

Marie-Josée Bettez



# Desserts et autres gourmandises sucrées

Sans œuf,  
lait, arachide  
et noix

Préface de  
Hélène Laurendeau

QUÉBEC AMÉRIQUE

**De la même auteure chez Québec Amérique**

*Déjouer les allergies alimentaires. Recettes et trouvailles.* Marie-Josée Bettez et Éric Thérault, 2002.

# Desserts et autres gourmandises sucrées

Sans œuf, lait, arachide et noix

Marie-Josée Bettez

QUÉBEC AMÉRIQUE

## Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Bettez, Marie-Josée

Desserts et autres gourmandises sucrées

ISBN-13: 978-2-7644-0489-8

ISBN-10: 2-7644-0489-1

1. Desserts. 2. Confiserie. 3. Pâtisserie. 4. Allergie alimentaire - Diétothérapie - Recettes.

I. Titre.

TX773.B47 2006 641.8'6 C2006-940757-6



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Les Éditions Québec Amérique bénéficient du programme de subvention globale du Conseil des Arts du Canada. Elles tiennent également à remercier la SODEC pour son appui financier.

Conception graphique: Karine Raymond

Illustrations (poules et poussins): Marie-Josée Bettez et Christophe Bettez-Théroux

Illustrations (ustensiles et appareils de cuisine): QA International

Mise en pages: Andréa Joseph [PageXpress]

Photographie de la couverture: James Baigrie (© 2006 JupiterImages Corporation)

Révision: Liliane Michaud

Les Éditions Québec Amérique inc.

329, rue de la Commune Ouest, 3<sup>e</sup> étage, Montréal, Québec, Canada, H2Y 2E1

Téléphone: 514 499-3000, Télécopie: 514 499-3010

Dépôt légal: 2<sup>e</sup> trimestre 2006

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Imprimé à Singapour.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 10 09 08 07 06

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© 2006 Éditions Québec Amérique inc.

[www.quebec-amerique.com](http://www.quebec-amerique.com)

## Table des matières

9 Mise en garde

13 Préface

15 Remerciements

### Avant de commencer

19 Confession

21 Conseils pratiques

30 Comment utiliser ce livre

### Recettes

35 Gâteaux

49 Tartes

57 Beignes et beignets

67 Muffins

75 Crêpes et gaufres

83 Crèmes et mousses

93 Glaces et sorbets

103 Sauces et glaçages

115 Desserts variés

133 Biscuits et sablés

143 Friandises et petites fantaisies

159 Confitures et autre tartinade

165 Boissons

171 Tableau des recettes et des allergènes

177 Index des recettes

179 Bibliographie

## Mise en garde

Cet ouvrage a été conçu de façon à accélérer le repérage des recettes en fonction des allergènes alimentaires identifiés. À l'occasion, les risques que présentent certains ingrédients pour les personnes allergiques y sont soulignés. Toutefois, c'est à l'utilisateur ou à l'utilisatrice de ce livre que revient la responsabilité ultime de s'assurer que tous les ingrédients des recettes sélectionnées conviennent à son régime de même qu'à celui de ses convives.

Par ailleurs, les renseignements contenus dans cet ouvrage ne sauraient remplacer des soins et des conseils médicaux. Pour toute question spécifique relative aux allergies alimentaires, veuillez vous adresser à un ou à une allergologue.



*Des parents déterminés peuvent changer le monde...  
à tout le moins pour leur enfant.*

*À ma mère, Denise, et à mon père, Pierre,  
pour leur détermination et leur appui indéfectible.*

## Préface

La prévalence des allergies est à la hausse. On explique cette situation par un meilleur diagnostic, mais possiblement aussi par la présence d'un plus grand nombre d'allergènes dans notre alimentation en bas âge. Pourtant, même si l'on en parle davantage, l'allergie alimentaire est un sujet encore mal compris et rempli de mythes du genre : « Les enfants allergiques sont capricieux »...

Pour ma part, je n'ai aucune allergie, sauf à quelques rares individus et encore... Comme pour toutes substances allergènes, j'essaie d'éviter. Deux choses cependant me relient intrinsèquement à la problématique des allergies alimentaires. Je suis nutritionniste : les termes *atopie*, *allergène*, *intolérance* et *anaphylaxie* font donc partie de mon vocabulaire depuis l'université, alors qu'étudiante j'en apprenais les définitions. En ce qui concerne les conséquences, je connaissais déjà.

L'incident remonte à 1970. J'avais huit ans et mon frère cadet, cinq de moins. Un jour, une voisine bien intentionnée lui offre un biscuit contenant du beurre d'arachide. Ou était-ce des noix ? Peu importe. Dans les secondes qui suivent, sa gorge se gonfle, il a du mal à respirer. J'assiste à la scène malgré moi. Ma mère soulève mon frère et l'assoit sur le comptoir de cuisine pour mieux l'examiner. Il faut dire que ma mère est une grande femme et que le comptoir a été conçu pour sa taille (c'est elle qui cuisine, après tout). Ce jour-là, plantée debout au milieu de la pièce, il me paraît encore plus haut qu'à l'habitude. La respiration de mon frère se fait de plus en plus difficile. En quelques secondes, son visage prend une teinte bleutée et l'air n'arrive plus à pénétrer dans ses poumons.

Je suis clouée sur place, assez grande pour comprendre qu'il se passe quelque chose de grave, mais trop petite pour réagir. Je ne suis même pas sûre si maman sait que je suis derrière elle. Vous ai-je dit qu'en plus d'être grande, elle est aussi infirmière ? Cela aide en pareilles circonstances. Je me rends compte que, tout en gardant son calme, elle cherche désespérément une solution. Elle sait qu'il lui faut agir, et vite. L'idée de pratiquer une trachéotomie lui traverse l'esprit, mais représente trop de danger. C'est à ce moment que mon frère réussit tant bien que mal à aspirer un mince filet d'air, puis un autre et un autre. Nous haletons avec lui. Son visage retrouve bientôt sa coloration normale. Il est sauvé, maman aussi. Une chance inouïe.

Toutes les histoires ne finissent pas si bien. Pour ma part, jamais je n'oublierai cette scène dans la cuisine familiale. Ce jour-là, je compris que certaines allergies alimentaires pouvaient être fatales. À cette époque où le sandwich beurre d'arachide et confiture faisait fureur dans les boîtes à lunch et dépannait merveilleusement bien les parents, ce n'était déjà pas évident de vivre avec une allergie alimentaire. On en entendait très peu parler. L'auto-injecteur d'adrénaline n'existait même pas. À l'épicerie, les étiquettes contenaient très peu d'information sur les ingrédients. Et à la pâtisserie, lorsque nous demandions si un gâteau avait été confectionné avec des arachides ou des noix, notre question passait dans le beurre, pour ainsi dire. La préposée au comptoir (encore une histoire de comptoir !) y répondait nonchalamment, ignorant sans doute que la présence de pâte d'amandes, de pralin, de crème frangipane ou de nougatine pouvait mettre la vie de mon frère en danger. Moi, la seule évocation de ces mots me fait saliver... tout comme le nouveau livre sur les desserts de Marie-Josée Bettez, que vous tenez entre les mains !

Dans un style vivant et enjoué, l'auteure nous sert un assortiment comprenant pas moins de 83 desserts et gourmandises sucrées sans la moindre culpabilité – fait rarissime de nos jours. Elle fait même fi des œufs et du lait pour réussir ses crêpes, ses gâteaux, ses mousses et ses beignets. Quel culot ! À ces nombreuses recettes alléchantes s'ajoute l'expérience inestimable d'une femme et d'une mère dévouée et passionnée.

À la parution de son premier ouvrage, en 2002, Marie-Josée m'avait avoué qu'elle et son conjoint avaient écrit le livre qu'ils auraient souhaité trouver lorsqu'ils ont découvert les multiples allergies alimentaires de leur fils unique. *Déjouer les allergies alimentaires* demeure, depuis sa publication, mon livre de référence sur le sujet : une mine d'or de conseils et de renseignements pratiques, en plus d'une délivrance gourmande pour les personnes allergiques.

Quelle belle surprise de la voir répéter l'expérience, cette fois dans l'univers du sucré... Exit les tabous ! Son livre fera le bonheur de tous ceux et celles qui doivent composer au quotidien avec le problème des allergies alimentaires et qui doivent pratiquement tout cuisiner à la maison. Parce qu'elle apprécie les mets savoureux et qu'elle y croit, Marie-Josée Bettez nous rappelle ici que manger doit toujours demeurer un plaisir et un moment de partage privilégié avec les personnes que l'on aime. Avec ou sans allergies.

Hélène Laurendeau  
Nutritionniste et animatrice

## Remerciements

Tout d'abord, un grand merci à mes deux hommes : Éric et Christophe. **Éric Théroux**, mon amoureux et le coauteur du livre *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, n'a pas participé à la rédaction de ce deuxième ouvrage mais il a joué, avec grande compétence, le rôle de goûteur et de critique culinaire. J'ai beaucoup apprécié ses conseils éclairés et le remercie de m'avoir permis d'inclure dans cet ouvrage quelques-unes de ses trouvailles. **Christophe**, mon fils et mon inspiration, a lui aussi accepté de goûter et de commenter mes recettes. La justesse de ses observations m'a souvent sidérée. Quel fin palais ! Christophe a même mis au point une recette de son cru (la boisson chaude de Christophe, p. 169), que je ne saurais trop vous recommander (d'autant qu'elle a, semble-t-il, des propriétés magiques !).

Plus j'avance dans la vie et plus je réalise la chance que j'ai d'appartenir à une famille « tricotée serré ». Je remercie tout particulièrement ma mère, **Denise Thibault-Bettez**, qui m'a transmis son goût des célébrations et de la bonne chère. Ses créations et découvertes culinaires m'ont inspirée de plus d'une façon. Mille mercis à mon père, **Pierre Bettez**, à ma sœur, **Isabelle Bettez**, et à mon frère, **Jean-Sébastien Bettez**. Votre présence et votre soutien font toute la différence !

Merci à **Hélène Laurendeau**, une femme généreuse et compétente, qui a non seulement signé la préface de cet ouvrage mais a aussi pris le temps de lire et d'annoter mon manuscrit.

Merci au chef cuisinier **Jean-Marie Québatte** avec qui j'ai animé des ateliers de cuisine et à qui j'ai piqué quelques trucs. Mes remerciements également à **Anne-Marie Parisien** qui m'a confié la recette de son dessert favori, le gâteau à la mélasse (p. 38), à **Pierrette Martineau Théroux** qui m'a livré les secrets de sa tarte au sirop d'érable (p. 52), à **Louise Thibault** pour ses crêpes à l'orange « cochonnes » (p. 78) et à **Hélène Morneau** qui m'a mise sur la piste des crêpes au maïs (p. 80).

J'ai semé dans ce livre, comme autant de perles, des mots amusants ou touchants d'enfants allergiques, de même que des anecdotes les mettant en scène. Merci du fond du cœur à mes jeunes collaborateurs : **Max, Xavier, Jackson, Tom, Maïna, Michaël, Matt, Florence, Karli, Christophe, Michael, Maude, Andrew et Flavie**. Merci également à **Karen, Melissa, Kathy, Élyse, Isabelle, Lynda, Marie-France, Jen, Kelley et Carol**, qui m'ont autorisée à citer

leurs petits. À propos, Xavier et Max, les deux superhéros mentionnés à la page 36, ont leur propre site Web (<http://www.epi-man.com>), que je vous invite à visiter.

J'ai glané quelques-uns des mots d'enfants reproduits dans cet ouvrage sur le site de l'organisation américaine à but non lucratif *Kids with Food Allergies Inc.* (KFA) (<http://kidswithfoodallergies.org>). La présidente de KFA, **Lynda Mitchell**, et son équipe de bénévoles ont créé une communauté virtuelle chaleureuse et stimulante pour les parents dont les enfants souffrent d'allergies alimentaires. Bravo et merci pour leur travail remarquable !

Merci à **Anne-Marie Villeneuve**, mon éditrice, dont j'ai grandement apprécié la patience et la compréhension au cours des derniers mois. Merci finalement à toute l'équipe de Québec Amérique et plus particulièrement à **Jacques Fortin**, **Luc Roberge**, **Carla Menza**, **Liliane Michaud**, **Anouschka Bouchard**, **Karine Raymond**, **Gabrielle Aubin**, **Rita Biscotti**, **Andréa Joseph** et **Lyne Trudel**.



## Confession

J'ai un aveu à vous faire.

Bien que j'en sois à mon deuxième livre de recettes, je ne suis pas une cuisinière-née. C'est tout le contraire en fait. Oh, j'ai toujours aimé les mets savoureux et les repas festifs. Mais à titre de convive plutôt que de chef aux fourneaux ! Étudiante, j'avais tout de même mis au point quelques honnêtes spécialités (le gâteau aux bananes et les cuisses de grenouille au beurre à l'ail, entre autres) mais, je dois l'admettre, mon répertoire culinaire manquait terriblement de diversité.

J'ai commencé à cuisiner pour de vrai par amour. Un blond aux yeux bleus avec un visage angélique et un sourire ravageur. Comment ne pas craquer ?

L'aventure a débuté en 1998, l'année de la naissance de mon petit prince charmant. Christophe, mon fils, était dodu, rose et glouton. Rien ne laissait présager d'éventuels troubles alimentaires. Et pourtant ! Ses premières allergies (le lait et l'orge) se sont manifestées alors qu'il n'avait que quatre mois. Ce furent ensuite la banane et le kiwi. Et puis le riz, la moutarde, l'œuf, l'arachide, les noix, la graine de sésame... la liste est longue et je vous en fais grâce. Il suffit de dire qu'à sept ans, Christophe est toujours allergique à plus d'une vingtaine d'aliments.

Au fil des mois et des années, Éric (le papa) et moi avons appris à cuisiner en dépit d'importantes restrictions alimentaires. Un véritable chemin de Damas que nous avons décrit plus en détail dans un livre, *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, publié chez Québec Amérique en 2002. Notre objectif, en rédigeant ce premier ouvrage, était d'en faire un outil de référence aussi complet que possible. Des recettes et des menus, bien sûr, mais aussi une foule d'informations sur les allergies alimentaires. L'accueil réservé à *Déjouer les allergies alimentaires*, tant par les médias que par le public, a dépassé nos espérances. Et, encore aujourd'hui, Éric et moi recevons des témoignages touchants de lecteurs et de lectrices, parents d'enfants allergiques, dont le parcours ressemble beaucoup au nôtre.

Quelque temps après la parution de *Déjouer les allergies alimentaires*, on m'a demandé si j'allais continuer à développer et à réaliser de nouveaux plats. « Mais bien sûr, ai-je répondu, la vie continue et notre appétit n'a pas diminué ! »

Et c'est ainsi que l'ouvrage que vous tenez entre vos mains est venu au monde : petit à petit, recette après recette. À force, encore une fois, d'expérimentations, de préparations tout juste bonnes à jeter à la poubelle et d'heureuses trouvailles. Cette fois-ci, j'ai décidé de m'attaquer plus spécifiquement aux desserts et aux friandises. Lorsque les œufs et les produits laitiers nous sont interdits, ce sont, en effet, les plats sucrés qui posent les plus grands défis. Les recettes que je vous propose sont éprouvées et, comme toujours, leur réalisation ne présente pas de grandes difficultés. Je suis particulièrement impatiente de savoir ce que vous penserez des beignes de Noël (p. 59), de la crème pâtissière au chocolat (p. 87), de la mousse aux fraises (p. 89), des sorbets (p. 99 à 102), des biscuits au beurre de soya (p. 138) et des truffes glacées (p. 145). Sans parler des autres !

Parce qu'il n'y a rien de tel qu'une image pour faire saliver et donner le goût d'enfiler un tablier, j'ai pris l'initiative de publier sur le site Web <http://www.dejouerlesallergies.com> des photos maison de mes desserts et gourmandises. J'espère que vous viendrez y jeter un coup d'œil ! Peut-être même aurez-vous le goût de m'y laisser un message (mais gentil, hein...) ?

Je reviens, en terminant, sur l'aveu fait au début de ce texte. S'il est vrai que je n'étais que mollement intéressée par la cuisine avant l'arrivée de mon petit bonhomme, ce n'est, bien sûr, plus le cas maintenant. Et vous ? Vous sentez-vous un peu désemparé à l'idée de préparer un plat à partir d'ingrédients non transformés ? À l'ère des mets surgelés et de la bouffe-minute, rien de plus naturel ! Mais la cuisine, c'est comme la bicyclette (et tout le reste !), cela s'apprend. Et cela peut même être fort agréable. Bon, d'accord, sans doute pas tous les jours. Mais il y a des moments de grâce : le gâteau que les convives dévorent avec plaisir sans même se douter qu'il ne contient ni produits laitiers ni œufs, la préparation en famille de beignes maison à l'approche de Noël, les yeux brillants d'un enfant allergique aux œufs qui déguste sa première crêpe... Ce sont ces moments-là que je vous souhaite, le plus souvent possible.

Joyeuse cuisine !

Marie-Josée Bettez  
[info@dejouerlesallergies.com](mailto:info@dejouerlesallergies.com)

## Conseils pratiques

À une ou deux variantes près, les recettes proposées dans cet ouvrage ne contiennent pas d'œuf, de lait, d'arachide, de noix ou de graine de sésame. Certaines sont exemptes de soya et d'autres (beaucoup moins nombreuses, il faut l'avouer) conviennent à un régime sans blé.

Les raisons d'éliminer ces aliments du régime ne manquent pas : allergies, intolérances, végétalisme, taux de cholestérol élevé, respect de préceptes religieux, etc. Toutefois, en rédigeant ce livre, j'ai surtout voulu répondre aux besoins bien particuliers des personnes allergiques et de leur entourage. En cas d'allergie alimentaire, une trace de l'allergène peut suffire à provoquer une réaction. Il faut donc, entre autres choses, lire soigneusement les étiquettes des produits préemballés (ce qui implique que l'on doive connaître les autres appellations utilisées par les fabricants pour désigner les allergènes) et évaluer les risques de contamination. Les nombreuses mises en garde, dans cette section et dans les autres, tiennent compte de cette réalité. Elles sont sans aucun doute moins pertinentes pour ceux et celles qui ne sont pas aux prises avec des allergies alimentaires. À vous de voir !

### À propos des ingrédients

- Dans mes recettes, j'emploie presque toujours des produits alimentaires d'usage courant (donc disponibles dans les supermarchés) et, aussi souvent que possible, des aliments non transformés. Rien de bien sorcier ni de trop exotique, donc ! Toutefois, pour certains des ingrédients mentionnés dans cet ouvrage, je crois utile de fournir quelques précisions.

Mais, avant tout, une observation. J'hésite toujours à recommander des produits spécifiques puisque leur composition de même que leur mode de production peuvent changer à tout moment, sans préavis. S'il m'arrive de me résoudre à citer une marque de commerce, c'est que le produit me semble vraiment remarquable ou qu'il existe peu (voire pas) de solutions de rechange pour les personnes allergiques à certains aliments. Cela étant dit, je ne saurais trop insister sur l'importance de vérifier vous-même la composition du produit lors de son achat et, le cas échéant, de vous enquérir auprès du fabricant des risques de contamination.

Si je reviens encore et encore sur ce point, c'est tout simplement parce qu'il est extrêmement risqué, lorsqu'on est aux prises avec des allergies alimentaires, de relâcher sa garde. Une petite anecdote pour illustrer mon propos.

Un adolescent de mon entourage qui est allergique à l'arachide a eu une réaction anaphylactique après avoir consommé des biscuits. Il s'agissait pourtant de sa marque préférée et, pendant des années, il en avait mangé, à toutes les semaines, sans problème. Sa soudaine réaction s'explique par le fait que le fabricant avait changé la recette originale pour y inclure des arachides, transformant un produit sûr en bombe à retardement. J'ajoute que la liste des ingrédients reproduite en petits caractères sur l'étiquette du produit reflétait ce changement, mais que cette modification avait échappé à l'adolescent ainsi qu'à ses parents. Le fabricant aurait-il dû signaler de façon plus manifeste l'ajout d'arachides (lesquelles sont tout de même à l'origine de la plupart des réactions allergiques graves en Amérique du Nord)? Absolument! Mais il n'y était pas légalement tenu.

- Plusieurs des margarines disponibles sur le marché contiennent des produits laitiers. Quant au soya, il fait partie des ingrédients de la presque totalité d'entre elles. En cas d'allergie à ces aliments, il est donc impératif de lire attentivement la liste des ingrédients de la margarine utilisée.

Au Québec, il existe toutefois au moins une marque de margarine sans substances laitières ni soya (c'était à tout le moins le cas au moment d'écrire ces lignes). Il s'agit de la margarine Becel RSF. Faible en gras et avec une teneur en eau assez élevée, cette margarine n'est cependant pas recommandée pour la friture et pourrait donner des résultats moins satisfaisants qu'une margarine ordinaire dans les plats cuits au four.

Aux États-Unis, deux fabricants produisent une version sans soya ni produits laitiers de leurs margarines respectives (Mother's margarine et Migdal pour ne pas les nommer...) afin de répondre aux besoins de leur clientèle juive. Ces margarines sans soya ne sont toutefois disponibles qu'aux environs de Pâques. Elles sont vendues dans certains supermarchés et magasins spécialisés américains et peuvent aussi être commandées par l'intermédiaire de sites Internet. Je connais plusieurs personnes qui en font provision pour l'année (ces margarines peuvent être congelées) et qui les utilisent avec grand succès dans leurs recettes (gâteaux, biscuits, etc.).

Si vous devez éviter le soya et les produits laitiers et qu'il vous est difficile de vous procurer une margarine qui convienne à votre régime, sachez que, dans bien des recettes, il est possible de remplacer la margarine ou le beurre par du shortening sans soya ou de l'huile végétale (voir plus loin, Par quoi remplacer?).

- Le **shortening végétal** est habituellement constitué de plusieurs huiles d'origine végétale, y compris l'huile de soya. Au Québec, une marque de shortening convient toutefois à un régime sans soya ni substances laitières : le Shortening biologique Spectrum à base d'huile de palme. Il y a cependant un faible risque que ce produit soit contaminé avec de l'huile de soya. Pour plus d'informations, je vous invite à communiquer avec le fabricant.
- Les **tofus** se suivent mais ne se ressemblent pas... J'aime beaucoup, pour ma part, le tofu à texture fine Mori-Nu (mou ou ferme, selon les exigences de la recette). Celui-ci est disponible dans les magasins d'aliments naturels ainsi que dans la plupart des supermarchés.
- Quelques recettes de cet ouvrage requièrent des **haricots de soya rôtis**. Mais où diable (vous demandez-vous peut-être) trouve-t-on pareil ingrédient ? Au Québec, on n'a pas à chercher très loin puisque la plupart des supermarchés en vendent. Demandez les Grignotises de soya Clockit, version originale (Les aliments Croc'Dor Inc.).
- Dans mes recettes de desserts, j'utilise presque systématiquement de la **farine de blé à pâtisserie** plutôt que de la **farine de blé tout usage**. Pourquoi ? Finement moulue, la farine de blé à pâtisserie est surtout composée de blés tendres, contrairement à la farine tout usage qui provient du mélange de diverses variétés de blé dur et de blé tendre. S'il est vrai que la farine tout usage a une utilisation variée, il reste que pour les pâtisseries, les gâteaux et les biscuits, on obtient de meilleurs résultats avec la farine de blé à pâtisserie.
- J'entretiens avec le **chocolat** une relation amour/haine : avant que les allergies de mon fils se déclarent, je l'adorais et en mangeais régulièrement mais depuis, il m'inspire presque de l'aversion. Il faut dire que la pire réaction allergique de mon petit bonhomme, celle qui m'a fait craindre pour sa vie, s'est produite après qu'il eut avalé un morceau de chocolat « 100 % noir ». Ce chocolat contenait en fait des traces de lait, d'œuf et d'arachide, trois aliments auxquels mon fils est fortement allergique.

J'ai appris depuis cet incident pénible qu'il n'existe pas, au Québec, de chocolat qui soit absolument sans danger pour une personne allergique à la fois aux produits laitiers, à l'œuf et à l'arachide (à ma connaissance, c'est toujours le cas au moment où j'écris ceci). Cela explique pourquoi le chocolat n'apparaît dans aucune de mes recettes. Je lui préfère la **poudre de cacao**. Là

encore, il faut s'assurer que le cacao choisi ne contienne pas de traces de produits laitiers (c'est le cas, malheureusement, de plusieurs marques de cacao) si l'on est allergique à cet aliment.

- La **noix de coco** est-elle une noix ou un fruit ? Dans le contexte bien particulier des allergies alimentaires, cela n'a pas grande importance. Il suffit de retenir que les allergologues ne recommandent généralement pas aux personnes allergiques aux autres noix (amandes, noix de cajou, noisettes, etc.) d'éviter la noix de coco à titre préventif puisque les risques d'allergies croisées sont assez faibles.

Est-ce que cela signifie que la noix de coco ne peut provoquer de réactions allergiques ? Bien sûr que non ! Notre allergologue a l'habitude de dire qu'on peut être allergique à n'importe quoi, sauf à l'eau. Et encore...

- Le liquide blanc qui se trouve au centre de la noix de coco se nomme « eau de coco ». Il ne faut pas le confondre avec le **lait de coco** que l'on obtient en broyant la pulpe de la noix. Il est possible de préparer soi-même son lait de coco, mais je n'en suis pas encore là ! J'utilise tout bonnement du lait de coco en conserve, vendu dans les supermarchés et les magasins d'aliments naturels.
- Également connu sous les noms de « sucre à glacer » ou de « sucre en poudre », le **sucre glace** est un mélange de sucre blanc réduit en poudre et de fécule de maïs. Le sucre glace peut en outre contenir de l'amidon de blé.
- Pour remplacer les œufs dans les recettes de muffins, de crêpes ou de gâteaux, j'utilise parfois de la **purée de citrouille**. Vous pouvez vous procurer celle-ci au supermarché dans le rayon des conserves ou, encore, la préparer vous-même en saison. Pour ce faire, préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Nettoyez ensuite l'extérieur de la citrouille puis, avec un couteau, faites-y quelques entailles. Mettez la citrouille au four après l'avoir déposée sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire entre 45 minutes et 1 heure, selon la grosseur de la citrouille. Laissez ensuite refroidir à la température ambiante. À l'aide d'un couteau, retirez le dessus de la citrouille, enlevez les graines puis coupez la citrouille en quartiers. Prélevez alors la chair avec une grosse cuillère en métal et passez-la au robot culinaire pour en faire une purée, à congeler par portion.
- Dans notre livre *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, nous avons écrit que le **sirop d'érable** peut contenir des traces d'œufs ou de

produits laitiers. Nous expliquions que certains producteurs de sirop d'érable utilisent des œufs pour éliminer les impuretés de leur sirop et un corps gras à base de produits laitiers (beurre, crème, etc.) comme additif antimousse. Cette information, que nous tenions du Service d'allergie de l'Hôpital Sainte-Justine de Montréal, nous a valu beaucoup de questions. Je précise donc que, dans la plupart des cas, le sirop d'érable ne cause pas de problème. Mais le risque est néanmoins réel, du moins en ce qui a trait aux produits laitiers. Ainsi, j'ai découvert que le sirop d'érable biologique que j'achetais chaque année directement d'une érablière de ma région contenait fort probablement des traces de substances laitières puisque le producteur utilisait du beurre pour faire diminuer l'ébullition du sirop lors de sa préparation. Étant donné la sensibilité très grande de mon fils à cet allergène, j'ai simplement changé de fournisseur. Pourquoi prendre des risques quand on peut faire autrement ?

### Par quoi remplacer ?

- Le livre *Déjouer les allergies alimentaires* comprend un tableau d'aliments de substitution assez complet. Loin de moi l'idée de reprendre ici la liste des divers substituts possibles ! Je me contenterai, dans les paragraphes qui suivent, d'énumérer ceux que j'utilise le plus souvent avec succès et de vous signaler quelques nouvelles trouvailles.
- Si vous avez déjà adapté des recettes en remplaçant un ou plusieurs ingrédients problématiques, vous savez qu'il faut souvent ajuster aussi les proportions des autres ingrédients pour arriver à un résultat satisfaisant. Le mot clé : expérimentation !
- Lors d'une formation donnée à des responsables de l'alimentation de centres de la petite enfance et autres services de garde, alors que j'expliquais avec force détails comment modifier des recettes afin qu'elles conviennent à un régime sans œuf, une participante est intervenue pour affirmer que lorsqu'elle devait cuisiner pour un enfant allergique à cet aliment, elle omettait tout simplement les œufs prévus par la recette originale.

« Vraiment ? me suis-je exclamée, un peu étonnée. Et vous ne les remplacez pas par un substitut ?

— Non, je ne les remplace par aucun aliment.

— Et vous procédez ainsi même pour les gâteaux et les muffins ? ai-je demandé, impressionnée (se pouvait-il que cela soit si simple ?).

- Absolument ! a-t-elle déclaré, très sûre d'elle.
- Incroyable ! Et c'est bon ?
- Non, a-t-elle répondu, c'est sec ! »

Effectivement, sans œuf pour humidifier la préparation, cela peut être sec... Et quand l'œuf ne sert pas à humidifier, c'est qu'il permet de lier, d'épaissir, de donner du volume, d'émulsionner, de gélifier ou de dorer. Pour choisir le bon substitut, il faut donc tenir compte de la fonction de l'œuf dans la recette.

- Si le rôle de l'œuf est de lier, d'humidifier ou de donner de la consistance au mélange (et c'est généralement le cas lorsqu'un plat ne contient qu'un seul œuf... quoiqu'il ne s'agisse pas là d'une règle infaillible), il peut notamment être remplacé par 45 ml (3 c. à soupe) de purée de fruits ou de légumes. Ainsi, dans les gâteaux, les muffins et les biscuits, j'obtiens d'excellents résultats avec la compote de pommes et les purées de bananes, de citrouille, de dattes, de carottes ou de pommes de terre. Le tofu mou à texture fine peut aussi bien convenir. Un œuf équivaut à 60 ml (4 c. à soupe) de tofu mou.

Il est en outre possible de remplacer l'œuf par une préparation à base de graines de lin. Il s'agit de faire bouillir 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de graines de lin dans 750 ml (3 tasses) d'eau pendant 20 à 30 minutes (jusqu'à consistance d'un blanc d'œuf cru), de filtrer le liquide ainsi obtenu puis de verser celui-ci dans un moule à cubes de glace. Congelez ensuite le tout. Un cube de cette préparation équivaut à un œuf.

Le sirop de maïs, le sirop de riz ou le miel permettent également de lier les aliments en l'absence d'œuf. Veillez toutefois à ajuster les proportions des autres ingrédients de la recette en conséquence (pour s'assurer, notamment, que le résultat ne soit pas trop sucré).

- Si l'œuf sert à donner du volume (ce qui est souvent le cas quand la recette requiert 2 œufs), il peut, entre autres, être remplacé par 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte) à laquelle on ajoute 15 ml (1 c. à soupe) d'eau et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre (il s'agit d'ajouter le vinaigre séparément, après avoir mélangé les autres ingrédients). Cette substitution fonctionne bien pour les gâteaux et les muffins.

- Lorsque la fonction de l'œuf dans la recette est de gélifier, je remplace celui-ci par de la gélatine ou de l'agar-agar. Ainsi, 15 ml (1 c. à soupe) de gélatine neutre non sucrée ou d'agar-agar additionnés de 30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude valent un œuf. D'autres options : la fécule de maïs, la fécule de pommes de terre, le tapioca et l'arrow-root.
- Pour dorer les brioches ou autres pâtisseries du même genre, on peut utiliser de la margarine fondue voire du beurre fondu ou du lait de vache (en supposant, bien sûr, que les produits laitiers ne soient pas interdits) plutôt qu'un œuf. Il suffit simplement de tremper un pinceau dans la margarine, le beurre ou le lait et de badigeonner toute la surface de la pâtisserie avant de la mettre au four. J'ai tenté l'expérience avec des boissons de soya et de riz ainsi qu'avec du lait de coco, mais les résultats obtenus n'étaient pas très convaincants.
- Les recettes exigeant 3 œufs ou plus sont, en règle générale, difficiles à adapter.
- En cas d'allergie à l'œuf de poule, les œufs des autres espèces (caille, oie, etc.) ne sont pas des substituts recommandés, en raison des risques élevés d'allergies croisées.

Finalement, il faut savoir que, sans œuf pour les humidifier, les muffins et les gâteaux demeurent moelleux moins longtemps. La solution ? Congeler une partie de la recette lorsque la chose est possible.

- Le **beurre** peut être remplacé par un volume égal de margarine ou de shortening végétal (sans produits laitiers ni soya s'il vous faut éviter ces aliments) ou encore par de l'huile végétale (250 ml [1 tasse] de beurre = 185 ml [ $\frac{3}{4}$  tasse] d'huile). Dans les desserts, j'aime bien, pour ma part, utiliser de l'huile de canola. Sachez seulement que l'huile ne convient pas dans tous les cas. Ainsi, lorsque la recette prévoit du beurre ferme (par exemple dans les pâtes feuilletées) plutôt que du beurre fondu, la margarine et le shortening végétal donnent souvent de bien meilleurs résultats que l'huile.
- Le tofu mou à texture fine, la crème de coco ou le lait de coco sont de bons substituts de la **crème**.

- Au **lait de vache** prévu par la recette originale, on peut substituer un volume égal de lait de coco, de boisson de soya, de boisson de riz, de jus de fruits, voire d'eau.

Par contre, le lait de chèvre n'est pas une bonne solution de rechange pour les personnes allergiques au lait de vache, en raison des risques très élevés d'allergies croisées.

Dans le même sens, le lait sans lactose n'est pas destiné aux personnes qui sont allergiques aux produits laitiers mais bien à celles qui sont intolérantes au lactose (le lactose étant le sucre naturel du lait). Les personnes allergiques au lait de vache réagissent en effet aux protéines de cet aliment, lesquelles sont toujours présentes dans le lait sans lactose.

- Le tofu mou à texture fine remplace avantageusement le **yaourt** dans bien des préparations.
- Le **soya** est présent dans un certain nombre de mes recettes. Si cet ingrédient est problématique pour vous, sachez qu'il est possible d'adapter la plupart d'entre elles en remplaçant simplement la boisson de soya prévue par un autre liquide : boisson de riz, lait de coco, jus de fruits ou eau. Tel que mentionné précédemment, il est par ailleurs possible de trouver sur le marché de la margarine et du shortening sans soya, à défaut de quoi on peut toujours recourir à l'huile végétale.
- Il existe quelques substituts commerciaux au beurre d'**arachide** : beurre de soya, beurre de graines de tournesol et beurre de pois (le pois étant une légumineuse, comme l'arachide, il y a cependant des risques d'allergies croisées). Je vous propose en outre une tartinade maison à base de haricots de soya rôtis (p. 163). Les haricots de soya en question (auxquels j'ai fait référence un peu plus haut) peuvent également remplacer les arachides et les **noix** dans certaines recettes.

À propos, l'huile d'arachide, qu'elle soit raffinée ou pressée à froid, peut contenir des protéines allergènes. Il est donc recommandé aux personnes allergiques à cet aliment de l'éviter. Le même principe vaut pour l'huile de soya, de sésame ou de tournesol.

- Le **blé** n'est peut-être pas omniprésent dans ce livre... mais il y en a beaucoup ! Je ne prétends pas être experte (loin de là !) en matière de régime sans blé ni gluten. Je sais toutefois que lorsqu'on prépare des gâteaux, des

muffins ou des biscuits sans blé, il est souvent nécessaire de combiner diverses farines (de maïs, de riz, de pommes de terre, etc.) pour obtenir le résultat souhaité. Mieux vaut en outre ajouter de la gomme de xanthan au mélange afin de faciliter la liaison des ingrédients au cours de la cuisson.

La farine de blé utilisée pour épaissir une mousse ou une sauce peut être remplacée par de la fécule de maïs, du tapioca à cuisson rapide, de la fécule de pommes de terre, de l'arrow-root ou de la fécule de riz.

- La **gélatine** est extraite de tissus animaux (généralement de bœuf ou de porc). Si ces aliments posent problème, vous pouvez la remplacer par de l'agar-agar, une substance obtenue à partir de certaines espèces d'algues.

### En terminant...

- ... quelques conseils, pêle-mêle, pour éviter qu'il y ait contamination des mets préparés pour la personne allergique par des aliments indésirables :
  - n'achetez pas d'aliments en vrac ;
  - nettoyez bien les surfaces de travail, les récipients et les ustensiles ;
  - méfiez-vous des contenants de plastique recyclés (par exemple, les pots de beurre d'arachide qui, même lavés, contiennent peut-être encore des résidus de cet aliment) ;
  - entreposez les aliments dans des contenants hermétiques ;
  - ne faites pas frire des aliments incompatibles dans la même huile de cuisson (par exemple, des beignes qui contiennent des œufs avec d'autres qui en sont exempts) ;
  - évitez de faire cuire en même temps des mets incompatibles (il pourrait y avoir des éclaboussures au cours de la cuisson) ;
  - prenez garde au corps gras utilisé pour graisser les moules (la margarine, par exemple, peut contenir des substances laitières et du soya) ;
  - de façon générale, assurez-vous qu'il n'y ait pas d'aliments allergènes à proximité lorsque vous cuisinez.

## Comment utiliser ce livre

Les poules et les poussins n'ont aucune signification particulière. C'est simplement l'auteure qui s'amuse un peu...

Ce tableau permet de déterminer, d'un seul coup d'œil, si la recette contient l'un ou l'autre des aliments suivants (lesquels font partie des principaux allergènes alimentaires en Amérique du Nord) : œuf, lait, soya, arachide, noix, graine de sésame et blé (il convient de noter qu'une recette sans blé n'est pas forcément sans gluten). Ainsi, les sablés à la confiture sont exempts d'œuf, de lait, de soya, d'arachide, de noix et de graine de sésame, mais contiennent du blé.

Ces informations ont d'autre part été compilées dans le Tableau des recettes et des allergènes reproduit à la fin du livre (p. 171). Toutefois, la responsabilité ultime de s'assurer que les ingrédients conviennent à votre régime ainsi qu'à celui de vos convives vous incombe.

L'impression, en caractères gras, du nom d'un allergène signifie qu'un ou plusieurs des ingrédients de la recette pourraient poser problème aux personnes qui y sont allergiques. Des explications sont fournies à cet égard en bas de page. Ces mises en garde sont données à titre indicatif et n'ont rien d'exhaustif.



**sans :**

œuf

**lait**

**soya**

arachide

noix

graine de sésame

## Biscuits et sablés

### Sablés à la confiture

Préparation : 40 min   Repos : 1 h   Cuisson : 15 à 25 min   Quantité : 30 sablés moyens

Voici une recette idéale à faire avec des enfants ! Pour un résultat vraiment festif, amusez-vous à varier les emporte-pièces et choisissez des confitures de couleurs contrastantes.

**250 ml (1 tasse) de margarine**  
**185 ml (¾ tasse) de sucre glace**  
**375 ml (1½ tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**185 ml (¾ tasse) de fécule de maïs**  
**1 pincée de sel**  
**confiture de cerises (p. 161) ou autre confiture de fruits**

- 1 Dans un premier bol, mélangez la margarine et le sucre glace. Dans un second bol, mélangez la farine de blé, la fécule de maïs et le sel. Incorporez dans le premier bol le contenu du second bol.
- 2 Mélangez d'abord la préparation avec une cuillère de bois puis pétrissez-la légèrement avec vos mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène et un peu huileuse.

[...]

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**Truc :** la pâte à sablés est tellement collante qu'il peut être difficile de l'abaisser avec un rouleau à pâtisserie même bien fariné. Pour contourner le problème, vous pouvez utiliser, tout simplement, la paume de vos mains pour l'étendre.

**Variantes sans confiture :** déposez une demi-cerise au centre de chaque sablé ou encore décorez ceux-ci avec du glaçage simple à la vanille (p. 110), coloré ou non.

Les indications relatives au temps de préparation ainsi qu'au temps de cuisson sont approximatives. Elles ont, en effet, été arrondies aux 5 minutes près. En outre, la durée de cuisson mentionnée ne tient pas compte du temps nécessaire pour porter la préparation à ébullition, chauffer l'huile, etc. Par contre, les temps de cuisson mentionnés dans les étapes de réalisation de la recette sont aussi précis que possible. La mention « Repos » correspond au temps nécessaire pour refroidir, congeler, faire prendre ou faire lever la préparation.

Mise en contexte de la recette, garnitures et présentation suggérées, mode et durée de conservation du plat, etc.

Les ingrédients sont classés selon leur ordre d'utilisation dans la recette. Des précisions sont fournies sur certains d'entre eux dans la section Conseils pratiques (p. 21).

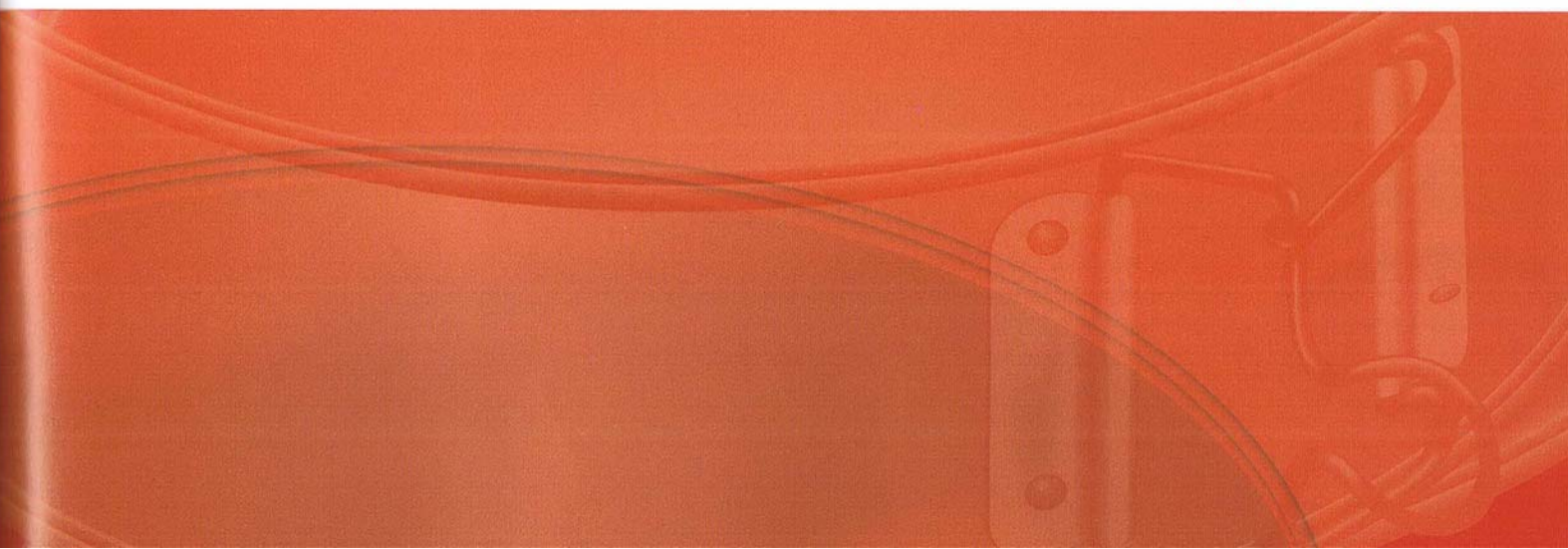
Trucs éprouvés pour faciliter ou accélérer la préparation du plat.

Les variantes mentionnées sont celles qui ont été testées avec succès. D'autres adaptations sont généralement possibles (voir, à cet égard, la section Conseils pratiques, p. 25).

# Recettes



Gâteaux



Max, sept ans, allergique à l'arachide, aux noix et à plusieurs autres aliments, mène une double vie.

Lorsqu'il revêt son collant blanc, sa ceinture munie de seringues d'épinéphrine<sup>1</sup>, son survêtement et son masque noirs, ses bottes jaunes et sa cape jaune et blanche, il devient Epi-Man, un superhéros dont la mission première est de secourir les enfants aux prises avec des allergies alimentaires. Max voyage à bord de l'Epi-Jet, lequel est propulsé par de l'épinéphrine. Au cours de ses aventures trépidantes, Max est parfois accompagné de son frère Xavier, cinq ans, allergique au lait, à l'œuf et à l'arachide, et également connu sous le nom d'Epi-Man junior.

Quand ils ne sont pas occupés à sauver la planète, les deux superhéros aiment bien se raconter des histoires drôles, comme celle-ci :

« Comment peut-on savoir s'il y a un éléphant dans un pot de beurre de soya ?

— Facile, il suffit de lire les ingrédients ! »

---

1. L'épinéphrine est un médicament à base d'adrénaline qui doit être utilisé en cas de réactions allergiques graves et qui est disponible dans une seringue à ressort auto-injectable (EpiPen<sup>MD</sup> ou Twinject<sup>MD</sup>).

## Gâteaux

- 
- 37 Gâteau à la citrouille
  - 38 Gâteau à la mélasse
  - 39 Gâteau aux bleuets
  - 41 Pouding-chômeur à l'érable
  - 42 Pouding au chocolat
  - 43 Pouding aux pêches
  - 44 Pouding aux cerises
  - 46 Renversé à l'ananas

## Gâteau à la citrouille

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 12 portions

Même sans œuf, ce gâteau reste moelleux pendant des jours grâce à la purée de citrouille.

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)  
 3 ml ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de bicarbonate de soude  
 1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de muscade moulue  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile de canola  
 185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de cassonade  
 5 ml (1 c. à thé) de vanille  
 60 ml (4 c. à soupe) de jus de pomme  
 60 ml (4 c. à soupe) d'eau  
 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc  
 310 ml ( $1\frac{1}{4}$  tasse) de purée de citrouille (p. 24)

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la muscade et le sel.
- 3 Dans un second bol, mélangez l'huile de canola, la cassonade et la vanille jusqu'à l'obtention d'une consistance assez lisse. Versez le jus de pomme, l'eau et le vinaigre puis mélangez de nouveau.
- 4 Versez en alternance dans le premier bol le contenu du second bol et la purée de citrouille. Battez, au fur et à mesure, avec un fouet.
- 5 Versez le tout dans un moule à cheminée graissé d'environ 26 cm (10 po) de diamètre. Mettez au four pendant 40 minutes. Laissez refroidir et démoulez.

**Variante aux bananes :** remplacez la purée de citrouille par 3 bananes bien mûres. Réduisez celles-ci en purée à l'aide d'une fourchette, de façon à obtenir environ 310 ml ( $1\frac{1}{4}$  tasse) de purée.

## Gâteau à la mélasse

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

Quantité : 12 portions

La gâteau préféré de ma copine Anne-Marie, de qui je tiens la recette.

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)  
 1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle moulue  
 $\frac{1}{2}$  ml ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de gingembre moulu  
 $\frac{1}{2}$  ml ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de clou de girofle moulu  
 $\frac{1}{2}$  ml ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de muscade moulue  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile de canola  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de compote de pommes  
 250 ml (1 tasse) de mélasse  
 250 ml (1 tasse) d'eau  
 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et la muscade.
- 3 Dans un second bol, mélangez l'huile de canola, la cassonade et la compote de pommes. Ajoutez la mélasse et mélangez de nouveau.
- 4 Versez en alternance dans le second bol le contenu du premier bol et l'eau additionnée de bicarbonate de soude. Mélangez au fur et à mesure.
- 5 Versez le tout dans un moule à cheminée graissé d'environ 26 cm (10 po) de diamètre. Mettez au four pendant 50 minutes. Laissez refroidir et démoulez.



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Gâteau aux bleuets

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 25 min

Cuisson : 45 min

Quantité : 8 portions

Moitié gâteau classique, moitié croustillant... un dessert surprenant !

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de muscade moulue  
 160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sucre  
 60 ml (4 c. à soupe) de margarine  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de compote de pommes  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de jus de pomme  
 500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou décongelés  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 60 ml (4 c. à soupe) de margarine  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de cannelle moulue

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez 500 ml (2 tasses) de farine, la levure chimique, le sel et la muscade.
- 3 Dans un second bol, mélangez le sucre, 60 ml (4 c. à soupe) de margarine et la compote de pommes. Versez le jus de pomme et mélangez de nouveau.
- 4 Incorporez dans le premier bol le contenu du second bol. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
- 5 Versez cette pâte dans un moule carré de 23 x 23 cm (9 x 9 po) préalablement graissé. Déposez les bleuets (égouttés si nécessaire) sur la pâte sans mélanger.
- 6 Dans un petit bol, mélangez la cassonade, 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de farine, 60 ml (4 c. à soupe) de margarine et la cannelle. Saupoudrez cette préparation sur les bleuets.

## Gâteau aux bleuets (suite)

7 Mettez au four pendant 45 minutes.

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

## Pouding-chômeur à l'érable

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

Quantité : 12 portions

Vous avez dit sucré ?

250 ml (1 tasse) de cassonade  
 375 ml (1½ tasse) d'eau  
 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable  
 60 ml (4 c. à soupe) de margarine  
 500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 20 ml (4 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)  
 1 ml (¼ c. à thé) de sel  
 185 ml (¾ tasse) de sucre  
 45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes  
 60 ml (4 c. à soupe) de margarine  
 250 ml (1 tasse) de boisson de soya

- 1 Préchauffez le four à 160 °C (325 °F).
- 2 Dans une petite casserole, mélangez la cassonade, l'eau, le sirop d'érable et 60 ml (4 c. à soupe) de margarine. Portez le mélange à ébullition en remuant à l'occasion. Réduisez le feu et laissez mijoter le sirop pendant environ 2 minutes. Retirez du feu. Versez le sirop dans un moule rectangulaire de 23 x 33 cm (9 x 13 po) préalablement graissé. Réservez.
- 3 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- 4 Dans un second bol, mélangez le sucre, la compote de pommes ainsi que 60 ml (4 c. à soupe) de margarine.
- 5 Versez en alternance dans le second bol le contenu du premier bol et la boisson de soya. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 6 Déposez la pâte par cuillerées sur le sirop.
- 7 Mettez au four pendant 45 minutes.

**ŒUF ET LAIT :** attention au sirop d'érable utilisé si vous devez proscrire les œufs ou le lait. Certains sirops peuvent, en effet, contenir des traces de ces aliments.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

## Pouding au chocolat

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Quantité : 8 portions

Un gâteau au chocolat baignant dans une sauce au chocolat... presque décadent !

250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sucre  
 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao  
 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de boisson de soya  
 30 ml (2 c. à soupe) de margarine  
 5 ml (1 c. à thé) de vanille  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade  
 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao  
 375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau bouillante

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, 30 ml (2 c. à soupe) de cacao, la levure chimique et le sel.
- 3 Incorporez la boisson de soya, la margarine et la vanille. Mélangez de nouveau.
- 4 Déposez cette préparation au fond d'un moule carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) préalablement graissé.
- 5 Dans un second bol, mélangez la cassonade, 30 ml (2 c. à soupe) de cacao et l'eau bouillante. Remuez jusqu'à ce que le sirop soit homogène. Versez ensuite celui-ci sur la pâte, sans mélanger.
- 6 Mettez au four pendant 45 minutes.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Pouding aux pêches

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 8 portions

Délicieux en saison avec des pêches fraîches.

**250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**  
**10 ml (2 c. à thé) de sucre**  
**1 ml (1/4 c. à thé) de sel**  
**22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile de canola**  
**125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme**  
**375 ml (1 1/2 tasse) de pêches pelées et coupées en dés**  
**185 ml (3/4 tasse) de cassonade**  
**330 ml (1 1/3 tasse) d'eau bouillante**  
**22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile de canola**

- 1** Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- 2** Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sucre et le sel.
- 3** Incorporez au mélange 22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile de canola, le jus de pomme et les morceaux de pêches. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
- 4** Déposez cette préparation au fond d'un moule carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) préalablement graissé.
- 5** Dans un second bol, mélangez la cassonade, l'eau bouillante ainsi que 22 ml (1 1/2 c. à soupe) d'huile de canola. Versez cette préparation sur la pâte sans mélanger.
- 6** Mettez au four pendant 40 minutes.

## Pouding aux cerises

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Quantité : 8 portions

« Quand nous en serons au temps des cerises  
Et gai rossignol et merle moqueur  
Seront tous en fête  
Les belles auront la folie en tête  
Et les amoureux du soleil au cœur  
Quand nous chanterons le temps des cerises  
Sifflera bien mieux le merle moqueur<sup>1</sup> »

Un pouding à déguster à la saison des amours...

**330 ml (1 1/3 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**185 ml (3/4 tasse) de sucre**  
**15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)**  
**2 ml (1/2 c. à thé) de sel**  
**60 ml (4 c. à soupe) de margarine**  
**45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes**  
**185 ml (3/4 tasse) de boisson de soya**  
**500 ml (2 tasses) de cerises fraîches, équeutées et dénoyautées**  
**60 ml (4 c. à soupe) de sucre**

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, 185 ml (3/4 tasse) de sucre, la levure chimique et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez la margarine au mélange jusqu'à l'obtention de petites particules plus ou moins uniformes.
- 3 Ajoutez la compote de pommes et la boisson de soya. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés. Réservez.
- 4 Mélangez les cerises et 60 ml (4 c. à soupe) de sucre. Déposez cette préparation au fond d'un moule carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) préalablement graissé. Étendez la pâte sur les cerises.
- 5 Mettez au four pendant 45 minutes.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

1. « Le temps des cerises », chanson de J.-B. Clément et de A. Renard (1867).

## Pouding aux cerises (suite)

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**Variantes sans cerises :** remplacez les cerises par des bleuets, des tranches de pommes ou de pêches, etc. Ajustez la quantité de sucre selon le fruit utilisé.

## Renversé à l'ananas

Préparation : 30 min

Cuisson : 55 min

Quantité : 8 portions

Si vous le pouvez, utilisez un ananas frais pour préparer ce dessert. Ce sera encore meilleur !

330 ml (1  $\frac{1}{3}$  tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre  
 15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 60 ml (4 c. à soupe) de margarine  
 45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de jus de pomme  
 90 ml (6 c. à soupe) d'eau  
 45 ml (3 c. à soupe) de margarine  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade  
 4 à 6 tranches d'ananas  
 4 à 6 cerises dénoyautées, fraîches ou en conserve

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez 60 ml (4 c. à soupe) de margarine au mélange jusqu'à l'obtention de petites particules plus ou moins uniformes.
- 3 Ajoutez la compote de pommes, le jus de pomme et l'eau. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés. Réservez.
- 4 Dans une petite casserole, faites fondre 45 ml (3 c. à soupe) de margarine. Ajoutez la cassonade. Mélangez puis portez à ébullition. Retirez du feu. Versez ce caramel au fond d'un moule carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) préalablement graissé. Disposez les tranches d'ananas et les cerises dans le caramel.
- 5 Étendez la pâte sur les ananas et les cerises.
- 6 Mettez au four pendant 50 minutes.
- 7 Laissez refroidir puis renversez le gâteau sur un plat de service.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Renversé à l'ananas (suite)

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.



Tartes

**Jackson**, quatre ans, allergique au lait, à l'œuf, à l'arachide, aux noix et à la graine de sésame, ne veut pas que sa mère le laisse à la garderie le matin.

« Jackson, il faut que j'aille travailler pour gagner de l'argent, explique la maman.

— Mais j'en ai moi, des dollars !

— Ah mais j'ai besoin de beaucoup d'argent pour payer la maison, la nourriture, les vêtements, les médicaments...

— Et il faut que tu achètes mes allergies aussi, hein, maman ? »

Si seulement c'était le cas... Voilà une marchandise qu'on aurait plaisir à retourner !

## Tartes

- 51 Pâte à tarte
- 52 Tarte au sirop d'érable
- 53 Tarte aux pommes et aux poires
- 54 Tarte aux fruits
- 56 Pets-de-sœur



## Pâte à tarte

## sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 30 min    Repos : 2 h ou plus    Cuisson : aucune    Quantité : 5 abaisses

Cette pâte à tarte peut être préparée à l'avance, congelée sous forme de grosse boule puis abaissée plus tard, selon vos besoins.

**625 ml (2 ½ tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**500 ml (2 tasses) de farine de blé tout usage, tamisée**

**15 ml (1 c. à soupe) de sel**

**500 ml (2 tasses) de shortening végétal**

**280 ml (1 tasse et 2 c. à soupe) d'eau très froide**

- 1 Dans un grand bol, mélangez la farine à pâtisserie, la farine tout usage et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez le shortening au mélange jusqu'à l'obtention de petites particules plus ou moins uniformes.
- 2 Versez l'eau sur le tout et continuez à mélanger avec le coupe-pâte ou une solide cuillère de bois jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Avec vos mains, pétrissez légèrement la pâte afin de vous assurer que les ingrédients soient bien mélangés puis façonnez la pâte en une grosse boule.
- 3 Déposez la boule de pâte dans un bol recouvert d'une pellicule plastique. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de l'abaisser.
- 4 Divisez la pâte en 5 parties. Pour chaque partie, procédez de la façon suivante. Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y une boule de pâte. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la boule en y imprimant un X. Étendez ensuite la pâte avec le rouleau en partant du centre et en rayonnant vers les extrémités. Continuez à abaisser la pâte jusqu'à l'obtention d'une forme ronde de l'épaisseur et du diamètre souhaités. Évitez de trop rouler la pâte, sans quoi celle-ci risque d'être dure.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où le shortening végétal utilisé n'en contient pas.

## Tarte au sirop d'érable

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min

Quantité : 1 tarte

C'est la mère de mon amoureux qui m'a livré tous les secrets de cette tarte au sirop d'érable, fondante à souhait.

**1 abaisse de pâte à tarte non cuite (p. 51)**  
**90 ml (6 c. à soupe) de margarine**  
**90 ml (6 c. à soupe) de farine de blé tout usage**  
**375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable**  
**125 ml (½ tasse) d'eau chaude**

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Déposez une abaisse non cuite dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre de manière à ce qu'elle en épouse parfaitement la forme. Coupez l'excédent de pâte sur les bords du moule. Piquez l'abaisse avec une fourchette à quelques reprises.
- 3 Afin d'empêcher la pâte de se rétracter en cours de cuisson, posez sur celle-ci un plat allant au four (par exemple une assiette ronde en pyrex). Mettez au four pendant 15 minutes. Diminuez ensuite la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit cuite et légèrement dorée. Retirez l'assiette en pyrex et réservez l'abaisse cuite.
- 4 Faites fondre la margarine dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez. Faites chauffer à feu moyen pendant quelques minutes en remuant de temps à autre. Ajoutez le sirop d'érable et l'eau chaude. Remuez constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit très épaisse et conserve la trace des coups de cuillère (environ 15 minutes).
- 5 Versez la garniture dans l'abaisse cuite.

**ŒUF ET LAIT :** attention au sirop d'érable utilisé si vous devez proscrire les œufs ou le lait. Certains sirops peuvent, en effet, contenir des traces de ces aliments.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où le shortening végétal (pâte à tarte) et la margarine utilisés n'en contiennent pas.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Tarte aux pommes et aux poires

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 1 tarte

La recette de ma mère. Les choses les meilleures sont parfois, aussi, les plus simples...

**3 pommes****3 poires****10 ml (2 c. à thé) de jus de citron****2 abaisses de pâte à tarte non cuites (p. 51)****60 ml (4 c. à soupe) de sucre**

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Pelez puis coupez les pommes et les poires en tranches assez épaisses. Arrosez les fruits de jus de citron.
- 3 Déposez une abaisse non cuite dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre de manière à ce qu'elle en épouse parfaitement la forme. Coupez l'excédent de pâte sur les bords du moule. Piquez l'abaisse avec une fourchette à quelques reprises.
- 4 Disposez les tranches de fruits dans l'abaisse. Saupoudrez de sucre.
- 5 Utilisez la seconde abaisse pour recouvrir le tout en prenant soin d'y faire quatre incisions. Retirez l'excédent de pâte puis fermez les abaisses en pinçant le pourtour avec vos doigts.
- 6 Mettez au four pendant 20 minutes. Diminuez ensuite la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit cuite et légèrement dorée.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où le shortening végétal utilisé (pâte à tarte) n'en contient pas.

## Tarte aux fruits

Préparation : 30 min

Repos : 20 min

Cuisson : 35 min

Quantité : 1 tarte

Comme moi, vous salivez peut-être lorsque vous apercevez, dans la vitrine d'une pâtisserie, une tarte ouverte garnie de crème pâtissière et couronnée de fruits frais, colorés et brillants. Saviez-vous que la réalisation de cette petite merveille n'exige pas de grandes prouesses culinaires ? Il faut simplement y consacrer un peu de temps.

Notez que, plutôt que de préparer une seule grande tarte, vous pourriez opter pour des tartelettes individuelles. Ce sera encore plus joli dans l'assiette de vos convives !

La tarte aux fruits se conserve au réfrigérateur. Il est préférable de la consommer le jour même.

**125 ml (½ tasse) de confiture d'abricots**

**15 ml (1 c. à soupe) d'eau**

**1 abaisse de pâte à tarte non cuite (p. 51)**

**750 ml (3 tasses) de crème pâtissière (p. 86)**

**fruits variés entiers ou en morceaux (fraises, framboises, bleuets, mûres, prunes, oranges, clémentines, ananas, abricots, etc.)**

- 1 Mettez la confiture d'abricots et l'eau dans une petite casserole. Faites chauffer à feu moyen en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la préparation se liquéfie (environ 5 minutes). Retirez du feu et filtrez à l'aide d'une passoire fine (chinois). Laissez tiédir ce sirop au réfrigérateur.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 3 Déposez une abaisse non cuite dans un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre de manière à ce qu'elle en épouse parfaitement la forme. Coupez l'excédent de pâte sur les bords du moule. Piquez l'abaisse avec une fourchette à quelques reprises.
- 4 Afin d'empêcher la pâte de se rétracter en cours de cuisson, posez sur celle-ci un plat allant au four (par exemple une assiette ronde en pyrex). Mettez au four pendant 15 minutes. Réduisez ensuite la température à 180 °C (350 °F) et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit cuite et légèrement dorée. Retirez l'assiette en pyrex.

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

- 
- 5 À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonnez de sirop d'abricot tiède l'intérieur de l'abaisse (fond et côtés). Laissez sécher une vingtaine de minutes. Cela empêchera la pâte de se détremper.
  - 6 Versez la crème pâtissière (refroidie) dans l'abaisse (il s'agit de remplir cette dernière aux trois quarts). Égalisez la surface avec une spatule.
  - 7 Disposez artistiquement les fruits sur la tarte de façon à couvrir entièrement la crème pâtissière.
  - 8 Badigeonnez les fruits de sirop d'abricots avec un pinceau à pâtisserie. Évitez de mettre plus d'une couche sur les fruits. Ceux-ci doivent être brillants plutôt que gélatineux.
  - 9 Mettez au réfrigérateur. Laissez reposer à la température de la pièce une demi-heure avant de servir.

## Pets-de-sœur

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Quantité : variable

Ce dessert typiquement québécois au nom si poétique est bien pratique pour disposer des restants de pâte à tarte.

Les pets-de-sœur se conservent au réfrigérateur et peuvent être congelés.

### restants de pâte à tarte (p. 51)

margarine

cassonade

cannelle moulue

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Façonnez la pâte en une boule. Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y la boule de pâte. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la pâte en y imprimant un X. Étendez ensuite cette dernière de façon à former un rectangle d'environ 6 mm ( $\frac{1}{4}$  po) d'épaisseur.
- 3 Tartinez la pâte d'une mince couche de margarine. Recouvrez de cassonade puis saupoudrez de cannelle.
- 4 Enroulez la pâte sur elle-même de façon à former un rouleau. Découpez celui-ci en rondelles d'environ 12 mm ( $\frac{1}{2}$  po). Disposez ces rondelles sur une plaque à pâtisserie à revêtement antiadhésif.
- 5 Mettez au four. Faites cuire pendant 10 minutes. Retournez les rondelles puis poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où le shortening végétal (pâte à tarte) et la margarine utilisés n'en contiennent pas.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame



Commentaire de **Tom**, six ans, allergique au maïs, après avoir mangé une pointe de pizza vendue dans le commerce : « Je préfère tes pizzas, maman, parce qu'elles sont faites avec amour ! »

## Beignes et beignets

- 59 Beignes de Noël
- 61 Beignes au chocolat
- 63 Boules au miel
- 65 Beignets de pommes



## Beignes de Noël

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 45 min   Repos : 4 h ou plus   Cuisson : 50 min   Quantité : 80 beignes ou plus

Voici la recette de l'arrière-grand-maman, un peu modifiée pour convenir à un régime sans œufs ni produits laitiers. N'oubliez surtout pas de mettre les trous de beignes de côté pour les petits !

Ces beignes supportent très bien la congélation et se décongèlent en un rien de temps.

**1 l (4 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**20 ml (4 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**  
**2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel**  
**160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de compote de pommes**  
**250 ml (1 tasse) de sucre**  
**45 ml (3 c. à soupe) de margarine**  
**250 ml (1 tasse) de boisson de soya**  
**2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille**  
**huile de canola (pour frire)**

- 1 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- 2 Dans un second bol, mélangez la compote de pommes et le sucre. Ajoutez la margarine et mélangez de nouveau.
- 3 Versez en alternance dans le second bol le contenu du premier bol et la boisson de soya mélangée avec la vanille. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 4 Réfrigérez la pâte 4 heures ou plus avant de la rouler.
- 5 Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y un peu de pâte (n'abaissez que de petites quantités de pâte à la fois et conservez le reste au réfrigérateur). À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la pâte en y imprimant un X. Étendez ensuite la pâte avec le rouleau en partant du centre et en rayonnant vers les extrémités. Continuez à abaisser la pâte jusqu'à un peu moins de 1 cm ( $\frac{1}{2}$  po) d'épaisseur. Taillez les beignes (pour le contour, j'utilise un verre et pour le trou, un vide-pomme).
- 6 Faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne entre 180 °C et 190 °C (350 °F et 375 °F) (voir le truc n° 1).

## Beignes de Noël (suite)

- 7 Mettez les beignes, un à la fois, dans l'huile chaude. Veillez à ce que les beignes ne se touchent pas. Faites frire jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 8 Déposez les beignes sur un papier absorbant pour les faire égoutter.
- 9 Servez les beignes chauds tels quels, saupoudrés de sucre glace ou recouverts d'un glaçage (voir les glaçages, p. 110 à 112).

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**Truc n° 1 :** je ne saurais trop vous recommander l'achat d'un thermomètre à friture, un outil vraiment imbattable pour vous assurer que l'huile est à la bonne température. À défaut, laissez tomber une boulette de pâte dans l'huile. La boulette remonte rapidement à la surface ? Cela signifie que l'huile est suffisamment chaude. Si, par ailleurs, les beignes brunissent trop vite sans être cuits à l'intérieur, c'est qu'il vous faut diminuer un peu la température.

**Truc n° 2 :** ces beignes sont meilleurs lorsqu'ils sont servis chauds. Pour les réchauffer sans les assécher, réglez le four à 180 °C (350 °F). Éteignez le four dès qu'il a atteint la bonne température puis mettez-y les beignes (même s'ils sortent directement du congélateur) pendant quelques minutes (5 minutes ou moins). Servez immédiatement.



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Beignes au chocolat

Préparation : 50 min    Repos : 4 h ou plus    Cuisson : 1 h    Quantité : 80 beignes ou plus

On m'a raconté qu'à une lointaine époque, au Québec, l'œuf était une denrée assez rare et, par conséquent, plutôt coûteuse. Voilà pourquoi certaines cuisinières remplaçaient les œufs, dans leurs recettes de beignes, par de la purée de pommes de terre. Comme quoi les restrictions peuvent stimuler la fibre créatrice et permettre de faire des découvertes fort intéressantes !

Tout comme les beignes de Noël, les beignes au chocolat supportent très bien la congélation et se décongèlent rapidement.

### 2 ou 3 pommes de terre

875 ml (3½ tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée

160 ml (⅔ tasse) de poudre de cacao

20 ml (4 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de sucre

45 ml (3 c. à soupe) de margarine

310 ml (1¼ tasse) de boisson de soya

5 ml (1 c. à thé) de vanille

huile de canola (pour frire)

- 1 Pelez les pommes de terre. Mettez celles-ci dans une casserole, recouvrez d'eau puis portez à ébullition. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent facilement en morceaux. Réduisez les pommes de terre en une belle purée lisse (en ajoutant un peu d'eau, au besoin). Mesurez 185 ml (¾ tasse) de purée. Réservez.
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, le cacao, la levure chimique et le sel.
- 3 Dans un second bol, mélangez le sucre avec la purée de pommes de terre. Ajoutez la margarine et mélangez de nouveau.
- 4 Versez en alternance dans le second bol le contenu du premier bol et la boisson de soya mélangée avec la vanille. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 5 Réfrigérez la pâte 4 heures ou plus avant de la rouler.

## Beignes au chocolat (suite)

- 6 Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y un peu de pâte (n'abaissez que de petites quantités de pâte à la fois et conservez le reste au réfrigérateur). À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la pâte en y imprimant un X. Étendez ensuite la pâte avec le rouleau en partant du centre et en rayonnant vers les extrémités. Continuez à abaisser la pâte jusqu'à un peu moins de 1 cm ( $\frac{1}{8}$  po) d'épaisseur. Taillez les beignes (pour le contour, j'utilise un verre et pour le trou, un vide-pomme).
- 7 Faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne entre 180 °C et 190 °C (350 °F et 375 °F) (voir le truc n° 1, p. 60).
- 8 Mettez les beignes, un à la fois, dans l'huile chaude. Veillez à ce que les beignes ne se touchent pas. Faites frire.
- 9 Déposez les beignes sur un papier absorbant pour les faire égoutter.
- 10 Servez les beignes chauds (voir le truc n° 2, p. 60) tels quels, saupoudrés de sucre glace ou recouverts d'un glaçage (voir les glaçages, p. 110 à 112).

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

## Boules au miel

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 35 min

Cuisson : 50 min

Quantité : plus de 100 boules

Inutile de réfrigérer et d'abaisser la pâte pour préparer ces boules au miel. C'est autant de temps de gagné !

**935 ml (3 $\frac{3}{4}$  tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**20 ml (4 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel**

**90 ml (6 c. à soupe) de compote de pommes**

**250 ml (1 tasse) de sucre**

**45 ml (3 c. à soupe) de margarine**

**175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de boisson de soya**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

**huile de canola (pour frire)**

**250 ml (1 tasse) de miel**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'eau**

**80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre**

**5 ml (1 c. à thé) de jus de citron**

- 1 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
- 2 Dans un second bol, mélangez la compote de pommes et 250 ml (1 tasse) de sucre. Ajoutez la margarine et mélangez de nouveau.
- 3 Versez en alternance dans le second bol le contenu du premier bol et la boisson de soya mélangée avec la vanille. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 4 Avec une cuillère, prélevez environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte. Roulez celle-ci dans vos mains pour obtenir une boule. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
- 5 Faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne entre 180 °C et 190 °C (350 °F et 375 °F) (voir le truc n° 1, p. 60).
- 6 Mettez les boules de pâte, une à la fois, dans l'huile chaude. Veillez à ce qu'elles ne se touchent pas. Faites frire jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 7 Déposez les boules sur un papier absorbant pour les faire égoutter.

## Boules au miel (suite)

- 8 Mettez le miel, l'eau et 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre dans une casserole. Mélangez et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant environ 5 minutes en remuant de temps à autre. Retirez du feu puis ajoutez le jus de citron. Mélangez de nouveau.
- 9 Trempez les boules dans la sauce au miel puis déposez-les sur une grille (au dessus d'un papier ciré pour éviter les dégâts) afin qu'elles s'égouttent.
- 10 Servez les boules au miel bien chaudes (voir le truc n° 2, p. 60).

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.



## Beignets de pommes

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 6 portions

Pour préparer les beignets, on emploie une pâte qui s'apparente à la pâte à crêpes mais qui est plus épaisse que cette dernière.

**500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**3 ml ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de cannelle moulue**

**1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel**

**100 ml (7 c. à soupe) de boisson de riz**

**250 ml (1 tasse) d'eau**

**6 pommes**

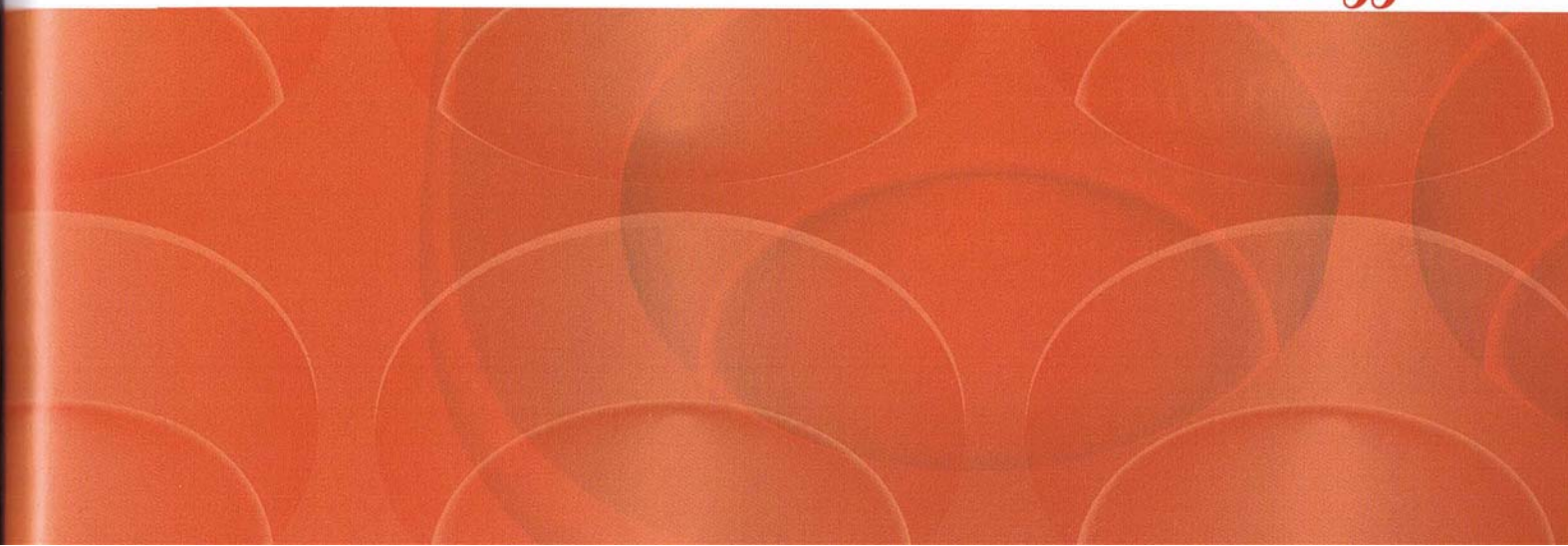
**huile de canola (pour frire)**

**miel ou sucre glace**

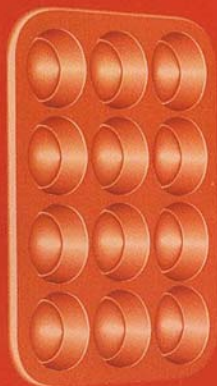
- 1** Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel. Ajoutez la boisson de riz et l'eau. Mélangez le tout avec un fouet jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et sans grumeaux. Réservez.
- 2** Pelez les pommes. Après avoir retiré le cœur, coupez les pommes en rondelles assez épaisses.
- 3** Faites chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne entre 180 °C et 190 °C (350 °F et 375 °F) (voir le truc n° 1, p. 60).
- 4** Trempez chaque rondelle de pommes dans la pâte. Plongez ensuite les rondelles bien enrobées de pâte dans l'huile chaude (quelques rondelles à la fois). Faites frire pendant environ 3 minutes sur chaque face ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 5** Déposez les beignets sur un papier absorbant pour les faire égoutter.
- 6** Servez les beignets chauds avec un peu de miel ou saupoudrés de sucre glace.

**Variante avec d'autres fruits :** remplacez les rondelles de pommes par des morceaux d'ananas, de poires, etc.

**Muffin's**



Maïna, quatre ans : « Moi, je suis allergique à deux choses : les arachides et les peanuts ! »



## Muffins

- 69 Muffins aux carottes
- 71 Muffins à l'orange
- 72 Muffins renversés aux pêches
- 73 Muffins aux fruits séchés

## Muffins aux carottes

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 12 muffins moyens

Dans ces muffins, la purée de carottes remplace les œufs.

**une dizaine de carottes**

**560 ml (2 ¼ tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**20 ml (4 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**3 ml (¾ c. à thé) de cannelle moulue**

**1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue**

**1 ml (¼ c. à thé) de sel**

**125 ml (½ tasse) de boisson de soya**

**60 ml (4 c. à soupe) d'huile de canola**

**125 ml (½ tasse) de sirop d'érable**

**185 ml (¾ tasse) de raisins secs**

- 1 Épluchez puis coupez les carottes en morceaux. Mettez ceux-ci dans une casserole remplie d'eau bouillante. Faites bouillir jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Retirez l'eau de cuisson puis réduisez les carottes en une belle purée lisse. Mesurez 185 ml (¾ tasse) de purée. Réservez.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 3 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle, la muscade et le sel.
- 4 Dans un second bol, mélangez la purée de carottes, la boisson de soya, l'huile de canola et le sirop d'érable jusqu'à l'obtention d'une consistance assez lisse.
- 5 Incorporez le mélange sec au mélange liquide, progressivement. Mélangez bien. Ajoutez les raisins secs et mélangez de nouveau.
- 6 Répartissez le mélange dans des moules à muffins graissés et faites cuire 20 minutes.
- 7 Laissez refroidir et démoulez.

## Muffins aux carottes (suite)

---

**ŒUF ET LAIT :** attention au sirop d'érable utilisé si vous devez proscrire les œufs ou le lait. Certains sirops peuvent, en effet, contenir des traces de ces aliments.

**Variante aux canneberges :** pour obtenir un goût légèrement différent, remplacez les raisins par des canneberges séchées.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Muffins à l'orange

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 12 muffins moyens

Parfaits à l'heure du thé !

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée

75 ml (5 c. à soupe) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de muscade moulue1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de compote de pommes

250 ml (1 tasse) de jus d'orange

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'écorces d'orange confites coupées en petits morceaux (p. 147)

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine de blé, le sucre, le bicarbonate de soude, la muscade et le sel.
- 3 Dans un second bol, mélangez l'huile de canola, la compote de pommes et le jus d'orange.
- 4 Incorporez le mélange sec au mélange liquide, progressivement. Mélangez bien. Ajoutez les morceaux d'écorces d'orange et mélangez de nouveau.
- 5 Répartissez la préparation dans des moules à muffins graissés et faites cuire 20 minutes.
- 6 Laissez refroidir et démoulez.

## Muffins renversés aux pêches

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 12 muffins moyens

L'originalité de ces muffins, c'est qu'ils se mangent la tête en bas (si je puis dire...).

## 2 pêches

60 ml (4 c. à soupe) de margarine

160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de cassonade435 ml (1 $\frac{3}{4}$  tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée

45 ml (3 c. à soupe) de sucre

12 ml (2 $\frac{1}{2}$  c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel

60 ml (4 c. à soupe) de margarine

185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de jus de pomme125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de compote de pommes

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Pelez puis coupez les pêches en tranches moyennes.
- 3 Faites fondre 60 ml (4 c. à soupe) de margarine dans une casserole à feu doux. Incorporez la cassonade. Mélangez. Retirez du feu puis répartissez également dans des moules à muffins graissés. Déposez deux tranches de pêches sur cette préparation.
- 4 Dans un bol, mélangez la farine de blé, le sucre, la levure chimique et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez 60 ml (4 c. à soupe) de margarine au mélange jusqu'à l'obtention de petites particules plus ou moins uniformes. Ajoutez le jus et la compote de pommes. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
- 5 Répartissez la pâte dans les moules à muffins (sur les tranches de pêche). Faites cuire 18 minutes.
- 6 Laissez refroidir puis renversez les moules à muffins sur une plaque.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Muffins aux fruits séchés

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 30 petits muffins

Alors que j'écris ces lignes, une trentaine de petits muffins aux fruits séchés, tout juste sortis du four, embaument la cuisine. J'y ai mis des canneberges, des raisins, des pommes, des dattes et de petits morceaux de pâte de fruits pommes et fraises (p. 154). J'aurais pu y incorporer bien d'autres fruits déshydratés : poires, ananas, abricots, framboises, bleuets... les combinaisons possibles sont presque infinies !

Sur ce, je crois qu'une petite pause muffin s'impose...

**375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine**

**75 ml (5 c. à soupe) de sucre**

**5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude**

**1 ml (¼ c. à thé) de sel**

**45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola**

**185 ml (¾ tasse) de compote de pommes**

**250 ml (1 tasse) de jus de pomme**

**185 ml (¾ tasse) de fruits séchés entiers ou hachés, selon leur grosseur (p. 151)**

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine de blé, les flocons d'avoine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans un second bol, mélangez l'huile de canola, la compote de pommes et le jus de pomme.
- 4 Incorporez le mélange sec au mélange liquide, progressivement. Mélangez bien. Ajoutez les fruits séchés et mélangez de nouveau.
- 5 Répartissez le mélange dans des moules à petits muffins graissés et faites cuire 20 minutes.
- 6 Laissez refroidir et démoulez.

# Crêpes et gaufres

Dialogue entre **Michaël**, trois ans, et sa mère :

« Maman, où est-ce que cela pousse, les rôties ? Dans les champs ?

— Non, mon chéri. Une rôtie, c'est une tranche de pain grillée et le pain c'est fait, entre autres, avec de la farine, de l'eau, du sel, du levain...

— Ah... Et les bagels, ils poussent où ? »

## Crêpes et gaufres

- 77 Crêpes (recette de base)
- 78 Crêpes à l'orange
- 79 Gâteau de crêpes
- 80 Petites crêpes au maïs
- 81 Blinis
- 82 Gaufres



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Crêpes (recette de base)

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 10 crêpes

Nous avons l'habitude d'incorporer, dans la pâte de nos crêpes sans œufs, du bicarbonate de soude et une pincée de sel. Avec le temps, nous avons réalisé que ces ingrédients n'ajoutaient pas grand-chose à la recette et les avons simplement éliminés. Difficile d'imaginer une pâte à crêpes plus simple que celle-ci !

Ces crêpes se conservent au réfrigérateur, mais il vaut mieux les consommer le jour même.

**500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de boisson de soya**

**375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau**

**huile de canola (pour la cuisson)**

- 1 Mettez la farine, la boisson de soya et l'eau dans un bol. Mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et sans grumeaux.
- 2 Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif enduite d'un peu d'huile de canola. Versez une cuillerée de pâte dans la poêle. Faites cuire la crêpe à feu assez vif des deux côtés.
- 3 Faites cuire de la même façon toutes les crêpes. N'oubliez pas de mélanger la pâte chaque fois que vous en prenez une cuillerée et de remettre un peu d'huile de canola dans la poêle avant d'y faire cuire une nouvelle crêpe.
- 4 Empilez les crêpes dans une assiette au fur et à mesure qu'elles sont cuites en les recouvrant, si possible, afin qu'elles demeurent chaudes jusqu'au moment de servir. Vous pouvez aussi mettre les crêpes au réfrigérateur et les réchauffer (au four à micro-ondes ou autrement) tout juste avant le service.

## Crêpes à l'orange

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 10 crêpes

Voici la recette de la sauce à l'orange « tout à fait cochonne » de ma tante Louise. Et c'est elle qui la qualifie ainsi !

### pâte à crêpes (p. 77)

15 ml (1 c. à soupe) de zeste d'orange

60 ml (4 c. à soupe) de margarine

125 ml (½ tasse) de sucre glace

125 ml (½ tasse) de jus d'orange

60 ml (4 c. à soupe) de zeste d'orange

filaments d'écorces d'orange confites (p. 147, facultatif)

- 1 Préparez 10 crêpes en ajoutant, à la recette de base, 15 ml (1 c. à soupe) de zeste d'orange). Réservez.
- 2 Faites fondre la margarine dans une casserole. Incorporez graduellement le sucre glace en remuant. Ajoutez le jus d'orange et 60 ml (4 c. à soupe) de zeste d'orange. Portez à ébullition.
- 3 Retirez du feu. Versez un peu de sauce à l'orange sur les crêpes. Roulez celles-ci puis arrosez-les de la sauce restante. Décorez avec quelques filaments d'écorces d'orange confites
- 4 Servez immédiatement.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**Variante alcoolisée :** ajoutez, comme le fait tante Louise, 30 ml (2 c. à soupe) de cognac ou de cointreau à la sauce.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Gâteau de crêpes

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

Quantité : 4 portions

Le gâteau de crêpes est un dessert typique des Pays-Bas.

**6 grosses pommes**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de jus de pomme**

**60 ml (4 c. à soupe) de sucre**

**pâte à crêpes (p. 77)**

- 1 Coupez les pommes en morceaux après les avoir pelées. Réservez.
- 2 Versez le jus de pomme dans une casserole. Ajoutez le sucre. Mélangez puis portez à ébullition. Mettez les morceaux de pommes dans la casserole. Réduisez le feu. Couvrez à moitié et laissez mijoter une vingtaine de minutes en remuant de temps à autre. Retirez du feu.
- 3 Mixez la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une compote bien lisse.
- 4 Préparez 10 crêpes conformément à la recette de base. Déposez la première crêpe cuite dans une grande assiette de service plate. Étalez sur celle-ci une mince couche de compote de pommes. Recouvrez avec la deuxième crêpe. Badigeonnez également cette seconde crêpe de compote de pommes. Continuez jusqu'à l'épuisement des ingrédients, en terminant par une crêpe.
- 5 Servez immédiatement. Ce gâteau de crêpes se découpe en parts, tout comme une tarte.

**Variantes :** remplacez la compote de pommes par une compote d'ananas, de cerises, de rhubarbe, etc.

## Petites crêpes au maïs

Préparation : 10 min   Repos : 30 min   Cuisson : 40 min   Quantité : 20 petites crêpes

Ces petites crêpes-desserts sont absolument exquises servies bien chaudes avec un filet de miel. Pour bien les réussir, visez petit ! Vous aurez du mal à les retourner sans les briser si elles sont trop grandes.

Les crêpes au maïs se conservent au réfrigérateur, mais il vaut mieux les manger le jour même.

**375 ml (1 ½ tasse) de farine de maïs**  
**45 ml (3 c. à soupe) de sucre glace**  
**1 pincée de sel**  
**500 ml (2 tasses) de boisson de riz**  
**80 ml (⅓ tasse) d'eau**  
**10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola**  
**5 ml (1 c. à thé) de vanille**  
**huile de canola (pour la cuisson)**

- 1 Dans un bol, mélangez la farine de maïs, le sucre glace et le sel.
- 2 Ajoutez la boisson de riz, l'eau, l'huile de canola et la vanille. Mélangez le tout avec un fouet jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et sans grumeaux.
- 3 Placez le bol au réfrigérateur après l'avoir recouvert d'une pellicule plastique. Laissez reposer une trentaine de minutes.
- 4 Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif enduite d'un peu d'huile de canola. Mélangez la pâte avec un fouet. Versez une cuillerée de pâte (environ 45 ml [3 c. à soupe]) dans la poêle. Faites cuire la crêpe à feu assez vif des deux côtés.
- 5 Faites cuire de la même façon toutes les crêpes. N'oubliez pas de mélanger la pâte chaque fois que vous en prenez une cuillerée et de remettre un peu d'huile de canola dans la poêle avant d'y faire cuire une nouvelle crêpe.
- 6 Conservez les crêpes au réfrigérateur et réchauffez (au four à micro-ondes ou autrement) tout juste avant de servir.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

**blé**



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Blinis

Préparation : 15 min

Repos : 1 h

Cuisson : 45 min

Quantité : 20 à 25 blinis

Originaires de Russie, ces petites crêpes épaisses sont traditionnellement servies avec de la crème aigre, du caviar ou du saumon fumé. Mais elles sont tout aussi délicieuses au petit-déjeuner et à l'heure de la collation (ou du thé), tartinées de beurre (ou de margarine) et recouvertes de miel, de confiture ou de marmelade.

Les blinis peuvent être préparés à l'avance et congelés. Pour les décongeler, il s'agit de les mettre au réfrigérateur quelques heures puis de les réchauffer au four tout juste avant de les servir.

### 2 ou 3 pommes de terre

**375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé tout usage**

**11 ml (2 ¼ c. à thé) de levure sèche instantanée  
(ou à action rapide)**

**310 ml (1 ¼ tasse) d'eau chaude**

**huile de canola (pour la cuisson)**

- 1 Pelez les pommes de terre. Mettez celles-ci dans une casserole, recouvrez d'eau puis portez à ébullition. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent facilement en morceaux. Réduisez les pommes de terre en une belle purée lisse (en ajoutant un peu d'eau, au besoin). Mesurez 250 ml (1 tasse) de purée.
- 2 Dans un bol, mélangez la purée de pommes de terre, la farine, la levure et l'eau chaude.
- 3 Laissez reposer la pâte environ 1 heure dans un endroit assez chaud jusqu'à ce que celle-ci ait doublé de volume.
- 4 Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif enduite d'un peu d'huile de canola. Déposez dans la poêle de petites cuillerées de pâte. Faites cuire les blinis à feu moyen-vif des deux côtés (environ deux minutes par côté ou jusqu'à ce que ceux-ci soient dorés).
- 5 Garnissez à votre goût.

## Gaufres

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 12 gaufres moyennes

Ces gaufres se conservent au réfrigérateur pendant quelques jours. Elles supportent par ailleurs très bien la congélation. Il suffit de les mettre au grille-pain, tout juste avant de servir.

**500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de flocons d'avoine**  
**30 ml (2 c. à soupe) de sucre**  
**10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude**  
**2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel**  
**60 ml (4 c. à soupe) d'huile de canola**  
**1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de vanille**  
**1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle moulue**  
**80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de compote de pommes**  
**500 ml (2 tasses) d'eau**  
**huile de canola (pour la cuisson)**

- 1 Dans un bol, mélangez la farine de blé, les flocons d'avoine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel.
- 2 Ajoutez l'huile de canola, la vanille, la cannelle, la compote de pommes et l'eau. Mélangez le tout avec un fouet.
- 3 Huilez généreusement les parois du gaufrier avant de le préchauffer (j'utilise pour ma part de l'huile de canola en aérosol).
- 4 Versez la quantité requise de pâte dans un gaufrier préchauffé. Fermez le gaufrier et faites cuire pendant le temps prescrit ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. Conformez-vous, à cet égard, au mode d'emploi de votre gaufrier. À titre d'indication, notre gaufrier permet de préparer 4 gaufres moyennes à la fois. Il s'agit de verser 310 ml ( $1\frac{1}{4}$  tasse) de pâte et de la faire cuire pendant environ 7 minutes.
- 5 Retirez les gaufres du gaufrier. Faites cuire le reste de la pâte de la même façon en vaporisant les parois du gaufrier avec de l'huile entre chaque cuisson.

**Variantes aux fruits :** incorporez dans la pâte 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de fruits séchés (fraises, bleuets, etc.), hachés en petits morceaux.

sans :

œuf

lait

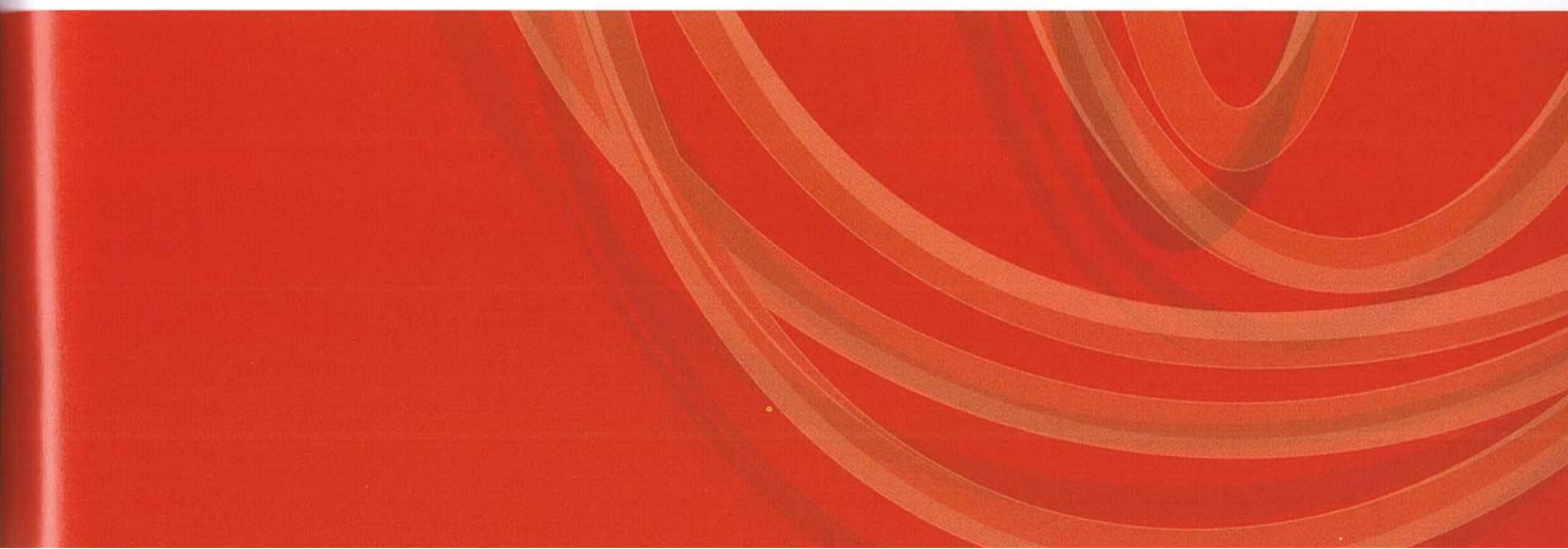
soya

arachide

noix

graine de sésame

# Crèmes et mousses



**Matt** et Max sont inséparables. Ils partagent même leur lit !

Il faut dire que Max est le chien de Matt. Et qu'un lien très spécial les unit. Matt, 15 ans, est allergique aux produits laitiers. Quant à Max, un solide labrador aux poils dorés, il doit, lui aussi, suivre un régime restrictif en raison de ses allergies au poulet, au bœuf, à la dinde, à l'agneau, au blé et au riz !

## Crèmes et mousses

- 85 Crème fouettée à la noix de coco
- 86 Crème pâtissière
- 87 Crème pâtissière au chocolat
- 88 Mousse au chocolat
- 89 Mousse aux fraises
- 90 Entremets à la poire



## Crème fouettée à la noix de coco

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

**noix**

graine de sésame

**blé**

Préparation : 15 min    Repos : 30 min    Cuisson : aucune    Quantité : 375 ml (1 ½ tasse)

Ça se fouette, le lait de coco ? S'il est bien froid, certainement !

Lorsque le lait de vache et ses dérivés sont exclus de l'alimentation, la crème fouettée à la noix de coco est une solution de rechange intéressante, d'autant qu'elle est plus naturelle que les garnitures fouettées sans produits laitiers (mais saturées de substances chimiques) que l'on trouve sur les tablettes des supermarchés. Le lait de coco fouetté est toutefois très, très riche. À consommer avec modération !

**250 ml (1 tasse) de lait de coco**  
**30 ml (2 c. à soupe) de sucre glace**  
**2 ml (½ c. à thé) de vanille**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans un bol en mélangeant sommairement. Placez au congélateur pendant environ 30 minutes.
- 2 Mélangez la préparation à l'aide d'un batteur électrique. Continuez de battre jusqu'à l'obtention d'une crème assez ferme (cela demande un peu plus de temps que pour la crème fouettée classique). Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

## Crème pâtissière

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 435 ml (1¾ tasse)

La crème pâtissière est habituellement composée de lait, d'œufs, de sucre, de farine de blé (ou de fécule de maïs) ainsi que d'essences variées (vanille, café, citron, etc.). La version que je vous propose est, disons, épurée mais néanmoins très convaincante. Jugez-en par vous-même !

Refroidie, la crème pâtissière s'emploie pour garnir les gâteaux et les fonds de tarte (voir, à titre d'exemple, la tarte aux fruits, p. 54). On peut aussi la servir dans des coupes, couronnée de fruits frais, d'une compote, d'un coulis ou de confiture.

**500 ml (2 tasses) de boisson de soya**

**30 ml (2 c. à soupe) de miel**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

**45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs**

**60 ml (4 c. à soupe) de boisson de soya**

- 1 Versez 500 ml (2 tasses) de boisson de soya dans une casserole. Ajoutez le miel et la vanille. Faites chauffer le tout en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la préparation ait atteint le point d'ébullition. Réduisez ensuite à feu doux.
- 2 Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec 60 ml (4 c. à soupe) de boisson de soya.
- 3 Retirez la casserole du feu le temps d'y incorporer le mélange de fécule de maïs et de boisson de soya. Poursuivez la cuisson à feu doux en remuant sans arrêt (idéalement avec un fouet) jusqu'à ce que la crème soit épaisse et lisse (5 à 10 minutes). Refroidissez avant usage.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Crème pâtissière au chocolat

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 435 ml (1 $\frac{3}{4}$  tasse)

Miam !

500 ml (2 tasses) de boisson de soya  
 45 ml (3 c. à soupe) de miel  
 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao  
 5 ml (1 c. à thé) de vanille  
 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs  
 60 ml (4 c. à soupe) de boisson de soya

- 1 Versez 500 ml (2 tasses) de boisson de soya dans une casserole. Ajoutez le miel, le cacao et la vanille. Faites chauffer le tout en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la préparation ait atteint le point d'ébullition. Réduisez ensuite à feu doux.
- 2 Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec 60 ml (4 c. à soupe) de boisson de soya.
- 3 Retirez la casserole du feu le temps d'y incorporer le mélange de fécule de maïs et de boisson de soya. Poursuivez la cuisson à feu doux en remuant sans arrêt (idéalement avec un fouet) jusqu'à ce que la crème soit épaisse et lisse (5 à 10 minutes). Refroidissez avant usage.

**LAIT :** plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

## Mousse au chocolat

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

Quantité : 4 portions

Onctueuse à souhait, cette mousse au chocolat est prête en 10 minutes (ou moins) et ne nécessite pas de cuisson. Pas mal, hein ?

**375 ml (1 ½ tasse) de tofu ferme à texture fine****125 ml (½ tasse) de sucre****80 ml (⅓ tasse) de poudre de cacao****5 ml (1 c. à thé) de vanille****1 pincée de sel**

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mélangeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une mousse bien crémeuse. Répartissez la mousse dans 4 coupes à dessert. Conservez les coupes au réfrigérateur après les avoir recouvertes d'une pellicule plastique. Si possible, réfrigérez 1 h ou plus avant de servir (c'est encore meilleur bien froid !).

**LAIT :** plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Mousse aux fraises

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 15 min    Repos : 3 h ou plus    Cuisson : 5 min    Quantité : 4 à 6 portions

Depuis que je suis toute petite, la mousse aux fraises de ma mère fait partie du menu du réveillon de Noël. Les allergies de mon fils n'ont pas sonné le glas de cette tradition gourmande. La composition de la mousse a été légèrement modifiée, voilà tout !

**1 à 1 1/4 l (4 à 5 tasses) de fraises fraîches ou décongelées**

**60 ml (4 c. à soupe) de jus d'orange**

**30 ml (2 c. à soupe) de gélatine neutre (2 sachets)**

**250 ml (1 tasse) de lait de coco**

**125 ml (1/2 tasse) de sucre**

**fraises et feuilles de menthe fraîches (facultatif)**

- 1 À l'aide d'un robot culinaire, réduisez les fraises en purée. Mesurez 500 ml (2 tasses) de purée de fraises. Réservez.
- 2 Versez le jus d'orange dans une casserole. Ajoutez la gélatine. Laissez gonfler la gélatine (sans chauffer) pendant environ 1 minute.
- 3 Ajoutez le lait de coco et le sucre. Faites chauffer à feu assez doux en remuant jusqu'à ce que la gélatine et le sucre soient complètement dissous (environ 5 minutes).
- 4 Retirez la casserole du feu et incorporez la purée de fraises.
- 5 Mélangez la préparation à l'aide d'un batteur électrique pendant quelques minutes.
- 6 Répartissez la mousse dans 4 à 6 coupes à dessert. Mettez les coupes au réfrigérateur après les avoir recouvertes d'une pellicule plastique et laissez prendre pendant au moins 3 heures.
- 7 Décorez les mousses avec des fraises et des feuilles de menthe fraîches puis servez.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

## Entremets à la poire

Préparation : 25 min   Repos : 2 h ou plus   Cuisson : 20 min   Quantité : 8 portions

Un dessert élégant au goût fin, beaucoup plus facile à préparer qu'on pourrait le croire !

**6 poires mûres**  
**30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron**  
**250 ml (1 tasse) de lait de coco**  
**30 ml (2 c. à soupe) de gélatine neutre (2 sachets)**  
**1 pincée de sel**  
**15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs**  
**125 ml (1/2 tasse) d'eau**  
**90 ml (6 c. à soupe) de miel**  
**coulis de petits fruits (p. 105) ou sauce aux canneberges (p. 106)**

- 1 Pelez puis coupez les poires en tranches très fines après en avoir retiré le cœur. Arrosez les tranches de jus de citron.
- 2 Dans une casserole, versez le lait de coco. Ajoutez la gélatine et le sel. Faites chauffer à feu assez doux et remuez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.
- 3 Incorporez les tranches de poires. Faites chauffer jusqu'à ce que la préparation frémissse (sans atteindre l'ébullition). Laissez frémir pendant 10 minutes en remuant de temps à autre.
- 4 Dans un bol, délayez la fécule de maïs avec l'eau. Versez ce mélange dans la casserole. Poursuivez la cuisson à feu moyen en remuant sans arrêt (idéalement avec un fouet) jusqu'à ce que la crème épaississe (environ 5 minutes).
- 5 Retirez la casserole du feu et incorporez le miel.
- 6 Versez la préparation dans un mélangeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème parfaitement lisse.
- 7 Répartissez la crème dans 8 ramequins. Mettez au réfrigérateur et laissez prendre pendant au moins 2 heures.



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

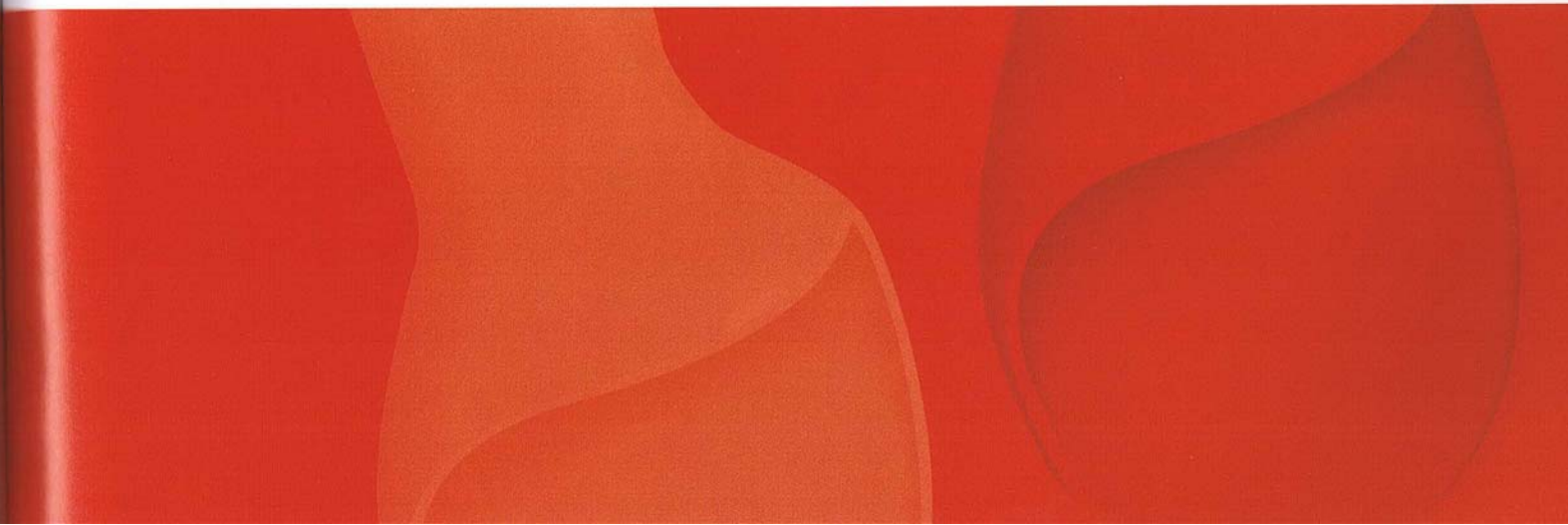
## Entremets à la poire (suite)

- 8 Pour démouler, glissez la lame d'un couteau le long des parois du ramequin. Renversez le ramequin au dessus d'une petite assiette. Nappez la mousse aux poires d'un coulis de petits fruits ou d'une sauce aux canneberges et servez immédiatement.

---

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

# Glaces et sorbets



Le frère de Florence, quatre ans, est allergique à un certain nombre d'aliments. Celle-ci a donc souvent entendu ses parents communiquer par téléphone avec des fabricants et demander des précisions sur la composition de produits alimentaires afin de s'assurer qu'ils ne causent pas de réactions allergiques chez son frère.

Un jour, Florence aperçoit un chien.

« Regarde, maman, le beau chien ! Est-ce qu'on pourrait en avoir un, nous aussi ? »

— Non, Florence, malheureusement on ne peut pas parce qu'il est possible que ton frère soit allergique aux chiens.

— Mais, maman, pour savoir s'il est vraiment allergique, on n'a qu'à appeler la compagnie ! »

## Glaces et sorbets



- 95 Glace à la vanille
- 97 Glace au chocolat
- 98 Tofu glacé aux cerises
- 99 Sorbet aux clémentines
- 100 Sorbet aux framboises
- 101 Sorbet aux pommes et aux fraises
- 102 Sorbet aux bleuets

## Glace à la vanille

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 35 min Repos : 6 h ou plus Cuisson : 5 min Quantité : 625 ml (2½ tasses)

Une glace toute simple, à déguster telle quelle ou accompagnée d'un coulis de fruits ou d'une sauce sucrée (p. 105 à 109). La glace à la vanille est en outre l'un des ingrédients de base de deux desserts glacés classiques : la pêche Melba (p. 131) et la poire Belle-Hélène (p. 132).

La glace à la vanille se conserve au congélateur. Il est préférable de la consommer le jour même puisqu'elle durcit assez rapidement.

**60 ml (4 c. à soupe) de jus de pomme**

**85 g (3 oz) de sucre**

**250 ml (1 tasse) de lait de coco**

**160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

- 1 Mettez le jus de pomme et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Retirez du feu. Laissez refroidir ce sirop au réfrigérateur pendant 4 heures ou plus.
- 2 Mettez le sirop refroidi, le lait de coco, la boisson de soya et la vanille dans un bol. Mélangez pendant quelques minutes avec un batteur électrique puis versez la préparation dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème glacée molle.
- 3 Mettez au congélateur environ 2 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**Truc n° 1 :** pour donner plus de velouté aux sorbets et aux glaces, les professionnels de la cuisine y incorporent du glucose en plus du sucre ordinaire. Ainsi, dans cette recette, on pourrait remplacer 15 g (½ oz) de sucre ordinaire par le même poids de glucose. Il n'est cependant pas facile de se procurer du glucose. Je m'en passe donc et obtiens tout de même des résultats fort satisfaisants.

## Glace à la vanille (suite)

**Truc n° 2 :** votre glace, votre tofu glacé ou votre sorbet tourne, tourne et tourne dans la sorbetière mais n'épaissit pas suffisamment ? Normalement, la préparation devrait prendre la consistance d'une crème glacée molle en moins de 30 minutes (elle sera plus ferme après avoir passé quelques heures au congélateur). Si vous n'obtenez pas le résultat souhaité dans ce délai, c'est peut-être parce que le récipient de votre sorbetière n'a pas séjourné assez longtemps au congélateur (consultez, à cet égard, les instructions du fabricant). Il est important, en outre, de ne pas dépasser le volume maximal indiqué (le récipient, en effet, peut contenir plus de liquide que la capacité réelle de l'appareil). Finalement, pour favoriser la prise, assurez-vous que la préparation soit bien froide au moment d'être versée dans la sorbetière.



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Glace au chocolat

Préparation : 35 min Repos : 6 h ou plus Cuisson : 5 min Quantité : 625 ml (2½ tasses)

Délicieuse. Tout simplement.

La glace au chocolat se conserve au congélateur. Il est préférable de la consommer le jour même puisqu'elle durcit assez rapidement.

**45 ml (3 c. à soupe) d'eau**

**70 g (2½ oz) de sucre**

**250 ml (1 tasse) de lait de coco**

**160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya**

**45 ml (3 c. à soupe) de sauce au chocolat (p. 108)**

**2 ml (½ c. à thé) de vanille**

- 1 Mettez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Retirez du feu. Laissez refroidir ce sirop au réfrigérateur pendant 4 heures ou plus.
- 2 Mettez le sirop refroidi, le lait de coco, la boisson de soya, la sauce au chocolat (froide mais toujours liquide) et la vanille dans un bol. Mélangez pendant quelques minutes avec un batteur électrique puis versez la préparation dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 3 Mettez au congélateur environ 2 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

**LAIT :** allergique aux produits laitiers? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez pour la sauce au chocolat. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

## Tofu glacé aux cerises

Préparation : 30 min

Cuisson : aucune

Quantité : 750 ml (3 tasses)

Si vous ne disposez pas de cerises fraîches, vous pouvez utiliser des cerises en conserve après les avoir égouttées.

Le tofu glacé se conserve au congélateur. Il est préférable de le consommer le jour même puisqu'il durcit assez rapidement.

**375 ml (1½ tasse) de tofu mou à texture fine**

**125 ml (½ tasse) de sucre**

**185 ml (¾ tasse) de confiture de cerises (p. 161)**

**125 ml (½ tasse) de cerises fraîches, équeutées, dénoyautées et coupées en deux**

- 1 Mettez, dans le bol d'un mélangeur, le tofu, le sucre et la confiture de cerises. Mixez jusqu'à l'obtention d'une mousse bien crémeuse (environ 1 minute).
- 2 Versez la mousse dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que la préparation ait une consistance semblable à celle de la crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 3 Incorporez les cerises fraîches et faites tourner 2 minutes de plus.
- 4 Servez immédiatement (idéalement dans des coupes préalablement refroidies) ou congelez.

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Sorbet aux clémentines

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 45 min    Repos : 12 h ou plus    Cuisson : 5 min    Quantité : 1 1/4 l (5 tasses)

Un sorbet au goût merveilleusement acidulé.

Le sorbet aux clémentines se conserve quelques jours au congélateur.

**500 ml (2 tasses) d'eau**  
**350 g (12 3/8 oz) de sucre**  
**une douzaine de clémentines**  
**jus d'un citron**

- 1 Mettez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 5 minutes. Retirez du feu. Laissez refroidir ce sirop au réfrigérateur pendant 8 heures ou plus.
- 2 Attendez, pour préparer les clémentines, que le sirop soit bien froid. Lorsque c'est le cas, pelez les clémentines, séparez celles-ci en quartiers et enlevez les noyaux.
- 3 Mettez 600 g (21 1/8 oz) de quartiers de clémentines dans le bol d'un mélangeur. Ajoutez le sirop refroidi et le jus de citron. Réduisez le tout en purée.
- 4 Versez cette purée dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 5 Mettez au congélateur au moins 4 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

## Sorbet aux framboises

Préparation : 40 min    Repos : 12 h ou plus    Cuisson : 5 min    Quantité : 1½ l (6 tasses)

C'est frais, goûteux et rose pétant !

Le sorbet aux framboises se conserve quelques jours au congélateur.

**500 ml (2 tasses) d'eau**

**350 g (12¾ oz) de sucre**

**600 g (21¼ oz) de framboises fraîches ou décongelées**  
**jus de ½ citron**

- 1 Mettez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 5 minutes. Retirez du feu. Laissez refroidir ce sirop au réfrigérateur pendant 8 heures ou plus.
- 2 Mettez les framboises dans le bol d'un mélangeur. Ajoutez le sirop refroidi et le jus de citron. Réduisez le tout en purée.
- 3 Filtrez cette purée à l'aide d'une passoire fine (chinois) puis versez-la dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 4 Mettez au congélateur au moins 4 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Sorbet aux pommes et aux fraises

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 40 min Repos : 12 h ou plus Cuisson : 10 min Quantité : 1½ l (6 tasses)

Le sorbet préféré de mon père.

Le sorbet aux pommes et aux fraises se conserve quelques jours au congélateur.

### 3 pommes

250 ml (1 tasse) de jus de pomme

250 ml (1 tasse) d'eau

350 g (12¾ oz) de sucre

jus de ½ citron

250 g (5¼ oz) de fraises fraîches ou décongelées

- 1 Pelez puis coupez les pommes en tranches assez fines.
- 2 Mettez les tranches de pommes dans une casserole. Ajoutez le jus de pomme, l'eau et le sucre. Mélangez. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux de pommes soient bien tendres. Retirez du feu. Ajoutez le jus de citron puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant 8 heures ou plus.
- 3 Mettez la préparation refroidie dans le bol d'un mélangeur. Ajoutez les fraises. Réduisez le tout en purée.
- 4 Versez cette purée dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 5 Mettez au congélateur au moins 4 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

## Sorbet aux bleuets

Préparation : 40 min   Repos : 12 h ou plus   Cuisson : 10 min   Quantité : 1½ l (6 tasses)

J'adore la couleur de ce sorbet ! Et le goût n'est pas mal, non plus...

Le sorbet aux bleuets se conserve quelques jours au congélateur.

**500 ml (2 tasses) d'eau**

**350 g (12¾ oz) de sucre**

**600 g (21⅞ oz) de bleuets frais ou décongelés**  
**jus d'un citron**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans une casserole, à l'exception du jus de citron. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 10 minutes. Retirez du feu.
- 2 Ajoutez le jus de citron puis réduisez la préparation en purée à l'aide d'un mélangeur. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 8 heures ou plus.
- 3 Versez la préparation dans une sorbetière. Faites tourner le tout jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une crème glacée molle (voir le truc n° 2, p. 96).
- 4 Mettez au congélateur au moins 4 heures avant de servir. Présentez dans des coupes (idéalement préalablement refroidies).

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Sauces et glaçages

**Karli**, deux ans, allergique à l'arachide, a trois animaux en peluche : un cochonnet qui est allergique à la boue, un singe qui est allergique aux arbres et un éléphant qui est allergique aux feuilles...

## Sauces et glaçages

- 105 Coulis de petits fruits
- 106 Sauce aux canneberges
- 107 Sauce au citron
- 108 Sauce au chocolat
- 109 Sauce au caramel

- 110 Glaçage simple à la vanille
- 111 Glaçage simple au chocolat
- 112 Glaçage à l'érable
- 113 Glaçage velouté au chocolat
- 114 Glaçage blanc crémeux



## Coulis de petits fruits

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 250 ml (1 tasse)

Les coulis de fruits nappent avec panache les mousses, les glaces et les sorbets. Pour qu'ils soient bien brillants, mieux vaut les préparer avec du sucre glace plutôt qu'avec du sucre ordinaire.

**250 g (9 oz) de petits fruits (fraises, framboises, mûres...)**

**30 ml (2 c. à soupe) de sucre glace**

**10 ml (2 c. à thé) de jus de citron**

**1** Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mélangeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. Si vous utilisez des framboises, passez le coulis au chinois afin d'éliminer les nombreux petits grains.

**2** Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

## Sauce aux canneberges

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Quantité : 250 ml (1 tasse)

Comme le coulis de petits fruits, la sauce aux canneberges peut accompagner mousses, glaces et sorbets ou être servie avec un gâteau.

**375 ml (1 ½ tasse) de canneberges fraîches ou décongelées**

**185 ml (¾ tasse) de sucre**

**60 ml (4 c. à soupe) de jus d'orange**

**15 ml (1 c. à soupe) d'eau**

**7 ml (1 ½ c. à thé) de fécule de maïs**

**2 ml (½ c. à thé) de zeste de citron**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans une casserole. Mélangez puis portez à ébullition.
- 2 Réduisez le feu. Laissez mijoter doucement en remuant de temps à autre jusqu'à l'éclatement des canneberges (environ 5 minutes).
- 3 Retirez du feu. Versez la préparation dans le bol d'un mélangeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.
- 4 Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Sauce au citron

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Quantité : 310 ml (1 1/4 tasse)

La sauce au citron, que je préfère froide, rehausse notamment le goût des poudings et gâteaux blancs.

125 ml (1/2 tasse) de sucre

22 ml (1 1/2 c. à soupe) de fécule de maïs

5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron

1/2 ml (1/8 c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) d'eau chaude

15 ml (1 c. à soupe) de margarine

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

- 1 Dans une casserole moyenne, mélangez le sucre, la fécule de maïs, le zeste de citron et le sel. Versez l'eau chaude en remuant constamment. Faites cuire à feu doux en continuant à mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce translucide assez épaisse (5 à 10 minutes).
- 2 Retirez du feu. Incorporez la margarine puis le jus de citron et mélangez de nouveau.
- 3 Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

## Sauce au chocolat

Préparation : moins de 5 min

Cuisson : 10 min

Quantité : 125 ml (½ tasse)

Une sauce polyvalente qui se prépare en un tournemain. Pour obtenir une sauce plus liquide, il suffit d'ajouter de la boisson de soya.

**45 ml (3 c. à soupe) de margarine**

**45 ml (3 c. à soupe) de boisson de soya**

**90 ml (6 c. à soupe) de poudre de cacao**

**90 ml (6 c. à soupe) de sucre glace**

**2 ml (½ c à thé) de vanille**

- 1 Faites fondre la margarine dans une petite casserole à feu doux.
- 2 Incorporez la boisson de soya, le cacao, le sucre glace et la vanille. Brassez continuellement jusqu'à ce que la sauce au chocolat soit lisse et soyeuse.
- 3 Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Réchauffez au besoin.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Sauce au caramel

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 500 ml (2 tasses)

Une petite sauce délicieuse, qu'elle soit servie chaude ou froide.

La seule étape de la recette un tant soit peu délicate est la première. À partir du moment où le sucre commence à se colorer, il faut en effet être très attentif et ne pas poursuivre indûment la cuisson afin d'éviter que le caramel brûle.

**310 ml (1 ¼ tasse) de sucre**

**60 ml (4 c. à soupe) d'eau**

**250 ml (1 tasse) de lait de coco**

**125 ml (½ tasse) de margarine**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

- 1 Dans une casserole moyenne, mélangez le sucre et l'eau. Portez la préparation à ébullition à feu moyen, en remuant constamment avec une cuillère de bois. Poursuivez la cuisson à découvert et sans mélanger jusqu'à l'obtention d'un caramel d'une belle couleur ambrée (environ 10 minutes).
- 2 Versez le lait de coco dans la casserole en mélangeant rapidement jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse. Retirez du feu.
- 3 Ajoutez la margarine et la vanille et mélangez de nouveau.
- 4 Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Réchauffez au besoin.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

## Glaçage simple à la vanille

Préparation : moins de 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 185 ml (¾ tasse)

Un glaçage qui convient particulièrement bien aux beignes et aux petits gâteaux.

**375 ml (1½ tasse) de sucre glace**

**30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez jusqu'à l'obtention d'un glaçage bien lisse.
- 2 Plongez les beignes, muffins ou autres petits gâteaux dans le glaçage encore chaud. Laissez refroidir quelques minutes et servez.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

**Variante :** pour obtenir un glaçage coloré, vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire au mélange. Pour ma part, je préfère remplacer l'eau (en tout ou en partie) par la partie liquide de mes confitures maison aux cerises (p. 161), aux fraises ou aux bleuets. La couleur obtenue de cette façon est certes moins vive qu'avec un colorant alimentaire, mais cela ne me déplaît pas du tout.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

**blé**

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Glaçage simple au chocolat

Préparation : moins de 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 185 ml (¾ tasse)

La version chocolatée du glaçage précédent...

**375 ml (1 ½ tasse) de sucre glace****60 ml (4 c. à soupe) d'eau chaude****45 ml (3 c. à soupe) de poudre de cacao**

- 1 Mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez jusqu'à l'obtention d'un glaçage bien lisse.
- 2 Plongez les beignes, muffins ou autres petits gâteaux dans le glaçage encore chaud. Laissez refroidir quelques minutes et servez.

**LAIT :** plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

## Glaçage à l'érable

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Quantité : 330 ml (1½ tasse)

Un autre glaçage qui durcit en refroidissant et qui est délicieux sur les beignes maison.

**160 ml (⅔ tasse) de sirop d'érable**

**30 ml (2 c. à soupe) d'eau**

**500 ml (2 tasses) de sucre glace**

- 1 Versez le sirop d'érable et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition.
- 2 Mettez le sucre glace dans un bol. Versez graduellement le sirop bouillant sur le sucre glace en mélangeant avec un fouet afin d'obtenir un glaçage bien lisse.
- 3 Plongez les beignes, muffins ou autres petits gâteaux dans le glaçage chaud. Laissez refroidir quelques minutes et servez.

**ŒUF ET LAIT :** attention au sirop d'érable utilisé si vous devez proscrire les œufs ou le lait. Certains sirops peuvent, en effet, contenir des traces de ces aliments.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé



## Glaçage velouté au chocolat

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 625 ml (2½ tasses)

Un glaçage crémeux et riche à souhait, à étaler sur vos gâteaux maison pour souligner les grandes (et aussi les petites) occasions.

**250 ml (1 tasse) de margarine****5 ml (1 c. à thé) de vanille****625 ml (2½ tasses) de sucre glace****185 ml (¾ tasse) de poudre de cacao****30 ml (2 c. à soupe) de boisson de soya**

Mettez dans un bol la margarine et la vanille. Mélangez à l'aide d'un batteur électrique. Graduellement et en alternance, incorporez le sucre glace, le cacao et la boisson de soya. Continuez de battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

## Glaçage blanc crémeux

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

Quantité : 500 ml (2 tasses)

Pour garnir gâteaux et petits fours.

**250 ml (1 tasse) de margarine**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

**625 ml (2½ tasses) de sucre glace**

**25 ml (5 c. à thé) de jus de pomme**

Mettez dans un bol la margarine et la vanille. Mélangez à l'aide d'un batteur électrique. Graduellement et en alternance, incorporez le sucre glace et le jus de pomme. Continuez de battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace ne contienne pas d'amidon de blé.

**Variantes :** remplacez le jus de pomme par un volume équivalent de boisson de soya, de jus d'orange ou de jus de citron. Vous pouvez également incorporer au glaçage du zeste d'orange ou de citron.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Desserts Variés

« Que dirais-tu, ai-je demandé à mon fils **Christophe**, sept ans, de goûter à un dessert traditionnel : des petits cochons à l'érable<sup>1</sup> ? » « Mmmmm... oui, mais il faudra s'assurer que je ne suis pas allergique au cochon... »

Aucun problème, mon amour, aucun problème...

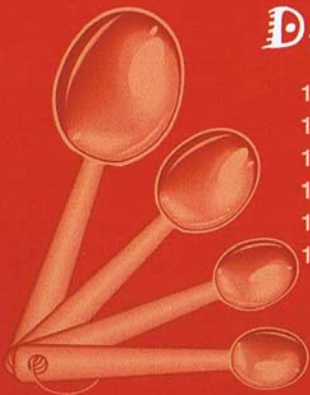
---

1. Voir la recette, p. 120.

## Desserts Variés

- 117 Carrés aux canneberges
- 118 Grands-pères aux petits fruits
- 120 Petits cochons à l'érable
- 122 Roulés à la rhubarbe et aux fraises
- 124 Paniers de pâte filo
- 126 Fraises au poivre

- 127 Poêlée de fruits au miel
- 128 Polenta au lait de coco
- 129 Fruits caramélisés
- 130 Dattes au lait de coco
- 131 Pêches Melba
- 132 Poires Belle Hélène



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Carrés aux canneberges

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Quantité : 16 carrés

Les carrés aux dattes, c'est bon, mais il est parfois bien agréable de varier un peu...

**375 ml (1 ½ tasse) de canneberges fraîches ou décongelées**

**125 ml (½ tasse) de sucre**

**80 ml (⅓ tasse) de jus d'orange**

**375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine**

**375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**250 ml (1 tasse) de cassonade**

**5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**185 ml (¾ tasse) de margarine**

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une casserole, mélangez les canneberges, le sucre et le jus d'orange. Portez le mélange à ébullition en remuant à l'occasion. Poursuivez la cuisson à feu moyen, sans couvrir, pendant approximativement 5 minutes. Retirez du feu puis passez la préparation au mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une belle purée. Réservez.
- 3 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine de blé, la cassonade et la levure chimique. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez la margarine jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés et que le mélange ait une consistance grumeleuse.
- 4 Tassez les ⅔ du mélange de flocons d'avoine au fond d'un moule carré de 23 x 23 cm (9 x 9 po) préalablement graissé. Étendez la garniture de canneberges sur cette couche de base puis recouvrez le tout avec le restant du mélange de flocons d'avoine. Pressez légèrement sur le dessus avec une spatule.
- 5 Mettez au four pendant 30 minutes.
- 6 Laissez refroidir puis découpez en carrés.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.



## Grands-pères aux petits fruits

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 à 40 min

Quantité : 20 grands-pères

Dans la recette traditionnelle de grands-pères, le bouillon de cuisson est composé de sirop d'érable et d'eau. Dans la version proposée ici, les boulettes de pâte cuisent plutôt dans un sirop de petits fruits. Différent et vraiment délicieux !

**375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)**  
**2 ml (½ c. à thé) de sel**  
**30 ml (2 c. à soupe) de margarine**  
**185 ml (¾ tasse) de lait de coco**  
**250 ml (1 tasse) d'eau**  
**1 l (4 tasses) de petits fruits frais ou décongelés (fraises, framboises, bleuets ou mûres)**  
**250 ml (1 tasse) de cassonade**  
**125 ml (½ tasse) de sucre**  
**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

- 1** Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel. Ajoutez la margarine et le lait de coco. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Réservez.
- 2** Versez l'eau dans une grande casserole. Ajoutez les petits fruits, la cassonade, le sucre et la vanille. Mélangez et portez à ébullition.
- 3** Avec une cuillère, déposez des boulettes de pâte dans la casserole en veillant à bien les espacer (il y a suffisamment de pâte pour former 20 boulettes mais le mieux est encore d'en cuire une dizaine à la fois). Réduisez le feu puis couvrez. Laissez mijoter doucement pendant 15 à 20 minutes, sans découvrir.
- 4** Retirez les grands-pères du sirop de cuisson.
- 5** Au moment de servir, versez le sirop de cuisson, bien chaud, sur les grands-pères.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Grands-pères aux petits fruits (suite)

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**Variantes avec d'autres fruits :** amusez-vous à varier la composition du sirop de cuisson en combinant d'autres fruits que ceux mentionnés dans la recette. À titre d'exemple, un jour où ma réserve de petits fruits des champs était presque à sec, j'ai remplacé ceux-ci par un mélange de prunes, de cerises Bing et de framboises. Le résultat ? Un sirop de fruits légèrement moins sucré, que plusieurs de mes goûteurs ont préféré à la version originale.

## Petits cochons à l'érable

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 10 petits cochons

Une autre recette typique (donc bien sucrée !) du terroir québécois, à peine modifiée pour convenir à un régime sans produits laitiers.

**500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**1 ml (1/4 c. à thé) de sel**

**125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya**

**60 ml (4 c. à soupe) d'eau**

**125 ml (1/2 tasse) de raisins secs**

**5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue**

**375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable**

**375 ml (1 1/2 tasse) d'eau**

**30 ml (2 c. à soupe) de margarine**

- 1 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel. Ajoutez la boisson de soya et l'eau. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène (au besoin, ajoutez un peu d'eau).
- 2 Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y la pâte après l'avoir façonnée en une grosse boule. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la pâte en y imprimant un X. Étendez ensuite la pâte de façon à former un rectangle d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- 3 Répartissez les raisins sur le rectangle de pâte. Saupoudrez ensuite de cannelle.
- 4 Enroulez la pâte sur elle-même de façon à former un rouleau. Découpez ce rouleau en dix tranches verticales. Réservez.
- 5 Versez le sirop d'érable et l'eau dans une grande casserole. Ajoutez la margarine. Mélangez et portez à ébullition.
- 6 Avec une cuillère, déposez les tranches de pâte dans la casserole. Réduisez le feu puis couvrez. Laissez mijoter doucement pendant 15 minutes, sans découvrir.
- 7 Retirez les petits cochons du sirop de cuisson.

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Petits cochons à l'érable (suite)

- 8 Au moment de servir, versez le sirop de cuisson sur les petits cochons.

**ŒUF ET LAIT :** attention au sirop d'érable utilisé si vous devez proscrire les œufs ou le lait. Certains sirops peuvent, en effet, contenir des traces de ces aliments.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**Variante sans sirop d'érable :** remplacez le sirop de cuisson (étape 5 de la recette) par la préparation suivante. Dans une casserole, mélangez 500 ml (2 tasses) de cassonade, 500 ml (2 tasses) d'eau et 30 ml (2 c. à soupe) de margarine. Portez à ébullition en remuant. Poursuivez la recette telle quelle.

## Roulés à la rhubarbe et aux fraises

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 10 roulés

Il est possible que la pâte se déchire un peu lorsque vous formerez le rouleau (étape 7). Ennuyeux, certes, mais pas bien grave. Refaçonnez le rouleau de votre mieux puis poursuivez la recette. Le résultat sera peut-être moins joli, mais les roulés seront tout de même délicieux !

**250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

**1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel**

**1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle moulue**

**30 ml (2 c. à soupe) de sucre**

**45 ml (3 c. à soupe) de margarine**

**1 cube de préparation de graines de lin (p. 26)**

**30 ml (2 c. à soupe) de lait de coco**

**500 ml (2 tasses) de rhubarbe hachée assez finement**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre**

**250 ml (1 tasse) de fraises coupées en morceaux**  
margarine

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sel, la cannelle et 30 ml (2 c. à soupe) de sucre. À l'aide d'un coupe-pâte (à défaut, vous pouvez utiliser 2 couteaux), incorporez 45 ml (3 c. à soupe) de margarine au mélange jusqu'à l'obtention de petites particules plus ou moins uniformes.
- 3 Dans un second bol, mélangez la préparation à base de graines de lin et le lait de coco.
- 4 Versez progressivement dans le second bol le contenu du premier bol tout en mélangeant jusqu'à ce que vous obteniez une boule de pâte molle.
- 5 Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y la boule de pâte. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, aplatissez la pâte en y imprimant un X. Étendez ensuite la pâte de façon à former un rectangle d'environ 30 x 15 cm (12 x 6 po).

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Roulés à la rhubarbe et aux fraises (suite)

- 6 Mélangez la rhubarbe avec 185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre. Étendez les trois quarts de cette préparation sur le rectangle de pâte. Si le mélange est juteux en raison de la macération de la rhubarbe, utilisez une cuillère trouée pour le déposer sur la pâte afin d'éviter que cette dernière se déchire.
- 7 Enroulez la pâte sur elle-même de façon à former un rouleau. Après en avoir scellé les bouts, découpez ce rouleau en dix tranches verticales.
- 8 Répartissez ce qui reste du mélange de rhubarbe et de sucre dans le fond d'un moule rectangulaire graissé de 23 x 33 cm (9 x 13 po). Parsemez le tout de morceaux de fraises.
- 9 Placez les dix roulés à plat sur le mélange de fraises et de rhubarbe. Déposez sur chaque roulé un soupçon de margarine.
- 10 Mettez au four pendant 25 minutes. Dégustez bien chaud.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

## Paniers de pâte filo

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Quantité : 12 paniers

La pâte filo est aussi fine que du papier de soie. Sa manipulation n'a rien de très compliqué mais exige néanmoins certaines précautions.

La pâte filo se conservant au congélateur, il ne faut pas oublier de la mettre au réfrigérateur quelques heures avant de la travailler. Mieux vaut ne prendre que les feuilles dont vous avez besoin pour la recette et remettre immédiatement les autres au congélateur. Et pour éviter que les feuilles sèchent durant la préparation, étalez celles-ci sur un linge à vaisselle propre et recouvrez-les d'un linge humide.

Pour remplir ces paniers, je vous propose deux garnitures : fraises au poivre (p. 126) ou poêlée de fruits au miel (p. 127). Paniers et garnitures peuvent être préparés à l'avance. Les paniers doivent être gardés au réfrigérateur (il est préférable de les laisser dans les moules à muffins jusqu'à ce que vous les utilisiez). Quant aux garnitures, il suffit de les réchauffer tout juste avant le service.

**margarine**

**5 feuilles de pâte filo**

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Faites fondre la margarine au four à micro-ondes. Découpez, à l'aide de ciseaux, chaque feuille de pâte filo en 8 rectangles (il vous restera 4 rectangles de pâte filo non utilisés, à remettre au congélateur pour une prochaine recette).
- 3 Placez un premier rectangle de pâte filo à plat sur une plaque. Avec un pinceau, badigeonnez celui-ci de margarine fondue. Déposez un second rectangle sur le premier en le décalant un peu afin de former des pointes. Enduisez de margarine fondue à l'aide du pinceau. Ajoutez un troisième rectangle sur les deux autres en le décalant, encore une fois. Badigeonnez également de margarine. Déposez ces rectangles dans un moule à muffins graissé en appuyant délicatement au centre pour former un panier.
- 4 Répétez les opérations décrites à l'étape précédente jusqu'à ce que vous ayez 12 paniers.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Paniers de pâte filo (suite)

- 5 Faites cuire au four 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les paniers soient dorés et croustillants.
- 6 Remplissez les paniers avec la garniture chaude choisie. Servez immédiatement.

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

## Fraises au poivre

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 6 portions

J'ai interprété à ma façon l'exquise recette de « Fraises au poivre en tulipe, jus de mûres » du chef cuisinier Jean Soulard (voir la bibliographie, p. 179). Vous verrez : c'est un dessert apparemment sophistiqué mais néanmoins facile à réaliser.

Cette garniture remplit aisément 6 paniers de pâte filo. À servir avec une boule de crème glacée (p. 95 à 97) ou de sorbet (p. 99 à 102). Divin !

**15 ml (1 c. à soupe) de margarine**  
**1 l (4 tasses) de fraises coupées en deux**  
**160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de jus d'orange**  
**30 ml (2 c. à soupe) de sucre**  
**5 ml (1 c. à thé) de poivre noir concassé**  
**6 paniers de pâte filo (p. 124)**

- 1 Faites fondre la margarine dans une poêle puis faites-y sauter les fraises à feu vif pendant environ 2 minutes.
- 2 Incorporez dans la poêle le jus d'orange, le sucre et le poivre. Retirez les fraises à l'aide d'une cuillère à égoutter. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes (ou jusqu'à ce que le jus ait suffisamment épaissi).
- 3 Tout juste avant de servir, répartissez les fraises dans les paniers de pâte filo. Arrosez ensuite les fraises de jus de cuisson bien chaud.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Poêlée de fruits au miel

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 12 portions

Ces fruits au miel peuvent garnir une douzaine de paniers de pâte filo. Ils sont également délicieux, servis bien chauds avec une boule de crème glacée (p. 95 à 97).

1 demi-ananas

1 orange

1 poire

1 pomme

250 ml (1 tasse) de petits fruits (cerises, bleuets, fraises, framboises, mûres)

45 ml (3 c. à soupe) de miel

60 ml (4 c. à soupe) de jus d'orange

12 paniers de pâte filo (p. 124)

- 1 Épluchez puis coupez les fruits en morceaux.
- 2 Versez le miel dans une poêle. Faites chauffer à feu moyen. Dès que le miel atteint le point d'ébullition, incorporez les morceaux de fruits dans la poêle. Laissez mijoter doucement une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient suffisamment cuits. Remuez de temps à autre.
- 3 Versez le jus d'orange dans la poêle et faites cuire encore 2 minutes.
- 4 Retirez les fruits à l'aide d'une cuillère à égoutter.
- 5 Tout juste avant de servir, répartissez les fruits dans les paniers de pâte filo. Arrosez ensuite les fruits de jus de cuisson bien chaud.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez pour les paniers de pâte filo.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée pour les paniers de pâte filo n'en contient pas.

## Polenta au lait de coco

Préparation : 20 min Repos : plusieurs heures Cuisson : 15 min Quantité : 4 portions

C'est le chef cuisinier d'origine suisse, Jean-Marie Québatte, qui m'a appris à préparer cette polenta sucrée vraiment exquise et qui, en outre, ne contient aucun des principaux allergènes alimentaires.

**270 ml (1 tasse et 4 c. à thé) de lait de coco**  
**60 ml (4 c. à soupe) de jus d'orange**  
**60 ml (4 c. à soupe) de sucre**  
**30 ml (2 c. à soupe) de miel**  
**1 pincée de cannelle moulue**  
**140 ml (½ tasse et 1 c. à soupe) de semoule de maïs précuite (polenta instantanée)**  
**15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola**

- 1 Dans une casserole, mettez le lait de coco, le jus d'orange, le sucre, le miel et la cannelle. Portez à ébullition en brassant fréquemment.
- 2 Versez en pluie la semoule de maïs dans la casserole en remuant sans arrêt. Réduisez à feu moyen et faites cuire en brassant continuellement pendant environ 3 minutes. Retirez du feu.
- 3 Déposez une pellicule plastique dans le fond d'un plat carré ou rectangulaire. Mettez la polenta dans le plat en lui donnant la forme d'une brique. Recouvrez la polenta avec la pellicule plastique et réfrigérez quelques heures (voire toute une nuit).
- 4 Lorsque la polenta est bien froide, découpez-la en tranches d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur et 5 cm (2 po) de longueur.
- 5 Faites chauffer l'huile de canola dans une poêle à feu moyen. Déposez les tranches dans la poêle et faites-les cuire des deux côtés pendant une dizaine de minutes au total.
- 6 Servez les tranches de polenta chaudes, saupoudrées de cannelle et accompagnées d'une salade de fruits.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

**noix**

graine de sésame

blé

## Fruits caramélisés

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Quantité : 6 portions

Une autre façon de déguster des fruits.

4 pommes ou 4 poires  
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola  
 60 ml (4 c. à soupe) de cassonade  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de raisins secs  
 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange  
 1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle moulue

- 1 Pelez puis coupez les fruits en tranches après en avoir retiré le cœur.
- 2 Faites chauffer l'huile de canola dans une poêle à feu moyen. Déposez les tranches de fruits dans la poêle et faites cuire pendant environ 2 minutes de chaque côté. Retirez les fruits de la poêle et réservez.
- 3 Mettez la cassonade, les raisins secs, le jus d'orange et la cannelle dans la poêle. Toujours à feu moyen, faites réduire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'un sirop. Remettez les tranches de fruits dans la poêle. Faites cuire pendant 1 minute de plus.
- 4 Servez les fruits en les nappant de sirop.

**SOYA :** allergique au soya? Assurez-vous que les raisins secs utilisés ne contiennent pas d'huile végétale hydrogénée provenant du soya.

## Dattes au lait de coco

Préparation : 10 min    Repos : 4 h ou plus    Cuisson : aucune    Quantité : 15 dattes

Cette recette, un peu modifiée par mon amoureux, nous vient d'un ami qui souffre d'une intolérance au gluten.

Gorgées du mélange de lait de coco, de boisson de soya et de miel, les dattes augmentent de volume et deviennent presque fondantes. Un dessert à la fois sucré et rafraîchissant !

**160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de lait de coco****160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de boisson de soya****30 ml (2 c. à soupe) de miel****15 grosses dattes fraîches**

- 1 Versez le lait de coco, la boisson de soya et le miel dans un contenant pouvant fermer hermétiquement. Mélangez.
- 2 Ajoutez les dattes après les avoir dénoyautées. Mettez le tout au réfrigérateur pendant 4 heures ou plus.
- 3 Servez les dattes, accompagnées de quelques cuillerées de sauce, dans de petits bols.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**Variante sans soya :** remplacez la boisson de soya par un volume équivalent de lait de coco. Ce sera plus riche, voilà tout !

**sans :**

œuf

lait

arachide

**noix**

graine de sésame

blé



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Pêches Melba

Préparation : 15 min    Repos : 1 h ou plus    Cuisson : 15 min    Quantité : 4 portions

Un dessert qui a autant de panache que la célèbre cantatrice qui l'a inspiré ! Je préfère, bien sûr, le préparer avec des pêches fraîches mais les pêches en conserve conviennent aussi (et rendent inutiles les deux premières étapes de la recette).

**4 pêches fraîches**  
**500 ml (2 tasses) d'eau**  
**375 ml (1½ tasse) de sucre**  
**2 ml (½ c. à thé) de vanille**  
**glace à la vanille (p. 95)**  
**coulis de framboises (p. 105)**

- 1 Plongez les pêches dans l'eau bouillante pendant une trentaine de secondes puis pelez-les. Coupez-les en deux et retirez-en le noyau.
- 2 Mettez l'eau, le sucre et la vanille dans une casserole. Portez à ébullition. Faites bouillir le sirop pendant 5 minutes puis réduisez le feu. Ajoutez les demi-pêches et faites-les pocher dans le sirop frémissant pendant une dizaine de minutes (plus ou moins, selon le degré de mûrissement des fruits). Laissez refroidir les pêches dans le sirop puis réservez au réfrigérateur.
- 3 Au moment de servir, répartissez la glace à la vanille dans 4 coupes. Disposez les demi-pêches (après les avoir égouttées) sur le dessus. Nappez le tout de coulis de framboises.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco (le lait de coco est l'un des ingrédients de la glace à la vanille).

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace (coulis de framboises) ne contienne pas d'amidon de blé.

## Poires Belle-Hélène

Préparation : 20 min    Repos : 1 h ou plus    Cuisson : 15 min    Quantité : 4 portions

Pour gagner un peu de temps, vous pouvez remplacer les poires fraîches par des poires au sirop en conserve. Cela sera presque aussi bon...

**4 poires fraîches**  
**jus de ½ citron**  
**500 ml (2 tasses) d'eau**  
**375 ml (1½ tasse) de sucre**  
**10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron**  
**glace à la vanille (p. 95)**  
**sauce au chocolat (p. 108)**

- 1 Pelez les poires, coupez-les en deux et retirez-en le cœur. Arrosez les demi-poires de jus de citron.
- 2 Mettez l'eau, le sucre et le zeste de citron dans une casserole. Portez à ébullition. Faites bouillir le sirop pendant 5 minutes puis réduisez le feu. Ajoutez les demi-poires et faites-les pocher dans le sirop frémissant pendant 5 à 10 minutes (selon le degré de mûrissement des fruits). Laissez refroidir les poires dans le sirop puis réservez au réfrigérateur.
- 3 Au moment de servir, répartissez la glace à la vanille dans 4 coupes. Disposez les demi-poires (après les avoir égouttées) sur le dessus. Nappez le tout de sauce au chocolat tiède.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez pour la sauce au chocolat. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco (le lait de coco est l'un des ingrédients de la glace à la vanille et de la sauce au chocolat).

**BLÉ :** en cas d'allergie au blé, assurez-vous que le sucre glace (sauce au chocolat) ne contienne pas d'amidon de blé.

**sans :**

œuf

lait

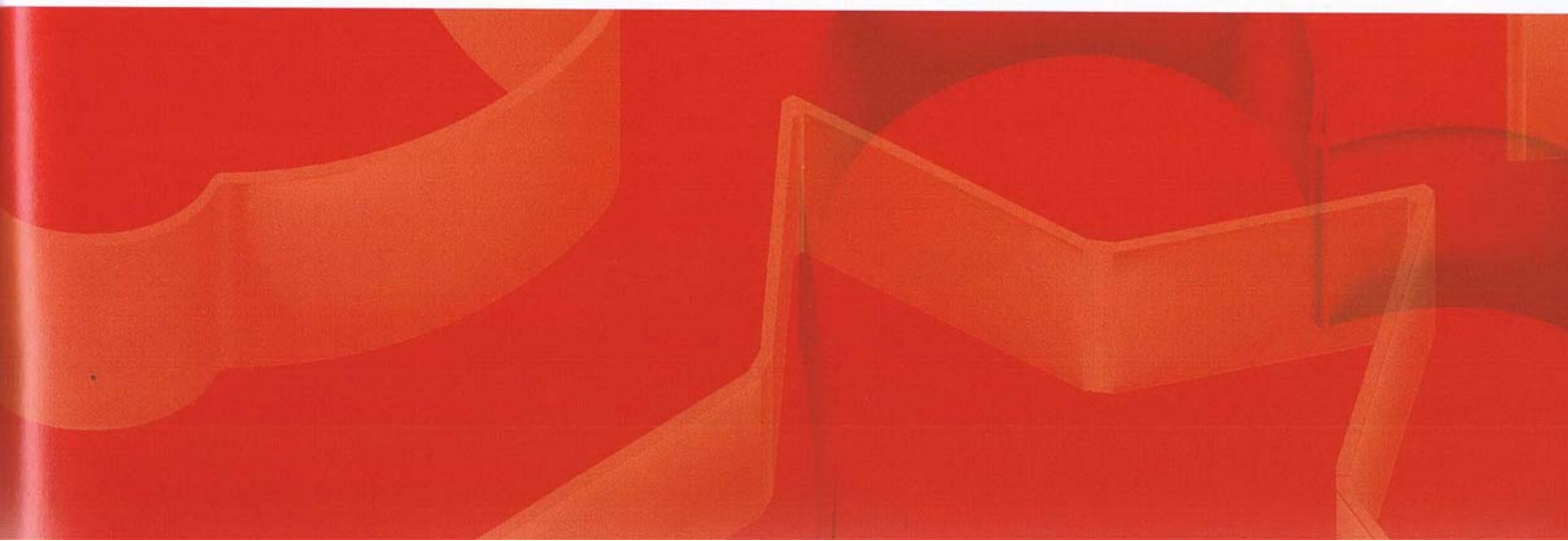
arachide

noix

graine de sésame

blé

# Biscuits et sablés



4 poires (tailles)  
jus de 1 citron  
500 ml (2 tasses) d'eau  
175 ml (1 t. à soupe) de sucre  
10 ml (2 c. à thé) de sucre de canne  
glace à la vanille (p. 95)  
saucé au chocolat (p. 105)

Préparez la pâte d'après les indications inscrites sur la boîte. Ajoutez les dents  
de réglage du couteau.

Préparez la pâte d'après les indications inscrites sur la boîte. Ajoutez les dents  
de réglage du couteau. Laissez reposer la pâte pendant 15 minutes avant de  
la presser dans le moule.

Préparez la pâte d'après les indications inscrites sur la boîte. Ajoutez les dents  
de réglage du couteau. Laissez reposer la pâte pendant 15 minutes avant de  
la presser dans le moule.

**Michael**, quatre ans, à qui un voisin offre un biscuit : « Est-ce que ce biscuit  
contient des acariens ? Parce que, moi, je suis allergique aux acariens. »

## Biscuits et sablés

- 135 Biscuits aux canneberges
- 137 Biscuits au chocolat
- 138 Biscuits au beurre de soya
- 139 Galettes à la mélasse
- 140 Macarons vite faits
- 141 Sablés à la confiture



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Biscuits aux canneberges

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 24 biscuits

Des biscuits sucrés juste comme il faut, que Christophe et moi aimons beaucoup.

**330 ml (1 1/3 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude**

**2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue**

**1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue**

**2 ml (1/2 c. à thé) de sel**

**80 ml (1/3 tasse) de margarine**

**160 ml (2/3 tasse) de sucre**

**160 ml (2/3 tasse) de compote de pommes**

**125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées**

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la farine, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
- 3 Dans un second bol, mélangez la margarine, le sucre et la compote de pommes.
- 4 Versez dans le second bol le contenu du premier bol. Mélangez le tout jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez les canneberges et mélangez de nouveau.
- 5 À l'aide d'une cuillère, déposez des boulettes du mélange sur deux plaques à pâtisserie à revêtement antiadhésif.
- 6 Mettez au four. Laissez cuire pendant 8 minutes puis intervertissez les plaques dans le four afin que celle qui se trouvait sur la grille supérieure se retrouve sur la grille inférieure et vice versa. Faites cuire pendant encore 7 minutes (ou jusqu'à ce que les biscuits soient très légèrement dorés sans que le dessous ait trop bruni).

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

## Biscuits aux canneberges (suite)

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**Variante sans canneberges :** remplacez les canneberges par d'autres fruits séchés (des raisins, par exemple).

## Biscuits au chocolat

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 18 biscuits

Des biscuits au cacao et à la pomme de terre (mais qui ne goûtent pas la pomme de terre... promis!).

1 pomme de terre

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine

125 ml (½ tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée

60 ml (4 c. à soupe) de poudre de cacao

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de sel

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola

60 ml (4 c. à soupe) d'eau

185 ml (¾ tasse) de cassonade

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Pelez la pomme de terre. Mettez celle-ci dans une casserole, recouvrez d'eau puis portez à ébullition. Faites cuire jusqu'à ce que la pomme de terre se défasse facilement en morceaux. Réduisez la pomme de terre en une belle purée lisse (en ajoutant un peu d'eau, au besoin). Mesurez 45 ml (3 c. à soupe) de purée. Réservez.
- 3 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine de blé, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel.
- 4 Dans un second bol, versez l'huile de canola et l'eau. Ajoutez la cassonade ainsi que la purée de pomme de terre. Mélangez.
- 5 Versez dans le second bol le contenu du premier bol. Mélangez le tout avec une cuillère de bois jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés.
- 6 À l'aide d'une cuillère, déposez des boulettes du mélange sur deux plaques à pâtisserie à revêtement antiadhésif.
- 7 Mettez au four. Laissez cuire pendant 7 minutes puis intervertissez les plaques dans le four afin que celle qui se trouvait sur la grille supérieure se retrouve sur la grille inférieure et vice versa. Faites cuire pendant encore 7 minutes.

**LAIT :** plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

## Biscuits au beurre de soya

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 30 biscuits

J'utilise, pour préparer ces biscuits, un beurre de soya maison. Vous pouvez, cela va de soi, remplacer celui-ci par sa version commerciale. Le beurre de graines de tournesol et le beurre de pois pourraient sans doute convenir tout aussi bien. Attention toutefois, si vous devez éviter le beurre d'arachide en raison d'une allergie : tel que mentionné précédemment, les risques d'allergie croisée au pois (une autre légumineuse) sont réels.

**105 ml (7 c. à soupe) de margarine**  
**125 ml (1/2 tasse) de beurre de soya (p. 163)**  
**250 ml (1 tasse) de cassonade**  
**45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes**  
**5 ml (1 c. à thé) de vanille**  
**250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**  
**2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude**  
**1 ml (1/4 c. à thé) de sel**

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la margarine, le beurre de soya, la cassonade et la compote de pommes. Ajoutez la vanille et mélangez de nouveau.
- 3 Dans un second bol, mélangez la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporez ce mélange dans le premier bol. Mélangez le tout jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 À l'aide d'une cuillère, déposez une trentaine de boulettes du mélange sur des plaques à pâtisserie à revêtement antiadhésif.
- 5 Mettez au four. Laissez cuire pendant 5 minutes puis intervertissez les plaques dans le four afin que celle qui se trouvait sur la grille supérieure se retrouve sur la grille inférieure et vice versa. Faites cuire pendant encore 5 à 7 minutes (ou jusqu'à ce que les biscuits soient très légèrement dorés sans que le dessous ait trop bruni).

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

## Gallettes à la mélasse

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 36 gallettes

Durant la cuisson, la pâte prend beaucoup d'expansion. Il vaut donc mieux bien espacer les cuillerées de pâte sur les plaques à pâtisserie (quitte à faire cuire la pâte en deux temps).

185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de mélasse  
 250 ml (1 tasse) de margarine  
 185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre  
 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu  
 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel  
 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude  
 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide  
 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de compote de pommes  
 250 ml (1 tasse) de boisson de soya  
 1 l (4 tasses) de farine de blé à pâtisserie, tamisée  
 15 ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélangez la mélasse, la margarine et le sucre. Ajoutez le gingembre, la cannelle et le sel. Incorporez le bicarbonate de soude après l'avoir dissous dans l'eau froide. Mélangez. Ajoutez la compote de pommes puis la boisson de soya à la préparation. Mélangez de nouveau.
- 3 Dans un second bol, mélangez la farine et la levure chimique. Incorporez ce mélange dans le premier bol. Mélangez le tout jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 À l'aide d'une cuillère, déposez des boulettes du mélange sur des plaques à pâtisserie à revêtement antiadhésif.
- 5 Mettez au four. Laissez cuire pendant 8 minutes puis intervertissez les plaques dans le four afin que celle qui se trouvait sur la grille supérieure se retrouve sur la grille inférieure et vice versa. Faites cuire pendant encore 8 minutes.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

## Macarons vite faits

Préparation : 10 min    Repos : 1 h    Cuisson : 5 min    Quantité : 20 macarons

À déguster avec un grand verre de boisson de soya... ou pas !

Les macarons vite faits se conservent au réfrigérateur.

160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sucre  
 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de margarine  
 60 ml (4 c. à soupe) de poudre de cacao  
 60 ml (4 c. à soupe) de boisson de soya  
 60 ml (4 c. à soupe) de beurre de soya (p. 163)  
 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille  
 375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de flocons d'avoine

- 1 Dans une casserole, mélangez le sucre, la margarine, le cacao et la boisson de soya. Faites chauffer le tout à feu moyen en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la préparation ait atteint le point d'ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement pendant 2 minutes.
- 2 Retirez la casserole du feu. Incorporez le beurre de soya et la vanille. Mélangez. Ajoutez les flocons d'avoine. Mélangez de nouveau.
- 3 À l'aide d'une cuillère, déposez des boulettes du mélange sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier ciré. Façonnez les boulettes à votre goût. Laissez prendre au réfrigérateur pendant environ 1 heure avant de servir.

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

## Sablés à la confiture

Préparation : 40 min   Repos : 1 h   Cuisson : 15 à 25 min   Quantité : 30 sablés moyens

Voici une recette idéale à faire avec des enfants ! Pour un résultat vraiment festif, amusez-vous à varier les emporte-pièces et choisissez des confitures de couleurs contrastantes.

**250 ml (1 tasse) de margarine**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre glace**

**375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de farine de blé à pâtisserie, tamisée**

**185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fécule de maïs**

**1 pincée de sel**

**confiture de cerises (p. 161) ou autre confiture de fruits**

- 1 Dans un premier bol, mélangez la margarine et le sucre glace. Dans un second bol, mélangez la farine de blé, la fécule de maïs et le sel. Incorporez dans le premier bol le contenu du second bol.
- 2 Mélangez d'abord la préparation avec une cuillère de bois puis pétrissez-la légèrement avec vos mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène et un peu huileuse.
- 3 Après avoir recouvert le bol d'une pellicule plastique, laissez reposer la pâte environ 1 heure au réfrigérateur.
- 4 Préchauffez le four à 160 °C (325 °F).
- 5 Saupoudrez de farine une surface bien propre et déposez-y la boule de pâte. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie préalablement fariné, étendez la pâte jusqu'à l'obtention d'une abaisse de 3 à 6 mm ( $\frac{1}{16}$  à  $\frac{1}{4}$  po) d'épaisseur.
- 6 Découpez la pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Avec un deuxième emporte-pièce plus petit que le premier, faites un trou au centre de la moitié des sablés.
- 7 Façonnez en boule la pâte restante et répétez les opérations précédentes jusqu'à ce que vous ayez utilisé toute la pâte.
- 8 Disposez les sablés sur des plaques à pâtisserie à revêtement antiadhésif.

## Sablés à la confiture (suite)

- 9 Mettez au four. Faites cuire pendant 15 à 25 minutes (selon l'épaisseur et la taille des sablés) ou jusqu'à ce que les sablés soient légèrement dorés. Attention de ne pas les faire brunir !
- 10 Laissez refroidir les sablés sur les plaques. Tartinez de confiture les sablés pleins. Déposez, sur chacun des sablés pleins, un sablé troué. Ajoutez un peu de confiture dans la cavité centrale.

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**Truc :** la pâte à sablés est tellement collante qu'il peut être difficile de l'abaisser avec un rouleau à pâtisserie même bien fariné. Pour contourner le problème, vous pouvez utiliser, tout simplement, la paume de vos mains pour l'étendre.

**Variantes sans confiture :** déposez une demi-cerise au centre de chaque sablé ou encore décorez ceux-ci avec du glaçage simple à la vanille (p. 110), coloré ou non.

## Tartine glacée

100 g de sucre

100 g de beurre

100 g de farine

100 g de lait

Préparez une pâte à tartiner en mélangeant le sucre, le beurre, la farine et le lait. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson et laissez cuire à 180°C pendant 10 minutes. Laissez refroidir et coupez en tartines.

Pour un bon résultat, utilisez un four préchauffé à 180°C. Les tartines sont meilleures si elles sont consommées tièdes.

Préparez la pâte à tartiner en mélangeant :

100 g de sucre

100 g de beurre

100 g de farine

100 g de lait

Préchauffez le four à 180°C et laissez cuire pendant 10 minutes.

## Friandises et petites fantaisies

**Maude**, deux ans (qui n'a pas d'allergies alimentaires connues mais qui, étant issue d'une famille fortement allergique, suit un régime préventif), à qui on vient d'offrir une boîte contenant un lapin en chocolat: « Maman, as-tu lu la liste des ingrédients ? »

## Friandises et petites fantaisies

- 
- |     |                                                |     |                                               |
|-----|------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|
| 145 | Truffes glacées                                | 154 | Pâte de fruits                                |
| 147 | Écorces d'orange confites                      | 156 | Cervelle de sorcière (Halloween)              |
| 148 | Maïs soufflé au caramel                        | 157 | Yeux de monstres et jus de limace (Halloween) |
| 150 | Gelée de fruits rigolote                       |     |                                               |
| 151 | Rondelles de pommes séchées                    |     |                                               |
| 153 | Bonbons aux fruits séchés et à la noix de coco |     |                                               |

## Truffles glacées

**sans :**

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 15 min  
Quantité : 24 truffles

Repos : 6 h ou plus

Cuisson : moins de 5 min

Voilà longtemps que je désirais préparer de bonnes truffles chocolatées à base de poudre de cacao (comme je le mentionne ailleurs dans cet ouvrage, il est en effet fort difficile de trouver dans le commerce un chocolat sans traces de produits laitiers, d'œuf et d'arachide). Le problème : sans chocolat, mes truffles étaient désagréablement molles et fondantes.

Puis un beau jour, j'ai eu une illumination (le mot n'est pas trop fort !) : pourquoi ne pas congeler les truffles et les servir glacées ? Aussitôt dit, aussitôt fait. Verdict ? Des truffles d'une consistance parfaite et que la congélation ne durcit pas trop.

Franchement, je suis assez fière de moi...

**125 ml (1/2 tasse) de margarine**  
**250 ml (1 tasse) de poudre de cacao**  
**185 ml (3/4 tasse) de sucre**  
**125 ml (1/2 tasse) de lait de coco**  
**poudre de cacao (pour enrober les truffles)**

- 1 Faites fondre la margarine dans une casserole à feu doux. Retirez du feu lorsque la margarine est bouillonnante.
- 2 Incorporez le cacao et le sucre. Ajoutez le lait de coco. Mélangez avec un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 3 Placez le mélange au congélateur pendant quelques heures (ou jusqu'à ce qu'il soit suffisamment ferme pour être façonné en boules).
- 4 Avec une cuillère, prélevez un peu de pâte (environ 10 ml [2 c. à thé]). Roulez celle-ci dans vos mains pour obtenir une boule. Répétez l'opération pour chacune des truffles. Travaillez rapidement pour éviter que la pâte ramollisse trop.
- 5 Roulez chaque truffe dans le cacao en poudre. Mettez au congélateur (4 heures ou plus).
- 6 Servez les truffles glacées (c'est-à-dire dès que vous les sortez du congélateur).

## Truffes glacées (suite)

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez. Par ailleurs, plusieurs marques de cacao contiennent (ou peuvent contenir) des traces de produits laitiers. N'hésitez pas à communiquer avec le fabricant pour obtenir des précisions.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

**Variante aromatisée :** pour parfumer vos truffes, ajoutez de la vanille, de la cannelle ou un peu de liqueur.

**Variante craquante :** plutôt que d'enrober les truffes de cacao, il est toujours possible de rouler celles-ci dans un mélange de noix hachées. Et si les noix sont exclues de votre alimentation, vous pouvez recouvrir vos truffes de haricots de soya rôtis (p. 23) préalablement hachés à l'aide d'un robot culinaire. Délicieux !

## Écorces d'orange confites

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 30 min

Repos : 30 min

Cuisson : 1½ h

Quantité : variable

Les écorces d'orange confites ont plus d'un usage. On peut les incorporer à la pâte des gâteaux et muffins (voir les muffins à l'orange, p. 71), les utiliser dans des crèmes, des glaces et des mousses ou s'en servir pour décorer des desserts (voir les crêpes à l'orange, p. 78). Certains les consomment même comme des friandises après les avoir roulées dans du sucre ou enrobées de chocolat.

La méthode usuelle pour confire des écorces d'agrumes demande beaucoup de temps (plusieurs jours en fait) et de patience. Il existe toutefois des façons de faire plus rapides. C'est l'une d'entre elles que je vous propose ici.

Pour éviter les résidus de produits chimiques, il est préférable de choisir, pour cette recette, des oranges biologiques.

Les écorces confites doivent être conservées dans un endroit frais et sec.

### 4 oranges

185 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau

- 1 Lavez et brossez les oranges. Déposez celles-ci, entières, dans un bol. Recouvrez d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 5 minutes.
- 2 Retirez les oranges de l'eau. Laissez refroidir un peu.
- 3 Retirez la peau des oranges (la pulpe des fruits peut être utilisée plus tard pour préparer de la confiture). Grattez avec un petit couteau la partie blanche à l'intérieur de l'écorce.
- 4 Mettez le sucre et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition. Ajoutez les écorces. Réduisez le feu et laissez mijoter à découvert pendant environ 1 heure et demie au feu le plus bas. Le sucre ne doit pas caraméliser. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- 5 Lorsque les écorces sont presque translucides, retirez la casserole du feu. Déposez les écorces sur une grille et laissez sécher.
- 6 Coupez les écorces confites en lamelles étroites, en filaments ou en petits carrés. Placez-les dans un récipient fermé hermétiquement.

## Maïs soufflé au caramel

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 2 1/2 l (10 tasses)

La première fois que j'ai préparé cette petite gâterie, j'ai fait l'erreur de mélanger le maïs soufflé et le caramel encore brûlant avec une spatule en caoutchouc. Je peux vous le certifier : le caoutchouc fondu donne un arrière-goût assez désagréable au caramel...

Malgré tout, cette recette n'est pas difficile à réaliser si vous suivez scrupuleusement les instructions et prenez certaines précautions. Il est particulièrement important de ne pas se laisser distraire pendant la préparation du caramel (étape 2). Ce dernier change de couleur assez rapidement et passe de doré à trop cuit en très peu de temps !

**45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola**  
**125 ml (1/2 tasse) de grains de maïs à éclater**  
**750 ml (3 tasses) de sucre**  
**250 ml (1 tasse) d'eau**  
**45 ml (3 c. à soupe) de margarine**  
**15 ml (1 c. à soupe) de sel**  
**7 ml (1 1/2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)**

- 1 Versez l'huile de canola dans une casserole moyenne à fond épais. Déposez un grain de maïs dans la casserole. Faites chauffer à feu élevé. L'huile est suffisamment chaude lorsque le grain de maïs éclate. Ajoutez alors les autres grains et couvrez. Faites chauffer en secouant la casserole jusqu'à ce que tous les grains aient éclaté. Retirez la casserole du feu. Versez le maïs soufflé dans un grand bol préalablement huilé. Réservez.
- 2 Dans une casserole moyenne, mélangez le sucre, l'eau, la margarine et le sel. Portez la préparation à ébullition à feu moyen, en remuant constamment avec une cuillère de bois. Poursuivez la cuisson à feu moyen et à découvert sans mélanger jusqu'à l'obtention d'un caramel d'une belle couleur ambrée (cela devrait prendre de 10 à 20 minutes). Retirez du feu.
- 3 Ajoutez la levure chimique au contenu de la casserole en mélangeant rapidement avec un fouet. Le caramel augmentera de volume presque instantanément et de façon assez dramatique.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Maïs soufflé au caramel (suite)

- 4 Versez sans attendre le caramel sur le maïs soufflé. Surtout, faites attention : c'est brûlant ! À l'aide d'une cuillère de bois (ou d'une de ces spatules en silicone qui résistent à une température très élevée), mélangez jusqu'à ce que le maïs soit bien recouvert de caramel. Le caramel durcit assez vite, il vous faut donc travailler vigoureusement et rapidement.
- 5 Répartissez le maïs soufflé au caramel sur deux plaques à pâtisserie anti-adhésives. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.

---

**LAIT :** allergique aux produits laitiers ? Plusieurs margarines en contiennent, aussi est-il important de lire attentivement la liste des ingrédients de celle que vous utilisez.

**SOYA :** cette recette convient à un régime sans soya dans la mesure où la margarine utilisée n'en contient pas.

**Truc :** le fond de votre casserole est recouvert d'une couche de caramel et vous ne parvenez pas à la nettoyer ? Pas de panique ! Je vous refile le truc que j'ai appris d'un chef cuisinier professionnel. Versez de l'eau dans votre casserole puis faites bouillir pendant quelques minutes. Rincez. Et voilà ! Un minimum d'efforts pour obtenir une casserole immaculée !

## Gelée de fruits rigolote

Préparation : 10 min    Repos : 4 h ou plus    Cuisson : 5 min    Quantité : variable

Une recette simplissime qui plait bien aux enfants.

N'hésitez pas à expérimenter en variant le jus et les fruits. Sachez cependant que certains fruits frais (comme l'ananas, le kiwi ou la papaye) empêchent la gélatine de prendre.

**875 ml (3½ tasses) de jus de pomme**  
**60 ml (4 c. à soupe) de gélatine neutre (4 sachets)**  
**375 ml (1½ tasse) de petits fruits (bleuets, fraises, framboises et mûres) entiers ou coupés en morceaux**

- 1 Versez 250 ml (1 tasse) de jus de pomme dans une casserole. Ajoutez la gélatine. Laissez gonfler la gélatine (sans chauffer) pendant environ 1 minute.
- 2 Versez le reste du jus dans la casserole. Mélangez puis portez à ébullition.
- 3 Réduisez le feu. Laissez mijoter doucement en remuant jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute (environ 5 minutes).
- 4 Disposez les fruits dans un moule carré de 23 x 23 cm (9 x 9 po). Versez délicatement quelques cuillerées de gelée sur les fruits puis mettez le moule au réfrigérateur pendant 1 heure. Réservez le reste de la préparation de gélatine à la température ambiante.
- 5 Versez doucement le reste de la gelée dans le moule. Remettez au réfrigérateur et laissez prendre pendant au moins 3 heures.
- 6 Pour démouler, glissez la lame d'un couteau le long des parois du moule. Renversez le moule au dessus d'une plaque en ayant soin de décoller, toujours avec le couteau, un des coins du bloc de gelée. Le reste du bloc devrait se détacher du moule et tomber (idéalement sans se défaire !) sur la plaque.
- 7 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, taillez des formes dans le bloc de gelée.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Rondelles de pommes séchées

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : selon le nombre de pommes Séchage : environ 12 h Quantité : variable

Il peut être difficile de trouver, dans le commerce, des pommes séchées qui n'ont pas été contaminées par des arachides ou des noix. Celles-ci font toutefois une collation de choix et ce serait bien dommage de s'en passer ou d'en priver nos petits allergiques. D'autant plus que sécher les pommes à la maison, c'est « bébé fa fa » comme dirait une amie !

Les pommes peuvent être déshydratées au four conventionnel sans problème (c'est d'ailleurs cette méthode que je décris plus bas). Par contre, le processus est facilité et accéléré si vous utilisez un déshydrateur domestique (en vente dans plusieurs magasins grande surface). Un achat plus rationnel qu'on pourrait le penser : je me sers du mien non seulement pour faire sécher des fruits variés et préparer de délicieuses pâtes de fruits (p. 154) mais également pour déshydrater des tomates italiennes (avec quelques gouttes de vinaigre balsamique et un soupçon de sel... un pur délice !).

Les pommes déshydratées se conservent longtemps (quelques mois ou plus) si on les emballe dans des sacs de plastique étanches, qu'on retire l'air emprisonné dans les sacs en l'aspirant avec une paille et qu'on entrepose le tout dans un endroit frais (moins de 15 °C [60 °F]) et sec. Mes pommes séchées étant systématiquement consommées en moins d'un mois, je fais, pour ma part, les choses simplement : les rondelles de pommes sont conservées au réfrigérateur dans de petits sacs à sandwichs en plastique tout ce qu'il y a de plus ordinaire.

Pour tout savoir sur la déshydratation des fruits (et autres aliments), je vous recommande un livre formidable : *La gastronomie en plein air* d'Odile Dumais (voir la bibliographie, p. 179). Je fais sécher fruits et légumes depuis des années et cet ouvrage m'a néanmoins beaucoup appris.

### pommes

- 1 Préchauffez le four à 65 °C (150 °F).
- 2 Retirez le cœur des pommes à l'aide d'un vide-pomme. Pelez puis découpez les pommes en rondelles de 3 à 5 mm ( $\frac{1}{8}$  à  $\frac{1}{4}$  po) d'épaisseur. Déposez les rondelles sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une pellicule plastique. Laissez un espace entre chaque rondelle afin de permettre à l'air de circuler.

## Rondelles de pommes séchées (suite)

- 3 Mettez au four. Après une heure de séchage, diminuez la température à 55 °C (130 °F). Ouvrez de temps à autre la porte du four afin de permettre à l'humidité de s'échapper. Retournez les rondelles de pommes 1 ou 2 fois pendant le séchage. La durée moyenne de déshydratation des rondelles de pommes est d'une douzaine d'heures. Celles-ci sont prêtes lorsque leur texture est un peu caoutchouteuse et qu'elles ne sont plus collantes.

**Truc :** lorsqu'on déshydrate des aliments au four conventionnel, la température ne doit pas excéder 70 °C (160 °F), sans quoi la pellicule plastique se met à fondre (croyez-moi sur parole !). Un thermomètre de four vous permettra de vous assurer que vous ne dépassez pas ce seuil critique.

**Variantes avec d'autres fruits :** j'aime bien préparer à l'avance de petits sacs de fruits séchés mélangés, prêts à consommer. J'emploie en outre mes fruits séchés pour préparer des muffins nourrissants (p. 73) et pour décorer gâteaux et biscuits.

Une grande variété de fruits se prête à la déshydratation. Avant de les faire sécher, coupez les fraises, les pêches, les poires et les bananes en tranches, les ananas en dés et les abricots en demies. Gardez les framboises, les canneberges et les bleuets entiers. Il vaut mieux piquer avec une fourchette les bleuets et les canneberges avant de les déshydrater pour faciliter l'évaporation de l'eau. La durée moyenne de séchage (au four conventionnel ou au déshydrateur) varie énormément d'un fruit à l'autre (de 8 h jusqu'à 24 h).

## Bonbons aux fruits séchés et à la noix de coco

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 20 min

Cuisson : aucune

Quantité : 36 bonbons

Ces petites friandises se conservent longtemps au réfrigérateur et peuvent également être congelées.

250 ml (1 tasse) de raisins secs

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées

250 ml (1 tasse) de canneberges séchées

250 ml (1 tasse) de pommes séchées

250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée, non sucrée

45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange

noix de coco râpée, non sucrée (pour enrober les bonbons)

- 1 Mettez les raisins, les dattes, les canneberges et les morceaux de pommes dans le bol d'un robot culinaire. Hachez finement (environ 1 minute).
- 2 Ajoutez 250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée ainsi que le jus d'orange. Mélangez de nouveau au robot culinaire jusqu'à ce que la préparation forme une grosse boule (1 à 2 minutes).
- 3 Avec une cuillère, prélevez environ 10 ml (2 c. à thé) de ce mélange puis formez une boulette avec vos mains. Répétez l'opération pour chacun des bonbons.
- 4 Roulez les boulettes dans la noix de coco râpée.

**SOYA :** allergique au soya ? Assurez-vous que les raisins secs utilisés ne contiennent pas d'huile végétale hydrogénée provenant du soya.

**NOIX :** les risques d'allergies croisées étant assez faibles, on ne recommande habituellement pas aux personnes allergiques aux autres noix d'éviter, à titre préventif, la noix de coco.

## Pâte de fruits

Préparation : 5 min

Séchage : 24 h ou moins

Quantité : variable

La pâte de fruits est parfaite à l'heure de la collation ou pour calmer les fringales lors des déplacements.

Vous noterez que, contrairement à mon habitude, j'ai omis, dans cette recette, de préciser les proportions des ingrédients. C'est qu'il s'agit essentiellement d'une question de goût. L'expérience m'a quand même appris que c'est la compote de pommes qui permet à la pâte de fruits de bien se tenir et qu'un mélange de  $\frac{2}{3}$  de compote de pommes et  $\frac{1}{3}$  de purée de fraises donne un bon résultat. Mais tout cela n'a rien de scientifique ! À vous d'expérimenter diverses combinaisons.

L'ajout de sucre à la préparation n'est vraiment pas nécessaire, la concentration en sucre des fruits déshydratés étant déjà assez élevée. Encore là, c'est à vous de voir !

Je conserve ma pâte de fruits au réfrigérateur, dans de petits sacs en plastique, après l'avoir découpée en forme de languettes avec des ciseaux propres.

### fraises compote de pommes

- 1 Préchauffez le four à 65 °C (150 °F).
- 2 À l'aide d'un mélangeur à main, réduisez les fraises en purée. Mélangez la compote de pommes et la purée de fraises.
- 3 Versez la préparation sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une pellicule plastique. À l'aide d'une spatule, étendez la préparation en une couche mince et uniforme (environ 1 cm [ $\frac{1}{2}$  po]).
- 4 Mettez au four. Diminuez la température à 55 °C (130 °F) après 2 heures de séchage (voir le truc, p. 152, pour ce qui est de la température du four). Ouvrez de temps à autre la porte du four afin de permettre à l'humidité de s'échapper. La déshydratation complète peut prendre jusqu'à 24 heures (mais pourrait également être bien moins longue). La pâte de fruits est prête lorsqu'elle a la consistance d'un cuir caoutchouteux, qu'elle n'est plus collante et se détache facilement de la pellicule plastique.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

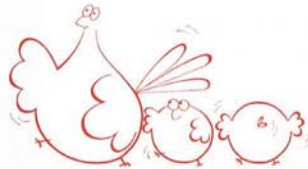
noix

graine de sésame

blé

## Pâte de fruits

**Variantes avec d'autres fruits :** pâtes à la purée d'ananas, de bleuets, de framboises, de poires... les possibilités sont nombreuses et tout aussi appétissantes les unes que les autres ! Encore une fois, l'ajout, dans tous les cas, de compote de pommes permet d'obtenir de meilleurs résultats.



## Cerveille de sorcière (Halloween)

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

Quantité : 4 portions

Il faut l'admettre, la plupart des adultes ne salivent pas devant ce plat ! Il en va par contre tout autrement des jeunes enfants. Éric et moi avons servi cette mousse, accompagnée de crottes de chauve-souris (il s'agissait en fait de biscuits au chocolat comme ceux de la p. 137) et de jus de limace dans lequel flottaient des yeux de monstres (p. 157), à deux groupes de petits âgés de 5 à 7 ans. La mousse a disparu, chaque fois, en un temps record !

**375 ml (1½ tasse) de tofu mou à texture fine**

**125 ml (½ tasse) de sucre**

**500 ml (2 tasses) de petits fruits rouges (fraises, framboises, cerises...) frais ou décongelés**

**confiture de petits fruits rouges (p. 161, voir la variante aux fruits des champs)**

- 1 Mélangez le tofu et le sucre. Mettez de côté environ le quart de cette préparation. Ajoutez au reste les petits fruits rouges puis mélangez au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une mousse bien crémeuse (ne prolongez pas indûment cette opération sans quoi le résultat sera trop liquide).
- 2 Si possible, réfrigérez la mousse blanche et la mousse rose 1 h ou plus.
- 3 Avant de servir, mettez la mousse rose dans un bol. Ajoutez la mousse blanche sur le dessus en faisant des zigzags puis versez la confiture rouge en minces filets sur le tout. Utilisez un couteau pour tracer des courants à la surface de la mousse et créer un effet de cerveau sanguinolente.

**Variante avec yaourt :** si les produits laitiers ne sont pas exclus de votre alimentation, vous pouvez toujours remplacer le tofu par du yaourt.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Yeux de monstres et jus de limace (Halloween)

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : moins de 5 min Repos : 12 h ou plus Cuisson : aucune Quantité : variable

Une recette facile, facile qui fait beaucoup d'effet !

Pour de beaux yeux de monstres globuleux à souhait, optez pour des moules à glaçons de bonne dimension. Évitez les tout petits moules, sans quoi les yeux fondront trop vite.

Comme sirop rouge, j'utilise la partie liquide de mes confitures maison aux fraises, aux framboises ou aux cerises (p. 161).

**bleuets frais ou congelés**

**sirop rouge**

**eau**

**jus de pomme**

- 1 Déposez un bleuets dans des moules à glaçons ronds (un bleuets pour chaque glaçon). Versez deux ou trois gouttes de sirop rouge dans chaque moule. Remplissez les moules d'eau et mettez au congélateur.
- 2 Au moment de servir, versez le jus de pomme dans un bol à punch. Démoulez les glaçons et laissez-les flotter dans le jus.

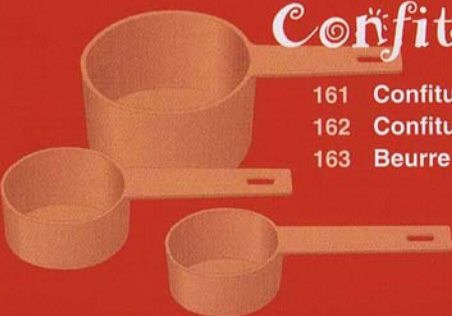
# Confitures et autre tartinaade

Allergique au lait, à l'œuf ainsi qu'à quelques autres aliments, **Andrew**, six ans, a en outre un certain nombre d'intolérances alimentaires. En regardant un film avec ses parents, il voit à l'écran un acteur retirer un repas surgelé du congélateur pour le mettre au four. Les yeux écarquillés, il s'exclame : « Mais qu'est-ce que c'est que ça ? »

Un régime qui ne fait aucune place à la bouffe-minute commerciale... je peux imaginer pire !

## Confitures et autre tartina

- 161 Confiture de cerises
- 162 Confiture de prunes
- 163 Beurre de soya



## Confiture de cerises

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Quantité : 500 ml (2 tasses)

Cette confiture maison, délicieuse sur une simple tartine de pain, entre également dans la composition du tofu glacé aux cerises (p. 98), des sablés à la confiture (p. 141) et du « smoothie » aux cerises (p. 167). J'utilise, pour la préparer, des cerises Bing (qu'on appelle souvent au Québec « cerises de France »).

Parce qu'elle est relativement faible en sucre, cette confiture de cerises doit être conservée au réfrigérateur et être consommée à l'intérieur d'un délai de 2 à 3 semaines.

**1 l (4 tasses) de cerises fraîches, équeutées, dénoyautées et coupées en deux**

**160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sucre**

**60 ml (4 c. à soupe) d'eau**

- 1 Mettez les cerises, le sucre et l'eau dans une casserole. Mélangez puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement et à découvert pendant une dizaine de minutes.
- 2 Retirez les fruits de la casserole en y laissant le jus. Laissez mijoter à découvert jusqu'à l'obtention d'un sirop de la consistance désirée (une trentaine de minutes).
- 3 Remettez les cerises dans la casserole et laissez mijoter doucement sans couvrir pendant encore 10 minutes. Remuez de temps à autre.
- 4 Versez la confiture dans un bocal stérilisé et réfrigérez.

**Variante aux fruits des champs :** remplacez les cerises par des fraises, des framboises, des bleuets, des mûres ou une combinaison de ces petits fruits.

## Confiture de prunes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Quantité : 750 ml (3 tasses)

Les tartinades trop sucrées vous rebutent ? Alors vous allez adorer cette confiture de prunes ! Celle-ci doit être conservée au réfrigérateur et être consommée à l'intérieur d'un délai de 2 à 3 semaines.

**1 l (4 tasses) de prunes dénoyautées et hachées grossièrement**  
**80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre**  
**80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'eau**  
**30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron**  
**45 ml (3 c. à soupe) de miel**

- 1 Mettez les prunes, le sucre, l'eau et le jus de citron dans une casserole. Mélangez puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement et à découvert pendant une vingtaine de minutes. Remuez de temps à autre.
- 2 Retirez du feu. Ajoutez le miel. Mélangez.
- 3 Versez la confiture dans un bocal stérilisé et réfrigérez.

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé



sans :

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Beurre de soya

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

Quantité : 500 ml (2 tasses)

Nous proposons déjà une recette de beurre de soya dans notre livre *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles* (voir la bibliographie, p. 179). Depuis, Éric a perfectionné (et simplifié) cette recette. C'est la dernière version de celle-ci que je vous présente ici.

Grande consommatrice de beurre d'arachide dans mon autre vie (c'est-à-dire avant d'avoir un enfant allergique à cet aliment), j'ai tout simplement remplacé celui-ci par du beurre de soya sur mes tranches de pain grillées du matin. J'utilise également le beurre de soya pour préparer de tendres biscuits (p. 138) ainsi que des macarons vite faits (p. 140).

Le beurre de soya doit être conservé au réfrigérateur. Il est possible que vous deviez le remuer un peu avec une cuillère avant de le consommer.

**750 ml (3 tasses) de haricots de soya rôtis (p. 23)**

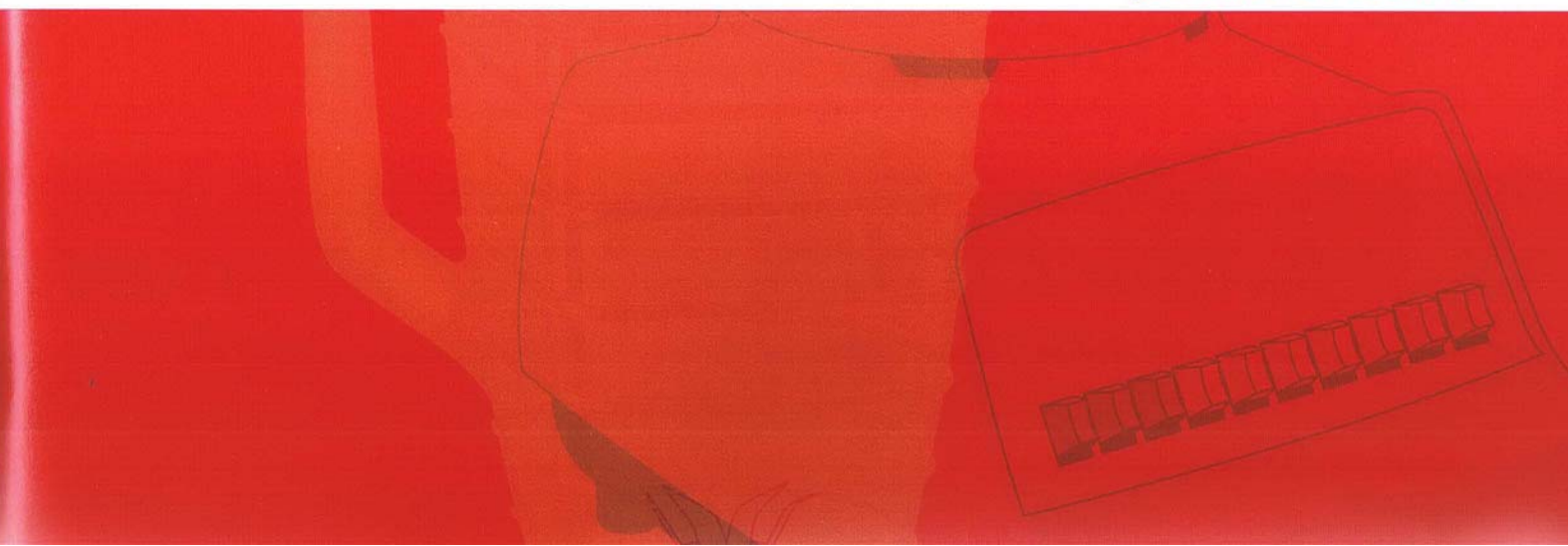
**150 ml (10 c. à soupe) d'huile de canola**

- 1 À l'aide d'un robot culinaire, hachez finement la moitié des haricots de soya. Réservez. Répétez l'opération avec les haricots de soya restants.
- 2 Remettez dans le bol du robot culinaire tous les haricots de soya hachés. Ajoutez l'huile de canola. Mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

**Truc :** vous tenez à votre mélangeur à main et à votre mélangeur de table ? Alors mieux vaut éviter de vous servir de ces appareils pour hacher les haricots de soya ! Leurs moteurs ne survivraient pas longtemps à un tel traitement.

**Variante :** vous pouvez, si vous préférez, ajouter du sucre glace et/ou du sel à ce beurre de soya. Question de goût et d'habitudes...

*Boissons*



Flavie, quatre ans, regardant une maman qui allaite son bébé : « Est-ce que c'est du lait de vache ou du lait de soya que tu lui donnes<sup>1</sup> ? »

---

1. Anecdote tirée de la chronique de Josée Blanchette, *Le Devoir*, 9 avril 2004.

## Boissons

- 167 « Smoothie » aux cerises
- 168 Tourbillon aux bananes et aux petits fruits
- 169 Boisson chaude de Christophe



## « Smoothie » aux cerises

sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 4 portions

Vous aimez les « smoothies » ? Ces boissons glacées et onctueuses, habituellement à base de fruits, contiennent souvent des produits laitiers (lait, crème glacée ou yaourt). Les versions que je vous propose ici en sont, évidemment, exemptes.

Par définition, un bon « smoothie » se doit d'être velouté et bien épais. Pour obtenir la texture recherchée, on peut incorporer au mélange une banane (comme dans la recette de la page suivante), du tofu (à défaut de yaourt ou de crème glacée), des glaçons ou, encore (et c'est ce que je préfère), quelques fruits congelés.

Servis au déjeuner ou en guise de collation, les « smoothies » peuvent aussi être congelés dans des moules à sucettes glacées. Les enfants adorent !

Pour d'autres recettes de « smoothies », je ne saurais trop vous recommander le livre *The Smoothies Bible* (voir la bibliographie, p. 179). Inspirant !

**1 pamplemousse**

**250 ml (1 tasse) de jus d'orange**

**125 ml (½ tasse) de confiture de cerises (p. 161)**

**24 fraises congelées**

- 1** Coupez le pamplemousse en deux. Détachez les quartiers à l'aide d'un couteau dentelé. Mettez les quartiers de pamplemousse dans un mélangeur (après avoir enlevé les noyaux, s'il y en a).
- 2** Ajoutez les autres ingrédients. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène.
- 3** Servez immédiatement.

**Variante sans confiture :** vous pouvez remplacer la confiture de cerises par 250 ml (1 tasse) de cerises fraîches dénoyautées et coupées en deux (en ajoutant, si vous y tenez, un peu de miel).

## Tourbillon aux bananes et aux petits fruits

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Quantité : 4 portions

Un autre délicieux « smoothie » à servir sans attendre (la banane s'oxyde au contact de l'air et un « smoothie » tout brun c'est... disons... moins appétissant).

**2 bananes**

**250 ml (1 tasse) de petits fruits congelés (fraises, framboises, bleuets, mûres)**

**250 ml (1 tasse) de boisson de soya**

**5 ml (1 c. à thé) de vanille**

- 1 Pelez puis coupez les bananes en gros morceaux.
- 2 Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène.
- 3 Servez immédiatement.

**Variante sans soya :** remplacez la boisson de soya par de la boisson de riz ou un jus de fruits.

**sans :**

œuf

lait

arachide

noix

graine de sésame

blé



sans :

œuf

lait

soya

arachide

noix

graine de sésame

blé

## Boisson chaude de Christophe

Préparation : moins de 5 min    Cuisson : moins de 5 min    Quantité : 500 ml (2 tasses)

Une simple boisson que ce mélange de lait végétal et de miel ? Nenni ! Il s'agit en réalité d'une potion magique « qui endort et qui guérit ».

C'est en tout cas ce que m'a expliqué Christophe qui, à l'âge de sept ans, a mis au point cette recette. Et moi, bien sûr, je le crois. Le conseil de mon petit bonhomme : « prenez-en un bol avant d'aller au lit ! »

À propos, la poule « trop » mignonne qui accompagne cette recette est également l'œuvre de Christophe.

**500 ml (2 tasses) de boisson de riz**

**20 ml (4 c. à thé) de miel**

- 1 Dans un bol pouvant aller au four à micro-ondes, mélangez la boisson de riz et le miel.
- 2 Faites chauffer au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 4 minutes. Mélangez de nouveau puis servez.

## Tableau des recettes et des allergènes

Le tableau qui suit vise à accélérer le repérage des recettes en fonction des allergènes alimentaires identifiés. Il vous revient toutefois de vous assurer que les ingrédients des recettes sélectionnées conviennent bel et bien à votre régime ainsi qu'à celui de chacun de vos convives.

|                                   | œuf  | lait | soya | arachide | noix | graine de sésame | blé* |
|-----------------------------------|------|------|------|----------|------|------------------|------|
| <b>GÂTEAUX</b>                    |      |      |      |          |      |                  |      |
| 37 Gâteau à la citrouille         | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 37 Variante aux bananes           | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 38 Gâteau à la mélasse            | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 39 Gâteau aux bleuets             | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 41 Pouding-chômeur à l'érable     | sans | sans | avec | sans     | sans | sans             | sans |
| 42 Pouding au chocolat            | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 43 Pouding aux pêches             | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 44 Pouding aux cerises            | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 45 Variantes sans cerises         | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 46 Rensversé à l'ananas           | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| <b>TARTES</b>                     |      |      |      |          |      |                  |      |
| 51 Pâte à tarte                   | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 52 Tarte au sirop d'érable        | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 53 Tarte aux pommes et aux poires | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 54 Tarte aux fruits               | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 56 Pets-de-sœur                   | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| <b>BEIGNES ET BEIGNETS</b>        |      |      |      |          |      |                  |      |
| 59 Beignes de Noël                | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 61 Beignes au chocolat            | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |

sans

avec

\*Une recette sans blé n'est pas forcément exempte de gluten.

|                          |                                  | œuf  | lait | soya | arachide | noix | graine de sésame | blé* |
|--------------------------|----------------------------------|------|------|------|----------|------|------------------|------|
| 63                       | Boules au miel                   | sans | sans | avec | sans     | sans | sans             | sans |
| 65                       | Beignets de pommes               | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 65                       | Variante avec d'autres fruits    | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| <b>MUFFINS</b>           |                                  |      |      |      |          |      |                  |      |
| 69                       | Muffins aux carottes             | sans | sans | avec | sans     | sans | sans             | sans |
| 70                       | Variante aux canneberges         | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 71                       | Muffins à l'orange               | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 72                       | Muffins renversés aux pêches     | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 73                       | Muffins aux fruits séchés        | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| <b>CRÊPES ET GAUFRES</b> |                                  |      |      |      |          |      |                  |      |
| 77                       | Crêpes (recette de base)         | sans | sans | avec | sans     | sans | sans             | sans |
| 78                       | Crêpes à l'orange                | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 78                       | Variante alcoolisée              | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 79                       | Gâteau de crêpes                 | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 79                       | Variantes                        | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 80                       | Petites crêpes au maïs           | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 81                       | Blinis                           | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 82                       | Gaufres                          | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 82                       | Variantes aux fruits             | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| <b>CRÈMES ET MOUSSE</b>  |                                  |      |      |      |          |      |                  |      |
| 85                       | Crème fouettée à la noix de coco | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 86                       | Crème pâtissière                 | sans | sans | avec | sans     | sans | sans             | sans |
| 87                       | Crème pâtissière au chocolat     | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 88                       | Mousse au chocolat               | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |
| 89                       | Mousse aux fraises               | sans | sans | sans | sans     | sans | sans             | sans |

sans

avec

\*Une recette sans blé n'est pas forcément exempte de gluten.

|     |                                  | œuf | lait | soya | arachide | noix | graine de sésame | blé* |
|-----|----------------------------------|-----|------|------|----------|------|------------------|------|
| 90  | Entremets à la poire             |     |      |      |          |      |                  |      |
|     | <b>GLACES ET SORBETS</b>         |     |      |      |          |      |                  |      |
| 95  | Glace à la vanille               |     |      |      |          |      |                  |      |
| 97  | Glace au chocolat                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 98  | Tofu glacé aux cerises           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 99  | Sorbet aux clémentines           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 100 | Sorbet aux framboises            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 101 | Sorbet aux pommes et aux fraises |     |      |      |          |      |                  |      |
| 102 | Sorbet aux bleuets               |     |      |      |          |      |                  |      |
|     | <b>SAUCES ET GLAÇAGES</b>        |     |      |      |          |      |                  |      |
| 105 | Coulis de petits fruits          |     |      |      |          |      |                  |      |
| 106 | Sauce aux canneberges            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 107 | Sauce au citron                  |     |      |      |          |      |                  |      |
| 108 | Sauce au chocolat                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 109 | Sauce au caramel                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 110 | Glaçage simple à la vanille      |     |      |      |          |      |                  |      |
| 110 | Variante                         |     |      |      |          |      |                  |      |
| 111 | Glaçage simple au chocolat       |     |      |      |          |      |                  |      |
| 112 | Glaçage à l'érable               |     |      |      |          |      |                  |      |
| 113 | Glaçage velouté au chocolat      |     |      |      |          |      |                  |      |
| 114 | Glaçage blanc crémeux            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 114 | Variantes                        |     |      |      |          |      |                  |      |
|     | <b>DESSERTS VARIÉS</b>           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 117 | Carrés aux canneberges           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 118 | Grands-pères aux petits fruits   |     |      |      |          |      |                  |      |

 sans

 avec

\*Une recette sans blé n'est pas forcément exempte de gluten.

|                                         |                                     | œuf | lait | soya | arachide | noix | graine de sésame | blé* |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----|------|------|----------|------|------------------|------|
| 119                                     | Variantes avec d'autres fruits      |     |      |      |          |      |                  |      |
| 120                                     | Petits cochons à l'érable           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 121                                     | Variante sans sirop d'érable        |     |      |      |          |      |                  |      |
| 122                                     | Roulés à la rhubarbe et aux fraises |     |      |      |          |      |                  |      |
| 124                                     | Paniers de pâte filo                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 126                                     | Fraises au poivre                   |     |      |      |          |      |                  |      |
| 127                                     | Poêlée de fruits au miel            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 128                                     | Polenta au lait de coco             |     |      |      |          |      |                  |      |
| 129                                     | Fruits caramélisés                  |     |      |      |          |      |                  |      |
| 130                                     | Dattes au lait de coco              |     |      |      |          |      |                  |      |
| 130                                     | Variante sans soya                  |     |      |      |          |      |                  |      |
| 131                                     | Pêches Melba                        |     |      |      |          |      |                  |      |
| 132                                     | Poires Belle-Hélène                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| <b>BISCUITS ET SABLÉS</b>               |                                     |     |      |      |          |      |                  |      |
| 135                                     | Biscuits aux canneberges            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 136                                     | Variante sans canneberges           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 137                                     | Biscuits au chocolat                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 138                                     | Biscuits au beurre de soya          |     |      |      |          |      |                  |      |
| 139                                     | Galettes à la mélasse               |     |      |      |          |      |                  |      |
| 140                                     | Macarons vite faits                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 141                                     | Sablés à la confiture               |     |      |      |          |      |                  |      |
| 142                                     | Variantes sans confiture            |     |      |      |          |      |                  |      |
| <b>FRIANDISES ET PETITES FANTAISIES</b> |                                     |     |      |      |          |      |                  |      |
| 145                                     | Truffes glacées                     |     |      |      |          |      |                  |      |
| 146                                     | Variante aromatisée                 |     |      |      |          |      |                  |      |

 sans

 avec

\*Une recette sans blé n'est pas forcément exempte de gluten.

|                                      |                                                | œuf | lait | soya | arachide | noix | graine de sésame | blé* |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|-----|------|------|----------|------|------------------|------|
| 146                                  | Variante craquante                             |     |      |      |          |      |                  |      |
| 147                                  | Écorces d'orange confites                      |     |      |      |          |      |                  |      |
| 148                                  | Maïs soufflé au caramel                        |     |      |      |          |      |                  |      |
| 150                                  | Gelée de fruits rigolote                       |     |      |      |          |      |                  |      |
| 151                                  | Rondelles de pommes séchées                    |     |      |      |          |      |                  |      |
| 152                                  | Variantes avec d'autres fruits                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 153                                  | Bonbons aux fruits séchés et à la noix de coco |     |      |      |          |      |                  |      |
| 154                                  | Pâte de fruits                                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 155                                  | Variantes avec d'autres fruits                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 156                                  | Cervelle de sorcière (Halloween)               |     |      |      |          |      |                  |      |
| 156                                  | Variante avec yaourt                           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 157                                  | Yeux de monstres et jus de limace (Halloween)  |     |      |      |          |      |                  |      |
| <b>CONFITURES ET AUTRE TARTINADE</b> |                                                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 161                                  | Confiture de cerises                           |     |      |      |          |      |                  |      |
| 161                                  | Variante aux fruits des champs                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 162                                  | Confiture de prunes                            |     |      |      |          |      |                  |      |
| 163                                  | Beurre de soya                                 |     |      |      |          |      |                  |      |
| 163                                  | Variante                                       |     |      |      |          |      |                  |      |
| <b>BOISSONS</b>                      |                                                |     |      |      |          |      |                  |      |
| 167                                  | « Smoothie » aux cerises                       |     |      |      |          |      |                  |      |
| 167                                  | Variante sans confiture                        |     |      |      |          |      |                  |      |
| 168                                  | Tourbillon aux bananes et aux petits fruits    |     |      |      |          |      |                  |      |
| 168                                  | Variante sans soya                             |     |      |      |          |      |                  |      |
| 169                                  | Boisson chaude de Christophe                   |     |      |      |          |      |                  |      |

 sans

 avec

\*Une recette sans blé n'est pas forcément exempte de gluten.

## Index des recettes

### B

- 61 Beignes au chocolat
- 59 Beignes de Noël
- 65 Beignets de pommes
- 65 Variante avec d'autres fruits
- 163 Beurre de soya
- 163 Variante
- 138 Biscuits au beurre de soya
- 137 Biscuits au chocolat
- 135 Biscuits aux canneberges
- 136 Variante sans canneberges
- 81 Blinis
- 169 Boisson chaude de Christophe
- 153 Bonbons aux fruits séchés et à la noix de coco
- 63 Boules au miel

### C

- 117 Carrés aux canneberges
- 156 Cerveille de sorcière (Halloween)
- 156 Variante avec yaourt
- 161 Confiture de cerises
- 161 Variante aux fruits des champs
- 162 Confiture de prunes
- 105 Coulis de petits fruits
- 85 Crème fouettée à la noix de coco
- 86 Crème pâtissière
- 87 Crème pâtissière au chocolat
- 77 Crêpes (recette de base)
- 78 Crêpes à l'orange
- 78 Variante alcoolisée
- 80 Crêpes au maïs, petites

### D

- 130 Dattes au lait de coco
- 130 Variante sans soya

### E

- 147 Écorces d'orange confites

- 90 Entremets à la poire

### F

- 126 Fraises au poivre
- 129 Fruits caramélisés

### G

- 139 Galettes à la mélasse
- 37 Gâteau à la citrouille
- 37 Variante aux bananes
- 38 Gâteau à la mélasse
- 39 Gâteau aux bleuets
- 79 Gâteau de crêpes
- 79 Variantes
- 82 Gaufres
- 82 Variantes aux fruits
- 150 Gelée de fruits rigolote
- 112 Glaçage à l'érable
- 114 Glaçage blanc crémeux
- 114 Variantes
- 110 Glaçage simple à la vanille
- 110 Variante
- 111 Glaçage simple au chocolat
- 113 Glaçage velouté au chocolat
- 95 Glace à la vanille
- 97 Glace au chocolat
- 118 Grands-pères aux petits fruits
- 119 Variantes avec d'autres fruits

### H

- 156 Halloween, cervelle de sorcière
- 156 Variante avec yaourt
- 157 Halloween, yeux de monstres et jus de limace

### M

- 140 Macarons vite faits
- 148 Maïs soufflé au caramel
- 88 Mousse au chocolat

- 89 Mousse aux fraises
- 71 Muffins à l'orange
- 69 Muffins aux carottes
- 70 Variante aux canneberges
- 73 Muffins aux fruits séchés
- 72 Muffins renversés aux pêches

## P

- 124 Paniers de pâte filo
- 51 Pâte à tarte
- 154 Pâte de fruits
- 155 Variantes avec d'autres fruits
- 131 Pêches Melba
- 80 Petites crêpes au maïs
- 120 Petits cochons à l'érable
- 121 Variante sans sirop d'érable
- 56 Pets-de-soeur
- 127 Poêlée de fruits au miel
- 132 Poires Belle-Hélène
- 128 Polenta au lait de coco
- 42 Pouding au chocolat
- 44 Pouding aux cerises
- 45 Variantes sans cerises
- 43 Pouding aux pêches
- 41 Pouding-chômeur à l'érable

## R

- 46 Renversé à l'ananas
- 151 Rondelles de pommes séchées
- 152 Variantes avec d'autres fruits
- 122 Roulés à la rhubarbe et aux fraises

## S

- 141 Sablés à la confiture
- 142 Variantes sans confiture
- 109 Sauce au caramel
- 108 Sauce au chocolat
- 107 Sauce au citron

- 106 Sauce aux canneberges
- 167 « Smoothie » aux cerises
- 167 Variante sans confiture
- 102 Sorbet aux bleuets
- 99 Sorbet aux clémentines
- 100 Sorbet aux framboises
- 101 Sorbet aux pommes et aux fraises

## T

- 52 Tarte au sirop d'érable
- 54 Tarte aux fruits
- 53 Tarte aux pommes et aux poires
- 98 Tofu glacé aux cerises
- 168 Tourbillon aux bananes et aux petits fruits
- 168 Variante sans soya
- 145 Truffes glacées
- 146 Variante aromatisée
- 146 Variante craquante

## Y

- 157 Yeux de monstres et jus de limace (Halloween)

## Bibliographie

BENOIT, Jehane, *L'Encyclopédie de la cuisine de Jehane Benoit*, Ottawa, Éditions Mirabel, 1991, 751 p.

BETTEZ, Marie-Josée et THÉROUX, Éric, *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, Montréal, Les Éditions Québec Amérique, 2002, 336 p.

CROCKER, Pat, *The Smoothies Bible*, Toronto, Robert Rose, 2003, 320 p.

DI STASIO, Josée, *À la di Stasio*, Montréal, Flammarion Québec, 2004, 192 p.

DUMAIS, Odile, *La gastronomie en plein air*, Montréal, Les Éditions Québec Amérique inc., 1999, 234 p.

SOULARD, Jean, *Comme au Château*, Québec, 1997, 163 p.

## Notes



# Desserts et autres gourmandises sucrées

Sans œuf, lait, arachide et noix

Lorsque les œufs et les produits laitiers sont interdits, les plats sucrés sont ceux qui posent les plus grands défis. Faut-il, pour autant, se priver des mille et une gâteries qui rendent la vie si agréable ? Bien sûr que non !

Mère d'un jeune enfant ayant des allergies alimentaires multiples, Marie-Josée Bettez a développé plus de 80 recettes de desserts et de friandises sans œuf, lait, arachide et noix. Les gâteaux, tartes, beignes, muffins, crêpes, gaufres, mousses, glaces, sorbets, biscuits et autres mets sucrés qu'elle propose sont faciles à réaliser et, surtout, délectables.

L'ouvrage comporte un tableau qui facilite le repérage des recettes selon les allergènes à exclure et contient une foule d'informations sur les produits alimentaires, les aliments de substitution, les risques de contamination, etc. Il s'adresse aux personnes allergiques, à leurs proches ainsi qu'à toute personne ou organisation touchée de près ou de loin par les allergies alimentaires. Il intéressera également ceux et celles qui doivent exclure les œufs, les produits laitiers, les arachides ou les noix de leur alimentation pour des raisons médicales (intolérances, problèmes cardiaques, etc.), religieuses ou autres.

*« Dans un style vivant et enjoué, l'auteure nous sert un assortiment comprenant pas moins de 83 desserts et gourmandises sucrées sans la moindre culpabilité – fait rarissime de nos jours. Elle fait même fi des œufs et du lait pour réussir ses crêpes, ses gâteaux, ses mousses et ses beignets. Quel culot ! À ces nombreuses recettes alléchantes s'ajoute l'expérience inestimable d'une femme et d'une mère dévouée et passionnée. »*

Hélène Laurendeau, nutritionniste et animatrice

Pour des informations supplémentaires,  
des photos et des ressources,  
voir [www.dejouerlesallergies.com](http://www.dejouerlesallergies.com)



Photo : Martine Doyon

Marie-Josée Bettez

Coauteure avec Éric Thérault du best-seller *Déjouer les allergies alimentaires, recettes et trouvailles*, publié en 2002, Marie-Josée Bettez signe un second ouvrage gourmand qui regorge d'informations pertinentes et de conseils pratiques. Un must pour les personnes allergiques et leur entourage !



ISBN 2-7644-0489-1



24,95 \$

[www.quebec-amerique.com](http://www.quebec-amerique.com)

9 782764 404898