

{ 2 bons desserts de saison sans aucun sucre ajouté... }

{ 2 bons desserts de saison sans aucun sucre ajouté... }

Un cake et un crumble, sucrés uniquement avec des fruits

♥ Sans lait ♥ Sans sucre ajouté ♥ IG bas ♥



Aujourd'hui, pas de Marie bavarde ! Je vous la fais courte (... et j'essaye de me faire pardonner avec deux recettes au lieu d'une ;)) car je suis en vacances dans le sud chez mes parents histoire de me reposer après un été particulièrement « intense ». Mais je reviendrais vers vous très vite avec de belles photos dépayssantes ;)).

Il y quelques temps, je vous présentais mon nouvel ouvrage sur les alternatives saines et naturelles au sucre... Voici aujourd'hui, tirées de ce même ouvrage, deux recettes sucrées uniquement avec des fruits.

Sucrer avec des fruits ? Pour ce qui est d'être sain, on peut difficilement inventer mieux, mais je vous vois vaguement inquiets : Cela sera-t-il

mangeable ? Effectivement, si vous essayez de sucrer votre gâteau à la groseille, au coing ou au cranberries, le résultat risque d'être décoiffant. Mais avec d'autres fruits plus doux, légèrement concentrés par cuisson (évaporation) ou séchage, le résultat est bluffant.

Côté santé, vous avez tout bon : un indice glycémique vraiment raisonnable, des fibres, des vitamines et minéraux à foison, bref, les fruits sont un sucrant alternatif vraiment idéal !

Cake aux fruits sans sucre ajouté (pour Flo ;))



Directement inspirée des beaux cakes aux fruits confits que nos grands-mères servaient avec le thé, cette recette est à la fois gourmande et saine. Très moelleux, bien sucré au goût

et beaucoup plus parfumé que les cakes aux fruits confits, ce gâteau « diététique » va régaler les plus gourmets!

—

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 05
Trempage des figues : une nuit
Ingrédients pour un gros cake (8/10 parts)

—

150 g de figues sèches
100 g de canneberges séchées
100 g d'abricots secs
100 g de pruneaux dénoyautés
150 g de farine bise T110
4 œufs
10 cl de lait de soja ou d'amande
10 cl d'huile végétale au choix, au parfum discret (tournesol bio désodorisé par exemple)
1 cuillère à café d'extrait de vanille en poudre
1 sachet de poudre à lever

—

La veille au soir, mettre les figues à tremper.
Le jour J, les égoutter soigneusement puis les mettre dans le bol d'un robot avec les jaunes d'œufs, le lait, l'huile et la vanille. Mixer quelques minutes, jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse et légèrement mousseuse.
Parallèlement, monter les blancs en neige ferme. Réserver.
Préchauffer le four à 200 °C.
Dans un bol, mélanger la farine et la levure. Réserver.
Couper les abricots et les pruneaux en petits cubes. Réserver.
Ajouter pêle-mêle dans le saladier des blancs en neige la farine, les fruits secs (abricots, pruneaux, canneberges) et la crème mousseuse à la figue. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger le tout en prenant garde de ne pas casser les blancs.
Verser dans un moule à cake huilé, enfourner pour 15 minutes à 200 °C, puis couvrir le cake d'un papier cuisson et baisser la température à 150 °C pour les 50 minutes de cuisson restantes.
Piquer le cœur du cake avec une brochette pour vérifier sa cuisson (elle doit ressortir parfaitement sèche), et attendre que le cake ait un peu refroidi avant de le couper en tranches.

—



Pommes confites au crumble léger amande-cannelle

Dans ce dessert, les pommes toutes chaudes sont caramélisées dans leur propre suc, et le crumble apporte une délicieuse petite note croustillante, sans autre sucre ajouté qu'une demi-figue par portion !

Si vous n'avez pas de cercle à pâtisserie, n'hésitez pas à réaliser cette recette dans un petit plat à gratin.

—

Préparation : 15 min

Cuisson : environ 10 min pour les pommes + 12 min au four

Ingrédients pour 4 personnes

—

4 grosses pommes, ou 6 moyennes

75 g de beurre ou 5 cuillères à soupe d'huile au choix

40 g d'amandes

1 cuillère à soupe de cannelle
2 cuillères à soupe de farine complète
2 figes sèches

—

Déposer 4 cercles à pâtisserie individuels (ou un grand cercle de 20 cm de diamètre environ) sur une plaque de four chemisée de papier cuisson.

Éplucher les pommes, les couper en quartiers de taille moyenne. Les faire bien dorer à la poêle dans le beurre ou l'huile (en réservant une noix de beurre ou une cuillerée à café d'huile pour le crumble). Éteindre le feu quand les quartiers de pommes sont bien tendres et dorés sur toutes les faces, puis les disposer dans les cercles à pâtisserie. Presser à l'aide d'un poussoir ou avec les mains.

Préchauffer le four à 180 °C.

Mettre les amandes entières, la cannelle, les figes (sans les pédoncules), la farine et la matière grasse restante dans le bol d'un robot mixeur. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une consistance sableuse. Répartir sur les pommes et enfourner pour 12 minutes à 180 °C.

Servir tiède.

—

Recettes extraites de l'ouvrage "Mes bons desserts aux sucres naturels" paru
aux éditions Terre Vivante

(Rappel : frais de port gratuits chez l'éditeur jusqu'à fin septembre avec le
code GS13)

[Acheter cet ouvrage sur le site de ma librairie partenaire Decitre](#)



[Cliquez ici pour retrouver les 99 anciens commentaires postés sur Canalblog suite à cet article](#)