



10 Recettes sucrées et saines aux édulcorants peu ou pas caloriques



Sommaire

Porridge aux graines et au tahini	03
Barres de céréales faites maison	04
Pancakes au son d'avoine et aux fruits rouges	05
Starwberry fool	06
Tartelettes au citron	07
Chocolat chaud sans sucre ajouté	08
Pommes au four, yaourt grec et noix	09
Confiture aux fruits d'été	10
Smoothie Vert	11
Riz au lait	12



Porridge aux graines et au tahini

Commencez votre journée avec un bol de porridge aux graines et au tahini, sucré avec des édulcorants.

Informations nutritionnelles

 chaque portion contient

Énergie 283kcal	Matières grasses 12.3g	Dont acides gras saturés 2.8g	Glucides 31.6g	Dont sucres 5.3g	Protéines 11g	Fibres 4.1g	Sel 0.16g
---------------------------	----------------------------------	---	--------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

Ingrédients

2 portions

80g de son d'avoine
200ml d'eau
200ml de lait demi-écrémé
10g de graines de tournesol
10g de graines de courge

2 c. à c. de tahini
(vous pouvez également utiliser du beurre de cacahuète ou d'amande)
2 c. à c. d'édulcorant granulé
Une **pincée** de cannelle



Instructions

5'
préparation

5'
cuisson

Étape 1

Mélanger l'eau et le lait dans une petite casserole, puis ajouter le son d'avoine. Cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Étape 2

Retirer la casserole du feu, puis verser le porridge dans deux bols. Ajouter une cuillère à café d'édulcorant dans chaque bol. Recouvrir le porridge de graines de tournesol et de courge. Ajouter une cuillère à café de tahini dans chaque bol. Saupoudrer de cannelle.

Astuces & Conseils

Ce qui est génial avec le porridge, c'est que vous pouvez ajouter vos garnitures préférées et avoir une version différente pour le petit-déjeuner chaque jour ! Essayez de râper une pomme et de la mélanger dans le porridge, ou d'ajouter des mûres et des noix de pécan hachées pour plus de croquant.



Barres de céréales faites maison

Préparez de délicieuses barres de céréales maison avec des noix, des graines, des fruits secs et un édulcorant de table adapté à la cuisson.

Informations nutritionnelles

 chaque portion contient

Énergie	Matières grasses	Dont acides gras saturés	Glucides	Dont sucres	Protéines	Fibres	Sel
180kcal	9.4g	1g	20g	4g	4g	3g	0.1g

Ingrédients

10 portions

200g de flocons d'avoine

50g de noix (hachées)

30g de graines (essayez celles de courge, de tournesol, les graines de lin, ou une combinaison de toutes)

2 c.à.s d'huile d'olive

1 c.à.c d'extrait de vanille

100g de fruits secs (hachés)

(essayez les pruneaux, les dattes, les baies rouges ou les figues, ou une combinaison de tous)

2 c.à.s d'édulcorant peu ou pas calorique

Une pincée de sel

1 c.à.c de cannelle

Instructions

10'

préparation



15'

pâtisserie



Astuces & Conseils

Utilisez un mélange d'avoine roulée (également connue sous le nom d'avoine à l'ancienne) et d'avoine instantanée pour une texture moelleuse et un croquant supplémentaire.

Étape 1

Préchauffer le four à 160°C.
Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Étape 2

Ajouter tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.

Étape 3

Étaler le mélange sur la plaque de cuisson en utilisant une spatule pour créer une couche fine.

Étape 4

Cuire au four pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Étape 5

Laisser refroidir avant de couper en barres de taille égale et servir.



Pancakes au son d'avoine et aux fruits rouges

Sucrez vos Pancakes au son d'avoine et aux fruits rouges et d'édulcorants, et saupoudrez de cannelle pour plus de goût

Informations nutritionnelles chaque portion contient (2 pancakes)

Énergie 135kcal	Matières grasses 1.5g	Dont acides gras saturés 0.5g	Glucides 23.8g	Dont sucres 9.4g	Protéines 6.5g	Fibres 4.6g	Sel 1g
---------------------------	---------------------------------	---	--------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------

Ingrédients

6 portions

(12 pancakes)

1 tasse d'avoine

½ tasse de farine tout usage

6 c. à c. d'édulcorant granulé

1 c. à c. de levure artificielle

½ c. à c. de bicarbonate

⅛ c. à c. de sel

300 ml de lait demi-écrémé

2 œufs

300g de fruits rouges frais

Cannelle



Instructions

40'

préparation

Étape 1

Dans un grand bol, mélanger l'avoine, la farine, l'édulcorant, la levure, le bicarbonate et le sel.

Étape 2

Dans un second bol, verser le lait et les œufs, et fouetter. Verser le mélange sur les ingrédients secs et bien mélanger afin d'éviter l'apparition de grumeaux.

Étape 3

Chauffer une crêpière ou une poêle antiadhésive à feu moyen.

Étape 4

Étaler un peu de pâte, environ 1/4 de tasse à la fois, sur la poêle chaude. Faire cuire les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient gonflés, dorés et légèrement secs sur les bords. Retourner et faire cuire l'autre côté jusqu'à obtenir une couleur dorée.

Étape 5

Servir les pancakes avec des fruits frais, un peu d'édulcorant (en option) et saupoudrer de cannelle.

Astuces & Conseils

Utilisez une poêle antiadhésive ou une plaque chauffante pour empêcher les crêpes de coller et faciliter le retournement.



Strawberry fool



Savourez un dessert allégé en sucres, préparé avec du yaourt grec et des fraises (ou avec tout autre fruit de votre choix), et sucré avec des édulcorants

Informations nutritionnelles

 chaque portion contient

Énergie 60kcal	Matières grasses 2.4g	Dont acides gras saturés 1.4g	Glucides 6.6g	Dont sucres 3.8g	Protéines 3.5g	Fibres 1.3g	Sel 0.03g
--------------------------	---------------------------------	---	-------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

Ingrédients

6 portions

400g de fraises

6 c. à c. d'édulcorant granulé (équivalent à 6 c. à c. de sucre)

150g de yaourt grec à 0 % de matières grasses

100ml de crème fraîche allégée en matières grasses ou de crème aigre

½ lime ou de citron



Instructions

15'  **préparation**

30'-60'  **de refroidissement**

Étape 1

Laver et équeuter les fraises. Couper les fraises en dés de 1/2 cm. Écraser les 3/4 des fraises jusqu'à obtenir une purée grumeleuse.

Étape 2

Placer la purée et les fraises en dés dans un bol, ajouter l'édulcorant et le jus de citron ou de lime. Mélanger le tout et réserver pendant 10 minutes.

Étape 3

Verser le yaourt et la crème fraîche ou crème aigre dans un autre bol, puis mélanger. Incorporer les fraises jusqu'à ce qu'elles soient bien mélangées et qu'il n'y ait plus de crème blanche.

Astuces & Conseils

Saviez-vous que des recherches ont montré que la présentation des aliments peut effectivement améliorer le goût d'un plat ? Envisagez de garnir le dessert de feuilles de menthe fraîche pour améliorer l'attrait visuel du plat.

Étape 4

Déposer le mélange dans des verres ou coupes et garnir de morceaux de fraises (en option). Laisser refroidir la préparation au réfrigérateur.

Étape 5

Cette recette peut également être préparée avec de la rhubarbe ou des fruits tels que les groseilles à maquereau, les groseilles rouges, les framboises, les cerises, les abricots ou les pêches.

Tartelettes au citron

Essayez cette recette alternative de tartelettes au citron à faible teneur en sucre pour un délicieux dessert!

Informations nutritionnelles

 chaque portion contient

Énergie 155kcal	Matières grasses 7g	Dont acides gras saturés 3.5g	Glucides 17g	Dont sucres 2g	Protéines 6.5g	Fibres 1g	Sel 0.2g
---------------------------	-------------------------------	---	------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------

Ingrédients

8 portions



Pâte

- 125g** de farine
- 35g** de beurre
- 1** jaune d'œuf
- 100ml** de lait demi-écrémé
- 2 c.à.s** d'édulcorant peu ou pas calorique

Garniture

- 4** citrons
- 4** œufs
- 10g** de fécule de maïs
- 5 c.à.s** d'édulcorant peu ou pas calorique



Instructions

20' 
préparation

40' 
pâtisserie

Étape 1

Préchauffer le four à 180°C. Graisser de petits moules à tarte ou des moules à cupcakes avec un aérosol de cuisson, du beurre ou une pâte à tartiner pauvre en gras.

Étape 2

Commencez par préparer la pâte. Avec les doigts, coupez le beurre dans la farine et l'édulcorant peu ou pas calorique pour obtenir une pâte fine et sablée.

Étape 3

Mélangez le beurre et la farine avec le lait et le jaune d'œuf et formez une boule ; mettre au frais pendant 30 min.

Astuces & Conseils

Préférez utiliser du jus de citron fraîchement pressé pour la garniture au citron. Cela donnera à votre tarte une saveur de citron plus vive et plus intense.

Étape 4

Pour la garniture, extraire la pulpe et le jus des citrons et réduire le tout en purée. Ajouter l'édulcorant peu ou pas calorique, la fécule de maïs et les œufs, puis mélanger.

Étape 5

Étalez la pâte refroidie et coupez-la en cercles de la taille des moules à tarte. Façonnez la pâte dans les moules à tartelettes.

Étape 6

Verser la garniture et faire cuire pendant 40 minutes.

Chocolat chaud sans Sucre ajouté

Savourez une boisson au chocolat chaud fait maison à l'approche des journées froides. Vous pouvez ajouter une pincée de cannelle ou de piment si vous le souhaitez

Informations nutritionnelles

 chaque portion contient

Énergie 111kcal	Matières grasses 3.5g	Dont acides gras saturés 3g	Glucides 12g	Dont sucres 11g	Protéines 8g	Fibres 0.5g	Sel 0.1g
---------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------

Ingrédients

200ml lait demi-écrémé

1 c.à.c cacao en poudre

1 portions

1-2 c.à.c d'édulcorant peu ou pas calorique (équivalent à 1-2 c.à.c de sucre)

Une **pincée** de cannelle (facultatif)



Instructions

5' préparation

Étape 1

Faire chauffer le lait dans une petite casserole.

Étape 2

Fouettez le cacao (et la cannelle) dans le lait chaud ; ajouter un édulcorant faible/sans calories selon le goût.

Étape 3

Servir immédiatement.

Astuces & Conseils

Pour un délicieux chocolat chaud, pensez à utiliser de la poudre de cacao au chocolat noir.



Pommes au four, yaourt grec et noix

Notre suggestion pour un dessert d'hiver riche en protéines et sans sucres ajoutés.

Informations nutritionnelles par portion

Énergie 232kcal	Matières grasses 7,5g	Dont acides gras saturés 1,5g	Glucides 34g	Dont sucres 28,8g	Protéines 7g	Fibres 5,3g	Sel 0,03g
---------------------------	---------------------------------	---	------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

Ingrédients

4 portions

4 pommes moyennes

4 cuillères à café d'édulcorant granulé pour cuisiner

1 cuillère à café de cannelle en poudre

1 cuillère à café de clous de girofle entiers

100 ml 100 ml d'eau (ou de jus de fruit)

200g de yaourt grec à 2 % de matières grasses

40g de noix concassées



Instructions

15'  **de préparation**

45'  **de cuisson**

Étape 1

Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2

Épluchez les pommes, coupez-les en deux et retirez les trognons.

Étape 3

Mettez les tranches de pommes et les clous de girofle dans un plat à four, puis versez de l'eau (ou du jus de fruits) dans le plat. Saupoudrez d'édulcorant et de cannelle.

Conseils et astuces

Choisissez une variété de pommes dont la texture est croquante et ferme, comme la Granny Smith, la Fuji ou la Pink Lady.

Étape 4

Faites cuire au four pendant 45 minutes à 180 °C ou jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.

Étape 5

Répartissez les pommes cuites dans quatre bols et garnissez-les de 2 cuillères à soupe de yaourt grec. Ajoutez 1 cuillère à soupe de noix concassées sur chaque portion, puis servez. Vous pouvez les arroser du jus de cuisson restant et saupoudrer encore d'un peu de cannelle.

Confiture aux fruits d'été



Testez cette recette savoureuse et facile à préparer de confiture aux fruits d'été avec des édulcorants.

Informations nutritionnelles par portion

Énergie 22kcal	Matières grasses 0g	Dont acides gras saturés 0g	Glucides 5,2g	Dont sucres 4g	Protéines 0,5g	Fibres 0,7g	Sel 0g
--------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------

Ingrédients

2 pêches moyennes

½ tasse d'édulcorant granulé

6 abricots

Jus d'un demi-citron

15 portions

100g de cerises

Instructions

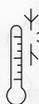
15' 

de préparation

30' 

de cuisson

15'

de refroidissement 

Étape 1

Lavez les fruits, retirez les noyaux et coupez-les en tranches.

Étape 2

Placez les morceaux de fruits dans une grande casserole et ajoutez le jus de citron.



Conseils et astuces

Pour conserver la confiture, il convient de la mettre dans le pot pendant qu'elle est encore chaude. Versez-la dans un pot chaud et stérilisé à l'aide d'une louche et fermez immédiatement.

Étape 3

Laissez mijoter à feu moyen. Les fruits commenceront à perdre du liquide à mesure que la température augmente.

Étape 4

Au bout de 10 minutes, ajoutez l'édulcorant et remuez. Laissez cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la confiture devienne collante et épaisse. Remuez de temps en temps pendant la cuisson.

Étape 5

Une fois la confiture prête, laissez-la reposer pendant 10 minutes, puis versez-la dans un pot stérilisé.

Smoothie Vert

Cette recette de smoothie aux épinards se prépare avec des fruits, des légumes et des édulcorants pour obtenir une boisson délicieuse et riche en nutriments. Sa préparation prend à peine 5 minutes.

Informations nutritionnelles par portion

Énergie 76kcal	Matières grasses 0g	Dont acides gras saturés 0g	Glucides 17,5g	Dont sucres 11,5g	Protéines 1,5g	Fibres 3g	Sel 0,1g
--------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------

Ingédients

3 portions

1 tasse de jeunes pousses d'épinard

1 poire

1 banane

1 tasse d'eau

3 sachets d'édulcorant granulé

Jus d'un demi-citron vert



Instructions

5'
de préparation



Conseils et astuces

Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe si vous souhaitez relever la saveur du smoothie.

Étape 1

Lavez les feuilles d'épinard et épluchez les fruits.

Étape 2

Lancez tous les ingrédients dans un mixeur. Vous pouvez également ajouter de la glace si vous préférez que votre smoothie soit froid (facultatif).

Étape 3

Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Étape 4

Versez le mélange dans 3 verres.



Riz au lait



En utilisant des édulcorants, nous avons transformé cette recette classique en une version allégée pleine de saveur, moins calorique et sans sucres ajoutés.

Informations nutritionnelles par portion

Énergie 172kcal	Matières grasses 3,5g	Dont acides gras saturés 2g	Glucides 26g	Dont sucres 10g	Protéines 9g	Fibres 0g	Sel 0,2g
---------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------	--------------------

Ingrédients

100g de riz Arborio

1l de lait demi-écrémé

Le zeste d'une orange
ou d'un citron

5 cuillères à soupe
d'édulcorant granulé

1 cuillère à café d'extrait
de vanille

1 cuillère à café de cannelle
en poudre

5 portions

Instructions

40'
de cuisson



1 à 2 h
de refroidissement



Conseils et astuces

Pour réduire le temps de cuisson, vous pouvez ajouter de la farine de maïs afin d'épaissir le riz au lait plus rapidement.

Étape 1

Versez le lait, le riz et le zeste d'orange ou de citron dans une casserole, et portez à ébullition. Une fois que le mélange arrive à ébullition, réduisez à feu doux.

Étape 2

Laissez mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne la consistance d'un yaourt. Remuez fréquemment pour vous assurer qu'il ne colle pas au fond de la casserole.

Étape 3

Une fois le mélange épaissi, ajoutez l'édulcorant et l'extrait de vanille. Remuez soigneusement pour bien les dissoudre.

Étape 4

Retirez du feu. Au bout de 5 à 10 minutes, servez le riz au lait dans des bols et laissez-les tiédir à température ambiante. Mettez ensuite les bols au réfrigérateur pour refroidir votre riz au lait.

Étape 5

Saupoudrez de cannelle avant de déguster (facultatif).



Les édulcorants à faible teneur en calories ou sans calories offrent un moyen simple **de réduire la quantité de sucres et de calories** dans notre alimentation lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains. Ils peuvent également nous aider à adapter des recettes traditionnelles et à préparer des aliments et des boissons faits maison avec moins ou zéro sucre, tout en profitant de repas sains et savoureux.

En savoir plus sur les édulcorants à faible teneur en calories ou sans calories:
<https://www.sweeteners.org/resources/>

Approuvé par:

