



AFD 33

Délégation des Diabétiques
de Charente-Maritime

30 desserts à IG bas pour se faire plaisir tous les jours



Nombre de portion
16 Adultes



Temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
25 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : 97 kcal
- Protéines : 4 g
- Lipides : 7 g
- Glucides : 8 g



Indice glycémique :
Environ 35 (IG bas)

Brownies à la Betterave

Ingredients :

- 140 g de chocolat noir
- 140 g de betterave cuite et épluchée
- 75 g de farine d'amande
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 90 g de yaourt grec sans matières grasses
- 80 g de stévia
- 2 œufs de taille moyenne -
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1/2 cuillère à café de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un moule carré de 20 cm avec un spray antiadhésif.
2. Dans un bol résistant à la chaleur, faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes. Laissez refroidir légèrement.
3. Dans un robot culinaire ou un mixeur, mixez la betterave cuite jusqu'à obtenir une purée lisse.
4. Dans un grand bol, mélangez la purée de betterave, la farine d'amande, le cacao en poudre, le yaourt, la stévia, les œufs, l'huile de coco, la poudre à lever et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Ajoutez le chocolat fondu à la pâte et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement incorporé.
6. Versez la pâte dans le moule préparé et lissez-la avec une spatule.
7. Faites cuire au four préchauffé pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Ne pas trop cuire pour éviter d'assécher le brownie.
8. Laissez refroidir complètement avant de couper en 16 portions égales.





Nombre de portion
8 Adultes



Temps de préparation
30 minutes



temps de cuisson
10-12 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 180 kcal
- Protéines : environ 5 g
- Lipides : environ 14 g
- Glucides : environ 11 g



Indice glycémique :
Environ 35 (IG bas)

Tarte aux fruits IG bas

Ingredients :

- - 160 g de farine d'amande -
- 40 g de noix de coco râpée non sucrée
- 30 ml de sirop d'érable ou d'agave
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1/4 cuillère à café de sel
- 500 g de fruits frais de saison (p.ex. fraises, framboises, pommes, poires, etc.)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, la noix de coco râpée, le sirop d'érable ou d'agave, l'huile de coco fondue et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Tapissez une poêle à tarte de 23 cm avec du papier sulfurisé.
4. Étalez la pâte à tarte sur le fond et les bords de la poêle, en appuyant pour bien faire adhérer la pâte.
5. Piquez le fond de la tarte avec une fourchette pour éviter qu'il ne gonfle pendant la cuisson.
6. Faites cuire au four préchauffé pendant environ 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que les bords soient légèrement bruns. Retirez du four et laissez refroidir.
7. Lavez et préparez les fruits. Coupez-les en morceaux ou en tranches si nécessaire.
8. Disposez les fruits sur la croûte de tarte refroidie, en les arrangeant selon votre préférence.
9. Réfrigérez la tarte pendant au moins une heure pour que la croûte durcisse et que les saveurs de fruit se mêlent.
10. Servez la tarte aux fruits frais et garnie d'herbes fraîches de votre choix si vous le souhaitez.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
5 minutes



temps de repos
2 heures



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 130 kcal
- Protéines : environ 5 g
- Lipides : environ 8 g
- Glucides : environ 10 g



Indice glycémique :
Environ 1-2 (IG très bas)

Pudding de chia au lait d'amande

Ingredients :

- 480 ml de lait d'amande non sucré
- 100 g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant naturel (comme de la stévia, du miel ou du sirop d'érable)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille pure

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le lait d'amande, les graines de chia, l'édulcorant naturel et l'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Répartissez le mélange dans des ramequins individuels ou un grand bol en verre.
3. Couvrez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et que les graines de chia aient absorbé le liquide.
4. Servez-le froid, garni de fruits frais, de noix ou de graines si vous le souhaitez.





Nombre de portion
4-6 Adultes



Temps de préparation
5-10 minutes



temps de repos



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 125 kcal
- Protéines : environ 14 g
- Lipides : environ 0,5 g
- Glucides : environ 16 g



Indice glycémique :
Environ 20 (IG bas)

Yaourt grec aux fruits

Ingredients :

- 500 g de yaourt grec nature sans sucre ajouté
- 250 g de fruits frais ou de baies (comme des fraises, des framboises, des myrtilles, des pêches, etc.)
- 30 g de noix concassées (comme des noix, des amandes, des noisettes, etc.) facultatif

Préparation

1. Lavez et préparez les fruits. Coupez-les en morceaux si nécessaire.
2. Répartissez le yaourt grec dans des bols individuels ou un grand bol.
3. Parsemez les fruits frais sur le yaourt grec et garnissez de noix concassées si vous le souhaitez.
4. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
5-10 minutes



temps de repos
4 heures au
congélateur



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 70 kcal
- Protéines : environ 1 g
- Lipides : environ 0,3 g
- Glucides : environ 16 g



Indice glycémique :
Environ 20-30 (IG bas)

Sorbet aux fruits sans sucre

Ingredients :

- 500g de fruits frais ou congelés (comme des fraises, des framboises, des mangues, des ananas ou des bananes)
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant naturel (comme de la stévia, du miel ou du sirop d'érable)
- Facultatif : le jus d'un citron pour ajouter une note d'acidité

Préparation

1. Lavez et préparez les fruits. Coupez-les en morceaux s'il est nécessaire.
2. Placez les fruits dans un mixeur ou un robot culinaire et ajoutez l'édulcorant naturel et le jus de citron si vous le souhaitez.
3. Mixez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et crémeuse.
4. Si vous utilisez des fruits frais, placez le mélange dans un moule à glace et congelez pendant environ 4 heures, en remuant toutes les heures pour éviter la formation de cristaux de glace. Si vous utilisez des fruits congelés, le temps de congélation peut être plus court.
5. Sortez la glace du congélateur environ 10 minutes avant de servir afin qu'elle ramollisse légèrement.
6. Servez le sorbet frais.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
20 minutes



temps de cuisson
35 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 95 kcal
- Protéines : environ 6 g
- Lipides : environ 3 g
- Glucides : environ 12 g



Indice glycémique :
(Proche 0 (IG très bas))

crème brûlée à la vanille plus légère

Ingredients :

- 400 mL de lait écrémé
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de stévia (ou plus selon vos goûts)
- 1 gousse de vanille
- Facultatif : 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille ou de rhum

Préparation

1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Dans une casserole, faites chauffer le lait à feu moyen en y ajoutant la gousse de vanille coupée en deux, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.
3. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec la stévia jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène et blanchi.
4. Versez le lait chaud sur le mélange d'œuf tout en mélangeant constamment pour éviter que les œufs ne cuisent.
5. Ajoutez l'extrait de vanille ou de rhum si vous le souhaitez.
6. Versez le mélange dans quatre ramequins individuels et disposez-les dans un plat allant au four rempli d'eau jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
7. Faites cuire au four à 160°C pendant environ 35 minutes, ou jusqu'à ce que les crèmes soient bien prises mais encore tremblotantes au centre.
8. Laissez refroidir avant de placer les crèmes brûlées au réfrigérateur pendant environ deux heures.
9. Au moment de servir, saupoudrez chaque crème brûlée de stévia et passez un chalumeau ou une plaque chauffante pour caraméliser le dessus.





Nombre de portion
9 carrés



Temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
25 minutes



Valeur énergétique / part

- - Calories : environ 120 kcal
- Protéines : environ 5 g
- Lipides : environ 8 g
- Glucides : environ 10 g



Indice glycémique :
(Environ 35 (IG bas))

brownies aux haricots noirs

Ingredients :

- 1 boîte de 400g de haricots noirs cuits et bien égouttés
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1/2 tasse de poudre de cacao
- 1/2 tasse d'édulcorant naturel (comme de la stévia ou du xylitol)
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 tasse de noix hachées (comme des noix de pécan ou des noisettes)

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un blender, mixez les haricots noirs jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
3. Ajoutez les œufs, l'huile de coco fondue, la poudre de cacao, l'édulcorant naturel, l'extrait de vanille, le sel et la levure chimique. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Ajoutez les noix hachées à la pâte et mélangez avec une cuillère.
5. Versez la pâte dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire au four pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laissez refroidir avant de découper en carrés.



Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
5 minutes



temps de repos
4 h au
congélateur



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 50 kcal
- Protéines : environ 0 g
- Lipides : environ 0 g
- Glucides : environ 12 g



Indice glycémique :
(Environ 40 (IG modéré))

Popsicles aux fruits

Ingredients :

- 1 tasse de jus de fruits (comme du jus d'orange frais ou du jus de pomme non sucré) ou un smoothie faible en glucides (comme du smoothie aux fruits rouges avec du lait d'amande sans sucre ajouté)
- Sirop d'érable pure ou édulcorant naturel pour ajuster le goût (facultatif)

Préparation

1. Versez le jus de fruits (ou le smoothie) dans les moules à popsicles. Si vous utilisez un édulcorant naturel pour ajuster le goût, ajoutez-le maintenant.
2. Insérez les bâtonnets dans les moules à popsicles.
3. Placez les moules à popsicles au congélateur pendant au moins 4 heures, ou jusqu'à ce que les popsicles soient complètement pris et gelés.
4. Pour démouler les popsicles, passez les moules sous l'eau chaude pendant quelques secondes pour ramollir le plastique et faciliter le retrait.



Nombre de portion
8 Adultes



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
35-40 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 320 kcal
 - Protéines : environ 8 g
 - Lipides : environ 27 g
 - Glucides : environ 12 g
- (dont 5 g de fibres alimentaires)



Indice glycémique :
(Environ 35 (IG bas))

Gâteau aux Carottes

Ingredients :

- 1, 1/2 tasse de farine d'amande
- 1/4 tasse de féculé de maïs
- 1/4 tasse de stévia granulée (ou édulcorant naturel de votre choix)
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café de sel
- 3 œufs
- 1/2 tasse d'huile de coco fondue
- 1/4 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 tasses de carottes râpées
- 1/2 tasse de noix hachées (comme des noix de pécan ou des noisettes)

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, la féculé de maïs, la stévia, la levure chimique, la cannelle et le sel.
3. Ajoutez les œufs, l'huile de coco fondue, le lait d'amande et l'extrait de vanille. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajoutez les carottes râpées et les noix hachées à la pâte et mélangez avec une cuillère.
5. Versez la pâte dans un moule à gâteau rond recouvert de papier sulfurisé.
6. Faites cuire au four pendant environ 35-40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laissez refroidir avant de servir.





Nombre de portion
8 Adultes



Temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
25-30 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 130 kcal
- Protéines : environ 7 g
- Lipides : environ 10 g
- Glucides : environ 4 g



Indice glycémique :
(Environ 35 (IG bas))

Cheesecake sans croûte

Ingredients :

- 2 paquets (8 oz chacun) de fromage à la crème léger, ramolli (ou 2 tasses de yaourt grec)
- 1/4 tasse de stévia granulée (ou autre édulcorant naturel)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (ou de farine de tapioca)

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C.
2. Dans un grand bol, battez le fromage à la crème léger (ou le yaourt grec) avec un batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse.
3. Ajoutez la stévia, le jus de citron frais et le zeste de citron râpé et battez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
4. Ajoutez les œufs un à un, en battant bien après chaque ajout.
5. Ajoutez la fécule de maïs (ou la farine de tapioca) et battez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
6. Versez la pâte à cheesecake dans un moule à gâteau de 8 ou 9 pouces (20-23 cm) préalablement graissé ou recouvert de papier sulfurisé.
7. Faites cuire au four pendant 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que le centre du cheesecake soit ferme.
8. Laissez refroidir avant de servir.





Nombre de portion
4-6 ramequins



Temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
25-30 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 230 kcal
- Protéines : environ 7 g
- Lipides : environ 10 g
- Glucides : environ 14 g



Indice glycémique :
(Environ 35-55 (IG modéré))

Pudding au chocolat noir

Ingredients :

- 500 ml de lait d'amande
- 100 g de sucre de coco
- 100 g de chocolat noir râpé
- 50 g de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans une casserole, versez le lait d'amande et faites chauffer à feu moyen.
2. Ajoutez le sucre de coco et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissout.
3. Incorporez le chocolat noir râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Dans un bol, mélangez la fécule de maïs et un peu d'eau pour former une pâte lisse.
5. Ajoutez la pâte de fécule dans la casserole et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe.
6. Ajoutez l'extrait de vanille et remuez.
7. Versez la préparation dans des ramequins ou un plat allant au four.
8. Laissez refroidir à température ambiante.

Cuisson :

9. Préchauffez le four à 180°C.
10. Placez les ramequins ou le plat au four et faites cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
11. Sortez le pudding du four et laissez-le refroidir à température ambiante pendant environ 10 minutes avant de servir.





Nombre de portion
8 Adultes



Temps de préparation
20 minutes



temps de cuisson
45 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 235 kcal
- Protéines : environ 7 g
- Lipides : environ 18 g
- Glucides : environ 13 g



Indice glycémique :
(Environ 35-55 (IG modéré))

Gâteau aux pommes et aux amandes

Ingredients :

- 4 pommes (de taille moyenne)
- 180 g de farine d'amande
- 60 g de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de poudre à lever
- 1 cuillère à café de cannelle
- 3 oeufs
- 60 ml d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 g d'amandes effilées

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez, évidez et coupez les pommes en petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélangez la farine d'amande, le sucre de coco, la poudre à lever et la cannelle.
4. Ajoutez les oeufs, l'huile de coco fondue et l'extrait de vanille au mélange sec. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Ajoutez les pommes à la pâte et mélangez délicatement pour les enrober.
6. Versez la pâte dans un moule à gâteau préalablement huilé.
7. Parsemez les amandes effilées sur le dessus de la pâte.

Cuisson :

8. Enfourez le gâteau et faites cuire pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
9. Sortez le gâteau du four et laissez-le refroidir pendant quelques minutes avant de le démouler.





Nombre de portion
12 muffins



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
25 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 168 kcal
- Protéines : environ 6 g
- Lipides : environ 12 g
- Glucides : environ 10 g



Indice glycémique :
(Environ 35-55 (IG modéré))

Muffins à la banane

Ingredients :

- 3 bananes mûres écrasées
- 3 oeufs
- 180 g de farine d'amande
- 60 g de farine de coco
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant naturel (stevia, érythritol...)
- 1 cuillère à soupe de poudre à lever
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la banane écrasée, les oeufs et l'extrait de vanille.
3. Ajoutez la farine d'amande, la farine de coco, l'édulcorant naturel, la poudre à lever et la pincée de sel. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Versez la pâte dans des moules à muffins préalablement huilés ou munis de caissettes en papier.

Cuisson :

5. Enfourez les muffins et faites cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre.
6. Sortez les muffins du four et laissez-les refroidir pendant quelques minutes avant de les démouler.





Nombre de portion
4 coupes



Temps de préparation
10 minutes



temps de repos
30 minutes au
réfrigérateur



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 260 kcal
- Protéines : environ 17 g
- Lipides : environ 12 g
- Glucides : environ 22 g



Indice glycémique :
(Environ 35-55 (IG modéré))

Parfait aux baies rouges

Ingredients :

- 500 g de yaourt grec nature
- 500 g de baies rouges (fraises, framboises, mûres...)
- 50 g de noix hachées
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez le yaourt grec, le miel et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez les baies rouges et mélangez délicatement pour les enrober.
3. Dans des verres ou des coupes, répartissez la préparation aux baies rouges en alternant avec les noix hachées.
4. Réservez les coupes au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir.





Nombre de portion
12 biscuits



Temps de préparation
10 minutes



temps de cuisson
10-12 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 100 kcal
- Lipides : 9g
- Glucides : 3g (dont 1,5g de fibres)
- Protéines : 3,5g



Indice glycémique :
(Environ 20 (IG bas))

Biscuits au beurre de cacahuète

Ingredients :

- 110g de beurre de cacahuète naturel
- 80g de farine d'amande
- 60g d'édulcorant naturel (stévia, érythritol...)
- 1 oeuf
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/4 cuillère à café de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, mélangez ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Formez des boules de pâte de la taille d'une noix et placez-les sur la plaque de cuisson, en les espaçant bien.
4. Utilisez une fourchette pour presser chaque boule et former un motif croisé sur le dessus.
5. Faites cuire les biscuits au four pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
6. Laissez refroidir les biscuits sur une grille à pâtisserie avant de les déguster.





Nombre de portion
6 Adultes



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
40 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 300 kcal - Lipides : 23g - Glucides : 17g (dont 9g de fibres) - Protéines : 7,5g



Indice glycémique :
(Environ 45 (IG bas moyen))

Crumble aux fruits

Ingredients :

- 150g de farine d'amande
- 60ml de sirop d'érable faible en glucides
- 60g de beurre non salé, coupé en petits morceaux
- 1 pincée de sel
- 2 grosses pommes, pelées et coupées en dés
- 250g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, mûres...)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Graissez un plat à gratin carré avec du beurre.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, le sirop d'érable, le beurre et le sel jusqu'à ce que le mélange devienne granuleux.
3. Dans un autre bol, mélangez les fruits coupés avec le jus de citron.
4. Disposez les fruits dans le plat à gratin et recouvrez de la pâte à crumble.
5. Faites cuire au four pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les fruits soient tendres.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
40 minutes



temps de cuisson
45 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories : environ 250-300 kcal
- Lipides : environ 6-10g
- Glucides : environ 35-45g
- Protéines : environ 8-10g



Indice glycémique :
(Environ 50 (IG bas moyen))

Pudding au pain d'épices

Ingredients :

- 500g de pain d'épices faible en glucides coupé en petits morceaux
- 500ml de lait écrémé
- 5-6 cuillères à soupe de stévia

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez les morceaux de pain d'épices et le lait écrémé. Laissez reposer pendant environ 30 minutes pour que le pain absorbe le lait.
2. Ajoutez la stévia et mélangez bien.
3. Versez le mélange dans un plat allant au four préalablement beurré.
4. Cuire au four pendant environ 45 minutes à 180°C.

Vérifiez la cuisson en insérant un couteau au centre du pudding - s'il ressort propre, le pudding est cuit.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
30-35 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 300 kcal
- Lipides: 25g
- Glucides: 15g (dont 2g de fibres)
- Protéines: 4g



Indice glycémique :
(Environ 50 (IG bas moyen))

Tartes aux noix de pécan

Ingredients :

- 1 croûte à tarte IG basse (prête à l'emploi ou faite maison)
- 1 1/2 tasse de noix de pécan
- 3/4 tasse de sirop d'érable faible en glucides
- 1/4 tasse de crème liquide

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les noix de pécan, le sirop d'érable faible en glucides et la crème jusqu'à ce que les noix soient bien enduites.
3. Versez le mélange de noix de pécan dans la croûte à tarte.
4. Cuire la tarte au four pendant environ 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture soit légèrement ferme au toucher.
5. Retirez la tarte du four et laissez-la refroidir complètement avant de la trancher en parts.





Nombre de portion
4 Adultes



Temps de préparation
5 minutes



temps de repos
*4 h au
congélateur



Valeur énergétique / part

- Calories: 50 kcal
- Lipides: 0,5g
- Glucides: 12g (dont 1,5g de fibres)
- Protéines: environ 1g



Indice glycémique :
(Environ 50 (IG bas moyen))

Popsicles à la pastèque

Ingredients :

- 4 tasses de pastèque coupée en dés
- 1/2 tasse d'eau de coco

Préparation

1. Dans un blender, mélangez les dés de pastèque et l'eau de coco jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.
2. Versez le mélange dans des moules à popsicles.
3. Placez les moules à popsicles au congélateur pendant environ 6 heures ou jusqu'à ce que les popsicles soient congelés.
4. Retirez les popsicles du congélateur et passez rapidement les moules sous de l'eau chaude pour faciliter le retrait des popsicles.
5. Dégustez !





Nombre de portion
20 biscuits



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
10-12 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 120 kcal
- Lipides: 11g
- Glucides: 4g
- Protéines: environ 3g



Indice glycémique :
(Environ 35-40 (IG bas moyen))

Biscuits sablés aux noix

Ingredients :

- 1 1/2 tasse de farine d'amande
- 1/2 tasse de noix hachées
- 1/2 tasse d'édulcorant naturel (par exemple, du sucre de coco ou du sirop d'érable)
- 1/3 tasse d'huile de coco fondue
- 1 gros oeuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/4 cuillère à café de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine d'amande, les noix hachées et l'édulcorant naturel.
3. Dans un autre bol, fouettez l'huile de coco fondue, l'oeuf, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Ajoutez le mélange de liquides au mélange sec et remuez jusqu'à ce que la pâte soit uniforme.
5. Formez des boules de pâte de la taille d'une noix et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Aplatissez légèrement chaque boule de pâte.
6. Faites cuire les biscuits au four pendant environ 10-12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Retirez du four et laissez les biscuits refroidir avant de les déguster.





Le cheesecake au praliné et au fromage blanc

Ingredients :

Pour la croûte :

- 1 tasse de biscuits digestifs écrasés (environ 100g)
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu

Pour la garniture :

- 500g de fromage blanc à faible teneur en matières grasses
- 200g de praliné à faible teneur en sucre
- 2 œufs
- 1/2 tasse d'édulcorant naturel au choix
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pure

Nombre de portion
10 parts



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
45 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 245 kcal
- Lipides: 15 g
- Glucides: 22 g
- Protéines: 9 g



Indice glycémique :
(Environ 45-50 (IG bas moyen))

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C et graissez un moule à gâteau rond de 23 cm de diamètre.
2. Dans un saladier, mélangez les biscuits digestifs écrasés et le beurre fondu jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Pressez le mélange de biscuits dans le fond du moule à gâteau et placez-le au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
4. Dans un grand bol, fouettez le fromage blanc, le praliné et l'édulcorant naturel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Incorporez les œufs un par un en fouettant bien après chaque ajout.
6. Ajoutez la farine tout usage et l'extrait de vanille et mélangez le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
7. Versez la garniture sur la croûte de biscuits et lissez la surface à l'aide d'une spatule.
8. Faites cuire au four pendant environ 45-50 minutes ou jusqu'à ce que le cheesecake soit ferme au toucher.
9. Laissez le cheesecake refroidir à température ambiante pendant 30 minutes, puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.





Nombre de portion
4 adultes



Temps de préparation
2 h 30 minutes



temps de cuisson
40 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 165 kcal
- Lipides: 9 g
- Glucides: 17 g
- Protéines: 6 g



Indice glycémique :
(Environ 35-40 (IG bas moyen))

La crème brûlée au café allégée

Ingredients :

- 2 tasses de lait d'amande non sucré (480 ml)
- 1/4 tasse de café infusé (60 ml)
- 3 oeufs
- 1/3 tasse de sirop d'érable (80 ml)
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille pure
- 2 cuillères à soupe de cassonade (pour la croûte)

Préparation

1. Préchauffez le four à 150°C. Placez 4 ramequins dans un grand plat allant au four.
2. Dans une casserole à feu moyen, chauffez le lait d'amande et le café infusé jusqu'à ébullition.
3. Dans un bol, fouettez les oeufs, le sirop d'érable et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajoutez lentement et en remuant constamment le lait d'amande chaud au mélange d'oeufs en prenant soin de ne pas faire cuire les oeufs.
5. Versez le mélange dans les ramequins et placez le plat allant au four sur une grille du milieu.
6. Versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'à ce que les ramequins soient immergés au tiers.
7. Faites cuire au four pendant environ 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient pris mais que le centre soit encore légèrement tremblotant.
8. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour que la crème brûlée prenne.
9. Saupoudrez la cassonade sur le dessus de chaque crème brûlée et caramélisez-la en utilisant un chalumeau de cuisine ou en plaçant le plat sous le gril du four jusqu'à ce qu'elle devienne dorée et croquante.





Nombre de portion
8 parts



Temps de préparation
20 minutes



temps de repos
2 heures



Valeur énergétique / part

- Calories: 272 kcal
- Lipides: 19 g
- Glucides: 20 g
- Protéines: 6 g



Indice glycémique :
(Environ 35-40 (IG bas moyen))

Tiramisu à IG bas

Ingredients :

- 3 œufs
- 250g de mascarpone
- 1/4 tasse de sirop d'érable (60ml)
- 15 boudoirs
- 1 tasse de café noir fort (240 ml)
- Cacao en poudre non sucré

Préparation

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et fouettez les jaunes d'œufs avec le sirop d'érable jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajoutez le mascarpone au mélange de jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Dans un autre bol, fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes puis incorporez-les délicatement au mélange de mascarpone.
4. Dans un petit bol, versez le café noir.
5. Trempez rapidement les boudoirs dans le café puis disposez-les dans un plat allant au four de taille moyenne.
6. Versez le mélange de mascarpone sur les boudoirs en une couche uniforme.
7. Saupoudrez de cacao en poudre non sucré sur la couche de mascarpone.
8. Répétez les couches de boudoirs, de mascarpone et de cacao deux fois de plus.
9. Couvrez le plat de film alimentaire et laissez reposer le tiramisu au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.





Nombre de portion
10 carrés



Temps de préparation
15 minutes



temps de repos
2 heures



Valeur énergétique / part

- Calories: 170 kcal
- Lipides: 11 g
- Glucides: 17 g
- Protéines: 3 g



Indice glycémique :
(Environ 35-40 (IG bas moyen))

Fudge au chocolat et noisettes

Ingredients :

- 2 tasses de pépites de chocolat noir (350g)
- 1/2 tasse de lait concentré sucré (160g)
- 1 tasse de noisettes grillées et hachées (100g)
- 1/4 tasse de beurre (60g)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation

1. Tapissez un moule carré de 20 cm de papier sulfurisé.
2. Dans une casserole à feu moyen, faites chauffer les pépites de chocolat noir, le lait concentré sucré et le beurre en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange soit fondu et lisse.
3. Ajoutez l'extrait de vanille et les noisettes hachées au mélange de chocolat fondu et mélangez bien.
4. Versez le mélange de fudge dans le moule préparé et étalez-le uniformément.
5. Mettez le moule au réfrigérateur pendant au moins 2 heures jusqu'à ce que le fudge soit fermé.
6. Une fois le fudge suffisamment ferme, sortez-le du moule en soulevant le papier sulfurisé et coupez-le en carrés de la taille souhaitée.
7. Conservez le fudge au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à le servir.





Nombre de portion
8 parts



Temps de préparation
15 minutes



temps de repos
2 heures



Valeur énergétique / part

- Calories: 272 kcal
- Lipides: 19 g
- Glucides: 20 g
- Protéines: 6 g



Indice glycémique :
(Environ 35-40 (IG bas moyen))

Tiramisu à IG bas

Ingredients :

- 3 oeufs
- 250g de mascarpone
- 1/4 tasse de sirop d'érable (60ml)
- 15 boudoirs
- 1 tasse de café noir fort (240 ml)
- Cacao en poudre non sucré

Préparation

1. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes et fouettez les jaunes d'oeufs avec le sirop d'érable jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajoutez le mascarpone au mélange de jaunes d'oeufs et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Dans un autre bol, fouettez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes puis incorporez-les délicatement au mélange de mascarpone.
4. Dans un petit bol, versez le café noir.
5. Trempez rapidement les boudoirs dans le café puis disposez-les dans un plat allant au four de taille moyenne.
6. Versez le mélange de mascarpone sur les boudoirs en une couche uniforme.
7. Saupoudrez de cacao en poudre non sucré sur la couche de mascarpone.
8. Répétez les couches de boudoirs, de mascarpone et de cacao deux fois de plus.
9. Couvrez le plat de film alimentaire et laissez reposer le tiramisu au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.





Nombre de portion
10 parts



Temps de préparation
25 minutes



temps de cuisson
25 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 135 kcal
- Lipides: 6 g
- Glucides: 17 g
- Protéines: 5 g



Indice glycémique :
(Environ 30 (IG bas))

Brownies aux haricots noirs et au chocolat

Ingredients :

- 2 tasses de haricots noirs cuits (400g)
- 3 oeufs
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco fondue (60ml)
- 1/2 tasse de sirop d'érable (120ml) -
- 3/4 tasse de cacao en poudre non sucré (60g)
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de poudre à pâte
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de chocolat noir haché (50g)

Préparation

1. Préchauffez le four à 175°C et tapissez un moule carré de 20 cm de papier sulfurisé.
2. Rincez et égouttez les haricots noirs cuits, puis mixez-les jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Dans un grand bol, combinez la purée de haricots noirs, les oeufs, l'huile de noix de coco fondue, le sirop d'érable, le cacao en poudre, l'extrait de vanille, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Incorporez le chocolat noir haché au mélange de brownie et mélangez à nouveau.
5. Versez la pâte dans le moule préparé et étalez-la uniformément.
6. Faites cuire le brownie pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit fermé.
7. Sortez le moule du four et laissez refroidir avant de découper en carrés.
8. Gardez les brownies au réfrigérateur jusqu'au moment de les déguster.





Nombre de portion
4 parts



Temps de préparation
25 minutes



temps de cuisson
35-40 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 165 kcal
- Lipides: 9 g
- Glucides: 17 g
- Protéines: 5 g



Indice glycémique :
(Environ 30 (IG bas))

crème brûlée au café allégée

Ingredients :

- 2 tasses de lait d'amande non sucré (480 ml)
- 1/4 tasse de café infusé (60 ml) - 3 oeufs
- 1/3 tasse de sirop d'érable (80 ml)
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille pure
- 2 cuillères à soupe de cassonade (pour la croûte)

Préparation

1. Préchauffez le four à 150°C. Placez 4 ramequins dans un grand plat allant au four.
2. Dans une casserole à feu moyen, chauffez le lait d'amande et le café infusé jusqu'à ébullition.
3. Dans un bol, fouettez les oeufs, le sirop d'érable et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajoutez lentement et en remuant constamment le lait d'amande chaud au mélange d'oeufs en prenant soin de ne pas faire cuire les oeufs.
5. Versez le mélange dans les ramequins et placez le plat allant au four sur une grille du milieu.
6. Versez de l'eau chaude dans le plat jusqu'à ce que les ramequins soient immergés au tiers.
7. Faites cuire au four pendant environ 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient pris mais que le centre soit encore légèrement tremblotant.
8. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour que la crème brûlée prenne.
9. Saupoudrez la cassonade sur le dessus de chaque crème brûlée et caramélisez-la en utilisant un chalumeau de cuisine ou en plaçant le plat sous le gril du four jusqu'à ce qu'elle devienne dorée et croquante.





Nombre de portion
10 parts



Temps de préparation
15 minutes



temps de cuisson
45-50 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 245 kcal
- Lipides: 15 g
- Glucides: 22 g
- Protéines: 9 g



Indice glycémique :
(Environ 45 (IG moyen))

cheesecake au praliné et au fromage blanc

Ingredients :

Pour la croûte :

- 1 tasse de biscuits digestifs écrasés (environ 100g)
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu

Pour la garniture :

- 500g de fromage blanc à faible teneur en matières grasses
- 200g de praliné à faible teneur en sucre
- 2 oeufs
- 1/2 tasse d'édulcorant naturel au choix
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pure

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C et graissez un moule à gâteau rond de 23 cm de diamètre.
2. Dans un saladier, mélangez les biscuits digestifs écrasés et le beurre fondu jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Pressez le mélange de biscuits dans le fond du moule à gâteau et placez-le au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
4. Dans un grand bol, fouettez le fromage blanc, le praliné et l'édulcorant naturel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Incorporez les oeufs un par un en fouettant bien après chaque ajout.
6. Ajoutez la farine tout usage et l'extrait de vanille et mélangez le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
7. Versez la garniture sur la croûte de biscuits et lissez la surface à l'aide d'une spatule.
8. Faites cuire au four pendant environ 45-50 minutes ou jusqu'à ce que le cheesecake soit ferme au toucher.
9. Laissez le cheesecake refroidir à température ambiante pendant 30 minutes, puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.





Nombre de portion
4 parts



Temps de préparation
10 minutes



temps de repos
30 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 89 kcal
- Lipides: 0.5 g
- Glucides: 21 g
- Protéines: 2 g



Indice glycémique :
(Environ 25 (IG faible))

Salade de fruits rouges

Ingredients :

- 250g de fraises
- 250g de framboises
- 100g de myrtilles
- 100g de mûres
- 1 cuillère à soupe de miel brut
- 1 pincée de cannelle

Préparation

1. Lavez les fruits et coupez les fraises en morceaux.
2. Dans un saladier, mélangez les fraises, les framboises, les myrtilles et les mûres.
3. Ajoutez une cuillère à soupe de miel brut et une pincée de cannelle.
4. Mélangez bien tous les ingrédients.
5. Réfrigérez pendant au moins 30 minutes avant de servir.





Yaourt à la grecque aux fruits rouges

Ingredients :

- 250g de yaourt grec
- 100g de fraises
- 100g de framboises
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 pincée de vanille

Nombre de portion
2 parts



Temps de préparation
10 minutes



temps de repos
30 minutes



Valeur énergétique / part

- Calories: 179 kcal
- Lipides: 8 g
- Glucides: 17 g
- Protéines: 12 g



Indice glycémique :
(Environ 25 (IG faible))

Préparation

1. Lavez les fruits et coupez les fraises en morceaux.
2. Dans un bol, mélangez le yaourt grec, les fraises et les framboises.
3. Ajoutez une cuillère à soupe de graines de chia et une pincée de vanille.
4. Mélangez bien tous les ingrédients.
5. Réfrigérez pendant au moins 30 minutes avant de servir.

