



Copyright © 2016 Anaëlle DUCHENE  
All rights reserved.  
ISBN979-10-227-3939-9

# 50 Recettes *saines*

Avec données nutritionnelles

---

*Plat complet, gratin, biscuit, gâteau...*

Anaëlle Duchene

# Sommaire

Ma démarche p.6

Les substitutions p.7

À savoir p.9

## Côté salé

Avec des féculents p.13

Avec des légumes p.25

Avec des viandes ou poisson p.39

## Côté Sucré

Les gâteaux et cakes p.59

Les biscuits p.74

Avec des légumes p.81

A Jérôme

## Ma démarche

### Pourquoi ce livre ?

Grande gourmande et adepte du chocolat, je me suis longtemps mal alimenté. Beaucoup de sucre, de fromage, de charcuterie.. J'ai eu une prise de conscience il y a bientôt 2 ans quand je me suis mise au sport de façon plus assidue. Ne voulant pas faire les choses à moitié, j'ai décidé de revoir mon alimentation.

Mon compagnon étant sportif également, je me suis intéressé aux besoins du corps humain en terme de calorie mais aussi sur le métabolisme basal etc.

Et cette démarche a continué avec la lecture des étiquettes des produits achetés.. Des noms incompréhensibles qui résultaient des nombreux conservateurs et colorants contenus dans chacun d'eux. Depuis, je m'alimente et cuisine le plus possible avec des produits non transformés, des fruits et légumes, de la viande. Mais aussi des produits végétaux comme les purées d'oléagineux, les crèmes et laits végétaux et ainsi que des farines différentes.

Une alimentation flexitarienne qui répond aux besoins de savoir ce que je mange et de cuisiner des recettes plus saines.

Ce livre a donc vu le jour et c'était pour moi la suite logique. Pouvoir partager au plus grand nombre des recettes saines sucrées comme salées pour les sportifs ou tout simplement des personnes soucieuses de la qualité de leur alimentation

## Les substitutions

### Le sucre

Dans mes recettes je n'utilise ni de sucre blanc ni de cassonade. Ces sucres sont trop raffinés et dépouillés de leurs qualités nutritionnelles.

Je prends donc exclusivement des sucres complets, du sucre rapadura (sucre de canne complet obtenu après évaporation du jus de la canne à sucre) ou des sirops d'agave et de coco pour ne citer que les plus connus.

Vous les trouverez facilement en épicerie biologique ou au supermarché.

Pour avoir des recettes plus saines, il faut apporter de l'importance à la qualité des ingrédients que l'on utilise.

### Le beurre

Pas de beurre dans mes recettes. Les matières grasses sont remplacées par de l'huile ou des oléagineux.

**L'huile:** Je me sert surtout de l'huile d'olive ou de l'huile de coco qui se trouvent facilement en épicerie biologique ou au supermarché. Il y en a bien sur plein d'autre..

**Les purées d'oléagineux :** Ma favorite est la purée d'amande qui apporte une saveur vraiment gourmande aux gâteaux et biscuits. Je la fait moi même pour obtenir un goût plus marqué. Mais il y a aussi le beurre de cacahuète, la purée de graines de courges et encore bien d'autres pour permettre de remplacer le beurre de façon plus saine.

### La farine

Il n'y a pas que la farine blanche. Suivant les préparations et les saveurs que l'on souhaite apporter à la recette, il est possible d'accéder à une multitude de farines.

Dans mes recettes j'utilise beaucoup de flocons d'avoines mixés, de la farine d'épeautre complète, de la farine de coco...

À savoir: Plus la farine est complète, moins celle-ci est transformé.

Elle garde toutes ses propriétés nutritionnelles.

En revanche, celle-ci fera des préparations plus denses et moins aériennes. Le goût sera également plus marqué.

Un exemple: une baguette blanche et un pain complet.



## À savoir

### Les macronutriments

Dans ce livre vous trouverez les macronutriments pour chacune des recettes. Ceux-ci sont calculés par portion.

Ex : Macronutriment pour une part de tarte, une tartelette ou une brick.

### Le temps de cuisson

Pour toutes ces recettes, la cuisson a été réalisée dans un four en mode chaleur tournante. Si votre four n'utilise que la convection naturelle, il faudra rajouter 10 à 20 minutes. La cuisson sera bien sûr à surveiller.

Ces temps sont donc indicatifs et dépendent de la puissance de votre four. Soyez vigilant.

