



35 RECETTES
SAINES ET GOURMANDES

sans gluten & sans lait



Benjamin Dariouch

NATURACOACH

www.naturacoach.com





NaturaCook 

UN PROGRAMME DE NATURACOACH

Devenez un chef de la cuisine saine et gourmande !

Pour découvrir +200 recettes supplémentaires en vidéo, cliquez sur le bouton

>> JE M'ABONNE À NATURACOOK

SOMMAIRE

1. ENTRÉES & CIE

2. PLATS

3. DESSERTS

4. PAINS



BLINIS AU SARRASIN

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

15 blinis environ

180 g de farine de sarrasin

2 œufs

15 cl de lait de coco

15 cl d'eau

2 c à s d'huile d'olive

½ c à c de bicarbonate

1 c à c de vinaigre de cidre

1 pincée de sel

1. Battre les œufs dans un grand bol.
2. Ajouter l'eau, le lait et le vinaigre. Mélanger.
3. Ajouter la farine, le sel et le bicarbonate. Mélanger pour avoir une pâte homogène. Laisser reposer 10 min.
4. Dans une poêle antiadhésive bien huilée, verser une petite louche de pâte pour former un blini de 6 à 8 cm de diamètre. Laisser cuire 2 min environ et retourner quand des bulles apparaissent à la surface. Laisser cuire 30 s de l'autre côté.
5. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Notes

Vous pouvez aussi battre les blancs en neige pour avoir des blinis plus épais et aérés.

TARTARE D'ALGUES

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

6 personnes

250 g d'algues fraîches (dulse, wakame, nori, etc.)

1 échalote

1 gousse d'ail

Jus d'un citron

1 c à s d'huile d'olive

1 c à c de câpres

1. Rincer abondamment les algues à l'eau froide. Egoutter.
2. Mixer ensemble tous les ingrédients.
3. Conserver au frais 4-5 jours maximum.

Notes

Accompagner ce tartare d'un vin blanc sec mais s'accordera très bien aussi avec le champagne servie en apéritif.



HOUMOUS AUX HARICOTS ROUGES

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 1 h 30

12 personnes

300g de haricots rouges secs

1 aubergine

50 ml d'huile d'olive

2 c. à s. de purée de sésame complet

2 citrons

1 c. à c. de curcuma

1 c. à c. de cumin

1 pincée d'herbes de Provence

1 pincée de poivre et de sel

1. Faire tremper les haricots rouges dans un bol d'eau filtrée pendant 12 h. Les égoutter et les rincer abondamment, puis les cuire à l'eau bouillante 1 h 30 min. Égoutter et rincer à l'eau froide.
2. Faire cuire à la vapeur 8 min l'aubergine pelée et coupée en morceaux.
3. Mettre les haricots et l'aubergine dans un mixer, avec l'huile, le jus des citrons et les épices jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Laisser reposer 1h au frigo et servir sur un bon pain sans gluten ou des tartines au sarrasin.



SOUPE DE CAROTTES AU GINGEMBRE

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

4 personnes

8 carottes

1 petit morceau de gingembre

1 oignon rouge

1 branche de céleri

1 gousse d'ail

1 litre de bouillon (d'os, de poule ou de légumes)

Huile d'olive

½ c à c de cumin

Poivre et sel

1. Eplucher les carottes et les couper. Ciseler l'oignon et l'ail ainsi que le céleri et le gingembre.
2. Faire revenir dans une casserole sur feu moyen l'oignon et le céleri avec un filet d'huile d'olive pendant 3 min.
3. Ajouter l'ail, le gingembre et les carottes. Faire revenir 3-4 min.
4. Verser le bouillon, baisser un peu le feu et laisser mijoter pendant 20 min. En fin de cuisson, ajouter le cumin et un peu de poivre et de sel.
5. Mixer avec un mixeur à pied ou au blender.

Notes

Pour faire de cette soupe un plat principal, vous pouvez ajouter une portion de lentilles corail.

SOMMAIRE

1. ENTRÉES & CIE

2. PLATS

3. DESSERTS

4. PAINS



CAVIAR DE LENTILLES ET ŒUF PARFAIT

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 90 min

2 personnes

100 g de lentilles beluga (ou vertes)

2 œufs

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

1 petit morceau de gingembre

Quelques brins de coriandre fraîche

Curry

Poivre et sel

Sauce soja (tamari)

Poivre et sel

Huile d'olive

1. Faire tremper les lentilles dans l'eau filtrée pendant 1 h minimum (4 h idéalement) puis les rincer abondamment.
2. Mettre simplement les œufs au four, de préférence sur une grille, 1h30 à 65°C.
3. Pendant ce temps, faire cuire les lentilles 25 min à l'eau bouillante.
4. Ciseler l'oignon, écraser l'ail et émincer le gingembre. Faire revenir le tout dans une casserole sur feu moyen avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les lentilles, une pincée de curry, de poivre et de sel, 1 c à s de tamari et la coriandre ciselée. Remuer 2 min.
5. Servir en mettant les lentilles dans une petite cocotte ou un bol et en cassant délicatement l'œuf par-dessus.

Notes

Pour plus de rapidité, vous pouvez simplement faire des œufs mollets.



DINDE RÔTIE AUX POMMES

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : variable

8 personnes

1 dinde entière

10 pommes

Huile d'olive

Vinaigre balsamique

Poivre et sel

Quelques branches de romarin

1. Si ce n'est déjà fait, vider l'intérieur de la dinde et le rincer. Ficeler les 2 pattes.
2. La placer dans un grand plat allant au four. La badigeonner généreusement d'huile d'olive et l'arroser un peu de vinaigre. Saler et poivrer.
3. Placer les quartiers d'une pomme avec le romarin dedans.
4. Eplucher le reste des pommes et les couper en quartiers.
5. Enfourner la dinde à 160°C pendant 20 min par 500 g (ex : dinde de 3 kilos = 120 min de cuisson). Placer les quartiers de pomme tout autour 40 min avant la fin de la cuisson. Si la peau de la dinde commence à brunir trop vite, mettre une feuille de papier cuisson par-dessus.
6. Retirer la dinde et laisser reposer 20 min avant de servir.

Notes

Vous pouvez ajouter des épices et des herbes fraîches supplémentaires.



HACHIS À LA PATATE DOUCE

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

2 personnes

2 patates douces moyennes

200 g de bœuf haché

1 carotte

1 oignon

1 c à s de purée de noix de cajou

Huile d'olive

Curry

Poivre noir

1. Découper / Émincer l'oignon, la carotte et les patates douces.
2. Faire cuire les patates douces à la vapeur pendant 12 min environ.
3. Faire revenir l'oignon et la carotte dans une poêle à feu doux avec 1 c à s. d'huile d'olive. Ajouter la viande.
4. Écraser à la fourchette les patates avec un filet d'huile d'olive, 1 c à s. de purée de noix de cajou, 1 pincée de curry et de poivre noir. Bien mélanger.
5. Mettre dans des grands ramequins 1 couche de viande et une couche de purée. Décorer avec quelques graines de courge. Mettre au four à 180°C pendant 5 min. Servir chaud.



LASAGNES DE COURGE BUTTERNUT

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 60 min

4 à 6 personnes

1 courge butternut

1 oignon

1 gousse d'ail

1 grosse poignée de pousses
d'épinard

2 c à s de purée de noix de cajou

2 carottes

700 ml de purée de tomates

100 g d'olives noires

Quelques feuilles de basilic

1/2 c à c de cumin

1/2 c à c de curry

Poivre et sel

Huile d'olive

1. Couper la partie allongée de la courge. L'éplucher et la couper en tranches fines (3-4 mm d'épaisseur).
2. Ciseler l'oignon. Écraser la gousse d'ail. Éplucher les carottes et les couper en dés. Ciseler la basilic.
3. Dans une poêle sur feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les carottes et remuer.
4. Verser la purée de tomates et la purée de cajou. Ajouter le basilic et les épices.
5. Ajouter les pousses d'épinard, remuer, baisser le feu au minimum et laisser mijoter pendant 10 min.
6. Dans un plat rectangulaire, placer une couche de tranches de courge puis une couche de sauce. Répéter l'opération 3 fois.
7. Enfourner à 180°C pendant 45 min et laisser refroidir dans le four pendant 30 min.



PATATES DOUCES RÔTIÉS

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

4 personnes

2 patates douces moyennes

Huile d'olive

½ c à c de curry

1 gousse d'ail

1 échalote

Quelques brins de romarin

Poivre et sel

1. Eplucher les patates douces et les couper en cube d'1 cm environ. Les placer dans un grand bol.
2. Ciseler l'échalote, hacher le romarin et écraser l'ail.
3. Arroser d'un généreux filet d'huile d'olive les patates douces, ajouter l'ail, le romarin, l'échalote et le curry. Saler et poivrer. Mélanger et placer dans un grand plat allant au four.
4. Enfourner à 180°C pendant 30 min en remuant à mi-cuisson.

Notes

Cette recette est faisable à l'identique avec d'autres légumes racines et courges : courge butternut, potimarron, panais, etc.



PIZZA AU PESTO

Temps de préparation : 20 min + 1 h 30

Temps de cuisson : 20 min

1 pain

Pour la pâte

15 cl d'eau chaude

1 c à s de miel

9 g de levure de boulanger déshydratée

120 g de poudre d'amande

3 c à s de farine de coco

150 g d'arrowroot

1 pincée de sel

1 c à c d'origan séché

1 œuf

120 g de patate douce

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre de cidre

Pour la garniture

1 poignée de basilic frais

1 poignée de pousses d'épinard

7 c à s d'huile d'olive

60 g de noix de cajou

1 oignon

1 gousse d'ail

1 petit brocoli

1 pincée de curry

Quelques tomates séchées

Quelques olives noires

1. Faire cuire la patate douce à la vapeur 15 min.
2. Dans un bol, mélanger l'eau chaude, la levure et le miel. Laisser reposer 5 min.
3. Mélanger la poudre d'amande, l'arrowroot, la farine de coco et l'origan.
4. Mixer l'œuf, l'huile, le vinaigre et la patate douce.
5. Ajouter le sec au mixeur. Mixer. Ajouter la levure et son eau. Mixer.
6. Mettre la pâte dans un grand bol, recouvrir d'un torchon et laisser reposer 1h30 à côté d'une source de chaleur.
7. Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson à l'aide d'une spatule ou de ses mains mouillées. Enfourner à 180°C pendant 12 min.
8. Laisser refroidir quelques minutes et retourner.
9. Mixer le basilic, les pousses, l'huile d'olive et les noix de cajou pour faire le pesto.
10. Ciseler l'oignon, écraser l'ail et couper le brocoli. Faire revenir le tout dans une poêle quelques minutes avec un peu d'huile d'olive et en ajoutant une pincée de curry à la fin.
11. Étaler le pesto sur la pâte, ajouter quelques tomates séchées, le brocoli et les olives. Enfourner à 180°C pendant 5 à 10 min.



PIZZA VÉGÉTARIENNE

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 35 min

6 personnes

Pour la pâte

80 g de poudre d'amande

100 g de farine de riz

50 g de farine de pois chiches

40 g d'arrowroot

2 œufs

2 c à s d'huile d'olive

1 c à c de bicarbonate de sodium

1 c à s de vinaigre de cidre

1 c à s d'eau

Une pincée de poivre noir, d'origan
et d'ail en poudre

Pour la garniture

4 tomates bien mûres

1 oignon rouge

Curcuma, poivre noir

1 aubergine

1 poignée de pousses d'épinard

6 champignons de Paris

1 poignée d'olives noires

1 poignée de tomates cerises

Quelques feuilles de basilic

1. Réduire les amandes en poudre. Mettre tous les ingrédients secs de la pâte dans un mixeur, mixer 10 s, puis ajouter le reste des ingrédients. Mixer pour obtenir un pâte homogène.
2. Étaler la pâte sur du papier sulfurisé fariné pour obtenir un cercle de 35 cm de diamètre environ. La cuire à blanc à 180°C pendant 12 min.
3. Émincer l'oignon. Enlever le pédoncule des tomates et les inciser en croix à leur base. Les mettre dans l'eau bouillante puis retirer la peau et les épépiner. Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, ajouter la tomates, une pincée de curcuma, un peu de poivre, du basilic et laisser mijoter 10 min. Mixer pour obtenir une purée.
4. Découper l'aubergine et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 5 min. Ajoute un peu d'eau si besoin.
5. Étaler la purée de tomates sur la pâte, ajouter les épinards, l'aubergine, les champignons émincés, les tomates cerises, les olives et quelques feuilles de basilic. Enfournier à 180°C pendant 15 min.

SOMMAIRE

1. ENTRÉES & CIE

2. PLATS

3. DESSERTS

4. PAINS



BROWNIE BASIQUE

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 23 min

8 personnes

170 g d'amandes émondées (sans la peau)

1/4 de c à c de sel

1/4 de c à c de bicarbonate de sodium (ou de poudre à lever sinon)

120 g de chocolat noir

12 dattes

3 œufs

13 cl d'huile d'olive (au goût neutre)

1 c à s de sirop d'érable (ou de miel)

Une pincée de vanille en poudre

1. Faire tremper les dattes dans un bol d'eau froide pendant 30 min pour les ramollir.
2. Réduire les amandes en poudre au blender ou au mixeur. Vous pouvez aussi acheter directement de la poudre d'amande.
3. Ajouter dans le bol du mixeur avec les amandes, le sel et le bicarbonate. Mixer 5s.
4. Ajouter le chocolat noir et mixer jusqu'à obtenir une consistance « sablonneuse ».
5. Ajouter les dattes égouttées et dénoyautées. Mixer. Ajouter les œufs. Mixer. Ajouter l'huile, le sirop et la vanille. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Verser dans un plat carré de 20 cm de côté préalablement huilé (ou tapissé de papier cuisson). Bien étaler avec une spatule. Enfourner à 180°C pendant 23 min.
7. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2h.



BROWNIE CRU

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0 min

8 personnes

14 dattes bien charnues

250 g de poudre d'amande

70 g de cacao en poudre (cru de préférence)

2 c à s d'huile de coco fondue

1/4 c à c de vanille en poudre

1 pincée de sel

1. Dénoyer les dattes. Les faire tremper dans l'eau pendant 30 min. Pour aller plus vite, il est possible de faire bouillir l'eau et de les faire tremper 5 min.
2. Mixer tous les ingrédients ensemble.
3. Étaler la pâte à la main pour former un rectangle de 1 cm d'épaisseur environ.
4. Mettre au réfrigérateur 2 heures minimum.

BÛCHE À LA CHÂTAIGNE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

6 à 8 personnes

Pour le gâteau

- 6 œufs
- 5 c à s de miel
- 50 g (3 c à s bombées) de cacao en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1/3 c à c de vanille en poudre
- 1/2 c à c de bicarbonate
- 1 c à c de vinaigre de cidre

Pour la crème

- 200 g de purée de châtaignes sans sucre ajouté
- 1 c à s de sirop d'érable
- 1 c à s de cacao en poudre
- 1 boîte de lait de coco de 400 ml (non-écramé)

1. Placer la veille le lait de coco au réfrigérateur.
2. Pour le gâteau, séparer les blancs des jaunes. Battre les blancs en neige.
3. Mélanger les jaunes avec le vinaigre et le miel dans un grand bol. Ajouter les épices, le cacao et le bicarbonate. Mélanger à nouveau.
4. Ajouter les blancs en neige en deux fois au mélange. Verser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et l'étaler en rectangle de 25×30 cm environ. Utiliser un moule sans fond si vous en avez un de cette dimension.
5. Enfourner à 160°C pendant 20 min. Laisser refroidir.
6. Placer une feuille de papier cuisson sur le gâteau et un torchon. Retourner le gâteau. Passer un coup de pinceau très légèrement imbibé d'eau pour le ramollir un peu.
7. Ouvrir la boîte de lait de coco et récupérer la crème qui s'est formé sur le dessus (environ 5 c à s).
8. Mixer cette crème avec le sirop, le cacao, la purée de châtaignes et le lait de coco. L'étaler sur le gâteau. Le rouler sans le casser à l'aide du torchon.
9. Option : pour une recette encore plus gourmande, étaler une couche de Naturola sur la bûche roulée et faire des stries avec une fourchette. Sinon, saupoudrer simplement de cacao. Laisser au frais pendant au moins 2 h.





BÛCHE GLACÉE POTIMARRON & CHOCOLAT

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

8 à 10 personnes

1 kilo de potimarron
170 g de purée d'amande complète
100 g de purée de châtaigne
300 g de chocolat noir
4 c à s d'huile de macadamia ou de coco
8 dattes
2 c à s de miel
1 pincée de cannelle et de vanille
Cacao en poudre

1. Laver et couper le potimarron. Le faire cuire à la vapeur 15 min.
2. Faire tremper les dattes dans l'eau 30 min, égoutter puis enlever les noyaux.
3. Faire fondre au bain-marie le chocolat avec la purée d'amande et l'huile.
4. Mettre dans le bol d'un mixeur le potimarron et les dattes. Mixer.
5. Ajouter le chocolat fondu, la purée de châtaigne le miel et les épices. Mixer pour obtenir une pâte homogène.
6. Verser dans un moule à cake en silicone (ou bien huilé sinon). Mettre au réfrigérateur 6 h minimum.
7. Avant de servir, démouler la bûche et saupoudrer généreusement de cacao en poudre.

Notes

Vous pouvez remplacer la purée d'amande par celle d'un autre oléagineux.

CHOCOLAT CHAUD

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 3 min

2 personnes

25 cl de lait d'amande

15 cl de lait de coco

4 dattes

1 c à s de miel

1 gousse de vanille

1 pincée de cannelle

60 g de chocolat noir

1. Faire tremper les dattes dans l'eau froide pendant 30 min. Les dénoyauter.
2. Verser les laits dans une casserole. Ajouter le chocolat et les grains de vanille récupérés de la gousse coupées en deux.
3. Mettre la casserole sur feu doux et faire fondre le chocolat en remuant.
4. Ajouter le miel et la cannelle.
5. Verser dans un blender avec les dattes et mixer.





CLAFOUTIS CERISES-FRAMBOISES

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 35 min

8 personnes

700 g de cerises non-dénoyautées (ou 500 g dénoyautées)

150 g de framboises

6 œufs

150 g de farine sans gluten (riz, sarrasin, teff, millet, châtaigne...)

150 g de poudre d'amande

40 cl de lait de coco ou d'amande

4 c à s de miel ou de sirop d'érable

2 c à s d'huile de coco, d'olive ou de macadamia

Vanille en poudre

Optionnel : sucre de coco

1. Mixer les œufs, le lait, le sirop d'érable et l'huile.
2. Ajouter la poudre d'amande, la farine et une pincée de vanille.
Mixer
3. Répartir les cerises et les framboises dans un moule huilé.
4. Verser la pâte et secouer un peu le moule pour bien la répartir.
Saupoudrer de sucre de coco.
5. Enfourner 30 à 35 min à 160°C en vérifiant que le centre soit bien cuit à l'aide de la pointe d'un couteau. Ajouter quelques minutes supplémentaires si besoin.
6. Laisser bien refroidir avant de servir puis conserver au frais.



COOKIES AUX GRAINES DE LIN

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

12 biscuits

100 g de poudre d'amande
100 g de farine de châtaigne
40 g de sucre de coco (optionnel)
4 c à s. de miel
1 œuf
4 c à s. de purée de noisette
80 g de chocolat noir
4 cl d'eau
40 g de graines de lin (ou autres graines)
1 c à c. de bicarbonate
1 pincée de sel

1. Dans un bol, battre l'œuf avec le sucre et le miel.
2. Ajouter la purée, la farine, la poudre, le bicarbonate et le sel. Mélanger vigoureusement. Incorporer l'eau pour obtenir une pâte homogène.
3. Casser le chocolat en pépites et ajouter à la pâte avec les graines de lin.
4. Étaler des petites boules sur une plaque pour former une douzaine de cookies.
5. Enfourner 15 min à 160 °C.



FONDANT AU CHOCOLAT

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

2 à 3 personnes

80 g de chocolat noir

2 œufs

5 cl de lait d'amande

2 c à s de purée de noisette

1 c à s rase de farine de châtaigne

2 c à s d'huile de coco

1 pincée de vanille en poudre

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait d'amande.
2. Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige.
3. Ajouter les jaunes, la farine, la purée, la vanille et l'huile au chocolat fondu. Mélanger.
4. Incorporer les blancs à la préparation.
5. Verser la pâte dans des ramequins individuels. Enfourner à 160°C pendant 14 min.



GÂTEAU AU CHOCOLAT GOURMAND

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

10 personnes

125 g de farine de coco

4 c à s de cacao en poudre
bombées (40 g)

10 oeufs

15 cl d'huile d'olive, de coco ou
de macadamia

15 cl de lait d'amande

1 c à c de bicarbonate de sodium

1 c à s de vinaigre de cidre

6 c à s de miel

1 pincée de vanille en poudre

1 pot de Naturola (300 à 400 g)

1. Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate et la vanille.
2. Dans un autre bol, mixer le reste des ingrédients du gâteau. Ajouter le sec progressivement et mixer.
3. Séparer la pâte entre 2 moules de 24 cm et enfourner à 160°C pendant 30 à 35 min, jusqu'à ce que le centre soit cuit.
4. Placer un gâteau sur un grand plat. Étaler 1/3 du Naturola, recouvrir du 2e gâteau et étaler le reste de Naturola. Laisser au frais au moins 1 h.



GLACE AU CHOCOLAT ET CORNET SANS GLUTEN

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

6 personnes

Pour la glace

40 cl de lait de coco

25 cl de lait d'amande

10 dattes trempées dans l'eau 1h et dénoyautées

5 c à s de cacao en poudre non sucré

1 pincée de vanille en poudre

Pour 3-4 cornets

70 g de poudre d'amande

1 c à s d'arrowroot

1 œuf

3 c à s de sirop d'érable

30 ml de lait de coco

2 c à s d'huile de coco

1 pincée de vanille en poudre

1 pincée de sel

1. Mixer au blender tous les ingrédients de la glace.
2. Si vous n'avez pas de sorbetière : Remplir la moitié d'un grand saladier de glaçons et ajouter 3 c à s de gros sel. Placer un plus petit bol dans ce 1er, et verser la crème dedans.
3. Fouetter avec un fouet électrique la crème pendant 5 min en protégeant avec un torchon pour éviter les éclaboussures. Mettre les bols tels quels recouverts d'un torchon au congélateur pendant 45 min.
4. Sortir les bols et fouetter à nouveau la crème pendant 5 min. Verser dans une boîte hermétique et conserver au congélateur. Pour servir, sortir la glace au moins 15 min avant à t° ambiante ou 1 h avant au réfrigérateur en utilisant une cuillère passée sous l'eau chaude.
5. Pour les cônes, mélanger l'œuf, l'huile, le lait et le sirop, puis ajouter le reste des ingrédients et mélanger à nouveau.
6. Verser la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson huilé en formant des cercles de 12 à 15 cm de diamètre, de 2-3 mm d'épaisseur. Si la pâte est trop épaisse, elle cassera lorsque vous la roulerez.
7. Faire cuire la pâte 12 à 15 min à 160°C puis la rouler rapidement en cornet avant qu'elle ne se solidifie.



NATUROREO AU BEURRE DE COCO

Temps de préparation : 10 min + 30 min

Temps de cuisson : 0 min

10 biscuits

120 g d'amandes (ou d'un mélange avec un autre oléagineux)

50 g de cacao en poudre

8 dattes Medjool

Vanille en poudre

1 pincée de sel

90 g de noix de coco râpée (1 tasse)

2 c à s de miel ou de sirop d'érable

1. Mettre les dattes à tremper dans l'eau froide pendant 1 h.
2. Mixer les amandes en poudre. Mélanger dans un bol avec le cacao, une pincée de vanille et le sel.
3. Mixer les dattes dénoyautées. Ajouter le sec et mixer à nouveau.
4. Ajouter 1 c à s d'eau si besoin afin de former une boule de pâte homogène.
5. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Former des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Rassembler le reste de la pâte en boule et réitérer l'opération jusqu'à avoir utilisé toute la pâte.
6. Déposer les biscuits sur une assiette recouverte de papier cuisson et les placer 30 min minimum au congélateur.
7. Mixer la noix de coco râpée pendant plusieurs minutes en faisant des pauses jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter 1 c à c d'huile de coco si le mélange a du mal à prendre.
8. Ajouter le miel et la vanille au beurre de coco et mixer 10 s.
9. Étaler 1 c à c de ce mélange sur la moitié des biscuits, recouvrir avec l'autre moitié. Conserver au réfrigérateur 1 h avant de déguster.



NATUROLA AU LAIT DE COCO

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

1 pot de 400 g

5 dattes

120 g de chocolat noir

12 cl de lait de coco

170 g de purée de noisette

1 pincée de vanille et de cannelle

1. Faire tremper les dattes dans l'eau pendant 20 min. Les dénoyauter.
2. Faire fondre au bain-marie le chocolat noir avec le lait de coco.
3. Mixer le chocolat fondu avec les dattes et la purée de noisette. Verser dans un pot hermétique stérilisé.
4. Se conserve 1 semaine max à température ambiante ou 3 semaines au frais.

Notes

On peut remplacer le lait de coco par du lait d'amande.



SORBET AUX FRAMBOISES

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

1 pain

1 banane

250 de framboises

5 cl de lait d'amande

1 c à s de miel

1. Eplucher la banane et la couper en gros morceaux. Les mettre dans un sac au congélateur ainsi que les framboises dans un sac à part pendant 12 h.
2. Mixer tous les ingrédients au blender et reverser dans un contenant hermétique. Servir de suite ou conserver au congélateur.



TARTE AU CHOCOLAT

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

8 personnes

Pâte

170 g d'amandes émondées

80 g de noix de macadamia (ou de noisettes)

1 c à s de farine sans gluten (teff, riz, châtaigne ou millet)

1 œuf

1 c à s de cacao en poudre

Ganache

150 g de chocolat noir

20 cl de lait d'amande

1 c à s de purée de noisette

2 c à s de miel

1 jaune d'œuf

1/2 c à c de vanille en poudre

1/2 c à c de cannelle

Optionnel : quelques fèves de cacao crues

1. Mettre les amandes et les noix de macadamia dans le bol d'un mixeur et les mixer en poudre. Ajouter tous les autres ingrédients de la pâte. Mixer jusqu'à obtenir une boule homogène.
2. Étaler la pâte sur du papier sulfurisé et foncer un plat à tarte de 22 cm environ. Recouvrir de pois de cuisson et la cuire à blanc au four à 180°C pendant 10 min.
3. Verser le lait d'amande et la purée de noisette dans une casserole. Faire chauffer sur feu moyen jusqu'à ébullition en remuant continuellement.
4. Mettre le chocolat et le miel dans un grand bol. Verser le lait chauffé dessus et mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Ajouter le jaune, la vanille, la cannelle et les fèves de cacao réduites en poudre. Mélanger.
5. Verser la ganache sur la pâte cuite et bien la répartir. Placer au réfrigérateur pendant au moins 2 h.



TARTE CRUE AUX FRAISES ET MYRTILLES

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 0 min

6 à 8 personnes

170 g d'amandes (ou d'un mélange avec un autre oléagineux)

60 g de cacao en poudre

10 dattes

1 c à s d'huile de coco

Vanille en poudre

2 boîtes de 400 ml de lait de coco

4 c à s de miel ou de sirop d'érable

400 g de fraises

200 g de myrtilles

1. Mettre le lait de coco 24 h au réfrigérateur.
2. Mettre les dattes à tremper dans l'eau froide pendant 1 h.
3. Mixer les amandes en poudre. Mélanger dans un bol avec le cacao et une pincée de vanille.
4. Mixer les dattes dénoyautées. Ajouter le sec et l'huile de coco et mixer à nouveau.
5. Ajouter 1 c à s d'eau si besoin afin de former une boule de pâte homogène.
6. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Enlever la feuille supérieure et mettre la pâte dans un moule à tarte en le fonçant bien à la main.
7. Placer la pâte 30 min minimum au congélateur.
8. Récupérer la partie solide du lait de coco et la fouetter jusqu'à obtenir une crème bien ferme. Ajouter le miel et fouetter à nouveau.
9. Sortir la pâte, étaler la crème de coco et disposer les fraises coupées en 2 et les myrtilles. Laisser la tarte au frais 1/2 journée avant de déguster.



TARTE POTIMARRON ET CHOCOLAT

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

8 personnes

Pâte

170 g d'amandes émondées

80 g de noix de macadamia (ou de noisettes ou de cajou)

1 œuf

4 c à s d'eau

2 c à s d'huile (olive, coco ou macadamia)

Garniture

500 g de potimarron (cru)

100 g de chocolat noir

15 cl de lait de coco

4 c à s de miel

1 pincée de vanille en poudre, de cannelle et de noix de muscade

1 jaune d'œuf

1. Pour la pâte, mixer les amandes et les noix en poudre. Ajouter l'œuf et l'eau, mixer à nouveau. Ajouter l'huile et mixer.
2. Placer la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et l'étaler. Enfoncer un plat à tarte bien huilé. Placer la pâte au congélateur pendant 10 min. La recouvrir d'une feuille de papier cuisson et de pois de cuisson et la faire cuire à blanc à 180°C pendant 12 min.
3. Pendant ce temps, faire cuire à la vapeur le potimarron coupé en morceaux pendant 15 min.
4. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de coco.
5. Mixer / mélanger tous les ingrédients de la garniture. La verser sur la pâte.
6. Laisser reposer la tarte au moins 3 h au réfrigérateur (ou au congélateur pour plus de rapidité).

Notes

Pour un meilleur effet visuel, décorez avec des filets de chocolat fondu.



TARTE AUX POMMES

Temps de préparation : 15 mi

Temps de cuisson : 45 min

1 pain

170 g d'amandes émondées

80 g de noix de macadamia (ou noisettes ou cajou)

1 œuf

4 c à s d'eau

2 c à s d'huile (olive, coco ou macadamia)

4-5 pommes

200 g de compote de pommes

2 c à s de sirop d'érable

1 pincée de cannelle et de vanille en poudre

1. Mixer les amandes et les noix en poudre. Ajouter l'œuf et l'eau, mixer à nouveau. Ajouter l'huile et mixer. Verser la pâte dans un moule huilé et l'étaler avec les mains légèrement mouillées. Cuire la pâte à blanc 3 min à 180°C.
2. Éplucher et épépiner les pommes. Les couper en lamelles épaisses et les mélanger avec le sirop.
3. Étaler la compote sur le fond de tarte et disposer les pommes en cercles. Saupoudrer de cannelle et de vanille.
4. Recouvrir la tarte d'un papier cuisson et faire cuire 35 min à 180°C puis 10 min supplémentaire sans le papier.



TARTE POMMES-CERISES

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

6 à 8 personnes

Pâte

100 g de farine de millet

100 g de farine de sarrasin

40 g de flocons de sarrasin

4 c. à s. d'huile d'olive

15 cl d'eau

1 c. à s. de purée d'amande

Garniture

Une poignée de cerises (~25)

2 citrons

10 amandes

1 c. à s. de purée d'amande

3 grosses pommes

Sucre de coco

Une pincée de cannelle

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte et malaxer bien avec les doigts jusqu'à former une boule. Si la pâte est trop sèche, ajouter éventuellement un peu d'eau. Étaler la pâte à la main dans un moule à tarte antiadhésif ou huilé.
2. Faire cuire la pâte à blanc 5 min à 180°C en la recouvrant de papier et de pois de cuisson.
3. Mixer les cerises dénoyautées, le jus des citrons, les amandes et la purée d'amandes. Répartir uniformément ce mélange sur la pâte.
4. Peler les pommes et les couper en fines lamelles. Les disposer sur la pâte en formant 2 cercles concentriques.
5. Saupoudrer d'un peu de sucre de coco et de cannelle.
6. Mettre au four 40 min à 170°.



TIRAMISU AU LAIT DE COCO

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 8 min

8 personnes

Biscuits

4 œufs

50g de poudre d'amande

5 c à s rases de farine de coco

2 c à s de miel

½ c à c de vanille en poudre

1 c à c de bicarbonate de soude

1 c à s de vinaigre de cidre

Crème

2 x 400ml de lait de coco

3 œufs

3 c à s de sirop d'érable

1 tasse de café

Cacao en poudre

1. Pour le biscuit, séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige.
2. Dans un autre bol, mélanger la poudre d'amande, la farine et le bicarbonate.
3. Ajouter aux jaunes le miel, le vinaigre et la vaille. Mélanger et verser sur le mélange de l'étape 2. Mélanger. Incorporer les blancs en neige.
4. Verser dans une poche à douille et former des biscuits de 5 cm de long. Enfourner à 180°C pendant 8 min.
5. Pour la crème, placer le lait de coco au réfrigérateur la veille.
6. Séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige.
7. Mélanger le sirop et les jaunes. Ajouter le lait de coco en ne récupérant que la crème solide agglomérée en haut des canettes (environ ½ à 2/3 de la boîte suivant les marques – garder l'eau restante pour des smoothies). Mélanger. Incorporer les blancs.
8. Faire tremper les biscuits dans le café et faire une couche dans le fond d'un plat de 20cm de côté. Verser la moitié de la crème. Répéter l'opération.
9. Saupoudrer de cacao. Réserver au frais pendant au moins 2h.



TRUFFES CHOCOLAT-COCO

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0 min

15 truffles

85 g d'amandes émondées (ou de noix de macadamia ou de noix de cajou)

1 c à s de miel

2 c à s de noix de coco râpée

1 pincée de vanille en poudre

2 c à s d'huile de coco

1 pincée de sel

3 c à s de cacao en poudre

1. Mixer les amandes (ou les noix) en poudre fine. Vous pouvez aussi utiliser directement de la poudre d'amande.
2. Faire rapidement fondre l'huile de coco dans une casserole.
3. Ajouter l'huile, la coco râpée, le sel, le miel et la vanille dans le mixeur. Mixer.
4. Mettre la pâte dans un bol en la compactant un peu et réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 h pour qu'elle se solidifie.
5. A l'aide d'une cuillère à café, prendre un peu de pâte et former de petites boules. Les rouler dans le cacao en poudre.
6. Conserver au frais.

SOMMAIRE

1. ENTRÉES & CIE

2. PLATS

3. DESSERTS

4. PAINS



PAIN SARRASIN - RIZ - TEFF

Temps de préparation : 15min

Temps de cuisson : 45 min

1 gros pain

130 g de farine de sarrasin

70 g de farine de riz

70 g de farine de teff (ou châtaigne, millet ou ajouter à nouveau sarrasin ou riz)

120 g de poudre de noix de cajou (ou d'amande)

70 g d'arrowroot (ou autre féculé)

4 c à s de graines de lin moulues

4 c à s de graines de chia moulues

2 c à s d'huile d'olive

2 c à s de miel

1 sachet de levure boulangère

2 c à s de vinaigre de cidre

1 c à c de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

500 ml d'eau tiède

1. Mélanger dans un bol les farines, la poudre de cajou, l'arrowroot, les graines de lin, le sel et le bicarbonate.
2. Verser dans un autre bol l'eau, le miel et la levure. Remuer et laisser 3 min.
3. Ajouter l'huile et les graines de chia. Mélanger un peu et attendre 5 min.
4. Verser le liquide puis le sec dans un mixeur. Mixer en ajoutant le vinaigre de cidre.
5. Verser la pâte dans un grand moule à cake huilé. Recouvrir de film ou d'un torchon en laissant et laisser reposer 1 h minimum dans un endroit entre 20 et 25° environ.
6. Retirer le film et enfourner à 190°C pendant 45 min, en ajoutant un grand récipient d'eau en bas du four.
7. Laisser refroidir au moins 1 h. Se conserve au réfrigérateur pendant 4 jours.



PAIN AU LEVAIN EXPRESS

Temps de préparation : 20 min + 12 h

Temps de cuisson : 55 min

1 pain

200 g de noix de cajou

100 g de farine de millet (ou une autre farine sans gluten)

20 cl d'eau filtrée / de source

2 c à s de miel ou de sirop d'érable

35 à 40 milliards de probiotiques (sachets ou gélules)

2 oeufs

40 g de féculé (arrowroot ou autre)

2 c à s de graines de lin moulues

8 cl d'huile de coco, macadamia ou olive (ou du lait d'amande ou de coco pour un goût plus doux)

2 c à s de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)

1 c à c de bicarbonate

1 pincée de sel

1. Rincer les noix de cajou. Les mixer au blender avec la farine, l'eau et le miel jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.
2. Verser dans un grand bol et ajouter les probiotiques. Bien mélanger.
3. Recouvrir le bol et placer au four à 40°C pendant 12 à 24 h.
4. Séparer le blanc des jaunes et battre les blancs en neige.
5. Ajouter les jaunes à la pâte fermentée et mélanger. Ajouter l'huile (ou le lait) et le vinaigre, puis la féculé et les graines de lin, mélanger à nouveau. Finir par le bicarbonate et le sel.
6. Incorporer délicatement les blancs en neige.
7. Verser la pâte dans un moule à cake. Enfourner à 160°C pendant 50 à 60 min en plaçant un récipient d'eau dans le four. Laisser refroidir totalement avant découpe. Se conserve 4 jours au réfrigérateur.



PAIN PALÉO

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

6 à 8 personnes

350g de purée d'amande blanche

8 œufs

4 c à s de farine de coco

5 c à s de graines de lin moulues

10 cl d'huile d'olive

3 c à s de miel

1 c à c de bicarbonate de soude

1 c à s de vinaigre de cidre

1 pincée de sel

1. Préchauffer votre four à 180°C en mettant un petit récipient avec de l'eau pour créer de la vapeur.
2. Mixer ensemble la purée d'amande, les oeufs, le miel et l'huile.
3. Ajouter la farine de coco, les graines de lin, le bicarbonate et le sel. Mixer.
4. Ajouter le vinaigre. Mixer quelques secondes.
5. Verser dans un moule à cake huilé.
6. Enfourner pendant 45 min jusqu'à ce que le centre soit bien cuit (en testant avec un couteau). Laisser refroidir.
7. Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur.



PAIN SARRASIN - CHÂTAIGNE

Temps de préparation : 20 min + 12 h

Temps de cuisson : 55 min

1 pain

300 g de farine de sarrasin

100 g de farine de châtaigne (ou une autre farine sans gluten)

25 cl d'eau filtrée tiède

20 cl de lait de coco

2 c à s de miel

2 c à s de graines de lin moulues

1 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre de cidre

1 c à c de bicarbonate

1 pincée de sel

~40 milliards de probiotiques
(sachets ou gélules), avec au
moins 4 souches différentes

1. Mélanger dans un bol les farines, les graines de lin, le sel et le bicarbonate. Ajouter le miel, l'eau et le lait. Mélanger.
2. Ajouter le reste des ingrédients en mélangeant au fur et à mesure et en finissant par les probiotiques.
3. Verser la pâte dans un moule à cake huilé. Recouvrir le moule et laisser reposer 12 h dans un endroit chaud. L'idéal est d'enfourner à 45°C pendant 1 h puis de laisser le plat au four en relançant 1 h à 45°C au bout de 5 h.
4. Enlever le couvercle, mettre des graines sur le dessus du pain (optionnel) et enfourner à 180°C pendant 50 à 60 min en plaçant un grand plat contenant de l'eau en bas du four. Laisser refroidir au moins 1 h avant de découper.

Mentions légales

Toutes les données et informations contenues dans ce livre font l'objet d'une protection au titre du droit d'auteur et des droits de propriété intellectuelle. La reproduction totale ou partielle des documents du «livre» est autorisée aux fins exclusives d'information pour un usage personnel et privé ; toute reproduction ou toute utilisation de copies réalisées à d'autres fins est expressément interdite et est susceptible de constituer une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

NATURACOACH



NUTRITION, FORME ET BIEN-ÊTRE POUR UNE SANTÉ OPTIMALE

www.naturacoach.com