



ALTERNATIVES AU SUCRE ET AUX MATIÈRES GRASSES



GRAS ET SUCRE : L'HISTOIRE D'UN "JE T'AIME MOI NON PLUS"

"Ne mangez pas trop gras, trop sucré... "

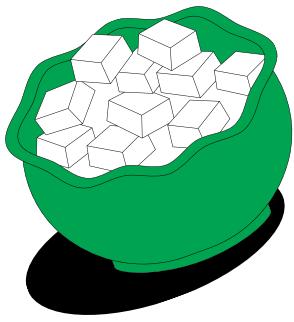
Impossible de passer à côté de ce message sanitaire martelé au bas de toutes les publicités pour des aliments forcément trop gras, trop sucrés... mais surtout ultratransformés!

Si le sucre en tant que tel n'est pas indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, il fait frétiller nos papilles, rassure notre cerveau et fait du bien au moral. Dans ce cas, hors de question de s'en priver.

Quant au gras, il a longtemps été décrié et montré du doigt comme le responsable de la prolifération de nos capitons. C'est bien connu, manger du gras... fait faire du gras. Sauf que les matières grasses sont, elles, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

Dans ce livret, nous vous montrons comment améliorer la teneur en sucre de vos gâteaux sans jamais rien enlever à la gourmandise et comment optimiser vos apports en "bonnes" matières grasses.

Eh oui, le sucre c'est vraiment trop bon et le gras, c'est la vie!



ATTENTION

Les produits ultra-transformés contiennent des sucres cachés qui sont indiqués dans la liste des ingrédients :

Dextrose, dextrine, maltodextrine, sirops de... (maïs, blé...), amidon de ... modifié, sirop de sucre inverti, lactose...



Les édulcorants ne contiennent pas ou très peu de calories mais ont la fâcheuse tendance à dérégler votre microbiote. A consommer avec modération.

LE SUCRE, OU PLUTÔT LES SUCRES

Le sucre fait partie de la grande famille des glucides. Le sucre que nous mangeons au quotidien se nomme le **saccharose**. Il y a aussi le **lactose** (le sucre du lait), le **fructose** (des fruits) ou encore le **glucose** (le plus simple des sucres). Qu'il soit **complet ou raffiné**, sous forme de **miel**, de **sirop d'agave**, ou encore de **coco**, il apporte le **même nombre de calories**, soit **400 kcal/100g**.

CONCRÈTEMENT

- »» Le **sucre roux ou le sucre complet, tout comme le miel, le sucre de coco ou encore le sirop d'agave** ont **plus de goût** que le sucre blanc. Parfait pour sucrer un yaourt ou un café et tenter d'en mettre un peu moins.
- »» La **compote sans sucre ajouté, la banane, les dattes**, ou encore des **fruits en morceaux** sucreront tout autant vos pâtisseries que le traditionnel sucre en poudre.
- »» Dans n'importe quels biscuits ou gâteaux vous pouvez **diminuer de 30% la dose de sucre** sans changer la texture ou la saveur de votre dessert!

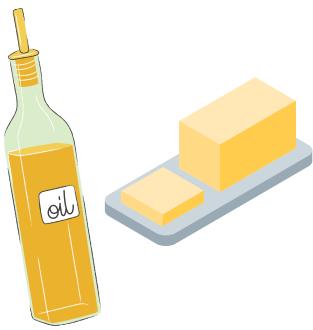
- L'IDÉE REÇUE : SUCRE BLANC OU SUCRE ROUX ? -

Le **sucre blanc** est issu de la **betterave sucrière**. Il est **naturellement blanc**.

Le **sucre roux** est lui issu de la **canne à sucre**. Sa version complète est très brune, très odorante et la texture est sablonneuse. On l'appelle **sucre complet, rapadura** ou encore **muscovado**. La **cassonade** ou sucre roux en est la **version raffinée**.

Alors, on choisit lequel? Celui que vous voulez, sachant qu'ils ont des saveurs différentes.





LES MATIÈRES GRASSES

Il existe deux sources de matières grasses, celles d'**origine animale** (beurre, crème) et celles d'**origine végétale** (huiles, margarines). Celles d'origine animale sont essentiellement composées d'acides gras saturés, celles végétales sont composées d'acides gras mono ou poly insaturés (sauf l'huile de palme et de coco).

L'idéal est de varier. Au menu? un peu de **beurre** le matin, de **l'huile d'olive** pour la cuisson et des **huiles riches en oméga 3** pour l'assaisonnement car elle ne se cuisent pas (colza, lin, noix, soja, cameline).

CONCRÈTEMENT

» Dans un gâteau sucré, le moelleux apporté par **le beurre ou l'huile** peut également se retrouver avec de la **compote de pomme**, de la **banane**, de la **courgette**, **potiron**, **patate douce**, **carotte**, **betterave**, de **l'avocat** ou **encore de la ricotta**.

» Vous pouvez aussi opter pour de **meilleures graisses** pour vos pâtisseries : **purée d'oléagineux** (amandes, noisettes, sésame, noix de cajou), de **l'huile d'olive** et toujours **avocat**.

» **Côté salé**, jouez sur les **modes de cuisson** : vapeur, four, papillote, barbecue, eau, micro-ondes, en sachet, sous vide, vous avez l'embarras du choix. Pensez aussi aux **yaourts**, **fromages blancs** et **fromages frais** pour vos **sauces**.

- LES IDÉES REÇUES : CRÈME ET HUILE DE COCO -

La crème ne contient "que" 30% de matière grasse contrairement à une idée très répandue qui la voudrait beaucoup plus grasse.

L'autre idée reçue serait que la graisse de coco est particulièrement bonne pour la santé. Or les acides gras qu'elle contient sont pour l'écrasante majorité des acides gras saturés. Si vous aimez son goût, cuisinez parfois avec mais elle n'a aucun intérêt nutritionnel.





FONDANT CHOCOLAT SANS SUCRE AJOUTÉ

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat
- 3 oeufs
- 150 g de compote
- 40 g de haricots blancs
- 60 g d'amandes avec la peau

01 Faire fondre le chocolat.

02 Ajouter les haricots mixés, la compote, les oeufs et bien mélanger.

03 Faire griller les amandes dans une poêle sans ajouter de matière grasse. Les concasser grossièrement et les incorporer à la préparation.

L'INFO

Variante:

- 100 g de farine
- 200 g de chocolat
- 250 g de compote de pomme
- 4 oeufs

04 Faire cuire 25 min à 180°C.



COOKIES BANANE, AVOINE ET CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- **220 g de bananes mûres**
- **200 g de petits flocons d'avoine**
- **100 g de purée de cacahuète**
- **1 càs de sirop d'agave**
- **1 càs d'huile d'olive**
- **45 g de graines de courges**
- **45 g de pépites de chocolat**

01 Mélanger tous les ingrédients.

02 Former des boules, les aplatis et les répartir sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.

03 Faire cuire 15 min à 180 °C



CAKE À L'ORANGE ET À L'HUILE D'OLIVE

INGRÉDIENTS

- **250 g de farine**
- **150 g de cassonade**
- **2 grosses oranges ou 3 moyennes, bio de préférence**
- **3 oeufs**
- **1 sachet de levure**
- **150 g d'huile d'olive**

PRÉPARATION

- 01 Prélever le zestes et le jus des oranges.
- 02 Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre. Garder deux cuillères à soupe de sucre pour le moule.
- 03 Ajouter dans l'ordre, le jus et les zestes, la farine et la levure puis l'huile.
- 04 Huiler et saupoudrer de sucre un moule à cake.
- 05 Faire cuire 50 min à 180°C.



CAKE COURGETTE PÉPITES DE CHOCOLAT

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 30 g de beurre
- 60 g de compote de pomme ou une pomme râpée
- 30 g de sucre
- 120 g de farine
- 200 g de courgette râpée
- 40 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel
- 1/2 càc de cannelle
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

01 Battre les oeufs. Ajouter le beurre fondu, la pomme en compote ou râpée, le sucre et la vanille. Bien mélanger.

02 Ajouter la levure, la cannelle, la farine et une pincée de sel.

03 Ajouter la courgette râpée et les pépites de chocolat.

04 Verser dans un moule beurré et faire cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

L'INFO

Encore un gâteau à la courgette mais avec des pépites de chocolat et de la pomme râpée. Il a l'air chouette non?



COOKIES MOELLEUX BANANE ET CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 2 bananes bien mûres
- 180 g de farine
- 90 g de pépites de chocolat
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- 01 Réduire la banane en purée.
- 02 Mélanger tous les ingrédients.
- 03 Former des boules sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 04 Faire cuire 20 minutes à 180°C.

L'INFO

Simples, sains et très gourmands, ces cookioches (entre cookies et brioche) vont devenir l'ami vitalité des petits et des plus grands.



GÂTEAU RICOTTA CHOCOLAT ET ORANGE

INGRÉDIENTS

- **200 g de ricotta**
- **30 g de sucre**
- **2 oeufs**
- **20 g de farine**
- **15 g de cacao non sucré**
- **100 g de chocolat fondu**
- **Le zeste d'une orange**

PRÉPARATION

- 01 Dans un saladier mélanger la ricotta, le sucre et les oeufs.
- 02 Ajouter la farine et le cacao.
- 03 Faire fondre le chocolat et prélever le zeste de l'orange. Ajouter le tout à la préparation.
- 04 Verser dans un moule à cake et enfourner pour 25 min dans un four à 180°C.

L'INFO

La ricotta, avec seulement 10% de matière grasse, donne un fondant incomparable à ce gâteau aux allures de fudge. Et pourquoi pas remplacer l'orange par du citron, du gingembre, ou un arôme naturel d'amande amère, de vanille ou de café?



MOELLEUX CHOCOLAT BETTERAVE

INGRÉDIENTS

- **250 g de betteraves cuites**
- **210 g de chocolat noir**
- **50 g de crème liquide**
- **3 oeufs**
- **100 g de farine**
- **1 sachet de levure chimique**
- **Sel**

PRÉPARATION

- 01 Mixer les betteraves.
- 02 Mettre la purée de betterave dans une casserole, ajouter la crème et le chocolat en morceaux et le faire fondre.
- 03 Hors du feu, ajouter les oeufs et bien fouetter le mélange.
- 04 Intégrer la farine, la levure et une pincée de sel à la préparation.
- 05 Verser la préparation dans un moule à gâteau ou des moules à muffins. Bien huiler si vos moules ne sont pas en silicone.
- 06 Faire cuire 25 min à 180°C.

L'INFO

Mieux qu'une cure de jouvence, la betterave protège vos cellules du stress oxydatif (la rouille de votre organisme). Il n'est jamais trop tôt pour commencer!



GÂTEAU CHOCOLAT ET COURGETTE

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de courgettes
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- 01 Faire fondre le chocolat.
- 02 Râper finement la courgette.
- 03 Dans un saladier, battre les œufs et le sucre.
- 04 Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger.
- 05 Incorporer le chocolat fondu, la courgette et bien mélanger.
- 06 Faire cuire 30-35 min à 180°C.

L'INFO

Ici la courgette remplace la matière grasse. Plus vous la râperez finement, moins elle se déetectera. Vos enfants vont être bluffés!



CAKE SALÉ SANS HUILE NI BEURRE

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt
- 3 pots de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure
- 1.5 pot de lait
- 50 g de fromage râpé

Garniture au choix:

- Tomates séchées, courgette, féta, thon, jambon, tomate fraîche, etc.

PRÉPARATION

- 01 Mélanger tous les ingrédients.
- 02 Ajouter tous les ingrédients qui vous font plaisir.
- 03 Cuire 30 minutes environ à 180°C

L'INFO

Réaliser ce cake, c'est du gâteau.. Et en plus, pas besoin de rentrer dans le moule, laissez libre court à votre imagination pour le garnir de tout ce que vous aimez. Avoir l'embarras du choix, c'est cela qui ne va pas être de la tarte!



UNE MAYONNAISE SANS HUILE

INGRÉDIENTS

- **2 oeufs durs**
- **1 càc de moutarde**
- **4 Petits-suisses nature**
- **Sel, poivre**
- **Epices, herbes, etc.**

PRÉPARATION

- 01 Mixer l'ensemble des ingrédients.
- 02 Assaisonner à votre convenance.

L'INFO

Cette mayonnaise n'est pas une hollandaise mais accompagnera à merveille une viande charolaise. Bref, une mayo qui ne restera pas sur le carreau!



SAUCE AU FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- **200g de fromage blanc**
- **200g de chèvre frais**
- **sel, poivre**
- **Herbes aromatiques fraîches : ciboulette, persil, menthe,...**
- **1 échalote**

PRÉPARATION

01 Eplucher et hacher finement l'échalote.

Laver et ciseler les herbes fraîches.

02 Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le fromage de chèvre, les herbes fraîches ciselées et l'échalotte hachée. Saler, poivrer. C'est prêt !

L'INFO

Cette sauce ne vous demandera pas de travailler comme un âne mais a de grande chance de vous rendre complètement chèvre!



Les diététiciennes

Marie

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

Cosima

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg



Maison Sport Santé de Strasbourg