

RECETTES

Sans sel et sans sucres

by **you**  **d**



Voici quelques recettes sans sel et sans sucres rapides pour apporter un peu de saveur dans l'assiette de votre enfant mais aussi pour faire plaisir à toute la famille !

Quelques astuces :

- Avoir toujours une réserve de viande, de poisson, de pain sans sel et de légumes au congélateur.
- Devenir collectionneur d'épices ! Elles permettent de donner de la saveur et de rehausser le goût de vos plats.
- Faites découvrir de nouveaux fruits (exotiques par exemple) ou légumes (légumes anciens comme le panais par exemple).



Retrouvez d'autres recettes sur mon site **feelyood.com**, rubrique « blog »

Banana Pancakes



PRÉPARATION | 1 MIN



CUISSON | 3 MIN



| 10 PORTIONS

> INGREDIENTS

- 1 Œuf
- 1 Banane
- 100 g de farine de Petit Épeautre
- 250 à 300 ml de Lait végétal (soja, amande...) selon la consistance souhaitée
- Arôme naturel Vanille et/ou Fleur d'Oranger

> PRÉPARATION

- 1 | Mettez à chauffer une poêle anti adhésive sur feu moyen fort.
- 2 | Placez tous vos ingrédients dans un mixeur.
- 3 | Ajustez la quantité de lait végétal selon la consistance souhaitée : plus épais pancake plus consistant, plus liquide pancake plus léger.
- 4 | Baissez un peu votre feu.
- 5 | Faites des petits tas avec une cuillère à soupe.
- 6 | Lorsque des bulles apparaissent, retournez les pancakes.
- 7 | Puis, faites vous plaisir avec les accompagnements de votre choix !

> NOTES

J'ai une préférence pour la purée d'amande complète accompagnée de quelques rondelles de bananes, des graines de chanvre & un peu de noix de pécan concassées.

Mes enfants les adorent accompagnés de purée de cacahuète et de confiture de fraise sans sucres ajoutés ou juste avec un peu de sirop d'érable et des fruits frais !

Cette recette peut être adaptée en recette de gaufre en rajoutant un peu de poudre à lever.

Bowl Cake



PRÉPARATION | 30 SEC



CUISSON | 2 MIN



| 1 PORTION

> INGREDIENTS

- 1 Œuf
- 2 Cs de Compote de Pommes Sans Sucre
- 20 g de Flocons 5 Céréales
- Arôme Vanille ou fleur d'oranger
- Épices au choix (facultatif)
- 1 carré de chocolat noir 70 %

> NOTES

Les quantités sont à moduler selon l'appétit ou l'intensité de l'activité physique.

Vous pouvez rajouter un blanc d'oeuf supplémentaire et mettre jusqu'à 40g de flocons 5 céréales.

La recette est adaptable en version sans gluten en utilisant des flocons de céréales sans gluten.

> PRÉPARATION

1 | Mélangez tous les ingrédients dans un bol et placez 2 minutes au micro ondes. *Attention à ne pas vous brûler en sortant le bol du micro ondes.*

2 | Retournez votre bowl cake avec une cuillère à soupe et garnissez le avec les ingrédients de votre choix.

Vous pouvez aussi le démouler dans une assiette : Placez votre assiette à l'envers sur votre bol et retournez le.

3 | Laissez refroidir avant de déguster

Suggestion de topping

2 Carrés de Chocolat Noir 70%

1 Cc de Purée d'Amandes Complète

Fruits & Graines au choix (banane, framboises et noix de pécan par exemple).

Laissez fondre 1 à 2 carrés de chocolat noir par dessus et étalez pour couvrir votre bowl cake

Ajoutez la cuillère à café de purée d'amandes, les fruits de votre choix, parsemez de graines si vous le souhaitez.

Tartare de truite

Avocat & mangue



PRÉPARATION | 15 MIN



REPOS | 30 MIN À 2H



| 2 PORTIONS

> INGRÉDIENTS


300 gr de Truite congelée au préalable (10-15 min environ)
1 Échalote
1 Citron vert
1 Avocat
1 Mangue ou la moitié suivant les préférences
Poivre
Moulin 5 baies

> NOTES

Pensez à utiliser des moules en silicone pour cocottes ou muffins par exemple, ceci donnera une belle tenue au tartare et facilitera son démoulage.

Vous pouvez également ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame toastée pour une touche d'exotisme supplémentaire !

Vous pouvez remplacer la truite par du saumon.

 Cette recette ne convient pas aux enfants de moins de 5 ans *

> PRÉPARATION

- 1 | Sortir les filets de truite du congélateur.
- 2 | Ciseler l'échalote.
- 3 | Détailler également l'avocat et la mangue.
- 4 | Tailler le saumon en petits morceaux.
- 5 | Mélanger dans un saladier avec le jus d'un citron vert.
- 6 | Ajouter le poivre et deux tours de moulin 5 baies.
- 7 | Dresser dans des assiettes à l'aide d'emporte pièces et placez au réfrigérateur.

Servir seul ou accompagné d'une salade verte assaisonnée d'huile de colza et de vinaigre de mangue avec quelques graines germées pour le croquant, ou simplement avec des légumes grillés et du riz.

* Consommer des aliments crus peut déclencher une autre maladie rénale chez l'enfant de moins de 5 ans via des bactéries présentes dans les (viandes, poissons, fromages non pasteurisé)

Mousseline

Brocoli & noisette



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 12 MIN



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

500 g de Brocoli frais ou surgelés
1 gousse d'Ail
1 cube de Bouillon de Légumes sans sel
Persil
Muscade
Graines de sésame
Poivre
Quelques gouttes d'huile de Noisette
Quelques Noisettes concassées pour la déco

> NOTES

Cette mousseline de brocoli peut se préparer la veille, en la réservant au réfrigérateur.

Faites la tiédir dans une casserole à feu doux et rajoutez l'huile de noisette ainsi que les noisettes concassées au moment de dresser.

Vous pouvez également la servir en verrine froide, parsemée de graines de sésame et de quelques gouttes de citron à la place de l'huile de noisette.

> PRÉPARATION

- 1 | Lavez votre brocoli et découpez les têtes.
- 2 | Faites bouillir le brocoli à faible ébullition dans une casserole d'eau pendant 15 minutes avec un cube de bouillon.
- 3 | Égouttez en gardant l'eau de cuisson que vous placerez dans un récipient
- 4 | Épluchez votre gousse d'ail en retirant le germe au centre.
- 5 | Dans un mixeur placez le brocoli, la gousse d'ail, la muscade puis rajoutez progressivement l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée : un peu plus afin d'obtenir une purée fine et légère, un peu moins pour une texture plus épaisse.
- 6 | Mettez une poêle anti-adhésive sur feu vif quelques instants et y ajouter les noisettes concassées afin de les toaster.
- 7 | Dressez dans vos assiettes ou dans des ramequins puis rajoutez un filet d'huile de noisette, du poivre et parsemez de noisettes grillées au moment de servir.

Sweet Burger Poulet & avocat



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 35 MIN



| 6-8 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

1 à 2 Patates Douces (rondes de préférence)
1 Oignon rouge
Quelques feuilles de Salade
1 Tomate
300 g de filet de Poulet
1/2 Avocat
1 Gousse d'Ail
10 ml de Jus de Citron
Poivre
Paprika

> NOTES

La taille des burgers dépendra de la largeur de votre patate douce.
Préférez une patate douce plus ronde de manière à pouvoir tailler des tranches plus larges.

Vous pouvez remplacer l'oignon cébète par de l'oignon blanc ou rouge.

Pensez à faire cuire vos tranches de patate douces au préalable pour conserver le côté express de la recette sinon comptez environ 30 minutes à 220°C.

> PRÉPARATION

- 1 | Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 | Épluchez et coupez vos patates douces en tranches assez épaisses (mais pas trop).
- 3 | Disposez les sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez entre 20 et 30 minutes.
- 4 | Passez votre poulet au mixeur avec la gousse d'ail et le paprika.
- 5 | Couper l'avocat en dés, poivrez et arrosez de jus de citron.
- 6 | Mélangez à la main le poulet haché et l'avocat en l'écrasant légèrement de manière à bien l'incorporer et formez 6 à 8 boules.
- 7 | Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen-fort puis déposez les boules et aplatissez les avec une spatule. Faites cuire entre 3 et 5 minutes de chaque côté.
- 8 | Étalez un peu de ketchup sur la tranche de patate douce du dessous, ajoutez un peu d'oignon cébette et placez le steak haché de poulet. Ajoutez une feuille de salade, une tranche de tomate et refermez avec la seconde tranche de patate douce. Piquez une tomate cerise sur le dessus avec un cure dent.

Poisson pané sans chapelure



PRÉPARATION | 5 MIN



CUISSON | 15 MIN



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

300 g de Poisson Blanc (cabillaud, flétan, julienne...)
2 Blancs d'Œufs
100 g de Flocons de 5 céréales
50 g de Graines de Lin
Paprika
Ail en Poudre
Poivre
Jus de Citron

> NOTES

Vous pouvez accompagner vos poissons panés de frites de patate douce pour une version plus saine.

Cette recette peut aussi s'accompagner de panisses (frites de pois chiches)

Vous pouvez également l'adapter en version sans gluten en utilisant des flocons de céréales sans gluten (pois chiches, sarrasin, quinoa...)

Cette recette peut également se faire avec du poulet

> PRÉPARATION

- 1 |** Préchauffez votre four à 210 °C.
- 2 |** Découpez votre poisson en morceaux et réservez.
- 3 |** Mixez les flocons de céréales avec les graines de lin de manière à obtenir une texture proche de la chapelure.
- 4 |** Ajoutez le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre puis mélangez.
- 5 |** Battez vos blancs d'œufs et trempez y vos morceaux de poisson.
- 6 |** Passez les dans la « chapelure » précédemment obtenue.
- 7 |** Enfournez pour 15 minutes.
- 8 |** Arrosez de jus de citron et dégustez !

Panisses légères au four



PRÉPARATION | 5 MIN



CUISSON | 20 MIN



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

150 g Farine de Pois Chiches
50 cl d'Eau
1 Cs d' Huile d'Olive
1 Cc de Sel
Romarin
Poivre

> NOTES

La farine de pois chiche est assez connue, on en trouve partout, mais on ne sait pas toujours bien l'utiliser...

C'est pourtant un aliment très intéressant car il est riche en protéines végétales et en minéraux (fer, calcium, magnésium, zinc).

Le temps de repos est important, cela permet d'avoir une pâte à panisse ferme, qui ne soit pas friable.

Elles accompagneront toutes sortes de recettes comme des nuggets de poisson ou du poulet.

> PRÉPARATION

- 1 | Mettez une casserole d'eau à frémir puis ajoutez le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 2 | Incorporez progressivement la farine de pois chiche en remuant sans arrêt avec un fouet pour éviter les grumeaux.
- 3 | Mixez les flocons de céréales avec les graines de lin de manière à obtenir une texture proche de la chapelure.
- 4 | Lorsque le mélange a bien épaissi et qu'il est devenu lisse, étalez soit sur une plaque ou dans un grand plat en silicone ou chemisé de papier sulfurisé.
- 5 | Filmez et gardez au frais au minimum 2 heures ou 1 h au congélateur pour les plus pressés !
- 6 | Préchauffez le four à 220°C.
- 7 | Une fois le temps de repos écoulé, coupez des tranches ou des grosses frites puis et déposez vos panisses sur une plaque de cuisson avec une feuille de papier sulfurisé.
- 8 | Enfournez 20 minutes en surveillant la cuisson.

Risotto verde courgette & petits pois



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 20 MIN



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

250 g de Riz Arborio
1L de Bouillon de Légumes sans sel
2 Cs d'Huile d'Olive
1 Oignon
1 Échalote
1 à 2 gousse d'Ail écrasées
1 Courgette
100 g d'Asperges vertes
25 g de Petits Pois surgelés
Persil
Poivre
2 tours de Moulin 5 Baies

> NOTES

Le secret d'un bon risotto est de verser le bouillon petit à petit et de remuer fréquemment. Le riz sera alors crémeux sans ajout de matière grasse comme du beurre, de l'huile ou encore de la crème.

Si vous n'êtes pas vegan vous pouvez utiliser un bouillon de volaille sans sel à la place du bouillon de légumes.

Pour une version non végétarienne vous pouvez également rajouter de la viande ou du poisson.

> PRÉPARATION

- 1 | Préparez votre bouillon de légumes en ajoutant un cube de bouillon à 1 L d'eau bouillante.
- 2 | Lavez et coupez le bas de vos asperges. Faites les blanchir dans de l'eau bouillante ou à la vapeur entre 6 et 8 minutes environ.
- 3 | Épluchez et détaillez l'oignon, l'échalote et la courgette en petits morceaux.
- 4 | Faites revenir l'oignon et l'échalote avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 5 | Ajoutez ensuite le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide puis rajoutez les courgettes.
- 6 | Versez 1/3 du bouillon et remuez.
- 7 | Lorsque le liquide est absorbé renouvelez l'opération pour les 2/3 restant et remuez pendant 15 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson de votre riz ajoutez les petits pois, les asperges coupées en morceaux, le persil et l'ail écrasé.
- 8 | Servez avec un filet d'huile d'olive, poivrez et ajoutez deux tours de moulin 5 baies.

Gâteau fondant au chocolat



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 20 MIN



| 6-8 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

- 20 g de Poudre d'Amande
- 25 g de Farine d'Épeautre
- 150 g de Chocolat Noir 70%
- 2 Œufs
- 20 cl de Crème d'Amande
- 1 Cs de Poudre de Vanille
- 1 Cs de Sirop d'Agave

> NOTES

Vous pouvez remplacer la crème d'amande par de la crème d'avoine, de soja, de riz... ainsi que la poudre d'amande par de la poudre de noisettes.

Idem pour le sirop d'agave que vous pouvez remplacer par du sirop d'érable ou du sucre complet ou du sucre de coco.

Pour les intolérants aux oléagineux vous pouvez remplacer la poudre d'amande par de la courgette râpée.

Idem pour les vegan vous pouvez remplacer les oeufs par de la compote de pomme ou bien par de la courgette râpée.

> PRÉPARATION

- 1 | Préchauffez votre four à 180 °C.
- 2 | Cassez votre chocolat en morceaux et placez le dans un saladier.
- 3 | Faites chauffer (pas bouillir) votre crème d'amande et versez la sur le chocolat.
- 4 | Fouettez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
- 5 | Rajoutez les oeufs et la poudre de vanille puis remuez.
- 6 | Terminez par la poudre d'amande et la farine, mélangez bien.
- 7 | Versez la préparation dans votre moule et enfournez pour 20 minutes environ.

Suggestion d'accompagnement :

Ce gâteau se suffit à lui même mais pour une dégustation encore plus gourmande pourquoi ne pas l'accompagner d'un peu de crème de coco ou de coulis de framboise sans sucre.

Carrot cake aux épices



PRÉPARATION | 5 À 10 MIN



CUISSON | 35 À 40 MIN



| 6-8 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

300 g de Carottes râpées
200 g de Farine de Petit épeautre
3 Œufs
50 g de Noix de Pécan
50 g de Noix
100 g de Compote
2 Cs de Purée d'Amandes Complète
2 Cs de Sirop d'Agave
Poudre de Vanille
Mélange de 4 épices (*ou cannelle, girofle, muscade, gingembre utilisées séparément*) à doser selon les goûts

> NOTES

Vous pouvez remplacer la farine de petit épeautre par de la farine de blé complet ou par un mix sans gluten si vous êtes intolérant.

Vous pouvez remplacer le sirop d'agave par du sirop d'érable, du sucre de coco, du rapadura ou du sucre complet.

> PRÉPARATION

- 1 | Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 | Épluchez les carottes et passez les au mixeur.
- 3 | Rajoutez la compote, les oeufs, la purée d'amande, la poudre de vanille et le sirop d'agave.
- 4 | Incorporez la farine et les épices.
- 5 | Mélangez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 6 | Ajoutez les noix et les noix de pécan entières ou légèrement concassées.
- 7 | Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 35 à 40 min environ selon la puissance de votre four.
- 8 | Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

Frittata légère champignons & poireaux



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 30 MIN



| 6-8 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

250 g de Champignons de Paris
3 Œufs + 2 Blancs
2 Cs de Yaourt nature sans sel
2 Blancs de Poireaux
1 Oignon
1 Gousse d'Ail écrasée
1 Cs d'Huile d'Olive
1/2 cube de Bouillon de Légumes sans sel
Ciboulette
Poivre
Curcuma

> NOTES

Je vous suggère de déguster votre frittata avec une salade verte ou une poêlée de légumes.

Pour une version sans lactose remplacez le yaourt par de la crème végétale (amande, soja ou avoine par exemple).

Vous pouvez aussi remplacer les poireaux par des épinards frais ou surgelés (la cuisson sera différente selon l'option choisie).

Si vous n'aimez pas le curcuma vous pouvez le remplacer par du Paprika.

> PRÉPARATION

- 1 | Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 | Épluchez et détaillez l'oignon en petits morceaux puis faites les revenir dans la sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 | Coupez vos blancs de poireaux et vos champignons en fines lamelles puis ajoutez les dans la sauteuse, saupoudrez de curcuma et ajoutez un tout petit peu d'eau avec le cube émietté.
- 4 | Couvrez et laissez mijoter 10 minutes
- 5 | Dans un saladier battez les 3 oeufs et les 2 blancs avec les 2 cuillères à soupe de yaourt à la grecque puis assaisonnez avec le sel, le poivre, la gousse d'ail & la ciboulette.
- 6 | Une fois que vos poireaux et vos champignons sont cuits déposez les dans un moule en silicone.
- 7 | Terminez par le contenu de votre saladier.
- 8 | Enfournez pour 30 minutes à 200 °C.

Ketchup sans sel



PRÉPARATION | 10 MIN



CUISSON | 30 MIN



| 500 ML

> INGRÉDIENTS

4 Cs de Coulis de Tomate
1 Cs de Vinaigre de Vin Blanc
1 Cs de sirop d'érable ou miel
1 Cc de Paprika
Épices : Une pointe de couteau de
raz el hanout, canelle, poudre d'ail,
poudre d'oignon.
Facultatif : poudre de clou de girofle
moulu et de piment de cayenne.

> PRÉPARATION

- 1** | Mélangez tous les ingrédients dans une casserole.
- 2** | Portez à ébullition à feu vif et laissez mijoter à moitié-couvert à feu moyen de 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il y ait un léger épaissement. Remuez le ketchup de temps à autre durant la cuisson.
- 3** | Laissez refroidir complètement et conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

> NOTES

Si vous n'avez pas de sirop d'érable vous le pouvez remplacer par du miel ou du sirop d'agave.

Le vinaigre de vin blanc et le sirop d'érable peuvent être remplacés par du vinaigre balsamique

Vinaigrette sans sel



PRÉPARATION | 10 MIN



CONSERVATION | 2 À 3 JOURS



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

- 1 Cc de Moutarde Sans Sel
- 2-3 tours de Moulin à Poivre
- 1 Cs de vinaigre
- 3 Cs d'Huile de Pépins de Raisin
- 1 à 2 Cs de Levure (germe de blé), selon l'épaisseur de la sauce qu'on désire.
- 1 Échalote émincée très finement et/ou quelques Herbes Fraîches.

> PRÉPARATION

- 1 |** Dans un récipient de taille moyenne, mélangez tous les ingrédients à l'exception de l'huile.
- 2 |** Conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

> NOTES

Si vous n'avez pas de moutarde sans sel, vous pouvez la retirer de la recette.

Vous pouvez remplacer l'huile de pépins de raisin par n'importe quelle huile (olive, colza, chanvre, noisette, noix...)

Le germe de blé s'utilise comme un condiment à saupoudrer, sur des salades, des crudités, à incorporer dans des sauces (sauce au yaourt par exemple) ou encore sur un plat de pâtes ou de riz après cuisson. Il est préférable de le consommer cru pour conserver tous ses bienfaits.

J'utilise le germe de blé de la marque Priméal (disponible en magasin bio).

Mayonnaise sans sel



PRÉPARATION | 5 MIN



CONSERVATION | 2 À 3 JOURS



| 3-4 PORTIONS

> INGRÉDIENTS

- 1 Œuf
- 1½ tasse d'Huile Végétale
- 1½ c. à thé de Vinaigre de Vin Blanc
- 1½c. à thé de Jus de Citron
- 1 Cc de Moutarde de Dijon Sans Sel

> NOTES

Vous pouvez utiliser n'importe quel type d'huile sauf l'huile de coco (va se solidifier au frigo).

Important : Tous les ingrédients doivent être à la température pièce.

Vous pouvez également essayer différents type vinaigres. Le vinaigre balsamique est parfait pour une sauce pour légumes.

Si vous mayonnaise est brisée, ne la jetez pas, vous pourriez peut-être la réparer! Ajoutez un jaune d'œuf dans un grand bol et fouettez tout en incorporant lentement la mayonnaise dans celui-ci jusqu'à ce qu'elle redevienne consistante de nouveau. Si elle est un peu liquide, ajoutez un peu d'huile.

> PRÉPARATION

1 | Dans un récipient de taille moyenne, mélangez tous les ingrédients à l'exception de l'huile.

2 | Pendant que vous fouettez la mayonnaise, ajoutez une goutte d'huile à la fois jusqu'à émulsion. Puis versez très lentement un mince filet d'huile de façon constante.

Assurez-vous d'ajouter un tout petit peu d'huile à la fois afin de ne pas briser votre mayonnaise.

3 | Une fois émulsionnée, personnalisez votre mayonnaise à selon vos goûts !
Assurez-vous simplement de ne pas ajouter trop de liquide afin qu'elle puisse rester consistante.

Cette recette peut être conservée au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours si vous utilisez un oeuf frais.

Je ne recommande pas de congeler cette mayonnaise.