

Manger sain et se faire plaisir

# Douceurs légères pour le printemps

AVEC LE RETOUR DES BEAUX JOURS, NOUS ASPIRONS À LA LÉGÈRETÉ, DANS NOS HABITS, NOTRE TÊTE ET NOTRE ASSIETTE ! VOICI MES ASTUCES PRINTANIÈRES POUR SE FAIRE PLAISIR SANS S'ALOURDIR.

## Alléger sans compromettre le plaisir !

Nos papilles éveillées aspirent à la finesse, à la subtilité. **Le sucre est à doser avec délicatesse.** Aussi pour le diminuer, je joue avec **des ingrédients de saveur naturellement douce**, comme la crème de coco. Délicatement parfumée et digeste, elle remplace avec bonheur une partie du sucre, mais aussi la matière grasse des petits muffins mousseux au citron que vous découvrirez page 19.

Le beurre peut également être remplacé tout ou partie par un **produit laitier** (yaourt, fromage blanc, faisselle...) si vous les tolérez bien, ou par un yaourt végétal (de soja...). La substitution fait merveille dans les fondants au chocolat (\*de nombreuses variantes sont disponibles sur mon blog).

## Haute digestibilité-e-s, ventre léger

Même sans intolérance, les farines à gluten comme celle de blé peuvent être plus complexes à digérer. C'est l'occasion d'expérimenter des **farines alternatives sans gluten**, complétées par des poudres d'oléagineux (noisettes...), comme dans nos petits muffins au citron où la farine de riz est enrichie de poudre d'amande.

Parlons justement des **amandes**: savez-vous que leur digestibilité est accrue lorsqu'elles sont **réhydratées** avant d'être dégustées ? C'est comme une prédigestion qui s'opère, et l'humidité permet également d'ôter leur peau pour une texture très délicate en bouche. Leur craquant subtil apporte la mâche idéale pour réveiller les dents et bien mastiquer dans ce joli agar aux fraises parfumées à découvrir page 20. Le mode de cuisson aussi a son importance en termes de digestibilité. J'aime la **cuisson vapeur** au printemps, sa vivacité, sa légèreté et son expansion sont tout indiqués pour la saison. Avez-vous déjà expérimenté l'extraordinaire moelleux de la pâtisserie vapeur ? Contrairement à la cuisson au four qui forme une croûte, délicate mais un peu plus délicate pour les digestions sensibles, la vapeur offre une texture uniformément « doudounette », et sans surcroît d'humidité contrairement à ce que l'on pourrait penser ! Pour la cuisson des petits muffins au citron, utilisez votre cuiseur-vapeur, ou un panier vapeur en inox ou bambou posé sur une casserole d'eau frémissante, ou encore votre cocotte-minute dont vous n'utiliserez pas le joint de sorte

à obtenir une vapeur douce. De petits récipients résistants à la chaleur ou un simple bol de porcelaine feront l'affaire pour y verser et cuire votre préparation.

## Fruits de saison, comme vous sentez

Au printemps, **le citron** a encore de jolis jours devant lui. Sa fraîcheur et son acidité apportent le pep's à nos gâteaux, mousses et autres biscuits. Le jus de citron est à consommer selon votre tolérance car son acidité peut déranger. Le zeste parfume admirablement tous vos desserts et, pour les plus « pressés », vous pouvez recourir à l'essence de citron biologique (dite « huile essentielle » mais issue du zeste pressé et non distillé, références et marques suggérées sur mon blog). Celle-ci est très facile à doser comme les essences d'orange, pamplemousse ou bergamote.

Pour les huiles essentielles à proprement parler, des précautions et restrictions d'usages s'imposent, notamment chez les enfants et femmes enceintes ou allaitantes pour qui les conseils du médecin ou pharmacien sont à demander. Afin de les doser avec subtilité, il faut les diluer dans un sucre (miel, sirop d'agave...) ou une huile afin de bien les disperser. C'est avec un sirop à base d'huile essentielle de géranium rosat, au merveilleux parfum de rose citronné, que je vous propose d'aromatiser la très légère mousse de fromage blanc page 21.

**Crus ou cuits**, c'est selon votre ressenti ! Les fruits crus peuvent agresser les intestins sensibles. Heureusement il est facile de les compoter avec délicatesse ou de les « décrudir » à la vapeur, puis de réaliser une gelée végétale légère et parfumée à base d'**agar-agar** pour réaliser un dessert d'origine japonaise appelé kanten. Testez ma version aux fraises dès qu'elles pointeront leur nez de terre (ou trouvez de belles fraises biologiques surgelées si vous vous impatientez !), puis laissez parler vos envies et votre créativité avec tous les fruits de saison.

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON  
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS  
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS  
ATELIERS DE CUISINE SAIN & GOURMANDE  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



© Anne CLAUDE Les Mangeurs libres® - Aquarelles : AdobeStock



## MUFFINS MOUSSEUX VAPEUR AU CITRON

POUR 6 MUFFINS

- Poudre d'amande 60 g
- Farine de riz 40 g
- Poudre levante 1 c. à café
- Jaunes d'œufs x 2
- Essence de citron (au rayon huiles essentielles biologiques, exprimée, non distillée) 8 gouttes ou le zeste de 2 citrons
- Crème de coco 50 g
- Miel d'acacia 65 g
- Curcuma 1 pincée
- Jus de citron 30 g
- Blancs d'œufs x 4 (120 g)
- Sel fin de Guérande 1 pincée

Dans un premier saladier, **je mélange** la poudre d'amande, la farine de riz, la poudre levante et le curcuma. Je forme un puits et y verse la crème de coco, les jaunes d'œufs, l'essence de citron et le miel d'acacia. **Je mélange.**

Dans un second saladier, **je bats** les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. **J'ajoute** le jus de citron à la préparation à l'amande puis incorpore délicatement les blancs d'œufs.

**Je répartis** dans 6 moules à muffins (ou 6 ramequins à desserts résistants à la chaleur) bien graissés (à l'huile de coco fondue par exemple), je les remplis maximum aux 3/4. Je les glisse dans le panier d'un cuit-vapeur préchauffé, et fais cuire 25 min (une pique plantée à cœur doit ressortir propre).

**Je les laisse** un peu refroidir avant de les démouler sur une grille. A déguster tout moelleux tartinés de lemon curd (tartine au citron) ou d'un soupçon de purée de sésame noir...







## AGAR AUX FRAISES, AMANDES ET À LA ROSE

POUR 3-4 DESSERTS

- Fraises (surgelées) 450 g
- Sucre blond 1 c. à soupe (15 g)
- Infusion de rooibos à la framboise  
ou autre saveur au choix 125 g
- Eau de rose 1 c. à soupe
- Agar-agar 2 g
- Amandes 25 g
- Facultatif : Poivre de Sichuan

**Je mets à tremper** les amandes dans un bol d'eau pendant environ 4 h. Lorsqu'elles sont réhydratées, je les épluche (la peau s'ôte toute seule).

**Je coupe** les fraises en gros morceaux et les fais compoter avec le sucre à feu doux dans une petite casserole à couvercle. Lorsque les fraises sont attendries, je les égoutte et réserve le jus de cuisson.

**Je prépare** l'infusion de rooibos en suivant les instructions du producteur. Je la verse dans une petite casserole avec le jus de cuisson des fraises et l'agar-agar, et porte à frémissement pendant quelques instants. Je coupe le feu et ajoute l'eau de rose.

**Je répartis** les fraises compotées et les amandes réhydratées dans 4 ramequins en ajoutant régulièrement le jus de fraises à la rose. Je laisse revenir à température ambiante et place au réfrigérateur pour une heure minimum. A déguster bien frais, poudré de quelques tours de moulin de poivre de Sichuan.

**Astuce** : s'il reste de la gelée, je la verse toute seule dans de petits ramequins et déguste avec quelques morceaux de fraises fraîches...



## MOUSSE DE FROMAGE BLANC AU GÉRANIUM ROSAT

POUR 4-6 DESSERTS

- Sirup d'agave 100 g
- Huile essentielle de géranium rosat biologique  
1 goutte
- Fromage blanc bio au lait entier 400 g
- Yaourts x 2 (250 g)
- Gélatine 4 feuille
- Blancs d'œufs x 3 (90 g)

**Je prépare** le sirup de géranium en mélangeant 1 goutte (pas plus !) d'huile essentielle dans 100 g de sirup d'agave.

Dans un saladier, **je parfume** le fromage blanc avec 2 c. à soupe (20 g) de sirup de géranium. Dans un second saladier, je bats les blancs d'œufs en neige ferme.

**Je place** les feuilles de gélatine dans un saladier d'eau froide pour les réhydrater. Dans une petite casserole, je fais chauffer doucement le yaourt. J'y fais fondre la gélatine.

Rapidement, **j'incorpore** le yaourt avec gélatine au fromage blanc parfumé. J'incorpore ensuite délicatement les blancs en neige. **Je répartis** dans 4 ramequins et place la mousse au réfrigérateur pour 2 h minimum.

**Astuce** : Le sirup de géranium restant vous servira à parfumer des gâteaux, flans et autres desserts pleins de fraîcheur. Il peut être remplacé par un mélange de sirup de rose et de sirup de citron du commerce.

