

# DESSERTS





## BARRE TENDRE MAISON (20 barres)

### **Ingrédients :**

Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Cassonade	250 mL	1 tasse
Blancs d'œufs	2	2
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Farine	250 mL	1 tasse
Soda à pâte	2 mL	½ c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé
Lait écrémé	125 mL	½ tasse
Gruau	190 mL	¾ tasse
Céréales All -Bran	190 mL	¾ tasse
Raisins secs	250 mL	1 tasse
Noix de coco	125 mL	½ tasse
Céréales Rice krispies	125 mL	½ tasse

### **Méthode :**

Mélanger tous les ingrédients. Graisser une tôle à biscuits avec un peu d'huile MCT. Mettre un papier ciré sur la tôle à biscuits. Ajouter le mélange et mettre un autre papier ciré et étendre avec un rouleau à pâte sur le papier ciré. Ne pas trop presser, car ils durciront. Enlever le papier ciré sur le dessus. Cuire à 350 ° F de 15 à 20 minutes. Démouler sur une planche. Enlever le papier et couper en barres.

### **Remarque :**

Envelopper séparément dans un papier ciré ou pellicule de plastique pour congeler. Décongeler au micro-ondes de 10 à 15 secondes. On peut remplacer les raisins secs par des canneberges séchées, des abricots séchés ou des dattes. Bon appétit.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 barre) :**

Calories : 169  
Protéines : 2.9 g  
Glucides : 31.1 g  
Lipides : 1,7 g  
Fibres : 1,4 g

## SAUCE À L'ORANGE (environ ½ tasse)

### **Ingrédients :**

Fromage cottage écrémé	250 mL	1 tasse
Yogourt nature écrémé	65 mL	¼ tasse
Jus de citron	30 mL	2 c. à table
Sucre en poudre	15 mL	1 c. à table
Zeste d'orange	5 mL	1 c. à thé
Jus d'orange congelé	15 mL	1 c. à table

### **Méthode :**

Passer tous les ingrédients au mélangeur ou au robot jusqu'à une texture lisse. Conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement. Servir sur un gâteau blanc ou avec des fruits

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 35  
Protéines : 4,0 g  
Glucides : 3,4 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 0,1 g

## BISCUITS LANGUE DE CHAT (2 ½ douzaines)

### **Ingrédients :**

Farine tout usage	125 mL	½ tasse
Cannelle	2 mL	½ c. à thé
Muscade	2 mL	½ c. à thé
Sel	1 mL	¼ c. à thé
Sirop de maïs	175 mL	¾ tasse
Huile MCT	125 mL	½ tasse
Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens

### **Méthode :**

Mélanger les ingrédients secs, le sirop de maïs et l'huile. Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer au premier mélange en pliant délicatement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Déposer un papier ciré sur une plaque à biscuits légèrement graissée avec de l'huile MCT et y déposer à la cuillère le mélange. Cuire au four à 300°F, jusqu'à ce que le contour des biscuits soit doré (environ 40 min.)

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 67  
Protéines : 0.5 g  
Glucides : 8.3 g  
Lipides : 0.0 g  
Fibres : 0.0 g

## BISCUITS A LA MELASSE (3 douzaines)

### **Ingrédients :**

Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens
Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Cassonade	125 mL	½ tasse
Mélasse	250 mL	1 tasse
Farine tout usage	675 mL	2¾ tasse
Soda à pâte	15 mL	1 c. à table
Gingembre	5 mL	1 c. à thé
Lait écrémé	65 mL	¼ tasse

### **Méthode :**

Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Mélanger l'huile, la cassonade, la mélasse et bien battre. Incorporer aux blancs d'œufs en pliant délicatement. Tamiser ensemble les ingrédients secs; ajouter au premier mélange en alternant avec le lait. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits préalablement graissée avec de l'huile MCT et recouverte d'un papier ciré. Cuire au four à 180°C (350°F) environ 10 à 12 minutes. Retirer les biscuits de la plaque dès leur sortie du four.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 82  
Protéines : 1.2 g  
Glucides : 16.7 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0.3 g

## BISCUITS AU GINGEMBRE (2 ½ douzaines)

### **Ingrédients :**

Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens
Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Sirop de maïs	175 mL	¾ tasse
Farine tout usage	500 mL	2 tasses
Soda à pâte	2 mL	½ c. à thé
Sel	1 mL	¼ c. à thé
sucre	125 mL	½ tasse
Gingembre moulu	20 mL	4 c. à thé
Sucre coloré	30 mL	2 c. à table
Cannelle moulue	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter l'huile, puis le sirop de maïs, en filet. Tamiser ensemble les ingrédients secs; incorporer au premier mélange en pliant délicatement. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits légèrement graissée avec de l'huile MCT. Badigeonner chaque biscuit de blanc d'œufs et ajouter une pincée de sucre coloré à chacun. Cuire au four à 190°C (375°F) environ 15 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 86  
Protéines : 1.1 g  
Glucides : 17.3 g  
Lipides : 0.1 g  
Fibres : 0,3 g

## BISCUITS AU GRUAVU (4 douzaines)

### **Ingrédients :**

Eau	125 mL	½ tasse
Cerises marasquin coupées	250 mL	1 tasse
Farine	625 mL	2 ½ tasses
Poudre à pâte	5 mL	1 c. à thé
Sel	1 mL	¼ c. à thé
Cannelle	2 mL	¼ c. à thé
Gruau	250 mL	1 tasse
Huile MCT	190 mL	¾ tasse
Sucre	250 mL	1 tasse
Blancs d'œufs battus	2	2

### **Méthode :**

Tamiser la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Égoutter les cerises et ajouter aux ingrédients secs. Ajouter le gruau. Combiner l'huile, le sucre et les blancs d'œufs. Bien brasser. Ajouter au premier mélange. Refroidir. Former de petites boules et écraser à la fourchette sur une plaque à biscuits. Cuire à 190°C (375°F) durant 15 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 80  
Protéines : 1,1 g  
Glucides : 10.8 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,4 g

## BOUCHÉES MERINGUÉES (2 douzaines)

### **Ingrédients :**

Cerises confites coupées en 2	250 mL	1 tasse
Blancs d'œufs	2	2
Sucre à glacer tamisé	250 mL	1 tasse

### **Méthode :**

Mélanger les fruits avec ½ tasse de sucre dans un bol. Battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics ferme. Ajouter graduellement le reste du sucre tout en battant. Incorporer délicatement le premier mélange. Déposer avec une cuillère sur une plaque à biscuits recouverte de papier ciré préalablement. Cuire au four à 150 ° F de 45 à 60 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 44  
Protéines : 0,3 g  
Glucides : 10.6 g  
Lipides : 0,0 g  
Fibres : 0,1 g

## BISCUITS SANDWICH MICRO-ONDES (2 biscuits)

### **Ingrédients :**

Biscuits Graham	4	4
Grosses guimauves	2	2

### **Méthode :**

Dans une assiette, placer 2 biscuits côte à côte et mettre 1 guimauve sur chacun. Cuire 20 secondes au micro-ondes à température maximum. Mettre les 2 autres biscuits sur le dessus et presser doucement.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 biscuit) :**

Calories : 80  
Protéines : 1,1 g  
Glucides : 16,4 g  
Lipides : 1,4 g  
Fibres : 0,4 g

## BLANC-MANGER (5 portions)

### **Ingrédients :**

Fécule de maïs	45 mL	3 c. à table
Sucre	65 mL	¼ tasse
Sel	65 mL	¼ tasse
Lait écrémé froid	65 mL	¼ tasse
Lait écrémé frémi	500 mL	2 tasses
Essence de vanille	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger ensemble la fécule, le sucre et le sel. Délayer avec le lait froid pour former une pâte lisse. Diluer cette pâte avec un peu de lait chaud avant de l'incorporer au reste du lait chaud. Cuire au bain-marie durant 15 minutes en brassant continuellement jusqu'à épaississement. Incorporer l'essence de vanille et refroidir.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 100  
Protéines : 3,8 g  
Glucides : 19,6 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 0,0 g

## BLANC-MANGER MICRO-ONDES (2 portions)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	375 mL	1 ½ tasse
Sucre	30 mL	2 c. à table
Fécule de maïs	30 mL	2 c. à table
Vanille	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger tous les ingrédients dans un contenant et cuire au micro-ondes pendant 2 minutes à puissance maximum. Brasser avec un fouet. Retourner au micro-ondes encore 2 minutes à la même puissance ou jusqu'à épaississement. Refroidir.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 145  
Protéines : 6,3 g  
Glucides : 28,5 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 0,0 g

## BROCHETTE DE FRUITS MERINGUÉS (2 portions)

### **Ingrédients :**

#### *Brochette :*

Pommes en cubes  
Oranges en sections  
Cerises  
Raisins

Jus de citron

#### *Meringue :*

Blancs d'œufs	2	2
Sucre en poudre	45 mL	3 c. à table

### **Méthode (Brochette) :**

Enfiler les morceaux de fruits sur une brochette en bois. Arroser de jus de citron. Déposer la brochette dans un plat allant au four. Déposer la meringue sur la brochette en formant des pics. Faire dorer au four durant 2 à 3 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

### **Méthode (Meringue) :**

Battre les blancs d'œufs en neige et incorporer le sucre en battant.

### **Valeur nutritive d'une portion de la meringue (1/2 recette) :**

Calories : 60  
Protéines : 3,4 g  
Glucides : 11,5 g  
Lipides : traces  
Fibres : 0,0 g

## CARRÉS À L'AVOINE ET AUX POMMES (16 carrés)

### **Ingrédients :**

Gruau	500 mL	2 tasses
Sucre brun, bien tassé	250 mL	1 tasse
Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Vanille	2 mL	½ c. à thé
Pommes tranchées	3	3

### **Méthode :**

Mélanger les pommes avec 1/3 tasse de cassonade et déposer dans un moule carré. Mélanger les ingrédients secs avec l'huile et la vanille. Bien mélanger. Verser le mélange sur les pommes. Cuire à 300 ° F durant 20 minutes. Laisser refroidir. Couper en carrés.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 carré) :**

Calories : 139  
Protéines : 1,5 g  
Glucides : 24.8 g  
Lipides : 0,4 g  
Fibres : 1,0 g



## CARRES AU "RICE KRISPIES" (16 carrés)

### **Ingrédients :**

Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Guimauves	40 moyennes	40 moyennes
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Céréales «Rice Krispies»	1250 mL	5 tasses

### **Méthode :**

Verser l'huile dans une casserole et ajouter les guimauves; chauffer à feu doux en brassant jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Retirer du feu et ajouter la vanille. Ajouter les «Rice Krispies» et bien mélanger. Presser le mélange à l'aide d'une spatule passée à l'eau froide, dans un moule de 23 cm X 23 cm (9 po x 9 po) graissé avec de l'huile MCT. Refroidir puis couper en carrés.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 carré) :**

Calories : 119  
Protéines : 0,9 g  
Glucides : 22,0 g  
Lipides : traces  
Fibres : traces

## CRÈME GLACÉE (6 portions)

### **Ingrédients :**

Poudre de lait écrémé	500 mL	2 tasses
Eau glacée	375 mL	1 ½ tasse
Sucre	65 mL	¼ tasse
Essence de vanille	5 mL	1 c. à thé
Blanc d'œufs	30 mL	2 c. à table

### **Méthode :**

Battre le lait et l'eau avec la mixette jusqu'à consistance homogène. Déposer au congélateur durant 2 heures. Battre à nouveau au mélangeur et ajouter le sucre et le blanc d'oeuf lentement. Ajouter l'essence de vanille et remettre au congélateur pour quelques heures (environ 3hrs) Mélanger à nouveau avec une fourchette et remettre au congélateur pour une nuit. Déguster

### **Valeur nutritive d'une portion (1/2 tasse) :**

Calories : 123  
Protéines : 9.0 g  
Glucides : 21.1 g  
Lipides : 0.2 g  
Fibres : 0,0 g

## CRÈME GLACÉE AUX BANANES (4 portions)

### **Ingrédients :**

Bananes congelées	½	½
Fraises* congelées	250 mL	1 tasse
* ou framboises		
Lait écrémé en poudre	250 mL	1 tasse
Eau froide	190 mL	¾ tasse
Sucre granulé	65 mL	¼ tasse
Essence vanille	5 mL	1 c. à thé
Blanc d'œufs	30 mL	2 c. à table

### **Méthode :**

Broyer au mélangeur les fruits avec le lait en poudre et l'eau jusqu'à consistance lisse. Réfrigérer 2 heures. Mélanger à nouveau en y ajoutant le sucre, le blanc d'œufs et la vanille. Réfrigérer 3 heures. Mélanger à la fourchette et refaire congeler toute une nuit puis déguster.

### **Remarque :**

Éplucher les bananes avant de les congeler.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/2 tasse) :**

Calories : 151  
Protéines : 7.2 g  
Glucides : 30.5 g  
Lipides : 0.2 g  
Fibres : 1.7g

## CROUSTADE AUX POIRES (6 portions)

### **Ingrédients :**

Poires en conserve, égouttées et tranchées	6 demies	6 demies
Zeste d'orange râpé	5 mL	1 c. à thé
Jus d'orange	65 mL	¼ tasse
Chapelure de biscuits «Graham»	150 mL	2/3 tasse
Cassonade	65 mL	¼ tasse
Huile MCT	30 mL	2 c. à table

### **Méthode :**

Répartir les poires dans un moule rond de 15 cm (6 po). Ajouter le zeste et le jus d'orange. Mêler ensemble le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis étendre sur les poires. Cuire au four à 180°C (300°F) jusqu'à ce que les poires soient ramollies (environ 45 minutes)

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories :132  
Protéines : 0.8 g  
Glucides : 21.1 g  
Lipides : 0.9 g  
Fibres : 0,9 g

## GATEAU AU CHOCOLAT (24 carrés)

### **Ingrédients :**

Farine à pâtisserie	500 mL	2 tasses
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Blancs d'œufs	4 moyens	4 moyens
Sucre blanc	250 mL	1 tasse
Huile MCT	125 mL	½ tasse
Chocolat à cuire non sucré, fondu	2 carrés	2 carrés
Lait écrémé	75 mL	1/3 tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Tamiser ensemble la farine, le sel et la poudre à pâte. Monter les blancs d'œufs en neige ferme; incorporer le sucre graduellement. Ajouter l'huile, puis le chocolat fondu en filet. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait; ajouter la vanille. Verser dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) graissé avec de l'huile MCT. Cuire au four à 180°C (350°F) durant 25 à 30 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un carré) :**

Calories : 131  
Protéines : 2.1 g  
Glucides : 18.2 g  
Lipides : 1,35g  
Fibres : 0,1 g

## GATEAU AUX CAROTTES (16 portions)

### **Ingrédients :**

Farine de tout usage	375 mL	1½ tasse
Soda à pâte	2 mL	½ c. à thé
Cannelle	5 mL	1 c. à thé
Poudre à pâte	5 mL	1 c. à thé
Sel	5 mL	1 c. à thé
Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens
Sucre blanc	250 mL	1 tasse
Huile MCT	125 mL	½ tasse
Carottes râpées	500 mL	2 tasses
Raisins secs enfarinés	125 mL	½ tasse

### **Méthode :**

Tamiser ensemble les ingrédients secs. Battre les blancs d'œufs, le sucre et l'huile. Incorporer les carottes râpées. Ajouter les ingrédients secs et brasser légèrement. Incorporer les raisins enfarinés. Verser dans un moule rectangulaire de 21 cm x 10 cm x 6 cm (8½ po x 4 po x 2½ po) graissé avec de l'huile MCT. Cuire au four à 180°C (350°F) durant 35 à 45 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 179  
Protéines : 2.0 g  
Glucides : 28.0 g  
Lipides : 0.2 g  
Fibres : 1.2 g

## GATEAU AUX ZUCCHINIS (16 portions)

### **Ingrédients :**

Farine tout usage	375 mL	1½ tasse
Soda à pâte	5 mL	1 c. à thé
Poudre à pâte	5 mL	1 c. à thé
Cannelle	5 mL	1 c. à thé
Sel	0,5 mL	1/8 c. à thé
Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens
Sucre blancs	250 mL	1 tasse
Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Zucchini non pelés, râpés	375 mL	1½ tasse
Raisins secs enfarinés	125 mL	½ tasse

### **Méthode :**

Tamiser ensemble les ingrédients secs. Battre les blancs d'œufs, le sucre et l'huile. Incorporer les zucchini râpés. Ajouter les ingrédients secs et mélanger légèrement. Incorporer les raisins enfarinés. Verser dans un moule rectangulaire de 21 cm x 10 cm x 6 cm (8½ po x 4 po x 1½ po) graissé avec de l'huile MCT. Cuire au four à 180°C (350°F) durant 60 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 162  
Protéines : 1,8 g  
Glucides : 24,8 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,2 g

## GATEAU BLANC (24 portions)

### **Ingrédients :**

Farine à pâtisserie	500 mL	2 tasses
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Blancs d'œufs	4 moyens	4 moyens
Sucre blanc	250 mL	1 tasse
Huile MCT	75 mL	1/3 tasse
Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Vanille	10 mL	2 c. à thé

### **Méthode :**

Tamiser ensemble la farine, le sel et la poudre à pâte. Monter les blancs d'œufs en neige ferme; incorporer le sucre graduellement. Ajouter l'huile en filet, puis incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait; ajouter la vanille. Verser dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) graissé avec de l'huile MCT. Cuire au four à 180°C (350°F) durant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 99  
Protéines : 1,7 g  
Glucides : 16.5 g  
Lipides : traces  
Fibres : traces

## GÂTEAU DES ANGES (10 portions)

### **Ingrédients :**

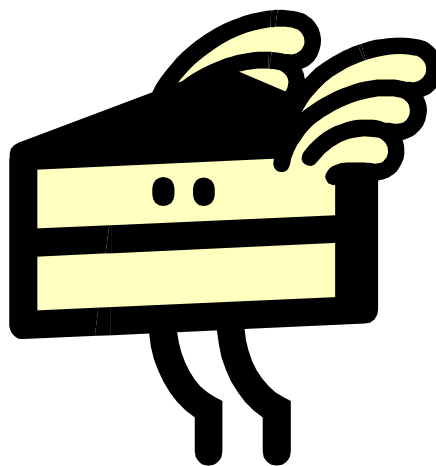
Blancs d'œufs	250 mL	1 tasse
Sel	1 mL	¼ c. à thé
Crème de tartre	5 mL	1 c. à thé
Sucre	315 mL	1 ¼ tasse
Farine à gâteau	250 mL	1 tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Essence d'amande	2 mL	½ c. à thé

### **Méthode :**

Fouetter les blancs d'œufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter la crème de tartre et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Ajouter graduellement le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange forme des pics très fermes. Incorporer la farine graduellement en pliant. Aromatiser. Verser dans un moule tubulaire de 10 pouces non graissé. Cuire à 325° F durant 55 à 60 minutes. Retirer du four. Renverser le moule sur un treilli. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 150  
Protéines : 3,4 g  
Glucides : 33,9 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,0 g



## GÂTEAU ROULÉ À LA CONFITURE (12 portions)

### **Ingrédients :**

Blancs d'œufs	7	7
Farine	375 mL	1 ½ tasse
Sucre	190 mL	¾ tasse
Poudre à pâte	20 mL	4 c. à thé
Jus de citron	30 mL	2 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé
Eau	30 mL	2 c. à table
Sucre à glacer (au goût)		
Confiture (au goût)		

### **Méthode :**

Préchauffer le four à 350 ° F. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel et réserver. Battre les blancs d'œufs jusqu'à formation de pics mous (environ 5 minutes). Ajouter graduellement le sucre en continuant de battre. Ajouter le jus de citron et l'eau. Incorporer les ingrédients secs et mélanger à la main avec une cuillère de bois. Huiler une tôle à biscuits avec l'huile MCT et recouvrir de papier ciré; couvrir le papier ciré d'huile MCT et étendre la pâte uniformément. Cuire jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré (12 à 15 minutes). Retirer du four et démouler immédiatement. Détacher les bords et renverser la tôle sur un linge saupoudré d'une quantité généreuse de sucre à glacer. Enlever le papier et couper la croûte sur les côtés. Rouler immédiatement sur la longueur en roulant avec le linge. Laisser refroidir. Dérouler et tartiner de confiture ou de gelée. Rouler de nouveau et couper en tranches de 1 pouce environ.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 190  
Protéines : 3,7 g  
Glucides : 43,6 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 0,8 g

## GELÉE AU JUS DE RAISIN (4 portions)

### **Ingrédients :**

Gélatine neutre	15 mL	1 c. à table
Eau froide	125 mL	½ tasse
Jus de raisin	375 mL	1 ½ tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table

### **Méthode :**

Dans un bol, dissoudre la gélatine dans l'eau froide et laisser gonfler environ 5 minutes. Pendant ce temps, porter à ébullition la moitié du jus de raisin. Verser le jus chaud sur la gélatine gonflée et bien mélanger. Ajouter le reste du jus de raisin et le jus de citron et brasser légèrement. Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 65  
Protéines : 2,0 g  
Glucides : 14,5 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,1 g

## GLAÇAGE A LA VANILLE (1 tasse)

### **Ingrédients :**

Huile MCT	10 mL	2 c. à thé
Lait écrémé	65 mL	¼ tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Sucre à glacer	625 mL	2½ tasses

### **Méthode :**

Mélanger l'huile, le lait et la vanille. Incorporer le sucre à glacer et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 ml ou 1 c. à table) :**

Calories :113  
Protéines : 0,1 g  
Glucides : 27,6 g  
Lipides : traces  
Fibres : 0,0 g

## GLACE 7 MINUTES (2 tasses)

### **Ingrédients :**

Sucre	250 mL	1 tasse
Crème de tartre	1 pincée	1 pincée
Sel	1 pincée	1 pincée
Blanc d'œuf	1	1
Eau bouillante	85 mL	1/3 tasse
Vanille	2 mL	½ c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger tous les ingrédients sauf la vanille dans la partie supérieure d'un bain-marie. Remuer pour faire fondre le sucre. Déposer sur l'eau bouillante et battre au batteur jusqu'à la formation de pics mous, environ 7 minutes. Retirer de l'eau bouillante. Ajouter la vanille et battre jusqu'à consistance désirée. Peut garnir un gâteau des anges. Conserver au réfrigérateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 25  
Protéines : 0,1 g  
Glucides : 6,0 g  
Lipides : 0,0 g  
Fibres : 0,0 g

## MOUSSE AUX FRUITS (6 portions)

### **Ingrédients :**

Fruits frais cuits*	375 mL	1 ½ tasse
Sucre	65 mL	¼ tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Blancs d'œufs	2	2

\* ou en conserve

### **Méthode :**

Mettre les fruits en purée. Ajouter le sucre. Chauffer pour dissoudre le sucre. Refroidir. Ajouter le jus de citron. Battre les blancs d'œufs en mousse ferme. Incorporer à la purée en pliant. Verser dans des coupes et réfrigérer.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 60  
Protéines : 1,4 g  
Glucides : 13,9 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,6 g

## MOUSSE AUX FRUITS ET AU TAPIOCA (3 portions)

### **Ingrédients :**

Tapioca	30 mL	2 c. à table
Eau bouillante	190 mL	¾ tasse
Compote de pomme*	250 mL	1 tasse
Zeste de citron	10 mL	2 c. à thé
Cannelle	2 mL	½ c. à thé
Blanc d'œuf	1	1
Sucre	30 mL	2 c. à table

\* non sucrée

### **Méthode :**

Cuire le tapioca dans l'eau bouillante pour qu'il soit clair. Incorporer la compote et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation bouillonne. Retirer du feu, ajouter le zeste de citron et la cannelle. Laisser refroidir. Battre le blanc d'œuf en neige et ajouter le sucre graduellement. Continuer de battre pour que le mélange soit ferme. Incorporer à ce mélange la préparation aux pommes. Bien mélanger.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 100  
Protéines : 1,3 g  
Glucides : 23,7 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 1,5 g



## MUFFINS A LA BANANE (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Blancs d'œufs	2 moyens	2 moyens
Lait écrémé	150 mL	2/3 tasse
Sucre	85 mL	1/3 tasse
Huile MCT	85 mL	1/3 tasse
Purée de bananes	250 mL	1 tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Farine tout usage	425 mL	1¾ tasse
Poudre à pâte	15 mL	1 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé
Muscade	1 mL	¼ c. à thé

### **Méthode :**

Écraser les bananes en purée et y ajouter le jus de citron. Mélanger les ingrédients secs en réserver. Battre les ingrédients liquides ensemble et y incorporer graduellement le mélange sec. Mettre dans des moules à muffins et cuire au four à 350°F durant 20 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 163  
Protéines : 3,1 g  
Glucides : 25,3 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 1,1 g

## MUFFINS AU BLE ET AUX PECHES (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Blancs d'œufs	3 moyens	3 moyens
Sucre granulé	125 mL	½ tasse
Sirop de maïs	65 mL	¼ tasse
Huile MCT	45 mL	3 c. à table
Eau	250 mL	½ tasse
Farine tout usage	500 mL	2 tasse
Biscuits de blé filanté, émiettés	250 mL	1 tasse
Pêches en cubes	190 mL	¾ tasse
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Soda à pâte	2 mL	½ c. à thé
Cannelle	5 mL	1 c. à thé
Sel	1 mL	¼ c. à thé

### **Méthode :**

Mêler les blancs d'œufs, le sirop de maïs, l'huile et l'eau. Mélanger les ingrédients secs et faire un puits au centre. Ajouter les liquides et les pêches et remuer pour humecter les ingrédients secs. Déposer des papiers pour muffin dans un moule à muffins et y verser le mélange. Cuire au four à 200°C (400°F) durant 25 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 184  
Protéines : 3,7g  
Glucides : 34.3 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 1,3g

## MUFFINS AU GRUAU, POMME ET CANNELLE (24 muffins)

### **Ingrédients :**

Gruau	500 mL	2 tasses
Farine	750 mL	3 tasses
Cassonade	250 mL	1 tasse
Poudre à pâte	15 mL	1 c. à table
Sel	5 mL	1 c. à thé
Lait écrémé	500 mL	2 tasses
Blancs d'œufs	2	2
Huile MCT	60 mL	4 c. à table
Pomme en morceaux	2	2
Cannelle moulue	10 mL	2 c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients liquides. Faire un puits dans les ingrédients secs et y ajouter les ingrédients liquides. Ajouter les pommes et mélanger le tout. Verser dans des moules de papier déposer dans un moule à muffins. Cuire à 375° F durant 25 à 30 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 185  
Protéines : 4,6 g  
Glucides : 35,1 g  
Lipides : 1,05 g  
Fibres : 0,8 g

## MUFFINS AU SON ET AUX FRAMBOISES (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Son	500 mL	2 tasses
Farine	250 mL	1 tasse
Soda à pâte	5 mL	1 c. à thé
Sel	5 mL	1 c. à thé
Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Mélasse	85 mL	1/3 tasse
Blanc d'œuf	1	1
Huile MCT	30 mL	2 c. à table
Framboises congelées	125 mL	½ tasse

### **Méthode :**

Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients liquides. Faire un puits dans les ingrédients secs et y ajouter les ingrédients liquides. Ajouter les framboises et mélanger le tout. Verser dans des moules en papier déposé dans un moule à muffins. Cuire à 375° F durant 15 à 20 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 127  
Protéines : 3,6 g  
Glucides : 25,3 g  
Lipides : 0,7 g  
Fibres : 3,8 g

## MUFFINS AUX ANANAS (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Ananas broyés dans leur jus	250 mL	1 tasse
Blancs d'œufs	2	2
Lait écrémé	65 mL	¼ tasse
Cassonade	125 mL	½ tasse
Gruau	250 mL	1 tasse
Farine	375 mL	1 ½ tasse
Soda à pâte	2 mL	½ c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poudre à pâte	15 mL	1 c. à table
Zeste d'orange	mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Déposer les ingrédients secs dans un bol. Au centre, faire un puits et y ajouter les ingrédients liquides. Mélanger. Verser dans des moules en papier et déposer dans un moule à muffins. Cuire à 375° F durant 15 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 125  
Protéines : 3,4 g  
Glucides : 26 g  
Lipides : 0,7 g  
Fibres : 1,2 g

## MUFFINS AUX CAROTTES (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	125 mL	½ tasse
Céréales All Bran	125 mL	½ tasse
Sucre	125 mL	½ tasse
Blancs d'œufs	2	2
Carottes râpées	250 mL	1 tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Raisins secs	125 mL	½ tasse
Farine	250 mL	1 tasse
Soda à pâte	5 mL	1 c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé
Poudre à pâte	10 mL	2 c. à thé
Cannelle	2ml	¼ c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger les 7 premiers ingrédients et laisser reposer 10 minutes. Déposer les ingrédients secs dans un bol. Au centre, faire un puits et y ajouter les ingrédients liquides. Mélanger. Verser dans des moules en papier et déposer dans un moule à muffins. Cuire à 350° F durant 25 à 35 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 112  
Protéines : 2,7 g  
Glucides : 26,3 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 1,7 g

## MUFFINS AUX BLEUETS ET AU SON (12 muffins)

### **Ingrédients :**

Céréales All Bran	250 mL	1 tasse
Lait écrémé	375 mL	1 ½ tasse
Mélasse	65 mL	¼ tasse
Blanc d'œufs	2	2
Bleuets congelés	125 mL	½ tasse
Farine de blé entier	250 mL	1 tasse
Poudre à pâte	7 mL	1 ½ c. à thé
Sel	2 mL	½ c. à thé

### **Méthode :**

Mélanger les 2 premiers ingrédients et laisser reposer durant 10 à 15 minutes. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Mélanger les ingrédients liquides en y ajoutant le premier mélange. Ajouter graduellement les ingrédients secs et les bleuets puis brasser jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humides. Verser dans des moules de papier déposés dans un moule à muffins. Cuire au four durant 20 minutes à 350° F. On peut remplacer les bleuets par des pruneaux, des dattes hachées finement ou des raisins secs.

### **Valeur nutritive d'une portion (un muffin) :**

Calories : 89  
Protéines : 3,9 g  
Glucides : 20,0 g  
Lipides : 0,5 g  
Fibres : 2,9 g

## PÂTE À TARTE (2 abaisses de 22 cm ou 9 po.)

### **Ingrédients :**

Farine tout usage	500 mL	2 tasses
Sel	5 mL	1 c. à thé
Huile MCT	125 mL	½ tasse
Eau froide	50 à 75 mL	4 à 5 c. à table

### **Méthode :**

Tamiser ensemble la farine et le sel. Ajouter l'huile par petites quantités et couper à l'aide de deux couteaux après chaque addition. Verser l'eau graduellement et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Façonner en boule et réfrigérer environ 1 heure. Abaisser et déposer dans une assiette à tarte. Découper et denteler le bord; piquer à l'aide d'une fourchette. Cuire au four à 220°C (425°F).

### **Valeur nutritive d'une portion (1/8 d'une abaisse) :**

Calories : 121  
Protéines : 1,7 g  
Glucides : 12,6 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : traces

## POMMES À LA GÉLATINE (5 portions)

### **Ingrédients :**

Poudre de gélatine à l'orange	1*	1*
Eau bouillante	500 mL	2 tasses
Jus d'orange non sucré	500 mL	2 tasses
Compote de pommes non sucrée	125 mL	½ tasse

\* grosse enveloppe

### **Méthode :**

Diluer la poudre de gélatine dans l'eau bouillante. Ajouter le jus d'orange. Laisser prendre à demi. Ajouter la compote de pommes et battre au malaxeur. Réfrigérer.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/2 tasse) :**

Calories : 120  
Protéines : 2,0 g  
Glucides : 28,0 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 0,7 g

## « POPSICLE » AU YOGOURT (10 « popsicles »)

### **Ingrédients :**

Yogourt nature écrémé	500 mL	2 tasses
Jus de fruits congelé*	125 mL	½ tasse

\* non sucré, non dilué

### **Méthode :**

Déposer le yogourt au congélateur environ 1 heure pour laisser épaissir. Déposer le jus dans la jarre du mélangeur. Ajouter le yogourt à demi gelé. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser dans des moules à « popsicle ». Congeler.

### **Valeur nutritive d'une portion (un « popsicle ») :**

Calories : 55  
Protéines : 3,0 g  
Glucides : 9,9 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,0 g

## POUDING AU CHOCOLAT (4 portions)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Cacao	50 mL	3 c. à table
Huile MCT	25 mL	2 c. à table
Sucre blanc	125 mL	½ tasse
Fécule de maïs	25 mL	2 c. à table
Vanille	2 mL	½ c. à thé

### **Méthode :**

Ajouter 50 mL (1/4 tasse) de lait à la poudre de cacao pour obtenir une pâte lisse. Mélanger l'huile et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène; ajouter le mélange de lait et de cacao. Diluer la fécule de maïs dans 50 mL (1/4 tasse) de lait et mettre de côté. Verser le reste du lait dans le premier mélange et faire chauffer dans la partie supérieure d'un bain-marie. Lorsque le mélange est chaud, ajouter la fécule de maïs diluée et préalablement réchauffée avec un peu de liquide chaud; brasser et cuire jusqu'à épaississement (environ 20 minutes). Retirer du feu puis aromatiser.

### **Valeur nutritive d'une portion (50 mL ou ¼ tasse) :**

Calories : 212  
Protéines : 2,9 g  
Glucides : 34,9 g  
Lipides : 1,4 g  
Fibres : 0,0 g

## POUDING AUX POMMES (9 portions)

### **Ingrédients :**

Pommes pelées et tranchées	750 mL	3 tasses
Cassonade	30 mL	2 c. à table
Farine	335 mL	1 1/3 tasse
Sucre	125 mL	½ tasse
Poudre à pâte	15 mL	1 c. à table
Sel	2 mL	½ c. à thé
Huile MCT	65 mL	¼ tasse
Blanc d'œuf	1	1
Lait écrémé	190 mL	¾ tasse

### **Méthode :**

Huiler un moule de 8" x 8" x 2". Étendre les pommes au fond du moule. Saupoudrer la cassonade. Mélanger tous les autres ingrédients comme une pâte à gâteau. Verser sur les pommes. Cuire à 350° F de 45 à 50 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 200  
Protéines : 3,0 g  
Glucides : 34,1 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 1,3 g

## SALADE DE FRUITS FRAIS (4 portions)

### **Ingrédients :**

Orange en quartiers	1 moyenne	1 moyenne
Pomme en cubes	1 grosse	1 grosse
Ananas en cubes	250 mL	1 tasse
Raisins frais dénoyautés*	10 à 12	10 à 12
Poires en cubes	2	2
Jus de fruits tropicaux	125 mL	½ tasse

\* coupés en 2

### **Méthode :**

Combiner tous les fruits. Ajouter le jus.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 135  
Protéines : 5,6 g  
Glucides : 27,9 g  
Lipides : 0,9 g  
Fibres : 3,8 g

## SAUCE AU FUDGE MICRO-ONDES (2 tasses)

### **Ingrédients :**

Guimauves*	250 mL	1 tasse
Lait écrémé	190 mL	¾ tasse
Essence de vanille	5 mL	1 c. à thé
Cacao	15 mL	1 c. à table

Sucre (au goût)

\* = 10 grosses guimauves

### **Méthode :**

Fondre les guimauves au micro-ondes. Ajouter les autres ingrédients. Chauffer quelques secondes de plus. Conserver au réfrigérateur. Servir avec la crème glacée.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 10  
Protéines ; 0,3 g  
Glucides : 2,1 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,1 g

## SAUCE AUX RAISINS MICRO-ONDES (3 portions)

### **Ingrédients :**

Cassonade	65 mL	¼ tasse
Fécule de maïs	15 mL	1 c. à table
Raisins secs	125 mL	½ tasse
Jus de pomme	125 mL	½ tasse
Jus d'orange	125 mL	½ tasse
Sel	1 pincée	1 pincée

### **Méthode :**

Mélanger les ingrédients secs. Ajouter les jus de fruits. Cuire au micro-ondes à puissance maximum durant 4 minutes. Brasser à toutes les minutes. Cette sauce peut accompagner un gâteau des anges, des crêpes, des gaufres ou de la crème glacée.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 165  
Protéines : 1,1 g  
Glucides : 42,1 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 1,1 g

## SIROP DE CHOCOLAT (125 mL ou ½ tasse)

### **Ingrédients :**

Chocolat à cuire sucré	1 carré	1 carré
Eau	10 mL	2 c. à thé
Sirop de maïs	125 mL	½ tasse
Vanille	1 mL	¼ c. à thé
Huile MCT	15 mL	1 c. à table

### **Méthode :**

Faire fondre le chocolat dans la partie supérieure d'un bain-marie et ajouter l'eau. Verser le sirop de maïs en brassant et chauffer quelques minutes. Retirer du feu et aromatiser. Ajouter l'huile et brasser pour obtenir un mélange homogène.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 92  
Protides : 0,2 g  
Glucides : 17,2 g  
Lipides : 1,2 g  
Fibres : traces



## « SLUSH » AUX FRUITS (10 portions)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	1 L	4 tasses
Punch aux fruits*	375 mL	1 ½ tasse
Sucre	125 mL	½ tasse

\* congelé, non dilué

### **Méthode :**

Mélanger les ingrédients. Verser dans un moule, congeler jusqu'à consistance ferme. Retirer du congélateur et attendre 15 minutes avant de servir. Défaire à la fourchette et verser dans des verres à jus pour servir.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 135

Protéines : 3,4 g

Glucides : 29,4 g

Lipides : 0,4 g

Fibres : 0,0 g

## SORBET À LA MANGUE ET AU LAIT DE COCO (9 portions)

### **Ingrédients :**

Lait de coco	85 mL	½ tasse
Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Sucre	250 mL	1 tasse
Mangues mûres	3	3
Lime	1	1
Blanc d'œuf	1	1

Essence de noix de coco (facultatif)

### **Méthode :**

Faire chauffer le lait de coco et le sucre dans une casserole de taille moyenne. Cuire 2 minutes et laisser refroidir. Éplucher les mangues et en retirer le noyau. Arroser de jus de lime et réduire en purée au robot culinaire. On obtient environ 500 mL de pulpe. Ajouter le sirop au lait de coco refroidi et, si désiré, 2 mL ( ½ c. à t.) d'essence de noix de coco. Mettre dans une sorbetière. Lorsque le mélange est presque pris, ajouter le blanc d'œuf puis remettre en marche jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Conserver au congélateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 165

Protéines : 1,9 g

Glucides : 36,0 g

Lipides : 2,3 g

Fibres : 1,2 g

## SORBET À L'ORANGE (2 portions)

### **Ingrédients :**

Gélatine neutre	5 mL	1 c. à thé
Eau froide	65 mL	¼ tasse
Blanc d'œuf	1 moyen	1 moyen
Sucre blanc	15 mL	1 c. à table
Jus d'orange congelé*	125 mL	½ tasse

\*Non sucré, non dilué

### **Méthode :**

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Monter le blanc d'œuf en neige ferme; incorporer le sucre graduellement. Réchauffer le jus d'orange puis y dissoudre la gélatine et laisser refroidir quelques minutes. Incorporer au blanc d'œuf en pliant délicatement. Verser dans un plat et mettre au congélateur environ 1 heure. Sortir du congélateur et battre jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Remettre au congélateur jusqu'à consistance ferme.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 104  
Protéines : 3,0 g  
Glucides : 23,4 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,2 g

## SORBET AU KIWI (8 portions)

### **Ingrédients :**

Eau	250 mL	1 tasse
Sucre	250 mL	1 tasse
Kiwis bien mûrs	8 à 10	8 à 10
Lime	1	1
Blanc d'œuf	1	1

### **Méthode :**

Dans une casserole de taille moyenne, porter à ébullition l'eau et le sucre et cuire de 2 à 3 minutes. Laisser refroidir. Au robot ou au mélangeur, réduire les kiwis pelés en purée : on obtient environ 500 mL. Ajouter le jus de lime et le sirop refroidi. Mettre dans une sorbetière. Lorsque le mélange commence à prendre, ajouter le blanc d'œuf légèrement battu puis remettre en marche jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Conserver au congélateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 150  
Protéines : 1,2 g  
Glucides : 37,2 g  
Lipides : 0,4 g  
Fibres : 2,8 g

## SORBET AUX FRAISES (6 portions)

### **Ingrédients :**

Sucre	190 mL	¾ tasse
Eau	500 mL	2 tasses
Miel	65 mL	¼ tasse
Fraises broyées	250 mL	1 tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table

### **Méthode :**

Mélanger le sucre, l'eau et le miel. Chauffer au micro-ondes durant 4 minutes. Brasser à mi-temps et à la fin. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter les fraises et le jus de citron. Mélanger et déposer au congélateur durant 2 heures en remuant toutes les 10 minutes pour éviter la formation de cristaux.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 170  
Protéines : 0,3 g  
Glucides : 43,9 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 2,2 g

## SORBET AUX POIRES ET AUX FRAMBOISES (9 portions)

### **Ingrédients :**

Eau	500 mL	2 tasses
Sucre	500 mL	2 tasses
Poires (grosseur moyenne)	4	4
Framboises	500 mL	2 tasses
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Blanc d'œuf	1	1

### **Méthode :**

Dans une casserole de taille moyenne, verser l'eau et le sucre puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire quelques minutes. Peler les poires et en retirer le cœur. Les ajouter au sirop. Cuire de 10 à 12 minutes. Retirer les poires du sirop et passer le sirop au tamis : laisser refroidir. Dans un robot culinaire, réduire les poires et les framboises en purée. Ajouter le jus de citron et 500 mL du sirop de poires. Passer au tamis et laisser refroidir avant de faire prendre en sorbet dans une sorbetière. Lorsque le sorbet est pris, ajouter le blanc d'œuf, légèrement battu, puis remettre en marche jusqu'à ce que le mélange soit bien pris. Conserver au congélateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 145  
Protéines : 0,6 g  
Glucides : 36,7 g  
Lipides : 0,4 g  
Fibres : 2,9 g

## TARTE GLACÉE AUX FRAMBOISES (1 tarte)

### **Ingrédients :**

#### *Fond de tarte :*

Biscuits Graham écrasés	315 mL	1 ¼ tasse
Huile MCT	65 mL	¼ tasse

#### *Remplissage :*

Fromage Quark écrémé	500 mL	2 tasses
Lait condensé (substitut)*	½ recette	½ recette
Jus de citron	85 mL	1/3 tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Framboises fraîches	250 mL	1 tasse

\* voir page 99

### **Méthode (Fond de tarte) :**

Mélanger les biscuits et l'huile. Tapiser une assiette à tarte en « Pyrex » de 9 pouces avec ce mélange et refroidir.

### **Méthode (Remplissage) :**

Bien mélanger tous les ingrédients, sauf les fruits et verser dans le fond de tarte. Réfrigérer environ 3 heures avant de garnir avec les fruits.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/8 de tarte) :**

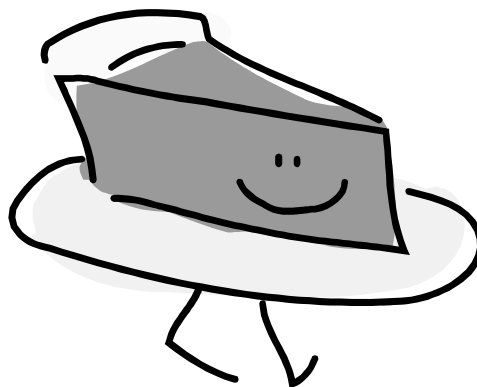
Calories : 300

Protéines : 11,5 g

Glucides : 43,1 g

Lipides : 2,0 g

Fibres : 0,6 g



## TARTE AUX FLOCONS DE MAÏS (1 portion)

### **Ingrédients :**

#### *Croûte :*

Flocons de maïs écrasés	250 mL	1 tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Sucre	15 mL	1 c. à table

#### *Garniture :*

Lait écrémé	95 mL	3/8 tasse
Sucre	15 mL	1 c. à table
Fécule de maïs	15 mL	1 c. à table
Vanille	2 mL	½ c. à thé

#### *Meringue :*

Blanc d'œuf	1	1
Sucre	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode (croûte) :**

Mélanger tous les ingrédients et verser dans une assiette à tarte de 4 pouces.

### **Méthode (garniture) :**

Déposer tous les ingrédients sauf la vanille dans une casserole et cuire en brassant durant 2 minutes. Ajouter la vanille. Mélanger. Déposer dans la croûte à tarte et refroidir.

### **Méthode (meringue) :**

Battre le blanc d'œuf jusqu'à l'obtention de pics et y ajouter le sucre. Recouvrir la tarte de ce mélange. Dorer au four à 425° F durant 8 à 10 minutes.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 tarte) :**

Calories : 405  
Protéines : 8,1 g  
Glucides : 62,2 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 0,7 g



## TARTE FROMAGE ET LIMETTE (8 portions)

### **Ingrédients :**

#### *Croûte :*

Flocons de maïs écrasés	250 mL	1 tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Sucre	65 mL	¼ tasse
Blanc d'œuf	1	1

#### *Garniture :*

Fromage quark sans gras	250 mL	1 tasse
Fromage cottage sans gras	250 mL	1 tasse
Sucre granulé	125 mL	½ tasse
Gélatine neutre	3.5 g	½ sachet
Zeste de lime	10 mL	2 c. à thé
Jus de lime	125 mL	½ tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode (croûte) :**

Mélanger tous les ingrédients et presser dans une assiette à tarte de 9 pouces. Cuire au four 20 min. à 350° F et laisser refroidir.

### **Méthode (garniture) :**

Passer tous les ingrédients au mélangeur sauf la gélatine et le jus de lime. Saupoudrer la gélatine sur le jus de lime dans une casserole et laisser reposer 5 minutes. Chauffer la gélatine et le jus durant 1 minute jusqu'à dissolution complète puis ajouter au mélange de garniture. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Déposer dans la croûte. Réfrigérer 2 heures et servir.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/8 tarte) :**

Calories : 139  
Protéines : 11,2 g  
Glucides : 20,0 g  
Lipides : 0,0 g  
Fibres : 0,1 g  
Fibres : 3,4 g

## YOGOURT MAISON (9 portions)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	1 L	4 tasses
Poudre de lait écrémé	125 mL	½ tasse
Yogourt nature écrémé	95 mL	3/8 tasse

### **Méthode :**

Mélanger le lait avec la poudre de lait. Chauffer jusqu'à 180° F. Refroidir à 118° F dans de l'eau froide et ajouter le yogourt. Bien brasser. Verser cette préparation dans un thermos ou déposer au four à 115°F durant 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit ferme.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 65  
Protéines : 6,2 g  
Glucides : 8,8 g  
Lipides : 0,3 g  
Fibres : 0,0 g

## YOGOURTMANDISE (6 portions)

### **Ingrédients :**

Poudre Jell-O	1 paquet	1 paquet
Eau chaude	250 mL	1 tasse
Yogourt nature écrémé	500 mL	2 tasses

### **Méthode :**

Déposer la poudre Jell-O dans un bol à mélanger. Ajouter l'eau chaude et bien mélanger pour diluer. Ajouter le yogourt et fouetter. Laisser prendre au réfrigérateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (125 mL ou ½ tasse) :**

Calories : 100  
Protéines : 5,8 g  
Glucides : 19,1 g  
Lipides : 0,2 g  
Fibres : 0,0 g

## TARTELETTES AU FROMAGE ET AUX FRAISES (8 tartelettes)

### **Ingrédients :**

Fromage Quark écrémé	1 contenant (225 g)	1 contenant (225 g)
Œuf	1 moyen	1 moyen
Sucre blanc	65 mL	¼ tasse
Vanille	5 mL	1 c. à thé
Biscuits à la vanille (gaufrettes)	12	12
Fraises fraîches tranchées	32	32

### **Méthode :**

Mélanger le fromage, l'œuf, le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Déposer deux moules de papier dans chacun des moules à muffins. Placer un biscuit en morceaux au fond de chaque moule puis y répartir la garniture au fromage. Cuire au four à 190°C (375°F) pendant 15 minutes. Refroidir et garnir chaque tartelette de fraises fraîches.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 tartelette) :**

Calories : 105  
Protéines : 4,8 g  
Glucides : 19,7 g  
Lipides : 1,3 g





DIVERS





## BEURRE (1 1/3 tasses)

### **Ingrédients :**

Fécule de maïs	25 mL	1 ½ c. à table
Poudre de lait écrémé	150 mL	2/3 tasse
Sel	5 mL	1 c. à thé
Eau	150 mL	2/3 tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Huile MCT	250 mL	1 tasses
Colorant alimentaire jaune	Quelques gouttes	Quelques gouttes

### **Méthode :**

Tamiser la fécule de maïs, la poudre de lait et le sel dans la partie supérieure d'un bain-marie. Combiner l'eau et le jus de citron; ajouter graduellement aux premiers ingrédients et bien mélanger. Cuire au bain-marie en brassant continuellement jusqu'à l'obtention de la consistance d'une sauce blanche claire (environ 5 minutes). Retirer du feu. Ajouter l'huile, 50 mL (1/4 tasse) à la fois, et battre entre chaque addition avec un batteur à œufs. Ajouter le colorant. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

### **Remarque :**

Ce beurre ne doit pas être congelé; il se conserve cependant au réfrigérateur environ un mois.

### **Valeur nutritive d'une portion (5 mL ou 1 c. à thé) :**

Calories : 23  
Protéines : 0,2 g  
Glucides : 0,4 g  
Lipides : traces  
Fibres : traces

## CRÈME « BUDWIG » (1 portion)

### **Ingrédients :**

Fromage écrémé	20 mL	4 c. à thé
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Banane mûre écrasée	1	1
Miel	15 mL	1 c. à table
Céréales à grains entiers	30 mL	2 c. à table

### **Méthode :**

Battre en crème le fromage. Ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 220  
Protéines : 4,7 g  
Glucides : 55,5 g  
Lipides : 1,0 g  
Fibres : 4,8 g

## FROMAGE DE YOGOURT (3 tasses)

### **Ingrédients :**

Yogourt nature écrémé                      750 mL   3 tasses

### **Méthode :**

Doubler une passoire d'un coton à fromage, d'essuie-tout ou d'un filtre à café. La placer au-dessus d'un bol. Mettre le yogourt dans la passoire et recouvrir d'une pellicule transparente. Laisser reposer 3 heures ou toute une nuit au réfrigérateur. Après 3 heures, le fromage sera d'une consistance moyenne (fromage de yogourt crémeux); si on le laisse égoutter toute la nuit, il sera épais comme du fromage à la crème (fromage de yogourt ferme). Jeter le liquide (ou s'en servir pour cuire le riz, comme on le fait parfois au Moyen-Orient) et mettre le fromage de yogourt dans un autre contenant. Couvrir et utiliser au besoin. Le fromage de yogourt se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 15

Protéines : 2 g

Glucides : 1 g

Lipides : traces

Fibres : 0 g

## LAIT CONDENSÉ (SUBSTITUT) (environ 2 tasses)

### **Ingrédients :**

Poudre de lait écrémé	250 mL	1 tasse
Sucre extra fin	165 mL	2/3 tasse
Eau bouillante	85 mL	1/3 tasse
Huile MCT	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Passer le tout au robot ou au mélangeur. Déposer dans un plat de plastique et réfrigérer durant 2 jours avant d'utiliser. Se conserve jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.

### **Valeur nutritive d'une portion (15 mL ou 1 c. à table) :**

Calories : 30

Protéines : 1,3 g

Glucides : 5,9 g

Lipides : 0,1 g

Fibres : 0,0 g

## LAIT FOUETTÉ (1) (1 portion)

### **Ingrédients :**

Fromage écrémé	65 mL	¼ tasse
Lait écrémé froid	190 mL	¾ tasse
Fruits au goût	65 mL	¼ tasse
Miel	10 mL	2 c. à thé

### **Méthode :**

Passer tous les ingrédients au mélangeur et brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 200  
Protéines : 13,9 g  
Glucides : 34,8 g  
Lipides : 1,3 g  
Fibres : 3,3 g

## LAIT FOUETTÉ AUX FRAISES (2 portions)

### **Ingrédients :**

Lait écrémé	250 mL	1 tasse
Fraises congelées*	125 ml	½ tasse
Sirop d'érable (ou miel)	15 mL	1 c. à table
Banane ou framboise congelées	125mL	½ tasse

### **Méthode :**

Passer le tout au mélangeur. Servir immédiatement.

### **Valeur nutritive d'une portion :**

Calories : 109  
Protéines : 4,9g  
Glucides : 22,9g  
Lipides : 0,4g  
Fibres : 1,3 g

## PUNCH AU JUS DE CANNEBERGES (7 portions)

### **Ingrédients :**

Jus de canneberges	500 mL	2 tasses
Jus d'orange	250 mL	1 tasse
Jus de cerises ou de grenadine	125 mL	½ tasse

### **Méthode :**

Bien mélanger et servir froid sur glace.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/2 tasse) :**

Calories : 110  
Protéines : 0,2 g  
Glucides : 27,2 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,1 g

## PUNCH DE NOËL (9 portions)

### **Ingrédients :**

Jus d'ananas non sucré, froid	375 mL	1 ½ tasse
Jus de lime concentré décongelé	190 mL	¾ tasse
Miel	15 mL	1 c à table
Colorant vert (facultatif)		
Boisson gazeuse citron-limette, froid	660 mL	2 5/8 tasse

### **Méthode :**

Verser dans un bol à punch le jus d'ananas et le jus de lime. Ajouter le miel et mélanger. Ajouter les autres ingrédients et quelques cubes de glace.

### **Valeur nutritive d'une portion (1/2 tasse) :**

Calories : 90  
Protéines : 0,2 g  
Glucides : 23,3 g  
Lipides : 0,1 g  
Fibres : 0,2 g

## PUNCH DES ÎLES (3 portions)

### **Ingrédients :**

Fraises fraîches ou congelées	250 mL	1 tasse
Jus d'orange	250 mL	1 tasse
Jus de citron	15 mL	1 c. à table
Miel	15 mL	1 c. à table
Glaçons	250 mL	1 tasse

### **Méthode :**

Passer le tout au mélangeur et servir garni d'une brochette de fruits : ananas, orange, fraise, banane, etc.

### **Valeur nutritive d'une portion (1 tasse) :**

Calories : 115  
Protéines : 1,1 g  
Glucides : 29,3 g  
Lipides : 0,6 g  
Fibres : 4,5 g

## TARTINADE DE FROMAGE (125 mL ou 1/2 tasse)

### **Ingrédients :**

Fromage cottage écrémé	85 mL	1/3 tasse
Huile MCT	15 mL	1 c. à table
Persil frais, haché	30 mL	2 c. à table
Gousses d'ail, émincées	2	2
Sel	5 mL	1 c. à thé

### **Méthode :**

Égoutter le fromage cottage et bien l'écraser dans un bol. Ajouter les autres ingrédients; bien mélanger. Façonner une boule sur une planche légèrement huilée. Réfrigérer et tartiner.

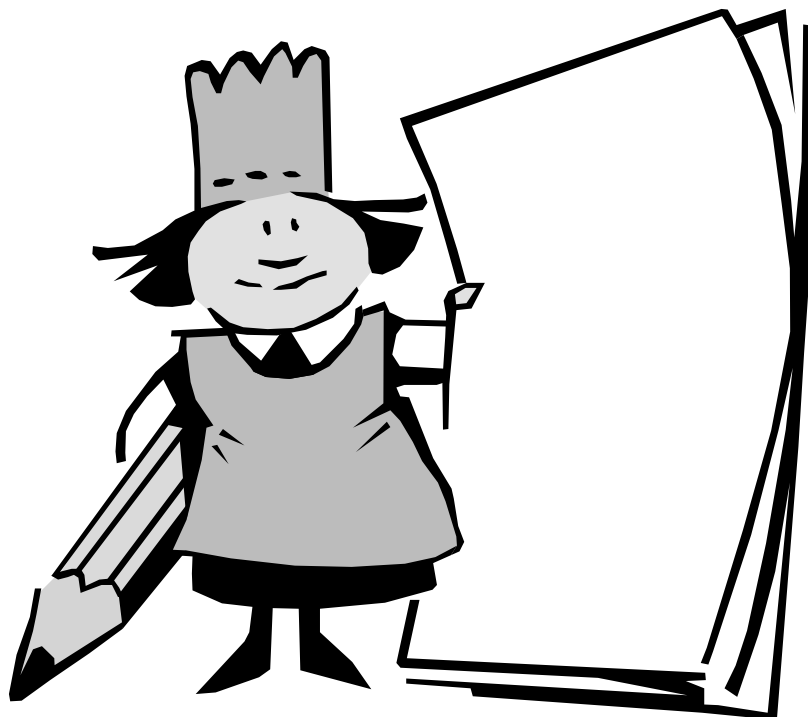
### **Valeur nutritive d'une portion (30 mL ou 2 c. à table) :**

Calories : 47  
Protéines : 2.7 g  
Glucides : 1.1 g  
Lipides : 0.2 g  
Fibres : 0.0 g





# MES RECETTES !



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MES RECETTES !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MES RECETTES !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# MES RECETTES !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

