

“



AU COMMENCEMENT...

Une année sans sucre ajouté

En 2011, Anne-Françoise Gerday, chargée de projet chez Solidaris, 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

MANGER MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

La plupart de 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:

AUTOMNE

Avocat façon œuf cocotte	5
Cake au muesli	7
Œufs façon muffin	9
Fromage blanc aux kiwis et raisins	11
Milkshake banane	13

HIVER

Gaufre salée	15
Porridge « Overnight » choco-cacahuètes	17
Pain à la banane	19
Avoine façon porridge	21
Smoothie vitaminée épinard-orange-gingembre	23

PRINTEMPS

Trio de tartinades	25
Œufs & petits légumes	27
Wrap omelette et asperges	29
Mousse aux fraises et fromage blanc	31
Jus mangue-menthe	33

ÉTÉ

Crêpes salées à la farine de pois chiche (sans gluten, sans lactose)	35
Gaufre sucrée	37
Biscuits aux flocons d'avoine	39
Bowlcake aux flocons d'avoine	41
Gaspacho nectarine-fraises	43





AVOCAT FAÇON ŒUF COCOTTE

Préparation: 10 minutes | Cuisson: 25-30 minutes
Portions: 1 personne

INGRÉDIENTS:

1/2 avocat

25 g lardons de dinde

1 œuf

*2 tranches pain complet Prokorn, Probody, de seigle,
d'épeautre,...*

Sel, poivre, paprika

RECETTE:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur.
Placer 1/2 dans un plat allant au four.
3. Creuser légèrement à l'aide d'une cuillère.
4. Casser l'œuf et le verser dans le trou creusé.
5. Parsemer de lardons de dinde.
6. Assaisonner.
7. Passer au four environ 25-30 minutes. Le jaune d'œuf doit rester coulant.
8. Griller 2 tranches de pain et les couper en mouillettes à tremper dans l'œuf.





CAKE AU MUESLI

Préparation: 15 minutes + 1 h de temps de repos
Cuisson: 1 heure | Portions: 4 personnes

INGRÉDIENTS:

200 g muesli sans sucre ajouté à base de fruits séchés et de fruits oléagineux

200 g farine fermentante

150 g framboises fraîches ou surgelées (facultatif)

2 pommes à cuire

3 œufs

100 g margarine liquide enrichie en oméga 3

50 g tagatose

1 c à c cannelle

1 pincée sel

50 ml eau

RECETTE:

1. Éplucher les pommes, les couper en cubes et les cuire 3 minutes à couvert au micro-ondes à puissance maximum.
2. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter ces derniers en neige avec 1 pincée de sel.
3. Fouetter les jaunes avec le tagatose.
4. Réunir tous les ingrédients (sauf la farine) dans un bol et laisser reposer 1 heure.
5. Incorporer alors la farine.
6. Verser la pâte dans un moule à cake en silicone.
7. Faire cuire 1 heure au four à 180°.





ŒUFS FAÇON MUFFIN

Préparation: 10 min | Cuisson: 15-20 min
Portions: 6 personnes

INGRÉDIENTS:

6 tranches de pain de mie
6 tranches de lard petit déjeuner
6 œufs
Beurre à tartiner
Sel et poivre
Cresson ou herbes fraîches (facultatif)

RECETTE:

1. Préchauffer votre four à 175°C.
2. Aplatir le pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Tartiner 1 côté des tranches avec du beurre, puis enfoncez les tranches dans des moules à muffin, côté beurré vers le bas pour obtenir un petit bol de pain ou utiliser du papier sulfurisé.
4. Tapisser d'1 tranche de lard.
5. Casser 1 œuf dans chaque bol de pain. Saler et poivrer.
6. Enfourner environ 15-20 min ou jusqu'à ce que le jaune d'œuf ait coagulé.
7. Sortir le pain des moules avec précaution et garnir chaque muffin avec un peu de cresson ou herbes fraîches.





FROMAGE BLANC AUX KIWIS ET RAISINS

Préparation : 5 minutes | Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

100 g fromage blanc

1 kiwi jaune ou vert

2-3 raisins blancs ou noirs

1 c à c son d'avoine

RECETTE :

1. Choisir une jolie coupe à dessert.
2. Peler et découper le kiwi en fines tranches.
3. Verser 100 grammes de fromage blanc .
4. Couper les raisins en 2.
5. Couvrir le fromage blanc avec les fruits mélangés.





MILKSHAKE BANANE

Préparation : 5 minutes | Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

1 banane

1 trait jus de citron

100 g fromage blanc

100 ml lait 1/2 écrémé

Quelques gouttes extrait naturel de vanille

RECETTE :

1. Éplucher la banane, la couper en morceaux dans le bol d'un mixer.
2. Arroser de jus de citron.
3. Ajouter les autres ingrédients et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Verser dans 1 verre.
5. Servir frais.





HIVER

GAUFRE SALÉE

Préparation: 10 min + 20 min repos pâte | Cuisson: 10 minutes
Portions: 4 personnes

INGRÉDIENTS:

POUR LES GAUFRES

12,5 g de levure fraîche ou 5 g de levure sèche

2 dl d'eau tiède

3 œufs

1 sachet de sucre vanillé

250 g de farine

2 dl de lait tiède

100 g de beurre fondu

POUR LA GARNITURE

4 œufs

4 tranches de jambon cru

1 poignée de cresson ou de salade

RECETTE:

1. Diluer la levure dans l'eau tiède.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes avec le sucre vanillé.
3. Mélanger la farine avec le lait tiède, ajouter le beurre fondu et les jaunes d'œufs.
4. Une fois le mélange lisse, ajouter la levure diluée.
5. Incorporer les blancs en neige.
6. Laisser lever la pâte pendant 20 minutes dans un endroit chaud.
7. Cuire les gaufres.

POUR LA GARNITURE

1. Cuire les œufs au plat, ajouter le sel et poivre.
2. Disposer un œuf sur le plat sur la gaufre, recouvrir d'une tranche de jambon, salade, etc.





HIVER

PORRIDGE « OVERNIGHT » CHOCO-CACAHUÈTES

Préparation : 10 min + 1 nuit au frigo | Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

40 g flocons d'avoine

100 g yaourt nature maigre

Fromage blanc maigre

80 ml lait demi-écrémé

1 c à c édulcorant

1 c à s graines/baies/oléagineux (ici : baies de goji, amandes effilées, graines de chia, graines de tournesol)

1 fruit coupé (ici : fraises)

1 c à c cacao non sucré

1 c à c beurre de cacahuètes

RECETTE :

1. Dans un bol ou un pot de confiture, placer les flocons d'avoine, le lait et le yaourt.
2. Mélanger à l'aide d'1 cuillère à café.
3. Ajouter le cacao, l'édulcorant et le beurre de cacahuètes.
4. Bien mélanger jusqu'à ce que le cacao et le beurre de cacahuètes se soient répandus.
5. Ajouter le fruit (en réserver quelques morceaux pour la décoration) et les graines. Mélanger.
6. Recouvrir d'un couvercle ou de film alimentaire puis placer au réfrigérateur toute la nuit.
7. Le matin, sortir du frigo et déguster de suite ou emporter pour déguster plus tard





HIVER

PAIN À LA BANANE

Recette proposée par Laurence
Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS:

180 g de farine semi-complète

1 ou 2 bananes en purée

50 g de sucre ou aspartam

1 œuf légèrement battu

1 yaourt nature (60ml)

1 C à S de margarine

RECETTE:

- 1.** Couvrir un moule à pain/cake avec du papier sulfurisé.
- 2.** Dans un saladier, mélanger la farine, la cannelle, puis la margarine.
- 3.** Ajouter le sucre, l'œuf, le yaourt et la banane.
- 4.** Malaxer la pâte, il doit rester des morceaux de banane.
- 5.** Verser dans le moule et mettre au four à 220° pendant 20 minutes.





HIVER

AVOINE FAÇON PORRIDGE

Préparation : 3 minutes | Cuisson : 1 minute micro-onde
ou 10 minutes en casserole | Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

1 tasse de flocons d'avoine (environ 50 gr)

2 tasses de lait demi-écrémé

1 c à c de cannelle (pour le côté sucré)

RECETTE :

1. Faire chauffer le lait.
2. Ajouter les flocons d'avoine et la cannelle.
3. Laisser mijoter 5 à 6 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Servir dans un bol.





HIVER

SMOOTHIE VITAMINÉE ÉPINARD-ORANGE-GINGEMBRE

Préparation : 10 min | Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS :

1 poignée d'épinards frais ou surgelés nature

1 orange pour le jus

1 pomme

½ citron

1 petit morceau de gingembre frais

Eau

RECETTE :

1. Mixer les épinards, la pomme, le gingembre avec le jus de l'orange.
2. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau ou encore un peu de jus d'orange.
3. Déguster frais.





TRIO DE TARTINADES

Recette proposée par Sarah

Préparation : 15 minutes par tartinade | Portions : 4 personnes

TARTINADE TOMATE-POIVRON

INGRÉDIENTS :

1 poivron rouge
1 c à s de basilic haché
80 g de concentré de tomate
2 c à s d'huile
30 g de graines de lin
moulues
Sel

RECETTE :

1. Couper le poivron en très petits dés.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.

TARTINADE DE COURGETTES

INGRÉDIENTS :

500g de courgettes
1 gousse d'ail
80 g noix de cajou
30 g de parmesan
30 g olives vertes
Basilic
Huile d'olive
Sel et poivre

RECETTE :

1. Cuire les courgettes dans un peu d'huile d'olive avec l'ail et 1 pincée de sel.
2. Mixer/concasser les noix de cajou.
3. Mixer le tout ensemble.

HOUMOUS VIOLET AU CHOU ROUGE

INGRÉDIENTS :

1/4 de chou rouge
1 jus de citron
200 g de pois chiches
4 c à s de pâte de sésame (tahini)
8 c à s d'huile d'olive
Ail (si on aime)
Sel et poivre – Piment (si on aime)

RECETTE :

1. Émincer le chou rouge et le cuire 15 min à feu doux avec 1/2 verre d'eau.
2. Ajouter les pois chiches et laisser refroidir.
3. Mixer avec le jus de citron, le sésame et les épices.
4. S'il est trop épais ajouter un peu d'eau.





ŒUFS & PETITS LÉGUMES

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 10 minutes
Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

4 œufs
300 g d'épinards
150 g de tomates cerises
250 g de champignons
1 gousse d'ail
1 échalote
Huile d'olive
Sel et poivre

RECETTE :

1. Hacher finement l'échalote.
2. La faire revenir avec les épinards dans une poêle avec très peu d'huile d'olive.
3. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Dans une autre poêle, faire cuire dans d'huile d'olive les champignons et les tomates cerises, ajouter l'ail pressé, saler et poivrer.
5. Cuire les œufs au plat et les ajouter aux légumes sur une assiette.





WRAP OMELETTE ET ASPERGES

Préparation : 10 min | Cuisson : 10 min
Portions : 2 personnes

INGRÉDIENTS :

4 œufs

8-10 asperges vertes

8 tranches de jambon au choix

1 poignée d'herbes aromatiques (persil, ciboulette...)

Huile d'olive

Sel et poivre

RECETTE:

1. Laver les asperges et les faire revenir dans une grande poêle avec un bon filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Couvrir et laisser étuver jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
3. Casser et battre les œufs avec les herbes.
4. Cuire 2 fines omelettes comme des crêpes.
5. Les couper en 2 et déposer 2-3 asperges, faire une roulade.
6. Faire 1 seconde roulade par-dessus avec le jambon de votre choix.





MOUSSE AUX FRAISES ET FROMAGE BLANC

Préparation : 10 minutes + 12 heures au frais
Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

250 g fraises, en réserver 4 pour la décoration

Sucralose ou aspartam

250 ml crème liquide à fouetter

4 g agar-agar

125 g fromage blanc "ferme"

1 blanc d'œuf

RECETTE :

1. Mixer les fraises. Édulcorer avec l'édulcorant au choix.
2. Fouetter la crème fraîche. Mélanger à la purée de fraises. Incorporer le fromage blanc. Édulcorer selon son goût avec du sucralose et/ou de l'aspartam. Incorporer l'agar-agar.
3. Séparer le blanc du jaune d'œuf. Battre en neige ferme.
4. Incorporer au mélange précédent.
5. Répartir dans les verrines et laisser reposer 12h au frigo.
6. Décorer avec des fraises.





JUS MANGUE-MENTHE

Préparation : 5 minutes | Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

150 g de mangue

1 orange à jus

8-10 feuilles de menthe fraîche

Eau

RECETTE :

1. Mixer la mangue avec le jus d'orange et la menthe.
2. Délayer avec un peu d'eau si c'est trop épais.
3. Mettre dans un verre avec des glaçons.
4. Décorer avec un peu de menthe.





ÉTÉ

CRÊPES SALÉES À LA FARINE DE POIS CHICHE (SANS GLUTEN, SANS LACTOSE)

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 2-3 minutes
Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

150 g farine de pois chiche

30 cl eau

3 œufs

1 c à s huile d'olive

1 pincée sel

Garniture au choix

RECETTE :

1. Verser la farine dans un saladier.
2. Dans un grand bol, battre les œufs en omelette avec l'eau.
3. Creuser un puits dans la farine et verser petit à petit le mélange œufs-eau en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse, sans grumeaux.
4. Ajouter l'huile et mélanger.
5. Dans une poêle à crêpes chaude, verser une louche de pâte et cuire 2 à 3 minutes avant de retourner la crêpe.
6. Cuire la 2ème face environ 1 minute.
7. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.
8. Déposer la garniture désirée, déguster !





ÉTÉ

GAUFRE SUCRÉE

Préparation : 10 minutes + 20 minutes repos pâte

Cuisson : 10 minutes | Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

POUR LES GAUFRES

12,5 g de levure fraîche ou 5 g de levure sèche

2 dl d'eau tiède

3 œufs

1 sachet de sucre vanillé

250 g de farine

2 dl de lait tiède

100 g de beurre fondu

POUR LA GARNITURE

Fruits au choix

Fromage blanc ou yaourt

RECETTE :

1. Diluer la levure dans l'eau tiède.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et battre les jaunes avec le sucre vanillé.
3. Mélanger la farine avec le lait tiède, ajouter le beurre fondu et les jaunes d'œufs.
4. Une fois le mélange lisse, ajouter la levure diluée.
5. Incorporer les blancs en neige.
6. Laisser lever la pâte pendant 20 min dans un endroit chaud.
7. Cuire les gaufres.
8. Déposer la garniture désirée, déguster !





ÉTÉ

BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE

Recette proposée par Stéphanie (Pharma Santé)

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes

Portions : environ 40 biscuits

INGRÉDIENTS :

120 g de sucre de coco

175 g de beurre

1 œuf

4 c à s d'eau

1 c à c d'extrait de vanille

375 g de flocons d'avoine

125 g de farine

1 c à c de sel

½ c à c de bicarbonate

RECETTE :

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Mélanger le beurre et le sucre dans un grand bol et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer l'œuf, l'eau et l'extrait de vanille.
3. Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sel et le bicarbonate dans un autre plat puis incorporer progressivement le mélange obtenu dans le grand bol.
4. Déposer des c à s de préparation sur des plaques de cuisson recouvertes de papier de cuisson.
5. Cuire 15 min.
6. Transférer sur une grille et laisser refroidir.
7. On peut également ajouter du son d'avoine et/ou des raisins.





ÉTÉ

BOWLCAKE AUX FLOCONS D'AVOINE

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 2 minutes
Portions : 1 personne

INGRÉDIENTS :

40 g flocons d'avoine

1 œuf

3 c à s lait demi-écrémé ou lait végétal (lait amande-noisette non sucré)

1 c à c levure chimique

Fruits de saison au choix (fraises, myrtilles ou banane)

Coulis de framboises maison non sucré

Cannelle selon le goût

1/2 c à c édulcorant pour cuisson sucralose

RECETTE :

1. Dans un bol, mélanger à la fourchette tous les ingrédients sauf les fruits.
2. Passer au four à micro-ondes pendant 2 minutes à pleine puissance.
3. Retourner le bol sur une assiette.
4. Ajouter les fruits coupés et le coulis.
5. Déguster encore chaud.





ÉTÉ

GASPACHO NECTARINE-FRAISES

Préparation : 10 minutes

Portions : 4 personnes

INGRÉDIENTS :

4 nectarines jaunes

400 g fraises fraîches ou surgelées

1 citron

Menthe fraîche

RECETTE :

1. Laver les fruits et la menthe.
2. Équeuter les fraises puis les découper en morceaux.
Faire de même avec les nectarines.
3. Presser le citron.
4. Mixer les fruits, le jus de citron pour obtenir un mélange lisse.
5. Verser dans les verres et décorer d'une feuille de menthe.
6. Servir frais.

