

Roxanne Cuisine

10 recettes de desserts santé

NUMÉRO SPÉCIAL





PRÉSIDENTE
CRÉATION DES RECETTES
STYLISTE CULINAIRE

Katherine-Roxanne Veilleux

VICE-PRÉSIDENT
PHOTOGRAPHIE DES RECETTES
COUVERTURE

Thierry Charest

CORRECTRICE
Alexandra Fournier

MADE IN BEAUCE

*Cet ouvrage a été entièrement créé et édité
dans notre région natale, la Beauce.*

10 recettes de desserts santé
(Roxanne Cuisine – vol. 3, Hors-série)
Prix de détail: 9,95\$ + taxes

ABONNEMENT ANNUEL AU MAGAZINE

3 numéros pour 29.95 + taxes, livraison gratuite
Visitez roxannecuisine.com/abonnement

Sommaire

2 Index des recettes

INCLUANT :

- LA COTE SANTÉ
- L'ALLÉGATION VÉGÉ / SANS LACTOSE / SANS GLUTEN
- LE TEMPS DE PRÉPARATION

3 Dans ce numéro spécial, tu découvriras

5 Mot de l'auteure

PAR KATHERINE-ROXANNE VEILLEUX

6 La cote santé

7 Mon histoire

PAR KATHERINE-ROXANNE VEILLEUX

9 Elles cuisinent maintenant « à la Roxanne » !

TÉMOIGNAGES DE LECTRICES

11 10 recettes de desserts santé

33 Mes 4 trucs pour manger sainement en tout temps

34 Liste de courses

35 Boutique

Index des recettes

- 11 Gâteau au caramel dulce de leche
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 15 MIN.
- 13 Pain aux bleuets et au citron
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 15 MIN.
- 15 Tendres biscuits doublement chocolatés aux bananes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 10 MIN.
- 17 Croustade aux pêches et aux framboises
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 15 MIN.
- 19 Brownie au chocolat et au caramel
MINCEUR - VÉGÉ - 5 MIN.
- 21 Muffins mokaccino
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 15 MIN.
- 23 Trempette protéinée au chocolat
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS GLUTEN - 5 MIN.
- 25 Macarons chocolatés au quinoa 2.0
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS LACTOSE - 10 MIN.
- 27 Barres tendres sans cuisson
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - 10 MIN.
- 29 Renversé à l'ananas de Mamou
GOURMANDE - VÉGÉ - 15 MIN.
- 31 Caramel de dattes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS GLUTEN
SANS LACTOSE - 5 MIN.

Dans ce numéro spécial, vous découvrirez

DES RECETTES SAINES DE DESSERTS POUR VOUS GÂTER SANS CULPABILITÉ

Quand on a à cœur de prendre soin de notre alimentation ou que nous avons le désir de perdre du poids, les desserts prennent parfois le bord assez vite !

Ici, je vous propose des recettes de desserts à s'accorder sans culpabilité, car dans ma vision d'une saine alimentation, ceux-ci ont leur place.

MON APPROCHE « ANTI-RÉGIME »

Cela fait presque 10 ans que je reçois des messages d'hommes et de femmes qui ne savent plus quoi faire pour maigrir, qui ont suivi toutes sortes de régimes pour finalement être encore plus mal dans leur peau sans avoir de vrais résultats.

Ma vision de la perte de poids est fort simple.

On arrête de vouloir suivre des régimes ou de compter les calories, mais on fait confiance à notre gros bon sens. Mon approche est d'apprendre à cuisiner à la maison des repas sains et des desserts santé afin d'éviter de vivre les frustrations occasionnées par les régimes minceur à la mode.

N'oublions jamais que manger est un besoin, mais aussi un plaisir de la vie !



Mot de l'auteure

J'avais si hâte de vous présenter ce numéro spécial gratuit de desserts ! Ça faisait longtemps que l'idée me trottait dans la tête parce que j'aime ça vous faire plaisir et que je sais que plusieurs d'entre-vous aiment beaucoup mes p'tits délices sucrés.

Alors TADAM ! C'est avec beaucoup de joie aujourd'hui que je vous offre ce cadeau de moi à vous. C'est une façon pour moi de vous remercier de votre fidélité, car dans la dernière année, j'ai pu savourer encore davantage la chance que j'ai d'être auprès de vous jour après jour.

C'est en pleine période de création de recettes et de « shooting photo » pour notre magazine que j'me suis dit « tant qu'à cuisiner, on va y aller à fond » et que j'ai eu à cœur de créer ces 10 desserts à savourer sans culpabilité. Parce que oui, vous avez le droit de vous gâter et de manger du dessert, même si vous êtes en processus de perte de poids.

Trop souvent, je vois des gens s'en priver complètement dans le seul et unique but de maigrir plus vite. Finalement, ces personnes ne font qu'empirer leur situation puisque les rages de sucre ne tardent jamais à se pointer le bout du nez !

Bien sûr, je ne recommande pas d'en manger à tous les jours. Mais de temps à autre, c'est bon pour le moral alors pourquoi s'en priver ? Dans ma vision de la perte de poids, la notion de plaisir est primordiale sans quoi, on finit par tout lâcher et revenir assez rapidement à nos anciennes habitudes. Alors que si l'on y trouve du plaisir, c'est bien plus amusant et facile d'apprendre à manger sainement.

Cette vision et ma méthode expliquent le succès de mes magazines et les merveilleuses victoires de perte de poids de mes lectrices : manger sainement avec plaisir et sans casse-tête.

Merci à vous tous qui me suivez depuis aujourd'hui, 1 an ou même 10 ans ! Vous me permettez de vivre de ma passion et de vous la partager avec joie et simplicité de cœur.

Roxanne

La cote santé

Pour compenser l'absence volontaire de la valeur nutritionnelle de mes recettes, j'attribue une cote santé à chacune d'entre elles afin de vous aider dans vos choix et de répondre à vos besoins que ce soit la perte de poids, manger plus sainement, vous gâter, etc.

MINCEUR

1 seule recette du présent numéro affiche la mention minceur. Les recettes qui portent cette mention sont composées d'ingrédients sains et nourrissants, qui sauront satisfaire votre faim, en plus de favoriser la perte de poids. Elles sont donc à prioriser lors d'un processus d'amaigrissement.

ÉQUILBRÉE

9 recettes du présent numéro affichent la mention équilibrée. Les recettes qui portent cette mention contribueront également à la perte de poids. Ce qui les différencie des « minceur », c'est qu'elles ont une valeur énergétique plus élevée par la présence de pain, de pâtes, de noix, etc. Ces aliments nutritifs sont une source de bons gras et de fibres, en plus d'être rassasiants.

GOURMANDE

1 seule recette du présent numéro affiche la mention gourmande. Cette cote désigne les recettes que l'on peut savourer, mais toujours avec modération. Que ce soit un dessert ou un plat de pâtes en sauce, les recettes gourmandes peuvent être présentes même si nous désirons perdre du poids. La clé : la modération et prendre le temps de les savourer !

TRASH

Aucune recette du présent numéro n'affiche la mention trash. Les recettes qui affichent cette cote sont généralement des recettes très riches, qu'on peut se permettre à l'occasion et avec modération. Les rares recettes auxquelles j'ai attribué cette cote sont disponibles sur mon site roxannecuisine.com

MON HISTOIRE

PAR KATHERINE-ROXANNE VEILLEUX

Il a été difficile pour moi de rédiger mon histoire et après plusieurs réflexions, je ne pouvais pas commencer autrement qu'en me présentant simplement : je suis une femme, une épouse et une mère de 2 magnifiques garçons, qui est une passionnée de la saine bouffe.

Un proverbe dit qu'il ne faut pas vivre pour manger, mais bien manger pour vivre. En toute sincérité, je dois avouer que je suis plutôt du type « vivre pour manger ». J'aime manger et j'adore cuisiner, mais cette relation avec la nourriture n'a pas toujours été aussi zen et équilibrée.

Dans le passé, la nourriture a été pour moi une dépendance. Dès mon jeune âge, et de manière sinueuse, la nourriture était devenue, non pas quelque chose de vital pour ma vie, mais bien indispensable pour combler un vide intérieur. Le moyen le plus rapide et efficace que j'avais, à ce moment, pour combler ce vide : manger encore et encore. La faim et la satiété étaient des notions complètement abstraites pour moi. Mon but était de me sentir pleine pour ne pas ressentir ce vide. Je mangeais à outrance pour la petite fille que j'étais à l'époque.

Évidemment, manger autant m'a conduit à développer des problèmes de surpoids et de santé, mais aussi des problèmes d'estime de soi. Plus je prenais du poids, plus mon estime personnelle diminuait et plus celle-ci était basse, plus mon envie de réconfort était présente, alors je mangeais davantage. La nourriture était non seulement devenue une dépendance, mais un cercle vicieux et malsain s'était installé avec elle.

On me demande souvent : « Comment as-tu fait pour perdre du poids ? » La vérité est que ce n'est que lorsque j'ai touché le fond, que j'ai eu un réel et profond désir de prendre soin de moi, de mon corps et de mon amour-propre. Lors d'une visite chez ma tante à l'âge de 15 ans, je suis montée sur une balance et en voyant qu'elle indiquait 217 livres, j'ai senti que j'avais atteint la limite. Ce fut à ce moment précis que je me suis dit que je devais faire quelque chose.

Je ne pouvais plus continuer ainsi et il était temps pour moi de faire un choix. Soit je continuais à prendre sans cesse du poids et à détester la personne que j'étais, soit je prenais la décision d'agir et d'apporter des changements dans l'espoir de me retrouver. En toute sincérité, le choix n'a pas été difficile à prendre, mais ça ne signifie pas non plus que mon processus de perte de poids fût facile. J'ai vécu mon lot de découragements, de combats intérieurs, de rétrospections, de remises en question, de désespoir, de colère et j'en passe.

Il m'était nécessaire de livrer cette bataille dans l'espoir de me retrouver. Ici, je dis bien « me retrouver », car avant que la dépendance à la nourriture vienne me pourrir la vie, j'étais une jeune fille joviale, sociale et rayonnante. Cette dépendance avait assombri la personnalité de la jeune fille que j'étais, et le poids en trop que je devais porter chaque jour avait enlevé toute la joie de vivre qui m'habitait jadis.

Comment suis-je arrivée à me libérer et à me retrouver ? Avec beaucoup de persévérance, de travail sur soi et bien entendu, en modifiant mes habitudes alimentaires. Est-ce que ce fut facile ? Bien sûr que non. Il y a eu des moments de désespoir, des moments où mes « patterns » alimentaires pour combler ce vide revenaient me hanter. Il y a eu des moments où j'étais prête à tout laisser tomber, mais, au fond, voulais-je réellement me laisser tomber moi-même ? Non, je ne voulais pas. Tout ce que je voulais, c'était me retrouver et m'aimer de nouveau.

Auparavant, j'avais déjà essayé de perdre du poids, mais je n'étais pas déterminée. Le matin, je me réveillais avec l'intention de changer mes habitudes, parce que je voulais maigrir. Je me rappelle, je me disais « aujourd'hui, je ne mangerai pas de cochonneries » ou encore « aujourd'hui, je vais marcher 20 minutes », mais ces pensées ne faisaient qu'effleurer mon esprit. Je n'étais pas prête, ni sérieuse dans ma démarche et je crois que c'est ce qui explique que ces vaines tentatives ne donnaient aucun résultat et duraient à peine 24 heures.

Je sais que je ne suis pas la seule à avoir fait plusieurs tentatives de perte de poids avant de vivre « la bonne ». Une chose que j'ai constatée, au cours des 8 dernières années durant lesquelles j'ai pu accompagner mes lecteurs dans leur cheminement, c'est que lorsqu'une personne n'est pas totalement prête, sérieuse et investie dans sa perte de poids, elle n'aura pas les résultats désirés.

Comme je l'ai raconté plus tôt, ce n'est que lorsque j'ai touché « le fond du baril » en voyant ce 217 lbs sur la balance que j'ai pris la décision que cette fois-ci, c'était la bonne et que je serais dorénavant sérieuse dans ma démarche. Je ne pèse pas mes mots, ce fut une grosse claque au visage de voir ce chiffre sur la balance, j'avais mal, mais c'est ce que ça m'a pris pour réaliser que je devais changer maintenant.

Comment ai-je entamé ma perte de poids ? En apportant de gros changements dans mes habitudes alimentaires qui étaient « du vrai gros n'importe quoi ». Pour réussir à maigrir, on m'avait dit que je devais faire un grand virage santé dans mon alimentation. Évidemment, c'était la chose à faire, car comme je l'ai partagé plus tôt, je mangeais sans cesse, des portions énormes, et j'étais sédentaire.

Les changements se sont faits toujours graduellement dans mon cas et je crois que c'est ce qui explique la réussite de ma perte de poids. Chaque fois qu'une ancienne habitude avait laissé sa place à une nouvelle habitude saine et que celle-ci était bien ancrée, je pouvais apporter un autre changement à mon mode de vie.

Par exemple, moi qui détestais le sport, j'ai débuté en pratiquant la marche. Une fois que la marche était devenue une activité établie dans ma routine, j'ai commencé à faire du step sur l'heure du midi avec des amis. C'est donc toujours en apportant des changements graduels dans mes habitudes que j'ai réussi à perdre plus de 70 livres en 12 mois.

Certains se diront en eux-mêmes « chanceuse ! », sauf que ce n'est pas une question de chance, mais bien de détermination et de choix. Est-ce que ça signifie que tout a été facile ? Évidemment que non. Certaines anciennes habitudes étaient plus difficiles à changer, mais grâce à beaucoup de persévérance, de motivation et de travail sur soi, j'y suis arrivée.

Ici, je désire exprimer que ce n'est pas avec une attitude arrogante que je partage mon histoire de perte de poids. Je n'ai pas écrit ces lignes pour me vanter, mais bien pour vous encourager et vous prouver que c'est possible.

De plus, je tiens à rappeler quelque chose de très important : cette perte de poids ne s'est pas faite sans embûches, sans rechutes ou sans remises en question, mais elle s'est faite dans l'espoir que j'arriverais un jour à m'aimer et à retrouver la petite fille enjouée que j'étais avant que l'obésité alourdisse mon bonheur.

Dans la vie, nous vivons tous des difficultés et des épreuves, mais nous devons choisir entre fuir ou affronter. C'est quand j'ai pris la décision d'affronter mes démons alimentaires que j'ai repris vie, parce que oui, ma perte de poids a changé ma vie. Ce choix, je l'ai fait il y a près de 15 ans et jamais je ne l'ai regretté.

Il m'a permis d'être une femme épanouie. Il m'a permis d'être une femme fonceuse qui aime surpasser ses limites. Il a su m'aider à retrouver la fille sociale, pétillante et forte que j'étais avant que mon obésité l'étouffe. Il a contribué à ce que je puisse retrouver ma confiance et mon amour-propre. Il a servi à ce que je devienne une maman en forme et en santé d'une « team boys » que j'adore. Il a contribué à ce que je puisse partager ma passion de la saine bouffe avec mes lecteurs depuis maintenant plus de 8 ans.

Et vous, quel choix ferez-vous aujourd'hui ?

Fuir ou affronter ?

« SSSaaaallutt!!!! Depuis vendredi passé j'ai commencé à tester les recettes de ton nouveau magazine avec la version pdf que tu m'avais envoyé (hihi). Pour vrai j'avais pas de doute qu'elle serait bonne, mais là tu es tombé dans les goûts de toute la famille!! On a adoré toutes les recettes qu'on a essayé jusqu'à maintenant! Mon fils de 2 ans qui triait les légumes ne le fait pas avec tes recettes haha. Mon chum et moi on a ralenti notre consommation d'alcool dans les dernières semaines, on a commencé le yoga et jumelé avec tes recettes, le résultat est que Alex a perdu 10 livres en 1 semaine. Je comprends ton succès et je crois encore plus à ton "encore plus grand" succès qui s'en vient. »

Sandra de Saint-Georges

« Juste pour te dire que j'adore ton livre sur la detox... tes recettes son super bonne... j'ai perdue 11 livres en un mois la salade de concombre et pois chiche vraiment délicieuse sa m'inspire pour d'autre recettes... Merci (...) Hier soir j'ai faite la pizza au brie et poire excellent mium! Mium! Mon chum a aimé ça il arrêtais pas de dire que c'était bon je vais la refaire c'est sûr. Merci! Pour tes recettes faciles.. »

Maryse de Saint-Philibert

« Bonjour Roxanne Ça fait un moment que j'ai acquis tes livres dont Ma semaine Détox et finalement c'est cette semaine que j'ai débuté. Ça fait 3 jours seulement et je dois te dire que je sens déjà les bienfaits d'une alimentation saine. En plus, j'ai la chance d'avoir un conjoint qui a décidé lui aussi de se prendre en main et ce matin, en prenant notre smoothie, il me disait que lui aussi il voyait déjà un changement. Je te tiens au courant pour la suite, Merci à la vie de t'avoir mis sur mon chemin.. »

Pauline de Québec

« Bonjour , je vais très bien !!!!! J'ai perdue 5.6 livres cette semaine !!!!! Ça donne le goût de refaire la detox, c est génial !!!!! En plus j'ai même pas souffert d'un manque (dessert, chocolat.....) Par contre pour fêter ça, j'aimerais que tu me donnes une recette de dessert qui me contenterais mais qui est équilibré, j'adore le chocolat..... Merci encore (...)Oui tu peux partager mes résultats!!!! Ça me fait presque 30 livres en 6 mois !!!!! »

Céline de Gatineau

« Bonjour Roxanne, Détox Tome 3 , c'est un petit bijou. Je vide mon frigo et à la mi-janvier, je veux faire ce programme pour ma santé et perdre juste quelques livres et retrouver le poids de ma jeunesse. J'ai jamais vu un livre aussi bien fait et facile à suivre: Les 7 jours de menus à la suite, des ingrédients connus et faciles à trouver, page par page, tu n'as pas à chercher, tout y est. Bon, j'ai vraiment le goût de m'embarquer pour ces 7 jours, J'espère que ton Tome 4 sera aussi bien fait, les menus de chaque jour et les collations qui se suivent, c'est un atout pour nous inciter à manger à la Roxanne. Continue ton excellent travail, j'en reviens pas de tes fabuleuses recettes ! Merci! Merci! 1000 fois merci! Bonne Année 2019 et beaucoup de succès dans ton entreprise alimentaire! »

Colette de Drummondville

« Bonjour Roxanne.... Pour ma part j'ai 67 ans je court pas atteindre un poids Barby.. Je suis à la retraite le plus important c'est d'être en forme je bouge et changer mon alimentation. je me base sur ton livre Detox... Depuis 1 mois j'ai 13 lbs en moins.. Plus en forme physiquement, c'est motivant... merci »

Micheline de Brossard

« Merci pour la rapidité avec laquelle tu as répondu à mon courriel pour le problème que j'avais ayant pas acheté tes livres. 2 jours plus tard c'est à dire lundi le 25 qui était hier le facteur frappait à ma porte avec mes livres. Je n'ai pas été capable de faire autrement que d'arrêter de faire du ménage et de feuilleter tous les livres du premier au dernier. Toutes mes félicitations pour le professionnalisme, c'est aéré, coloré, attirant, agréable à feuilleter et surtout juste le goût d'essayer de nouvelles recettes. J'en suis à la semaine 2 et j'ai perdu 2.2 livres Merci pour tous ces conseils et recettes. Je ne me sens pas à la diète, je mange très bien. (...) Je dois te dire que de ce temps-ci il y a un sujet de discussion que je partage avec mes amies: et c'est: maigrirsansfaim avec Roxanne. C'est tout à fait vrai, puisque je n'arrive pas à tout manger. Alors ce n'est pas une diète c'est simplement de bien manger et perdre du poids. Encore une fois, toutes mes félicitations!!!! »

Yvette de Laval

Elles cuisinent maintenant « à la Roxanne » !

J'accorde une grande importance à mes lectrices et il était impensable pour moi de ne pas leur donner une voix ici.

Ces témoignages m'ont été partagés tels quels, par courriel ou sur ma page Facebook, à l'initiative même de leur auteur.

À noter que ces lectrices n'ont reçu aucune compensation financière en échange de leur témoignage. En plus, elles m'ont donné la permission de vous les partager. Également, j'ai choisi de ne pas corriger les fautes d'orthographe dans le but de conserver la pleine authenticité de chaque message.

Bravo à toutes ces femmes !

Gâteau au caramel dulce de leche

Donne 16 portions - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 40 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- 1 conserve (540 ml) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- ½ tasse de purée de dattes au caramel (PAGE 31)
- ¼ tasse d'huile de canola (ou de compote de pommes)
- ¼ tasse de pastilles de chocolat dulce de leche, hachées grossièrement
- ½ tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille
- 1 œuf
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

IDÉE DE GARNITURES

- ½ tasse de pastilles de chocolat dulce de leche, fondu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un robot culinaire, réduire les haricots en une purée et en réserver ½ tasse. Conserver la quantité restante pour la recette de la page 19.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs et dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides.
4. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Verser la préparation dans un moule cannelé préalablement beurré.
6. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler, puis verser le chocolat fondu sur le gâteau.



Pain aux bleuets et au citron

Donne 10 portions - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 45 à 50 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- ¾ tasse de lait 1% m.g.
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de bleuets frais
- ⅓ tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille
- Le jus de 1 citron et son zeste
- 1 œuf
- ½ c. à soupe de graines de pavot
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

POUR LE GLAÇAGE (FACULTATIF)

- ⅓ tasse de fromage à la crème léger, ramolli
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à soupe de sucre à glacer

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger les farines, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les graines de pavot.
3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le yogourt, le jus et le zeste de citron, l'œuf et la vanille. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Mélanger. Ajouter les bleuets et mélanger de nouveau délicatement.
4. Répartir la préparation dans un moule à pain préalablement beurré. Cuire environ 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Laisser refroidir.
5. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients « pour le glaçage » et en verser en filets sur votre pain.



Tendres biscuits doublement chocolatés aux bananes

Donne 16 biscuits - Préparation: 10 minutes - Cuisson: 25 à 30 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine tout usage
- ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille
- ¼ tasse de beurre d'arachide
- ¼ tasse de cassonade
- ¼ tasse d'arachides non salées, hachées
- 2 bananes, écrasées à la fourchette
- 2 c. à soupe de cacao
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé de poudre à pâte

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le tout soit homogène.
3. Sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin, déposer environ 2 c. à soupe de la préparation sur la plaque en prenant soin de les espacer. Cuire au centre du four de 25 à 28 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre.
4. Au goût, verser de petits filets de chocolat fondu une fois les biscuits refroidis.



Croustade aux pêches et aux framboises

Donne 10 portions - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 50 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 4 pêches, coupées en cubes
- 170 g de framboises fraîches
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de farine tout usage
- ⅓ tasse de cassonade
- ⅓ tasse de beurre non salé, fondu

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un plat allant au four, déposer les pêches et les framboises. Saupoudrer de sucre.
3. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et le beurre. Couvrir les fruits du croustillant.
4. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré.



Brownie au chocolat et au caramel

Donne 10 brownies - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 40 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de purée de dattes au caramel (page 31)
- 1 tasse de lait 1% m.g.
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de purée de haricots blancs (page 11)
- 1 œuf
- ½ tasse de pastilles de chocolat au lait, hachées grossièrement
- ¼ tasse de noix de macadam, hachées
- 2 c. à soupe de cacao
- 1 c. à thé d'essence de vanille

IDÉE DE GARNITURES

- ½ tasse de pastilles de chocolat au lait, fondues

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs. Dans un second bol, mélanger les ingrédients liquides. Mélanger les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans un moule carré préalablement beurré et cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Laisser tiédir, puis couper en morceaux et verser en filets le chocolat fondu.



Muffins mokaccino

Donne 6 à 8 muffins - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 25 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de farine de blé entier*
- 1 tasse de farine tout usage*
- ¼ tasse de mini brisures de chocolat*
- ½ tasse de cassonade*
- ½ tasse de quinoa, cuit et refroidi*
- ½ tasse de lait 1% m.g.*
- ¼ tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille*
- 1 œuf*
- 3 c. à soupe d'eau chaude + 2 c. à soupe de café instantané*
- 2 c. à soupe d'huile de canola*
- 1 c. à thé de poudre à pâte*
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude*
- 1 c. à thé d'essence de vanille*

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un petit bol, dissoudre le café dans l'eau chaude.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides. Ajouter graduellement les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger.
4. Une fois que la préparation est homogène, la verser dans les moules à muffins.
5. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir.
6. Garnir de petits filets de chocolat fondu (facultatif).



Trempette protéinée au chocolat

Donne 10 portions - Préparation: 5 minutes

ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- *300 g de tofu dessert nature*
- *½ tasse de pastilles de chocolat au lait*
- *1 c. à soupe de cacao*
- *1 c. à soupe de sirop d'érable*
- *1 c. à thé d'essence de vanille*

PRÉPARATION

1. Dans un bain-marie ou au four à micro-ondes, faire fondre le chocolat.
2. Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Laisser réfrigérer 12 heures avant de servir avec vos fruits préférés.



Macarons chocolatés au quinoa 2.0

Donne 22 bouchées - Préparation: 10 minutes

ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS LACTOSE

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de beurre d'arachide
- ½ tasse de noix de coco râpée sucrée
- ¼ tasse de sirop d'érable
- ⅓ tasse de cacao
- ⅓ tasse de noix de Grenobles, hachées
- 1 tasse de quinoa, cuit et refroidi
- 1 c. à soupe de chia
- 1 c. à thé d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. À l'aide de vos mains, façonner 22 bouchées et les déposer sur une plaque tapissée d'un papier parchemin. Verser de petits filets de chocolat fondu (facultatif). Réfrigérer 2 heures.



Barres tendres sans cuisson

Donne 8 portions - Préparation: 10 minutes

ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de quinoa, cuit et refroidi
- ½ tasse de noix de Grenobles, hachées
- ½ tasse de noix de coco râpée sucrée
- ½ tasse de purée de dattes au caramel (page 31)
- ½ tasse de beurre d'arachide
- 3 c. à soupe de mini brisures de chocolat
- 3 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à soupe de graines de tournesol non salées
- 1 c. à soupe de miel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Dans un moule carré tapissé d'un papier parchemin, verser la préparation. À l'aide d'une spatule, égaliser le tout. Réfrigérer 4 heures avant de couper.



Renversé à l'ananas de Mamou

Donne 10 portions - Préparation: 15 minutes - Cuisson: 45 à 50 minutes

GOURMANDE - VÉGÉ

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de yogourt grec 2% m.g. à la vanille
- ½ tasse de jus d'ananas
- ¼ tasse de beurre non salé, tempéré
- ¼ tasse de cassonade
- ¼ tasse d'huile de canola
- 1 conserve (398 ml) d'ananas coupés en gros morceaux
- 1 œuf
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre et la ½ tasse de cassonade. Réserver.
3. Égoutter votre conserve d'ananas en prenant soin de conserver le jus (½ tasse).
4. Dans un bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la ¼ tasse de cassonade. Ajouter l'œuf, l'huile, le yogourt, le jus d'ananas et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Dans le fond d'un moule rond de 23 cm, verser le mélange beurre-cassonade et répartir uniformément. Déposer les ananas, puis répartir la préparation à gâteau.
5. Cuire au centre du four de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir avant de renverser.



Caramel de dattes

Donne 1 1/2 tasse - Préparation: 5 à 7 minutes
ÉQUILIBRÉE - VÉGÉ - SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- *¾ tasse d'eau*
- *1 tasse de dattes*
- *¼ tasse de sirop d'érable*
- *1 c. à soupe de beurre*
- *1 c. à thé d'essence d'érable*

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, déposer les dattes, le sirop d'érable, l'eau et l'essence d'érable.
2. Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 15 minutes.
3. Ajouter le beurre et mélanger.
4. À l'aide du pied-mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire en purée lisse.



1. TES REPAS DE LA SEMAINE, TU PLANIFIERAS

Chaque mercredi, c'est un rituel lorsque les circulaires arrivent.

Premièrement, je fouille dans mon congélateur pour voir ce que j'ai déjà. Ensuite, j'ouvre les circulaires et je note les produits intéressants qui sont à rabais. Finalement, je rédige mes repas de la semaine en fonction de tout ça et il ne me reste plus qu'à acheter les aliments qu'il me manque pour créer mes repas de la semaine.

Ceci m'évite d'acheter des produits de façon compulsive, de retourner à l'épicerie dans la semaine et le meilleur : ça me permet d'économiser !

Mes 4 trucs pour manger sainement en tout temps

2. LE DIMANCHE, TA JOURNÉE POPOTE CE SERA

Depuis que j'ai des enfants, disons que mes journées et mes semaines sont assez chargées.

La tentation d'acheter un plat prêt-à-manger, une pizza surgelée ou de se faire livrer du resto les soirs de semaines serait forte si je n'étais pas bien organisée.

Mon truc : préparer mes repas de la semaine le dimanche, ou du moins, prendre de l'avance dans la confection de ceux-ci.

Les soirs de semaine, on a notre journée dans le corps et avec 2 petits enfants affamés, la préparation du repas doit se faire dans l'harmonie, la paix et dans la rapidité.

Je n'ai qu'à faire chauffer un plat que j'ai préparé à l'avance et voilà : toute la famille mange sainement et je sauve un temps précieux que je peux passer avec mes enfants.

Vous pouvez bien sûr planifier votre journée popote le jour qui vous conviendra le mieux.

3. DANS TON AUTO, DES COLLATIONS SANTÉ IL Y AURA

C'est une habitude que j'ai développée depuis que je suis maman : je garde mes petites réserves de collations saines dans mon sac à main, dans le sac à couche, à mon bureau et même dans l'auto.

Si je suis à l'extérieur de la maison et qu'une petite faim me prend par surprise, je ne serai pas tentée d'arrêter au fast-food pour commander un muffin. Je ne courrai pas non plus le risque d'arriver affamée au prochain repas, de manger trop ou juste trop vite.

Personnellement, j'aime les biscuits secs, les noix, les graines, les fruits séchés et les pois chiches grillés. Des petites grignotines santé disponibles en tout temps pour calmer efficacement ma faim.

4. UNE GÂTERIE PAR SEMAINE, TU T'ACCORDERAS

Je sais que ça vient un peu contredire l'essence même de cet article, mais pour moi, avoir un repas gâterie par semaine me permet de manger sainement le reste de la semaine.

Si ce repas gâterie n'était pas là, je sais que certains plats ou aliments peu nourrissants, mais ô combien savoureux, me manqueraient, et je sais aussi que je courrais le risque de tomber dans l'excès LA FOIS où j'en mangerais.

Donc c'est simple, chez nous, le samedi soir, on se gâte !

C'est notre rituel à mon mari et moi : on soupe en amoureux un bon repas que JE N'AI PAS préparé. Après avoir cuisiné plus de 20 repas dans la semaine, disons que j'aime bien m'offrir ce petit congé.

Nous pouvons alors opter pour des sushis, une pizza du resto, peu importe, du moment que ça satisfait mon envie de me gâter sans culpabilité et de savourer ce plaisir de congé de vaisselle !

LISTE DE COURSES

FRUITS & LEGUMES

- Ananas broyés en conserve (398 ml)
- Bananes (2)
- Bleuets frais (1/2 tasse)
- Citron (1)
- Framboises (170 g)
- Pêches (4)

PRODUITS LAITIERS

- Fromage à la crème léger
- Lait 1% m.g
- Yogourt grec 2% m.g. à la vanille

PRODUITS CÉRÉALIERS

- Quinoa

VIANDES ET SUBSTITUTS

- Arachides non salées (1/4 tasse)
- Beurre d'arachide
- Graines de tournesol (2 c. à soupe)
- Haricots blancs en conserve (540 ml / conserve)
- Noix de Grenoble (1/4 tasse)
- Oeufs (4)
- Tofu dessert nature (300 g)

AUTRES

- Beurre
- Bicarbonate de soude
- Cacao
- Café instantané
- Cassonade
- Chia
- Dattes
- Essence d'érable
- Essence de vanille
- Farine de blé entier
- Farine tout usage
- Flocons d'avoine à cuisson rapide
- Graines de pavot
- Huile de canola
- Miel
- Mini brisures de chocolat
- Noix de coco râpée sucrée
- Pastilles de chocolat Dulce de Leche
- Pastilles de chocolat au lait
- Poudre à pâte
- Raisins secs
- Sirop d'érable
- Sucre
- Sucre à glacer



BOUTIQUE

Si tu as aimé ce numéro spécial, je t'invite à visiter ma boutique en ligne pour découvrir les autres numéros du magazine et nos articles pour la cuisine :

BOUTIQUE.ROXANNECUISINE.COM

Des promotions sont régulièrement affichées !

Si tu as des questions ou commentaires,
contacte-moi à support@roxannecuisine.com

Tu peux aussi me rejoindre via ma page Facebook :

[KATHERINE-ROXANNE VEILLEUX](#)

Je réponds personnellement à chaque message,
généralement en moins de 24 heures en semaine.

MAGAZINE

COLLECTION
2022 • 2023



MAGAZINE 6 numéros de 2022 & 2023

150 recettes au total - 6 semaines de menus minceur

Vous en avez assez de ne jamais savoir quoi cuisiner pour que toute la famille se régale ? Découvrez les délicieuses recettes santé de nos 6 numéros de 2022 et 2023 ! Que vous soyez plus du type comfort food, à la recherche de nouvelles recettes minceur ou que vous désiriez des recettes express et nourrissantes, vous retrouverez tout cela dans cette collection des 6 derniers numéros de notre magazine.

Pour en savoir plus ou commander vos exemplaires, visitez :

<https://roxanecuisine.com/collection-2022-2023>

MISE EN GARDE

Les informations présentées dans ce livre numérique ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Les conseils, menus et recettes présentés dans ce livre numérique ne garantissent pas que vous obtiendrez les résultats attendus. Les témoignages présentés à la page 10 ne garantissent pas que vous obtiendrez des résultats similaires. Les informations que vous trouverez dans ce livre numérique sont à titre personnel et informatif seulement. Ces informations ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. En aucun cas, ce livre numérique ne met en avant des solutions aidant à guérir tous types de problèmes de santé aigus ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de Roxanne Cuisine inc. feront les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes, mais ne donnent aucune garantie de l'actualité, de l'exhaustivité et de l'exactitude des informations fournies dans ce livre numérique. Les propriétaires de Roxanne Cuisine inc. ne seront aucunement tenus responsables de tout dommage encouru à l'égard de toute information fournie dans ce livre numérique. Si vous souffrez d'une allergie ou d'une intolérance quelconque à un ou plusieurs aliments, il est de votre responsabilité de vérifier la composition des ingrédients requis à la confection des recettes du présent numéro. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de Roxanne Cuisine inc. Vous n'avez pas la permission de copier, revendre, mettre aux enchères ou distribuer sans la permission de Roxanne Cuisine inc. des exemplaires de « 10 recettes de desserts santé » que ce soit en ebook numérique PDF ou livre papier.

ALLÉGATIONS « SANS GLUTEN » ET « SANS LACTOSE »

Les personnes intolérantes au lactose, coeliaques, allergiques ou hypersensibles au gluten pourront facilement reproduire les recettes en sélectionnant des produits certifiés sans lactose et sans gluten.

Dépôt légal: 4^e trimestre 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISSN 2562-0991

*3 numéros de Roxanne Cuisine sont publiés chaque année,
en livre papier et ebook numérique PDF, en ligne.*

[Cliquez ici pour vous abonner au magazine](#)

Tous Droits Réservés © 2020 (mis à jour en 2022) Roxanne Cuisine inc.

NOUS CONTACTER

COURRIEL

support@roxannecuisine.com

ADRESSE POSTALE

2420 45e rue Nord
Saint-Georges de Beauce
(Québec) Canada G5Z 1H4

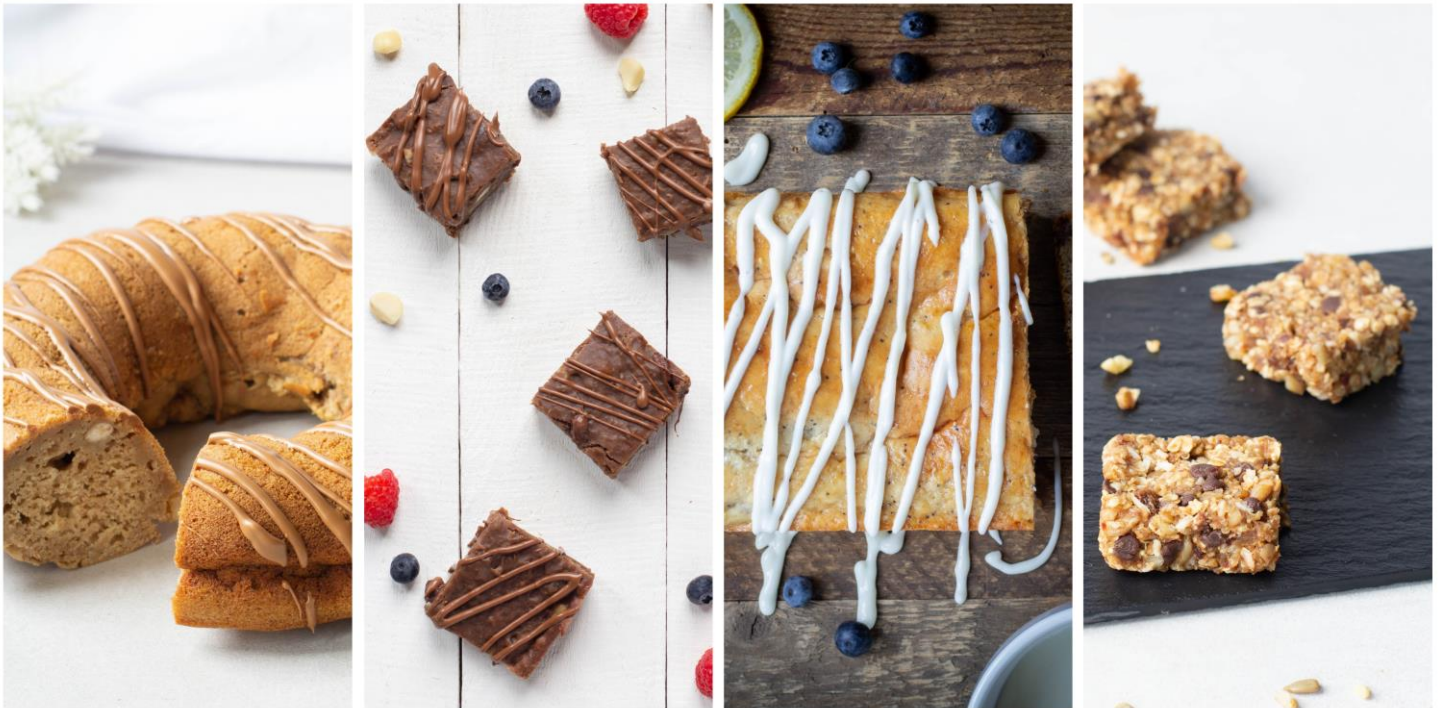
SITE WEB

www.roxannecuisine.com



PAR KATHERINE-ROXANNE VEILLEUX

DES DÉLICES À SAVOURER SANS CULPABILITÉ



Oubliez les régimes qui vous empêchent de manger de ce vous aimez !

Avec mes desserts santé, toute la famille se réglera et vous pourrez vous sucrer le bec sans avoir peur de nuire à votre poids !

Dans ce numéro spécial, vous découvrirez :

Des barres tendres prêtes en 10 minutes · Mes 4 trucs pour manger santé en tout temps

Des collations santé qui séduiront petits et grands · Des classiques réinventés

Une nouvelle version de mes fameux macarons chocolatés au quinoa



9 772562 099006