

Les recettes de Claire et Lily



SOMMAIRE

1. Gâteau au chocolat
2. Gâteau aux prunes
3. Banana Bread
4. Gâteau au yaourt végétal
5. Rochers à la banane
6. Cookies coco et cranberries
7. Crème Soyeuse au café
8. Cheesecake Japonais
9. Browkie
10. Gâteau au millet

Par quoi remplacer ...

Pour une option sans sucre

100g de sucre (blanc, roux ou de coco) : 50g de miel, 50g de sirop d'agave, 100g de compote de fruits, 50g de sirop d'érable

Pour une option sans lactose et/ou végétale

Le lait de vache : une même quantité de lait végétal (soja, riz, épeautre, noisette, amande, avoine, etc.)

Un oeuf entier : 1/2 banane, 50g de compote de pommes, 50g de yaourt végétal, 2 c.à c. de graines de chia + 30ml d'eau, 2 c. à s. de fécule + 4 c. à s. d'eau, 50g de tofu soyeux

Un blanc d'oeuf : 60g de jus de pois chiche

100g de beurre : 150g de courgette, 85g d'huile végétale, 100g de purée d'oléagineux

Pour une option sans gluten

La farine de blé, orge, seigle ou avoine : la farine de riz, de châtaigne, de pois chiche, de sarrasin, de coco, soja, quinoa, souchet, fécule de maïs ou pommes de terre etc.

Gâteau au chocolat



POUR 4 / 6
PERSONNES

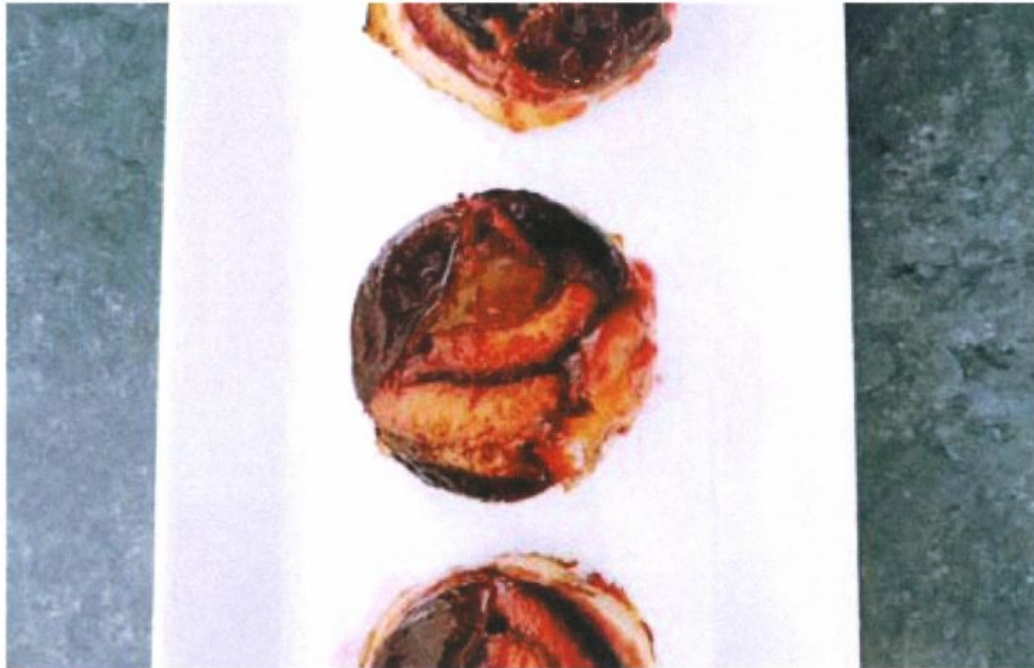
INGREDIENTS

400g de pois chiches
égouttés
2 oeufs
150g de chocolat noir
à 75% minimum
100g de dattes
dénoyautées ou pâte
de dattes
180 ml d'eau
1 sachet de levure
Options : sucre de
coco, extrait de
vanille, noix de coco
rapée, beurre de
cacahuète, pistaches,
noix de pécan, etc.

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Mettez les dattes dans de l'eau bouillante et laissez reposer une dizaine de minutes.
3. Faites fondre le chocolat (bain-marie ou four à micro-ondes).
4. Mixez les pois chiches avec l'eau, les dattes, les oeufs ainsi que les ingrédients optionnels.
5. Ajoutez la levure. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
6. Enfournez pendant 30 minutes.
7. Démoulez et dégustez froid.

Tatin aux prunes



**POUR 4 / 6
PERSONNES**

INGREDIENTS

300g - 500g de prunes
fraîches ou surgelées
dénoyautées
2 oeufs
135g de farine
90ml de lait végétal
2 c. à s. d'huile
végétale
2 c. à s. de sucre de
coco
1 c. à s. de purée
d'amande
1 sachet de levure
le zeste d'1/2 orange
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. d'extrait de
vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Coupez les prunes en deux et répartissez les moitiés de prunes dans un moule en silicone.
3. Mélangez tous les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Versez la pâte sur les prunes et enfournez pendant environ 30 minutes.
5. Démoulez et dégustez tiède ou froid.

Banana Bread



POUR 6

PERSONNES

INGREDIENTS

2 bananes ou 4 petites
80g de flocons d'avoine
20g de poudre
d'amande
1 c. à s. de purée
d'amande
1 yaourt végétal
120ml de lait végétal
1/2 sachet de levure
1/2 c. à c. de cannelle
en poudre
1 cuillère à soupe de
sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mixez les ingrédients ensemble (sauf la levure que vous rajoutez à la fin).
3. Versez la préparation dans un moule à cake en silicone.
4. Enfourez pendant 40 minutes. A la fin de la cuisson, plantez la pointe d'un couteau, le gâteau est cuit si la lame ressort sèche. Sortez le gateau du four et laissez refroidir.

Le cake à la banane se décline à l'infini. Vous pouvez rajouter des graines, noix, fruits séchés, extrait de vanille ou d'amande amère, remplacer la poudre d'amande par de la noix de coco rapée ou encore rajouter quelques pépites de chocolat

Pour le visuel, vous pouvez une banane en 2 dans le sens de la longueur et déposer chaque moitié sur la surface du cake.

Gâteau au yaourt végétal



POUR 6

PERSONNES

INGREDIENTS

2 pots de yaourt
végétal nature
3/4 de pot de lait
végétal
1 c. à s. d'huile végétale
1 c. à s. de purée
d'amande
3 pots de farine
1 sachet de levure
1/2 c. à c. de cannelle
en poudre
40 g. de poudre
d'amande ou de noix
de coco

PREPARATION

1. Préchauffez le four à 200°.
2. Mélangez les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Versez la préparation dans un moule à cake en silicone.
4. Enfourez pendant 25 à 30 minutes.
5. Laissez refroidir avant de démouler.

Le gâteau au yaourt se décline à l'infini. Vous pouvez utiliser des yaourts parfumés, du cacao, du zeste d'agrumes, de l'extrait de vanille ou d'amande amère ou quelques morceaux de fruits.

Rochers à la banane



POUR 6

PERSONNES

INGREDIENTS

100g de son d'avoine
(avec ou sans gluten)
3 bananes bien mûres
1 cuillère à café de
miel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°.
2. Ecrasez à la fourchette les bananes dans un bol, jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez l'ensemble.
4. Formez des rochers à l'aide d'une cuillère à café sur le papier cuisson et enfournez au four 10 à 15 minutes.
5. Laissez refroidir et mettez vos rochers dans une boîte en métal afin de les conserver au frigo.

Cookies coco et cranberries



POUR 8

PRÉPARATION

PERSONNES

INGREDIENTS

100g de flocons
d'avoine
30g de noix de coco
rapée
40g de poudre
d'amande
1 c. à s. de fécule de
maïs
1 c. à c. de levure
1 pincée de sel
1 c. à s. d'huile de coco
12 c. à s. d'eau tiède
1 c. à c. d'extrait de
vanille ou de sirop
d'érable
1 poignée de
cranberries

1. Préchauffez votre four à 170°.

2. Mélangez les flocons d'avoine, la noix de coco rapée, la poudre d'amande, la fécule de maïs, la levure, le sel et la poignée de cranberries.

3. Ajouter l'huile de coco fondue, l'extrait de vanille (ou le sirop d'érable) et l'eau.

4. Formez des boules à l'aide d'une cuillère et aplatissez légèrement pour former un cookie. N'hésitez pas à rajouter de l'eau si la pâte est trop friable. Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace entre chaque cookie car ils s'étaleront pendant la cuisson.

5. Enfourez pendant 12 à 15 minutes et laissez refroidir. Les cookies vont durcir en refroidissant.

Les cookies se conservent dans un récipient hermétique et dans un endroit sec pendant 2 semaines.

Crème soyeuse au café



POUR 2

PERSONNES

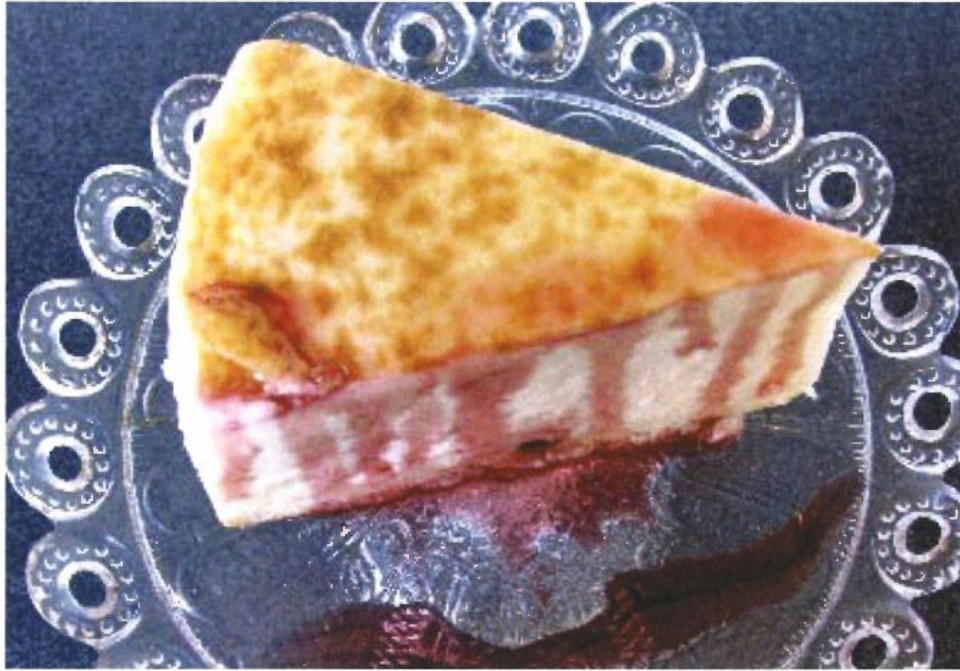
INGREDIENTS

400g de tofu soyeux
40g de sucre
1/2 expresso bien serré
1/2 cc de cardamome
en poudre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Dans un blender, versez tous les ingrédients.
2. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Versez dans des bols ou des verrines.
4. Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Cheesecake japonais



POUR 6

PRÉPARATION

PERSONNES

INGREDIENTS

3 œufs
120g de
Philadelphia sans
lactose
120g de chocolat
blanc coco vegan

1. Préchauffez le four à 170°.
2. Graissez un moule de 18 cm de diamètre.
3. Séparez les blancs des jaunes et réservez les blancs au frigo.
4. Faites fondre le chocolat au bain marie puis ajoutez le Philadelphia, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Retirez du feu et ajoutez les jaunes d'œufs.
5. Sortir les blancs du frigo et les montez en neige ferme.
6. Ajoutez par tiers les blancs à la préparation chocolat-Philadelphia-œufs. Incorporez-les délicatement à la préparation.
7. Versez la pâte dans le moule et placez celui-ci dans un moule plus grand qui contient de l'eau chaude.
8. Enfournez 15 min à 170°, puis 15 min à 160° et enfin 15 min le four éteint.
9. Retirez le cheesecake du four et démoulez sur une grille. Laissez refroidir complètement avant de déguster.

Browkie



POUR 6

PERSONNES

INGREDIENTS

Pour la pâte à brownies

140g de chocolat Vegan
80g de beurre mou sans lactose
2 oeufs
120g de sucre roux
60g de maïzena

Pour la pâte à cookies

70g de beurre mou sans lactose
90g de sucre roux
1 œuf
150g de maïzena
60g de pépites de chocolat vegan

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°
2. Commencez par la pâte à brownies.
 - 2.1 Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre en dés.
 - 2.2 Dans un bol, battez les oeufs avec le sucre, puis la préparation chocolat-beurre et en dernier ajoutez la farine.
 - 2.3 Versez la pâte dans un moule carré tapissé d'une feuille de papier sulfurisé.
3. Préparez la pâte à cookies.
 - 3.1 Dans un bol, mélangez le beurre et le sucre, ajoutez l'œuf, puis la farine.
 - 3.2 Incorporez les pépites de chocolat et mélangez la pâte.
 - 3.3 Déposez de manière uniforme la préparation brownies.
4. Faire cuire pendant 30 minutes.
5. Laissez refroidir et servez avec de la glace ou de la chantilly.

Gateau au millet



POUR 6


PERSONNES

INGREDIENTS

190g de millet
1l de lait de riz à la vanille
2 oeufs
50g de noix de coco rapée
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°
2. Mélangez le lait, la cannelle et l'extrait de vanille. Portez à ébullition.
3. Ajoutez le millet et la noix de coco rapée et faites cuire environ 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
4. Ajoutez le sucre et faites cuire encore quelques minutes.
5. Retirez la casserole du feu, laissez refroidir quelques minutes.
6. Ajoutez les oeufs battus en omelette à la préparation.
7. Versez la préparation dans un plat en silicone allant au four.
8. Enfournez pour 30 - 40 minutes environ.
9. Laissez refroidir avant dégustation.



Une compilation de nos dix
recettes simples et
gourmandes sans intolérances
pour faire de la pâtisserie sans
gluten et sans lactose à
laquelle s'ajoute des
anecdotes culinaires !