

GUIDE

Gâteaux, mais équilibrés!

Votre petit guide Kelianfood



Par Viliane Djouffo

Sommaire

01 — Bienvenue dans votre guide

02 — Pourquoi utiliser ces poudres en pâtisserie ?

03— Quelques conseils pour réussir vos pâtisseries

04 —À vous de jouer ! Place à la gourmandise

05—3 recettes à tester

06— Que faire, Si mon gateaux est....?

07 — Mot de remerciement

Bienvenue

Je vais être honnête avec vous : je suis une grande gourmande. 😊

Et pendant longtemps, quand on parlait de « mieux manger » ou de « goûter plus sain », j'avais un peu l'impression qu'il fallait forcément renoncer aux gâteaux, aux cookies et à tout ce qui fait vraiment plaisir.

Mais ce n'est pas du tout comme ça que je vois les choses. Personnellement, pendant ma perte de poids, je ne me suis jamais privée. Si j'avais envie d'un gâteau, j'en mangeais. Si j'avais envie de chocolat, j'en mangeais. J'ai simplement commencé à faire les choses différemment.

Au lieu de supprimer complètement les petites douceurs que j'aimais, j'ai surtout remplacé certains goûters très sucrés par des préparations maison plus nourrissantes, avec des ingrédients qui sont vraiment intéressants sur le plan nutritionnel.

Et honnêtement, c'est aussi ce qui m'a aidée à tenir sur la durée.

Parce que lorsqu'on a vraiment envie de quelque chose de gourmand, se dire qu'on ne doit plus jamais manger de gâteau ou de chocolat n'est pas forcément la meilleure façon de tenir ses habitudes.

Pour moi, l'idée est plutôt de trouver un équilibre qui nous permet de nous faire plaisir tout en prenant soin de ce que l'on mange.

C'est exactement pour cela que j'ai voulu créer ce petit guide. Les poudres que vous avez dans votre box ont toute leur place dans vos gâteaux, pancakes et autres petites douceurs.

02 — *Pourquoi utiliser ces produits ?*

Parce qu'une envie de grignoter quelque chose de bon peut aussi être l'occasion de manger quelque chose de plus intéressant sur le plan nutritionnel.

L'objectif n'est pas de transformer un gâteau en aliment « parfait », ni de faire croire qu'un gâteau devient automatiquement sain simplement parce qu'on y ajoute une poudre. Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne.

L'idée est tout simplement de faire des choix différents : partir d'une recette gourmande que l'on aime et utiliser des ingrédients qui peuvent lui apporter davantage de valeur nutritionnelle.

Un gâteau n'est pas forcément obligé d'être uniquement composé de beurre, de sucre et de farine blanche. On peut aussi y intégrer des ingrédients qui apportent des fibres, des protéines, des minéraux ou des matières grasses, tout en gardant le plaisir de manger quelque chose de gourmand

POUDRE DE SOJA



Préparée à partir de soja torréfié puis moulu, elle peut compléter la farine habituelle et apporter des protéines végétales.

BAOBAB

Son goût acidulé et fruité apporte une note originale, notamment dans les préparations au chocolat. Elle contient des fibres et de la vitamine C.

POUDRE DE SOUCHET



Ses fibres et ses matières grasses peuvent aider à se sentir rassasié. Son goût doux et légèrement noisetté s'accorde bien avec la banane, le chocolat et les fruits secs.

CACAO

Il apporte le goût du chocolat, ainsi que des fibres, du magnésium, du fer et des polyphénols.



POUDRE DATTE



Il apporte de la douceur, des fibres et des minéraux. En pâtisserie, elle absorbe plus d'humidité que le sucre et peut donner une pâte plus dense.



POURQUOI CES PRODUITS ?

Quelques conseils pour réussir

Quelques repères avant de commencer

1. Pourquoi j'utilise de la farine d'épeautre ?

Pour mes recettes, j'ai choisi une farine d'épeautre (Dinkelmehl) type 650 plutôt qu'une farine de blé blanche classique (Weizenmehl type 405/450). L'objectif n'est pas de rendre un gâteau « sain » simplement en changeant de farine, mais d'apporter un peu plus de fibres et de nutriments qu'avec une farine très raffinée.

2. Comment se comporte la poudre de dattes en pâtisserie ?

En pâtisserie, elle absorbe davantage d'humidité que le sucre, ce qui rend la pâte plus épaisse et le gâteau parfois plus dense. Elle colore aussi plus rapidement à la cuisson.

Dans mes recettes, je l'utilise pour remplacer tout le sucre. Vous pouvez toutefois commencer par en remplacer seulement une partie, puis ajuster selon vos goûts.

♥ À VOUS DE JOUER! 🍪

Maintenant que vous en savez un peu plus sur vos poudres, place à la gourmandise !

Je vous ai préparé 3 recettes simples et gourmandes pour vous montrer comment les intégrer dans vos préparations maison : un cake à la banane et au souchet, un brownie au chocolat et au baobab, et des cookies à la poudre de soja

L'idée ? Découvrir de nouvelles façons d'utiliser vos poudres, tester des associations et surtout, vous faire plaisir. Alors, sortez vos ingrédients, enfilez votre tablier... et c'est parti ! 🌿



Gateau banane



cookie au soja

I. GÂTEAU À LA BANANE, DATTES & SOUCHET

Ingredients

- 3 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 150 g de yaourt nature
- 3 c. à soupe d'huile de votre choix
- 150 g de farine d'épeautre (Dinkel)
- 50 g de poudre de souchet
- 3 à 5 c à soupe de lait
- 60 g de poudre de dattes
- 1 c. à café de levure chimique
- 1½ c. à café de bicarbonate de soude
- Pépites de chocolat — facultatif
- Noix concassées — facultatif



Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Écrasez les bananes et mélangez-les aux œufs, au yaourt et à l'huile.
3. Ajoutez la farine, le souchet et la poudre de dattes.
4. Ajuster la texture en ajoutant le lait petit à petit
5. Incorporez la levure et le bicarbonate.
6. Ajoutez les pépites et les noix si souhaité.
7. Versez dans un moule et faites cuire jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'une lame ressorte sèche.



Mon astuce

- Utilisez des bananes bien mûres pour plus de douceur et de goût.
- Vous pouvez remplacer le yaourt nature par du skyr ou du fromage blanc pour apporter davantage de protéines.
- Le lait permet d'ajuster la texture de la pâte. Si elle est trop compacte, ajoutez les 5 cuillères à soupe de lait prévues dans la recette

2- BROWNIE CHOCOLAT & BAOBAB

Ingredients

- 300 g de patate douce cuite et écrasée
- 3 œufs
- 50 g de poudre de dattes
- 80 g d'huile de votre choix
- 80 g de farine d'épeautre
- 30 g de cacao non sucré
- 2 cuillères à soupe de poudre de baobab
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- Pépites de chocolat (facultatif)



Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mélangez la patate douce, les œufs, la poudre de dattes et l'huile de coco.
3. Ajoutez le cacao, la farine, le baobab, le bicarbonate et le sel.
4. Ajoutez les pépites si souhaité et versez dans un moule chemisé.
5. Faites cuire environ 25 minutes. Laissez tiédir.



Mon astuce

La patate douce apporte des fibres, du potassium et des vitamines. Elle aide aussi à garder une texture humide et fondante. Le brownie doit rester moelleux et légèrement fondant au centre.

3. COOKIES AU SOJA, DATTES & CHOCOLAT

Ingredients

- 150 g de farine
- 75 g de poudre de soja
- 60 g de poudre de dattes
- 60 g de beurre mou
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de lait
- 1 cuillère à café de levure
- Sel et vanille
- Pépites de chocolat et amandes effilées



Préparation

1. Mélangez les ingrédients secs.
2. Ajoutez le beurre mou et mélangez-le avec les ingrédients secs.
3. Incorporez l'œuf puis le lait.
4. Ajoutez la vanille, les pépites de chocolat et les amandes effilées.
5. Laissez reposer 10 minutes au frais, puis formez des boules.
6. Faites cuire 20 à 25 minutes, en surveillant régulièrement pour éviter que les cookies ne brûlent.



Mon astuce

La farine de soja vient compléter la farine classique, mais son goût torréfié est assez prononcé. Si vous le trouvez trop fort dans vos cookies, mettez-en un peu moins la prochaine fois

QUE FAIRE, SI MON GÂTEAU EST... ?

1. TROP DENSE OU COMPACT ?

La poudre de dattes et les farines riches en fibres peuvent rendre le gâteau plus dense. La prochaine fois, ajoutez légèrement plus d'ingrédients humides, comme du yaourt, fromage blanc ou du lait, pour obtenir une texture plus moelleuse.

2. TROP SEC ?

Le cacao et la poudre de dattes peuvent modifier l'humidité de la pâte. Pensez à vérifier la cuisson et à ne pas laisser le gâteau cuire trop longtemps.

3. TROP PRONONCÉ EN GOÛT ?

Si le goût de la farine de soja ou du souchet est trop marqué, réduisez légèrement leur quantité lors de votre prochain essai.

4. PAS TOUT À FAIT COMME VOUS L'IMAGINIEZ ?

Pas de panique ! Notez ce que vous aimeriez changer et ajustez un seul élément à la fois lors de votre prochain essai.

Merci

Merci d'avoir choisi cette routine et de me faire confiance.
À travers ce petit guide, j'avais envie de vous montrer qu'il n'est **pas nécessaire de renoncer aux gâteaux** que vous aimez pour prendre soin de votre alimentation.

L'idée n'est pas de supprimer le plaisir, mais de découvrir d'autres façons de se faire plaisir. **Choisir ses ingrédients avec intention**, c'est aussi pouvoir préparer des gourmandises qui s'intègrent à ses objectifs, qu'il s'agisse de perdre du poids ou simplement de mieux manger, sans culpabiliser.

Bien sûr, remplacer le sucre ou modifier les farines peut changer la texture, le goût ou le moelleux d'un gâteau. **Il faut parfois accepter ces petites différences et laisser le temps à son palais de découvrir de nouvelles saveurs**

J'espère que ces recettes vous donneront envie d'expérimenter, de trouver vos propres associations et, surtout, de continuer à vous faire plaisir autrement.

Et si vous testez une recette, n'hésitez pas à me montrer le résultat ! 🥰 Retrouvez-moi sur mes réseaux pour découvrir encore plus de recettes, d'idées et d'inspiration autour de notre alimentation.

À très bientôt,
Viliane 🍷