

## RECETTES DU TEMPS DES FÊTES



**Vous devez respecter des règles strictes concernant votre alimentation et vous vous creusez la tête à savoir comment concilier PLAISIRS / RESTRICTIONS ALIMENTAIRES / VIE SOCIALE pendant le temps des fêtes qui s'en vient ?**

*Eh bien voici une tonne de suggestions de recettes pour passer au travers de cette période festive dans la gaieté sans toutefois nuire à votre santé!*

Dans LA 1 ère partie de ce dossier de Noël, vous avez pu découvrir des recettes de hors d'œuvres, d'entrées, de plats principaux et de plats d'accompagnements

**CETTE FOIS-CI, IL SERA QUESTION :**

- ✦ de cocktails sans alcool ni sucre
- ✦ de desserts alléchants
- ✦ Et de grignotines sucrées et salées pour déguster en soirée

## Les Recettes de Mélanie

100% sans gluten, sans produits laitiers, sans soja,  
sans maïs, sans œufs, sans sucre et sans levures

Les recettes que je suggère ont toutes été adaptées pour respecter rigoureusement les exigences d'une diète sans sucre et sans levures parce que je souffre d'un problème majeur de Candida, en plus de recevoir un traitement antibiotique prolongé. Étant également aux prises avec quelques intolérances alimentaires, les recettes que je choisis sont 100% compatibles avec le régime hypotoxique/anti-inflammatoire (sans gluten ni produits laitiers) et elles sont toutes exemptes de maïs et d'œufs. Certaines conviennent au régime paléo et d'autres pas (dans l'affirmative, j'indique « PALÉO » sous le nom de la recette). La plupart des ingrédients ne sont pas facilement accessibles en épicerie, mais vous les trouverez aisément dans toute boutique d'aliments naturels. Sur ce, je vous souhaite Bon appétit!



# COCKTAILS

## Le Cocktail travesti

### INGRÉDIENTS :

Glaçons

Jus de canneberges sans sucre

Eau minérale gazéifiée (de préférence non salée, genre Perrier)

Sirop de stévia au goût (voir recette ci-bas)

Jus de framboises ou d'orange ou de pommes SANS SUCRE ET NON FAIT DE CONCENTRÉ

### PRÉPARATION :

1. Dans un verre à gin rempli de glaçons, versez à parts égales du jus de canneberges sans sucre, de l'eau minérale gazeuse et finalement du jus de framboises ou d'orange ou de pommes sans sucre et non fait de concentré\*.
2. Ajoutez du sirop de stévia\*\* au goût et décorez avec un quartier de lime.

**SI VOUS AVEZ UNE CENTRIFUGEUSE OU UN EXTRACTEUR À JUS, ESSAYEZ :**

## Le Sweet drink

### INGRÉDIENTS :

Glaçons

1 pomme verte

1 branche de céleri

½ tasse d'eau minérale gazéifiée

### **PRÉPARATION :**

1. Passer la pomme et la branche de céleri dans votre appareil pour en récolter le jus et ajouter l'eau minérale gazeuse.

## **Limonade à l'hibiscus**

### **INGRÉDIENTS :**

1 litre d'eau gazeuse

Jus d'un citron

1 c. à thé de sirop de stévia (à ajuster selon vos goûts)

1 c. à soupe de fleurs d'hibiscus séchées (facile à trouver en vrac dans une épicerie-santé)

5 feuilles de menthe fraîche.

### **PRÉPARATION :**

1. Préparer le mélange 24 heures à l'avance pour laisser tremper les ingrédients suffisamment de temps pour en retirer un liquide haut en saveurs.
2. Avant de servir (ou avant que les invités arrivent), passer le liquide au tamis pour filtrer les fleurs d'hibiscus (sinon ce ne sera pas joli si les pétales se coincent entre vos dents...).



### **\*Jus de fruits faits maison :**

*Si vous ne trouvez pas de jus sans sucre et non fait de concentré, vous pouvez préparer le jus avec une centrifugeuse ou un extracteur à jus. Si vous n'en avez pas, vous pouvez tout simplement passer les fruits au mélangeur, puis ensuite au tamis (pour trier les pépins et les fibres). Le look ne sera pas le même puisqu'il est impossible d'obtenir un jus translucide de cette façon, mais il sera au moins aussi savoureux.*

### **\*\*Sirop de stévia :**

*Mettre 2 c. à soupe de feuilles de stévia séchées ou 1 c. à soupe de st.via en poudre dans 400 ml d'eau. Placez sur feu doux pendant 10 minutes puis laisser infuser et refroidir. Filtrez et réservez le liquide qui est prêt à être versé comme du sirop.*

# DESSERTS

## Verrines de luxes à la crème de noisettes

### **INGRÉDIENTS :**

#### Pour le mélange à Crumble :

1 ½ tasse de farine de riz brun  
1/3 tasse de margarine végétan  
2 c. à soupe de tapioca  
1 c. à soupe de poudre levante sans maïs\*\*\*  
1 pomme non-épluchée et râpée (sans le cœur et ses pépins, évidemment)  
2 pincées de vanille en poudre  
1/2 c. à thé de cannelle  
¼ c. à thé de stévia en poudre (ajuster au goût)

#### Pour la crème de noisettes :

250g de beurre de noisette (cela équivaut à un pot complet de 250g de beurre de noisette)  
150 ml de lait végétal (au choix, mais le lait aux amandes est sans doute le plus onctueux)  
1 c. à soupe de cacao en poudre non-sucré (ou de poudre de caroube non-sucrée)  
1 pincée de vanille en poudre  
¼ c. à thé de stévia en poudre (ajuster au goût)

### **PRÉPARATION :**

#### Pour le Crumble :

1. Vous pouvez préparer cette étape quelques jours à l'avance : Faire fondre la margarine et y combiner tous les ingrédients secs du Mélange à Crumble sauf la pomme. Une fois bien mélangé, ajouter la pomme râpée pour obtenir une pâte.
2. Étaler le mélange sur une plaque à biscuit sans vous préoccupez que la pâte soit placée de façon uniforme.

3. Mettre au four à 350°F pendant une dizaine de minutes. Dès que le crumble est doré, retirer la plaque du four et laisser refroidir.
4. Casser en fragments irréguliers et garder au sec dans un récipient en verre.

#### Pour la crème aux noisettes :

1. Faire fondre le beurre de coco et combiner ensuite tous les autres ingrédients de la crème de noisettes.

#### Présentation finale :

1. Verser d'abord un peu de crème de noisette au fond de verres à martini ou de verrines, puis alterner des étages de crème avec des étages de crumble et des étages de petits fruits (fraises ou framboises).
2. Terminer avec un étage de crème, saupoudrer d'un peu de poudre de cacao (ou de caroube) et décorer de quelques fruits.

L'idée est de préparer le montage pour que le résultat final ressemble à peu près à ça :



*Les recettes de crumble et de crème de noisette ont été inspirée du livre « Cuisinez gourmand, sans gluten, sans lait, sans œufs... » de Valérie Cupillard, paru aux Éditions Prat.*

#### **Poudre levante sans maïs\*\*\* :**

*Mélanger 1 part de bicarbonate de soude avec 2 parts de crème de tartre et 1 part de féculé d'arrow-root. Se conserve très longtemps dans l'armoire dans un pot en verre hermétique. Toujours bien agiter le mélange avant de l'utiliser.*

## « Gâteau mousse » au chocolat

### INGRÉDIENTS :

#### Pour la croûte :

- 1 1/2 tasse poudre d'amande
- 1/4 tasse poudre de cacao

2 c. à table huile de noix de coco fondue  
1 c. à thé de stévia (au goût)  
1 pincée de fleur de sel

Pour la garniture :

2 tasses noix de cajous trempées et rincées (4-6 hres)  
1/4 tasse de lait de coco  
1 c. à thé de Stevia  
1/2 tasse poudre de cacao  
1/4 tasse huile de noix de coco fondue  
1 pincée de vanille en poudre ou l'équivalent d'1 gousse râpée

Pour le coulis de fruits :

1 ½ tasse de framboises, fraises ou bleuets surgelés  
½ tasse de jus de pommes non-sucré et non fait de concentré  
2 c. à soupe de noix de coco râpée non-sucrée  
1 c. à soupe de fécule de tapioca ou grains de tapioca moulu

**PRÉPARATION**

Pour la croûte :

1. Combiner tous les ingrédients ensemble et presser fermement le mélange au fond de plusieurs petits ramequins (en portions individuelles pour vous simplifier la vie). Réserver.

Pour la garniture :

1. Réduire en purée lisse les noix de cajous.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et battre jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse et homogène.
3. Verser dans le moule et répartir uniformément.
4. Congeler environ 2 heures

Vous pourriez préparer ces 2 étapes plusieurs jours à l'avance en conservant les ramequins au congélateur.

Pour le coulis :

1. Combiner dans une casserole les fruits, le jus de pomme et la noix de coco râpée. Laisser mijoter à feu moyen-doux pendant une vingtaine de minutes, puis piler la préparation afin de la réduire grossièrement en compote.
2. Ajouter le tapioca et mélanger jusqu'à ce que la poudre se soit dissoute. Laisser chauffer encore 5 minutes.
3. En garnir chaque portion au moment de servir.

**Facultatif :** Si vos invités ont la dent sucrée, vous pouvez ajouter des dattes et/ou du sirop d'érable à la liste des ingrédients pour la garniture.



**Source :** <http://www.rosemadeleine.com/2013/01/cheesecake-au-chocolat-et-caramel-vegan.html>

## Pain d'épices

### INGRÉDIENTS :

- 1 c. à thé d'huile végétale
- 2 œufs ou 2 portions de Substitut d'œufs (voir recette ci-bas)
- 1/4 tasse d'huile de canola ou de tournesol
- 1 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 1/2 tasse de farine de riz brun
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de crème de tartre
- 1/2 c. à soupe d'arrowroot
- 1/2 à 1 c. à thé de stévia en poudre ou autre agent sucrant (ajuster selon vos goûts)
- 3 c. à thé de gingembre en poudre
- 1/2 c. à soupe de cannelle en poudre
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pincée de muscade en poudre
- 1/2 c. à thé de piment de la Jamaïque (toute-épice) moulu
- 1/2 tasse de noix de Grenoble hachées

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350°F. Huiler légèrement un moule carré de 9 pouces de côté.
2. Pour une version sans œufs, préparer le **Substitut d'œuf** (voir la recette plus bas) et réserver.
3. Dans un grand bol, battre l'huile à la mixette ou avec un batteur, en ajoutant graduellement le substitut d'œuf. Ajouter la compote de pomme et réserver.

4. Dans un autre bol, tamiser tous les ingrédients secs sauf les noix. Ajouter les ingrédients secs au premier bol, un peu à la fois, pour bien incorporer. À la fin, incorporer les noix à l'aide d'une spatule.
5. Verser le tout dans le moule et cuire au centre du four environ 35 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre ressorte propre.
6. Sortir le moule du four et laisser tiédir au moins 15 min avant de démouler.
7. Une fois démoulé, laisser refroidir sur une grille un autre 30 min avant de le servir.



#### **Substitut d'œuf :**

*Moudre 2 c. à soupe de graines de lin, les mettre dans un bol ou une coupe et y ajouter ½ tasse d'eau chaude. Mélanger, puis laisser reposer 5 min pour que le tout "fige".*

Source : <http://www.soscuisine.com/fr/recettes/consulter/paindepices-sans-allergene>

## **Tartelettes aux poires et chocolat**

### **INGREDIENTS:**

#### Pour la pâte:

- 1 ¼ tasse (ou 160 g) de farine de riz complet
- 1 tasse (ou 60 g) de farine de quinoa
- 1/3 tasse de lait de riz
- ½ c. à thé de stévia en poudre (à ajuster selon vos goûts)
- 1/3 tasse d'huile de coco préalablement fondue (ou de margarine)

#### Pour la garniture aux fruits:

3 poires fraîches pelées et épépinées (n'hésitez pas à explorer d'autres possibilités en essayant différentes variétés de fruits) OU l'équivalent de poires en conserve (attention au sirop...= sucré)



Pour la ganache au chocolat « version santé »:

1/3 tasse comble de poudre de caroube non-sucrée  
2 c. à soupe de poudre de cacao cru sans sucre  
1 canne de 160 ml de lait de coco bio  
1 c. à soupe d'huile de coco

Pour la ganache au chocolat « version gourmande » (pour vos invités) :

150 grammes de chocolat noir fondu  
1 canne de 160 ml de lait de coco bio  
1 c. à soupe d'huile de coco

**PREPARATION:**

- Commencer par la pâte en mélangeant tous les ingrédients requis. Bien mélanger et ajouter l'huile de coco fondue ou la margarine. Former une boule de pâte et la laisser reposer au réfrigérateur.
- Couper la boule de pâte en 8 petites boules et foncer des moules à tartelettes en portions individuelles (ou 6 boules pour un moule à muffins standard, mais dans ce cas, il sera très difficile d'extraire les tartelettes du moule sans les briser en mille morceaux...). Cuire 20 minutes à 350°C (selon le four).
- Préparer la purée de poire au mélangeur et réserver.
- Pour la ganache-santé, vous n'avez qu'à combiner les ingrédients ensemble et mélanger jusqu'à consistance homogène. Pour la ganache-gourmande, vous devez faire fondre doucement le chocolat avec le lait de coco et l'huile dans une casserole et bien mélanger.
- Répartir la purée aux fruits sur les fonds de tarte et verser la ganache dessus. Lisser à la spatule et laisser refroidir à température ambiante. Réfrigérer et sortir 30 minutes avant de déguster.



**Source :** <http://unallergiquegourmand.blogspot.ca/2012/11/tartelettes-poirechocolat-praline-sans.html>

# GRIGNOTINES SUCRÉES

## *Macarons au beurre de coco*

### INGRÉDIENTS :

#### Pour les macarons :

- 1/3 tasse de beurre de coco
- 1 portion de substitut d'œufs (pour amalgamer le mélange à la place de ce qu'aurait fait le sirop d'érable qui était à l'origine de cette recette).
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1/8 c. à thé de sel
- 2 tasses de noix de coco râpée non sucrée

#### Pour le coulis au chocolat :

- 1 c. à soupe de poudre de caroube
- 1 c. à soupe de lait d'amandes ou de coco
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- ¼ de c. à thé de stévia en poudre (à ajuster au goût)

### PRÉPARATION :

1. Préparer 1 portion de substitut d'œufs.
2. Faire fondre de beurre de coco (à feu doux sur le poêle ou au micro-onde).
3. Combiner ensuite tous les ingrédients ensemble et bien mélanger.
4. Faire chauffer le four à 350°F.
5. Avec une cuillère, déposer de petites portions sur une plaque à biscuits (j'aime bien recouvrir la plaque de papier parchemin pour éviter d'utiliser un corps gras supplémentaire et pour m'éviter de froter la plaque quand vient le temps de la laver!).
6. Faire cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les macarons prennent une belle teinte dorée.
7. Pendant ce temps, faire chauffer dans une casserole à feu très doux les ingrédients destinés au coulis de chocolat. Bien mélanger. Quand la préparation est homogène, retirer du feu et réserver.
8. Faire refroidir les macarons 30 minutes au réfrigérateur avant de verser de minces filets de coulis chocolaté dessus. Éviter d'enrober complètement le macaron pour éviter que les invités se salissent les doigts dans le chocolat collant.



# Truffes au coco et à la caroube

## INGRÉDIENTS :

4 c. à soupe combles de beurre d'amandes naturel  
2 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)  
8 c. à thé de poudre de caroube  
Deux-trois pincées de sel  
8 c. thé de graines de chia moulues  
20 gouttes de stévia liquide ou 1/2 c. à thé de stévia moulu (ajuster au goût)  
2 pincées de vanille en poudre  
1 tasse de noix de coco râpée non-sucrée  
2 c. à soupe de graines de chanvre

## PRÉPARATION :

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur (si votre moteur n'est pas très fort, attendez à la toute fin avant d'ajouter la noix de coco pour ne pas le faire surchauffer) jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.
2. Avec une cuillère, diviser le mélange en petites portions et façonner –les en boules. Pour éviter qu'elles ne collent ensemble dans le récipient (parce que ça fait joli aussi, et que ça évitera à vos invités de se salir les doigts), vous pouvez ensuite rouler les petites truffes dans de la poudre de cacao OU de la poudre de caroube OU de la noix de coco râpée OU des graines de chanvre.
3. Réfrigérer au moins 1 heure.



# GRIGNOTINES SALÉES

## Olives marinées

### INGRÉDIENTS :

1 tasse d'olives noires en conserve (sans vinaigre!) égouttées  
¼ tasse d'huile d'olive  
2 gousses d'ail émincées très finement  
¼ c. à thé de romarin ou d'origan séché  
Une pincée de piment fort (facultatif)  
1 tranche de citron coupée en 4

### PRÉPARATION :

1. Dans un pot Maçon, combiner tous les ingrédients, fermer le couvercle de façon hermétique et agiter bien fort.
2. Réfrigérer pendant 24 heures pour laisser le mélange mariner et agiter le contenant une fois de temps en temps pour répartir l'huile aromatisée sur l'ensemble des olives.
3. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.



## Biscuits au citron et au thym

### INGRÉDIENTS :

2 c. à soupe de graines de lin moulues  
1/3 tasse d'eau  
1 ½ tasse de farine de riz brun  
½ c. à thé de bicarbonate de soude  
1 c. à soupe de thym séché  
1 pincée d'agent sucrant (stévia ou autre)  
Le zeste d'un citron  
3 c. à soupe de jus de citron  
¼ de tasse d'huile d'olive

## **PRÉPARATION :**

1. Dans un petit bol, combiner les graines de lins moulues et l'eau. Laisser reposer.
2. Pendant ce temps, verser les ingrédients secs dans un saladier et mélanger. Ajouter ensuite le jus de citron (en contact avec le bicarbonate, le jus va créer un peu d'effervescence. Pas de panique, c'est normal), l'huile, puis la purée visqueuse de graines de lin. Bien mélanger le tout et laisser reposer la pâte à biscuits pendant 10 minutes.
3. Sur une plaque à biscuits huilée (ou recouvert de papier parchemin), répartir le mélange en plusieurs petits tas avec une cuillère et étaler la pâte pour en faire des biscuits bien plats. Gardez en tête que la pâte de gonflera pas beaucoup et ne s'étalera pas beaucoup non-plus.
4. Mettre au four pour au moins 10 minutes à 350°F (le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre alors assurez-vous que les biscuits sont croustillants et légèrement cuivrés).
5. Laisser refroidir avant de décoller les biscuits de la plaque pour éviter qu'ils ne se cassent...



## **Et pour terminer... un divin plateau de fromages (sans produits laitiers)!!!**

Dont voici la recette de base :

## **FROMAGE FRAIS DE CAJOU**

### **INGRÉDIENTS :**

- 100 g. de noix de cajou nature (non grillées et non-salées)
- 2 à 3 c. à soupe d'eau
- 1 pincée de sel

- le jus d'un (petit) 1/2 citron
- *accompagnement au choix* : **herbes** (thym, romarin, aneth, basilic, ciboulette...), **graines** (fenouil, coriandre, pavot, poivre...), **légumes séchés** (tomates, ail, oignon...) ou fruits frais (canneberges, framboises, etc.).

### **PRÉPARATION :**

1. Faire tremper vos noix dans un bol d'eau au moins pendant 4 heures.
2. Avec une passoire, rincer les noix en les passant sous l'eau du robinet. Bien les égoutter.
3. Ajouter l'eau, le sel et le jus de citron et passer la préparation au mélangeur jusqu'à obtention d'une crème homogène.
4. Ajouter ensuite les accompagnements désirés, bien mélanger bien et servir frais.



Il s'agit ici d'une recette de base. Vous pouvez ensuite laisser libre cours à votre imagination et à vos goûts en cuisinant un fromage plus texturé, en l'essorant à l'aide d'une étamine, ou bien en variant les saveurs ajoutées.

**Vous découvrirez, sur le Blog culinaire d'Antigone, une foule de possibilités alléchantes!**

Pour y accéder, cliquez ici : <http://antigonexxi.com/2014/01/23/comment-faire-des-fromages-vegetaux-le-b-a-ba/>

Vous y trouverez la recette de FROMAGE FRAIS DE CAJOU expliquée ci-haut, mais aussi 3 autres recettes aussi délicieuses qu'originales avec de superbes photos qui ouvrent l'appétit!

# ATTENTION !

Malheureusement, parmi ces 4 recettes, vous ne pourrez pas consommer le FROMAGE CORSÉ, ni bien-sûr le FROMAGE FERMENTÉ car elles contiennent des levures. À titre informatif, voici les ingrédients proscrits par le régime sans levures : levure maltée, miso et yogourt de soya.

Il ne vous reste donc qu'à varier les assaisonnements du FROMAGE FRAIS et du FROMAGE RÔTI.

Si vous ne pouvez pas consommer de noix de cajou, sachez que toutes ces recettes de fromages peuvent être concoctées avec tous les autres oléagineux. Néanmoins, ce sont les noix de cajou qui procurent la texture la plus douce et la plus onctueuse. N'hésitez pas à explorer les possibilités avec les autres noix pour varier les goûts et les textures et pour présenter un assortiment varié et original à vos invités!

