grille.





ÉTÉ

## LIMONADE AUX CONCOMBRES

Préparation: 15 minutes

Portion: 1 verre



BOISSON

### INGRÉDIENTS :

*Eau pétillante*

*1 + 1/2 citron vert*

*1/4 concombre*

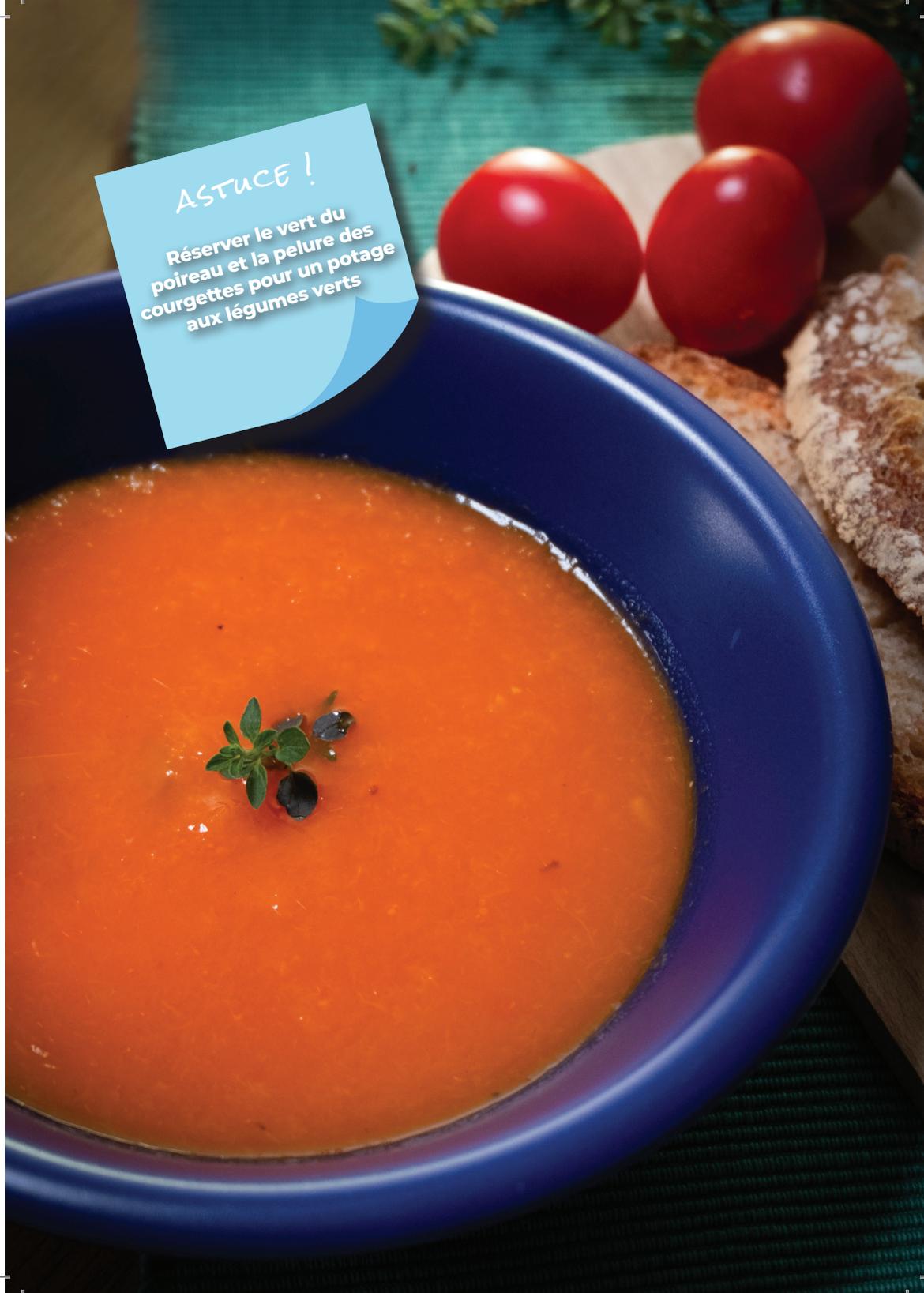
*1 c à c stévia*

*Glaçons*

### RECETTE :

1. Éplucher le concombre.
2. Mixer la chair de concombre avec le jus de citron vert et la Stévia.
3. Verser le mélange obtenu dans un verre en le passant au chinois si désiré.
4. Ajouter des glaçons.
5. Compléter avec de l'eau pétillante.
6. Décorer le verre avec une tranche de citron vert ou de concombre selon vos envies.
7. Servir bien frais.

**ASTUCE !**  
Réserver le vert du  
poireau et la pelure des  
courgettes pour un potage  
aux légumes verts





ÉTÉ

## SOUPE TOMATE

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 15 minutes

Portions: 4



### INGRÉDIENTS :

### POTAGE

*1 kg tomates fraîches ou tomates pelées*

*3 gros oignons*

*2 blancs de poireaux*

*1 courgette épluchée (conserver la pelure pour un potage vert)*

*50 g céleri rave*

*Sel et poivre*

*Cubes de bouillon*

### RECETTE :

1. Laver et parer les légumes.
2. Les détailler en petits morceaux.
3. Les mettre dans une casserole (les plus durs au fond).
4. Couvrir d'eau (selon que l'on souhaite un potage plus ou moins épais, adapter le volume).
5. Ajouter éventuellement des cubes dégraissés ou saler et poivrer légèrement.
6. Laisser cuire +/- 20 minutes.
7. Mixer le potage.
8. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
9. Servir parsemé de basilic ciselé.





ÉTÉ

## VERRINE AU QUINOA

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 6-8 minutes

Portions: 4 personnes



### ENTRÉE

#### INGRÉDIENTS :

*80 g quinoa*

*4 tranches saumon fumé*

*1 poivron jaune*

*1 tomate*

*1 échalote*

*1 oignon rouge*

*1/2 citron vert (jus)*

*2 c à s de sauce soja*

*1 c à s huile d'olive*

*Sel et poivre*

*Gingembre frais épluché et râpé,  
à défaut en poudre*

*Menthe fraîche ou basilic*

#### RECETTE :

1. Ajouter le quinoa à 1l d'eau bouillante salée et cuire à feu doux pendant 10 à 12 minutes. Pour une cuisson au micro-ondes : porter 80g de quinoa et 250 ml d'eau à ébullition. Cuire couvert, pendant 6 à 8 minutes à pleine puissance.
2. Éliminer l'eau résiduelle. Égrainer avec une fourchette.
3. Détailler les ingrédients en cubes, presser le ½ citron. Ajouter le tout au quinoa refroidi avec l'huile, la sauce soja.
4. Saler, poivrer et râper du gingembre frais selon sa convenance. Remplir les verrines.
5. Décorer de basilic ou de menthe fraîche.





ÉTÉ

## AUMÔNIÈRE D'AUBERGINES CHÈVRE

Préparation: 30 minutes | Cuisson: 20 minutes

Portions: 4



PLAT

### INGRÉDIENTS :

*2 aubergines*

*1 gousse ail ou ail en poudre*

*150 g chèvre frais*

*Sel et poivre*

*150 g tomates séchées*

*1 citron bio*

*Huile d'olive*

*Basilic ciselé*

### RECETTE :

1. Couper les aubergines en tranches (sur la longueur) d'1/2 centimètre d'épaisseur.
2. Les cuire environ 10 minutes au micro-ondes (puissance maximum) avec un peu d'eau.
3. Mixer les tomates séchées avec une c à s d'huile d'olive, de l'ail et du zeste de citron. Saler et poivrer.
4. Égoutter puis passer les aubergines quelques minutes sous le grill.
5. Mettre les tranches d'aubergine dans un ramequin.
6. Répartir la purée de tomate sur les aubergines. Superposer avec le fromage de chèvre. Terminer avec le basilic ciselé et un tour de moulin à poivre.
7. Fermer et badigeonner les aumônières avec un peu d'huile d'olive. Enfourner environ 20 minutes à 180°. Servir accompagné de roquette.





ÉTÉ

## GRAINES DE CHIA ET FRAISES

Préparation: 5 minutes | Temps au frais: 4 heures

Portions: 4



### DESSERT

#### INGRÉDIENTS :

*20 g de graines de Chia*

*150 ml lait de soja*

*150 g fraises*

*édulcorant aspartame, tagatose, stévia, sucralose*

#### RECETTE :

1. Verser les graines de Chia dans le lait de soja.
2. Edulcorer selon votre goût.
3. Bien mélanger pendant 2 minutes.
4. Laisser gonfler 4h au frigo.
5. Laver les fraises et les tailler en quartier.
6. Au moment de servir, déposer les fraises sur la préparation de Chia.





AUTOMNE

## SALADE DE CAROTTES

Préparation: 15 minutes

Portions: 2 personnes



ENTRÉE

### INGRÉDIENTS :

**400 g carottes**

**1 belle pomme type Pink Lady, Grany**

**1 c à s huile de noix**

**Jus d'1 citron**

**Sel et poivre**

**Méli-mélo de fleurs séchées bleuet, mauve, rose, soucis, jasmin, ...**

### RECETTE :

1. Verser le jus de citron dans 1 bol.
2. Éplucher la pomme et la râper, au-dessus du bol, à la mandoline (lame pour râper gros).
3. Laver les carottes. Les râper à la mandoline (lame pour râper fin) au-dessus de la pomme.
4. Verser 1 c à s d'huile de noix.
5. Saler et poivrer.
6. Décorer de fleurs séchées.





AUTOMNE

## MOJITO À LA POMME

Portion: 1 Verre



BOISSON

### INGRÉDIENTS :

**10 cl jus de pommes 100% pur jus**

**10 cl eau pétillante**

**1 citron vert**

**5 feuilles de menthe**

**1 c à c stévia**

**Glaçons**

### RECETTE :

1. Laver puis couper le citron vert en 2.
2. Verser le jus d'un demi-citron vert dans le verre.
3. Couper l'autre moitié en 4 et mettre les morceaux au fond du verre.
4. Ajouter l'édulcorant et les feuilles de menthe et écraser le tout.
5. Ajouter des glaçons puis l'eau pétillante et enfin le jus de pomme.
6. Mélanger.
7. Garnir d'une branche de menthe et d'une rondelle de citron.
8. Servir bien frais.





## CURRY DE POULET COCO ET LENTILLES

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 25 minutes

Portions: 2 personnes



### PLAT

#### INGRÉDIENTS :

**1/2 courgette**

**1 pomme**

**100 g poivrons (mix 3 couleurs)**

**1 gousse ail**

**1/2 oignon**

**1 c à s huile d'olive**

**300 g dés de poulet**

**1 c à c bombée de concentré de tomates**

**50 g lentilles sèches**

**250 ml boisson végétale à la noix de coco ou de crème cuisine à la noix de coco**

**120 g riz basmati ou riz complet (pesé cru)**

**2 c à c rases curry**

**Jus d'un citron vert**

**Sel et poivre**

#### RECETTE :

**1.** Cuire les lentilles 15 minutes dans 200 ml d'eau bouillante non salée.

**2.** Emincer l'ail et l'oignon.

**3.** Peler la pomme et la couper en dés. Laver la courgette et la couper en demi-rondelles.

**4.** Détailler le poivron en lanières.

**5.** Dans une grande poêle, faire revenir tous les légumes dans l'huile d'olive.

**6.** Ajouter les dés de poulet et saisir quelques minutes.

**7.** Ajouter le lait de coco, le concentré de tomate, le jus de citron vert, les lentilles et le curry.

**8.** Saler et poivrer.

**9.** Cuire à couvert pendant 25 minutes. Pendant ce temps, cuire le riz.

**10.** Disposer le riz sur l'assiette puis verser le curry de poulet par-dessus.





## TARTE AU FROMAGE BLANC SPÉCULOOS

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 45 minutes

Portions: 8 personnes



### DESSERT

#### INGRÉDIENTS :

**125 g spéculoos sans sucre**

**30 g d'huile de colza**

**125 ml crème à fouetter**

**3 œufs**

**50 g de tagatose**

**3 g de sucralose**

**75 g de farine fermentante**

**10 gouttes essence d'amande**

**500 g de fromage blanc entier**

#### RECETTE :

1. Réduire les spéculoos en poudre.
2. Ajouter l'huile aux spéculoos écrasés et mouiller jusqu'à obtention d'une pâte collante.
3. Chemiser un moule à tarte avec du papier cuisson et étaler la pâte en veillant à bien la tasser.
4. Fouetter la crème fraîche, réserver.
5. Monter les blancs en neige. Battre les jaunes avec les édulcorants et la farine, l'essence d'amande, la crème fouettée et le fromage blanc.
6. Terminer en incorporant délicatement les blancs d'œufs.
7. Verser le tout sur la base de spéculoos.
8. Cuire 45 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson en piquant une pointe de couteau (doit ressortir sèche).

