

# Gourmandises "santé"

sans sucre ni gras ajouté / végétalien

par Natalie Rousseau  
Experte Transformation Santé  
[www.natalierousseau.ca](http://www.natalierousseau.ca)



**C'est le temps des Fêtes et j'aime bien manger des petites gâteries à l'occasion!  
Et j'ai encore plus de plaisir quand je sais qu'elles sont faites de bons ingrédients!  
Quand en plus elles sont format petites bouchées, ça me permet d'en essayer  
plusieurs!**

Voici 3 petites gourmandises qui se préparent facilement qui plairont à tout le monde.  
Vous pouvez même les offrir en cadeaux d'hôtesse. Bon, habituellement je fais des recettes  
sans noix pour que ma fille puisse les apporter à l'école mais là c'est spécial, aussi ces 3  
suggestions en contiennent toutes!

- ❖ Les noix sont une bonne source de fibres, d'antioxydants, de protéines et de minéraux. Elles renferment aussi des matières grasses de qualité. À consommer à tous les jours en petites quantités (1/4 de tasse max) crues idéalement et non salées, sinon c'est difficile de s'arrêter !
- ❖ Les gâteries contiennent aussi du chocolat noir à 70 % qui a aussi des propriétés antioxydantes, tout comme les graines de chanvres (qui ont un effet cardioprotecteur), et les petits fruits séchés comme les baies de goji qui en sont remplis !

Avec tous ces nutriments bons pour la santé, aucune raison de se priver.

Bonne dégustation !

## Gâterie # 1 : PASTILLES DE CHOCOLAT AUX SUPERALIMENTS



### **INGRÉDIENTS** (pour 6 - 8 portions)

- . 100 g (3,5 oz) de chocolat 70% cacao, haché
- . 1/2 tasse d'un mélange de noix du Brésil, d'amandes et de pistaches hachées
- . 2 c. à soupe de baies de goji, hachées grossièrement
- . 2 c. à soupe de canneberges séchées hachées ou de grains de pomme Grenade
- . 1 c. à soupe de graines de chanvre

### **MÉTHODE**

1. Faire fondre le chocolat à feu très doux en brassant constamment avec une cuiller de bois (ou mettre le chocolat dans un bol résistant à la chaleur posé au-dessus d'un chaudron d'eau frémissante en s'assurant que le fond ne touche pas l'eau). Chauffer 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
2. Tapisser une grande plaque de papier parchemin. Remuer le chocolat et l'étaler sur le papier en formant des petits cercles de 2 pouces (10 cm) assez épais.
3. Couvrir chaque pastille de chocolat de la garniture (noix et petits fruits) et laisser figer au réfrigérateur. Se conserve 3-5 jours au frigo dans un plat hermétique.

## Gâtérie # 2 - TRUFFLES SANTÉ (boules d'énergie)



Délicieuses bouchées dessert, vous pouvez aussi les offrir comme cadeau d'hôtesse. Aucun sucre ajouté et pleine de saveurs, c'est une excellente collation post-exercice. Et il n'y a pas de gêne à en manger pour déjeuner! En plus, elles se font très rapidement!

Savourez et partagez!

\* Dessert cru et sans gluten (j'en prépare toujours le double car elles partent vite)

### **INGRÉDIENTS :**

- 1 tasse de noix (Grenoble ou Brésil)
- 1 tasse de dattes dénoyautées (j'utilise les dattes fraîches Rotab qui se vendent en boîtes à l'épicerie)
- 1/4 de tasse de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1/4 de tasse de graines de tournesol
- 1/4 de tasse de graines de sésame
- 1/4 de tasse de caroube ou cacao en poudre (j'aime bien moitié/ moitié)
- 1 c. soupe de cannelle
- zest et jus de 1/2 orange

### **PRÉPARATION**

- dans un robot culinaire, mettre les noix et pulser jusqu'à ce qu'elles soient concassées (mais pas en poudre)
- y ajouter les graines de sésame, de tournesol, la caroube, le cacao, la cannelle et le zest et le jus d'orange et pulser encore quelques coups pour tout mélanger. Déposer dans un grand bol.
- mettre les dattes et les haricots noirs dans le robot et réduire en purée.
- Combiner le mélange de dattes aux autres ingrédients et bien mélanger.
- Former des boules en les roulant entre vos mains (ou à la portionneuse).

## **PRÉSENTATION**

J'aime bien faire de belles assiettes ou boîtes cadeau avec des boules différentes.

Simplement tremper les boules dans l'une des garnitures suivantes et rouler à nouveau afin que ça "colle" à la boule. Réfrigérer :

- graines de sésame
- poudre de cacao (ou caroube)
- noix concassées
- noix de coco
- baies de gogi

### Gâtérie # 3 : AMANDES AU CHOCOLAT NOIR ET FLEUR DE SEL



#### INGRÉDIENTS :

- environ 100 g de chocolat noir 70%, haché
- 1 tasse d'amandes, non salées
- une pincée de fleur de sel

#### PRÉPARATION

Bon, j'avoue qu'ici je ne mesure pas.

- Je fais fondre dans un chaudron à feu très très doux environ 100 g de chocolat noir 70% cacao (voir la première recette plus haut) et une fois fondu j'ajoute environ 1 tasse d'amandes non salées dans le chaudron et je brasse jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées de chocolat.
- Je prépare ensuite une plaque avec du papier parchemin et avec 2 petites cuillers je dépose des petits amas d'amandes sur la plaque (entre 3 et 5 amandes environ).
- Je saupoudre la moitié avec quelques grains de fleur de sel et je place au frigo pour que ça durcisse. Délicieux!

\*\*\* Vous pouvez combiner ces 3 petites bouchées dans une belle assiette de service ou une

boîte cadeau et garnir de quartiers de clémentines et des grains de pomme Grenade pour un bel effet!

---

**Natalie Rousseau, experte Transformation Santé** est Kinésiologue également diplômée d'un bac et d'une maîtrise en nutrition spécialisée en changement de comportement. Elle est présidente Fondatrice de HopLaVie nutrition santé plein air et offre des programmes de coaching en ligne de Transformation Santé par l'alimentation, l'activité physique, la motivation et l'estime de soi. Vous pouvez la contacter aux endroits suivants :



- Site web : [www.natalierousseau.ca](http://www.natalierousseau.ca)
- Page Facebook : aimez sa page pour des conseils santé et motivation [Ici](#)
- Groupe Facebook de support gratuit [Ici](#)