

LAURENCE VAGNER

SANS BEURRE
&
SANS REPROCHE

LE GUIDE DE SURVIE DES DESSERTS SANS LACTOSE

PRÉFACE DE STÉPHANE DESCHAMPS

POUR ALAIN, CE TYPE EXCEPTIONNEL
QUI A PRÉPARÉ DES PANCAKES UN DIMANCHE MATIN
POUR ÉVITER DE SORTIR CHERCHER DU PAIN
PARCE QU'IL NEIGEAIT.

SANS BEURRE & SANS REPROCHE

LE GUIDE DE SURVIE DES DESSERTS SANS LACTOSE

PAR LAURENCE VAGNER

PRÉFACE

AVANT DE COMMENCER

LES TRUCS QUI CUISENT À LA POÊLE

Les pancakes
Les pancakes aux fruits
Les crêpes
Le gâteau de crêpes
Le pain perdu

LES TRUCS QUI CUISENT AU FOUR

La tarte aux mirabelles
La tarte aux myrtilles meringuée
Les muffins au chocolat
Les muffins aux myrtilles
Les muffins au citron
Le far teuton
Le brownie
Les cookies
Les sablés à la confiture
Le crumble
Le tiramisu matcha-fraises
Le tiramisu classique

LE TRUC DE FEIGNASSE AU MICRO-ONDES

Le “Cake in a mug”

LES TRUCS SANS CUISSON OU PRESQUE

La mousse au chocolat
La charlotte chocolat-poires

PRÉFACE

par Stéphane Deschamps

Il existe de par le monde des gens allergiques au lactose. C'est comme ça, on n'y peut rien changer.

Wikipédia ne nous dit-il pas :

La β -galactosidase est présente chez tout le monde, durant le sevrage et l'enfance, mais chez certaines populations (asiatiques et africaines), la production d'enzyme disparaît et le lactose reste dans le tube digestif, on parle d'intolérance au lactose. Le lactose non digéré, est alors métabolisé par certaines bactéries du système de digestion qui se mettent à produire de l'hydrogène en présence de lactose. Les symptômes de l'intolérance au lactose sont des ballonnements, des crampes d'estomac douloureuses et des diarrhées.

Ou encore :

La solubilité du lactose dans l'eau est de 18,9049 g à 25 °C, 25,1484 g à 40 °C et 37,2149 g à 60 °C pour 100 g de solution. Sa solubilité dans l'éthanol est de 0,0111 g à 40 °C et 0,0270 g à 60 °C pour 100 g de solution.

(source : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Lactose>)

On sait rire, chez Wikipédia.

Sait-on seulement d'où vient ce mot, « lactose » ? Par chance, grâce à un travail archéologique conséquent (car la maison ne recule devant aucun sacrifice), nous sommes parvenus à retrouver la première occurrence du mot, et nous vous la présentons en exclusivité dans cette préface.

Mais d'abord, un peu d'histoire.

Quand elle naît en 1891, Germaine Présure n'est pas prédestinée à la chanson. Sa constitution fragile l'empêche de chanter sans microphone à une époque où c'est l'organe qui fait l'homme, si je puis ainsi m'exprimer, et son manque de rondeurs ne la rend pas séduisante à une époque où les canons sont généreux. (D'aucuns, esprits chagrins, diront que j'ai répété « à une époque où ». Je leur dis, à ces tristes sires, qu'ils n'ont qu'à écrire leur propre préface, ah mais.)

Pourtant à peine majeure, elle présente en 1912 au cabaret « Eun chtite guinguette » la seule chanson qu'on connaît d'elle à ce jour, dont nous avons retrouvé une partie du livret. Elle s'inscrit dans ce qu'on appelle alors le courant de la « chanson vécue » et raconte la triste histoire d'une jeune femme amoureuse d'un homme rugueux qui n'ose que rarement lui parler d'amour.

Fi de tout ce discours dilatoire : ce n'est pas sans une certaine émotion que nous reproduisons ci-dessous le fragment retrouvé. On peut quand même dire que vous êtes gâtés et que vous tenez dans vos mains un bien bel ouvrage.

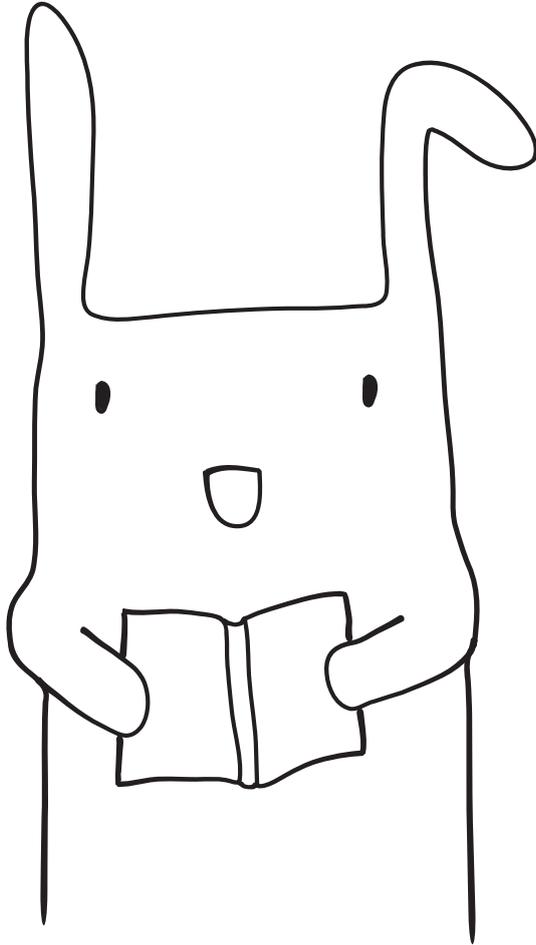
La chtite crémière, 1912, Germaine Présure

*Je suis ta femme de labeur
Avec moi tu fais bien ton beurre*

*Quand on se dilateuh la rate
Avec toi on cass'la baratte*

*Et quand tu m'déclares que tu m'aimes
Je fonds comm'une touteu ch'tit' crème*

*J'te dis que je me sens tout chose
Alors tant mieux car c'est là qu't'oses*



AVANT DE COMMENCER

POURQUOI ?

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est probablement parce que vous avez le même problème que moi : les produits laitiers ne sont décidément plus vos amis pour la vie.

Mon intolérance au lactose a commencé quand je me suis rendue compte que mon mari était devenu lui-même allergique aux produits laitiers. À force d'acheter de moins en moins de yaourts et de fromage, et donc d'en consommer moins, j'ai fini par ne plus supporter le lait de vache. Si jamais vous avez acheté/emprunté/téléchargé ce livre par erreur et que vous supportez très bien les produits laitiers, je vous adresse toutes mes félicitations.

Hé ouais, vous êtes probablement un mutant : un peu comme un X-men, mais qui aurait un super pouvoir de la *loose* : digérer le beurre.

COMMENT ?

Comment faire quand on ne supporte pas les produits laitiers pour continuer à manger plein de bons petits desserts comme tout le monde ? La solution la plus efficace est encore de les faire soi-même. Un peu de patience, un peu de chimie et pas mal de farine vous permettront de vous régaler avec des supers desserts sans subir votre intolérance au lactose.

Une grosse majorité de recettes sucrées qui contiennent habituellement du beurre, du lait ou de la crème peuvent être réalisées en remplaçant les ingrédients à problème par des produits alternatifs qui se révèlent même meilleurs pour la santé, parce que souvent moins gras ou avec des matières grasses de meilleure qualité. On ne les trouvera pas forcément aussi facilement au supermarché, mais ça vaut la peine de faire un petit tour chez un épicier Bio pour s'équiper de temps en temps et avoir les basiques dans sa cuisine.

LES BASIQUES DANS MA CUISINE

Il y a des trucs que j'ai toujours (ou presque) dans ma cuisine, et qui permettent d'improviser rapidement la plupart des recettes que vous trouverez dans ce petit livre.

Dans les trucs classiques de chez classiques, on trouve :

- de la farine
- de la levure chimique
- du sucre blanc et de la cassonade
- de l'huile de tournesol
- du sucre vanillé
- des œufs
- une tablette de chocolat noir

Mais bon, si vous faites déjà un peu de pâtisserie, vous avez déjà probablement tout ça dans vos placards. Voyons maintenant les quelques ingrédients plus exotiques que l'on retrouve aussi dans ma cuisine :

- du lait d'amande / de soja
- de la purée d'amande blanche
- du muesli
- du thé vert matcha
- du tofu soyeux

LES ALTERNATIVES

Pour remplacer le lait dans les recettes sucrées de crêpes / gaufres / pancakes, j'utilise généralement le lait d'amande, qui donne un petit goût tout doux et assez fin, mais le lait de soja à la vanille donne aussi un très bon rendu (attention, il est aussi plus sucré).

Le lait de soja classique fonctionne aussi, mais il faudra parfois ajouter un peu plus de sucre et quelques arômes dans la préparation.

Pour remplacer le beurre, élément quasi-omniprésent dans de nombreuses recettes de grands-mères, j'ai découvert il y a peu de temps la purée d'amande blanche, qui permet de remplacer le beurre à poids égal dans beaucoup de recettes.

Je vous accorde que c'est vraiment moins facile à travailler que du beurre dans les recettes de sablés ou de la pâte à crumble, mais le jeu en vaut la chandelle !

Le plus gros problème de la purée d'amande blanche selon moi reste son prix : on ne la trouve qu'en version Bio, alors ne tombez pas à la renverse en passant à la caisse, presque 7€ le pot de 350 grammes, ça fait mal !/

Du côté de la crème, je vous avoue que j'ai fait de nombreux tests pour monter des crèmes végétales en chantilly et que je n'ai pas encore trouvé de véritable solution. Il paraît que la crème de coco fonctionne (à condition de la réfrigérer et de ne fouetter que la partie la plus grasse), mais pour les flans et appareils, la crème de riz (plus épaisse que la crème d'amande ou de soja) donne de bons résultats et reste assez neutre au niveau du goût ! J'utilise aussi la crème d'amande pour certains desserts car elle a un goût qui se marie bien avec certains fruits (poires, framboises) et le chocolat.

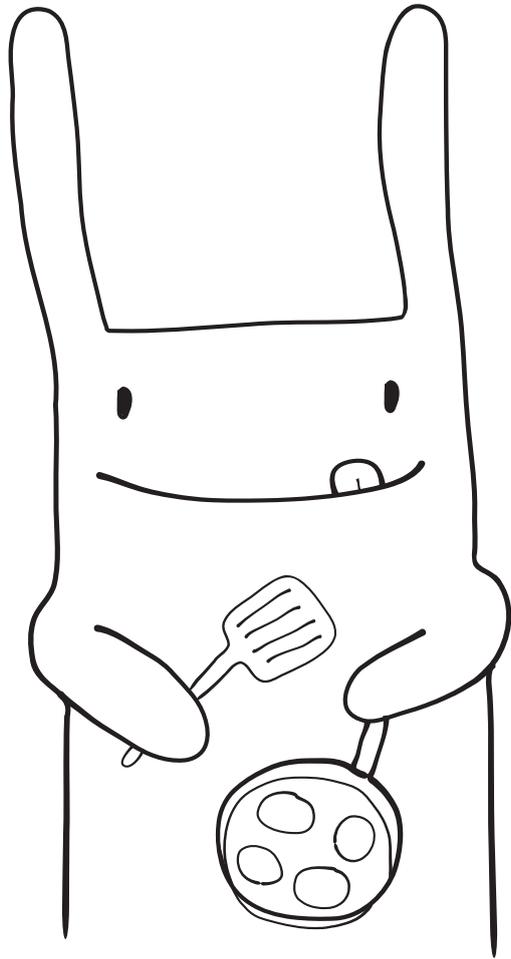
LES OUTILS

Je n'utilise pas de gros robot pour la cuisine, mais j'ai toujours un batteur électrique pour faire monter les blancs d'œufs en neige. Je me sers essentiellement du micro-ondes pour gagner du temps, mais si vous avez plus de patience que moi, vous pouvez aussi faire fondre le chocolat au bain-marie. Un fouet, une spatule, une louche et quelques récipients type saladier ou Tupperware servent toujours pour préparer les pâtisseries. Pour les zestes de citron, une simple râpe peut suffire !

PAS DE STRESS !

Alors, vous êtes motivé ? Tentez le coup, essayez une recette, et comme je dis souvent : " *Si ça ne marche pas, on ira chercher des pizzas !* ".

Bon ok, là on parle de desserts, mais je vous promets que vous allez y arriver du premier coup !



LES TRUCS QUI CUISENT
À LA POÊLE

PANCAKES, CRÊPES, PAIN PERDU

LES PANCAKES



FACILE ET RAPIDE



POUR 2 PERSONNES

150 g de farine
40 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique
15 cl de lait d'amande
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
1 œuf

PRÉPARATION

Dans un récipient, mélangez la farine et les sucres ainsi que la levure.

Ajoutez-y le lait d'amande et battez le tout avec conviction. Ajoutez-y un œuf entier, continuez à remuer votre pâte.

Ajoutez la cuillère d'huile et hop, on passe à la cuisson !

CUISSON

Alors là, j'espère que vous avez une poêle qui n'attache pas trop et une toute petite louche. Au pire vous pouvez aussi utiliser une cuillère à soupe.

L'idée est de chauffer votre poêle et de faire des petits tas (personnellement j'en fais quatre à la fois). La pâte va doucement s'étaler et vous verrez des petites bulles/trous apparaître.

Avec une spatule, essayez de décoller votre premier pancake. S'il se décolle facilement et qu'il est un peu doré, c'est le moment de le retourner et de terminer la cuisson. Comptez une minute et demie pour la première face et 30 à 40 secondes pour l'autre côté.

Ne laissez pas votre poêle sur un feu trop fort, essayez de varier la chaleur selon la vitesse de cuisson de vos pancakes.

ACCOMPAGNEMENT

Compote, chocolat fondu, miel, confiture : tout est bon sur les pancakes. Mais ce qui est encore meilleur, ce sont les fraises écrasées. C'est DIABOLIQUE.

LES PANCAKES AUX FRUITS



FACILE ET RAPIDE



POUR 2 PERSONNES

150 g de farine
40 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique
15 cl de lait d'amande
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
1 œuf
1 ou 2 fruits (pomme, abricot, nectarine)

LES FRUITS

J'ai déjà testé la recette avec des pommes, des nectarines et des abricots, mais je pense que la recette s'adaptera aussi très bien avec des framboises, des myrtilles ou même des bananes.

PRÉPARATION ET CUISSON

Suivez la recette proposée précédemment : préparez la pâte et versez-la dans votre poêle.

Déposez tout de suite 2 à 3 quartiers de fruits sur chaque pancake et laissez la pâte cuire normalement.

Lorsque que des petits trous commencent à se former à sa surface, retournez le pancake côté fruit.

Laissez cuire la seconde face 30 à 40 secondes. Décollez délicatement votre pancake, et hop !

LES CRÊPES



FACILE ET RAPIDE



POUR 10 À 15 CRÊPES

3 œufs
30 cl de lait (amande ou soja)
10 cl de bière blonde
170 g de farine
40 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
une pincée de sel
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

PRÉPARATION

Dans un grand récipient, cassez les œufs, ajoutez la moitié du lait, la bière, les sucres, la farine puis le reste du lait ainsi qu'une pincée de sel.

Remuez bien après avoir ajouté chaque ingrédient, puis ajoutez l'huile.

Laissez poser votre pâte à crêpes 5 minutes : profitez de ce moment pour boire le reste de votre bière (avec modération bien sûr), puis remuez à nouveau votre préparation.

CUISSON

Huilez légèrement le fond d'une poêle avec du papier absorbant et de l'huile de tournesol et faites bien chauffer la poêle.

Déposez au centre de votre poêle une petite louche de pâte à crêpes et étalez la pâte avec le dos de votre louche sans trop appuyer. Laissez cuire la crêpe 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que des bulles d'air se forment sous sa surface. Décollez doucement et retournez la crêpe à l'aide d'une spatule (ou faites-la voler si vous y arrivez, à vos risques et périls) puis terminez la cuisson de la crêpe quelques secondes pour qu'elle soit un peu dorée. Recommencez ces étapes pour les crêpes suivantes. Pensez à remettre un peu d'huile au fond de votre poêle de temps en temps.

ASTUCE

Pensez à varier le feu sous votre poêle. En général je passe à feu doux au bout de la 4^{ème} ou 5^{ème} crêpe, puis j'augmente doucement. Je suis désolée, mais vous allez très probablement rater votre première crêpe. Ce n'est pas grave, recommencez, vous verrez, ça marche !

LE GÂTEAU DE CRÊPES



DÉLICAT ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 6-8 PERSONNES

10 à 15 crêpes
1 barquette de fraises
50 cl de lait d'amande
60 g de cassonade
60 g de fécule de maïs
1 gousse de vanille

PRÉPAREZ DES CRÊPES

Commencez par préparer une dizaine de crêpes en utilisant la recette précédente.

Essayez, dans la mesure du possible, de faire des crêpes de taille uniforme.

DÉCOUPEZ LES FRAISES

Nettoyez et découpez les fraises en tranches assez fines, de 3 à 5 mm d'épaisseur.

PRÉPAREZ LA CRÈME PÂTISSÈRE

Dans un bol, diluez la fécule de maïs avec un peu de lait froid. Dans une casserole, faites bouillir le reste de lait végétal avec les grains d'une gousse de vanille et la cassonade. Une fois porté à ébullition, coupez le feu et ajoutez d'un coup le contenu de votre bol. Remuez vivement pendant une à deux minutes, le mélange va s'épaissir et former une crème très rapidement. Continuez de remuer encore un peu.

ASSEMBLEZ !

Sur un plat, posez une crêpe et recouvrez-la d'une couche de crème pâtissière. Ajoutez quelques morceaux de fraises au dessus, et posez une nouvelle crêpe. Renouvelez l'opération tant qu'il vous reste de la crème, des crêpes et des fraises.

LAISSEZ REFROIDIR !

Laissez votre gâteau de crêpes refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Coupez en tranches et redécouvrez vos 12 ans.

LE PAIN PERDU



FACILE ET RAPIDE



POUR 2 PERSONNES

Quelques morceaux de pain
2 œufs
2 verres de lait végétal
(amande, soja, riz)
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillère à soupe de sucre
Un peu d'huile

PRÉPARATION

Dans un bol, battez les œufs avec les sucres et le lait.

Coupez le pain en tranches épaisses et trempez ces morceaux dans votre mélange pour les imbiber : 30 secondes devraient suffire.

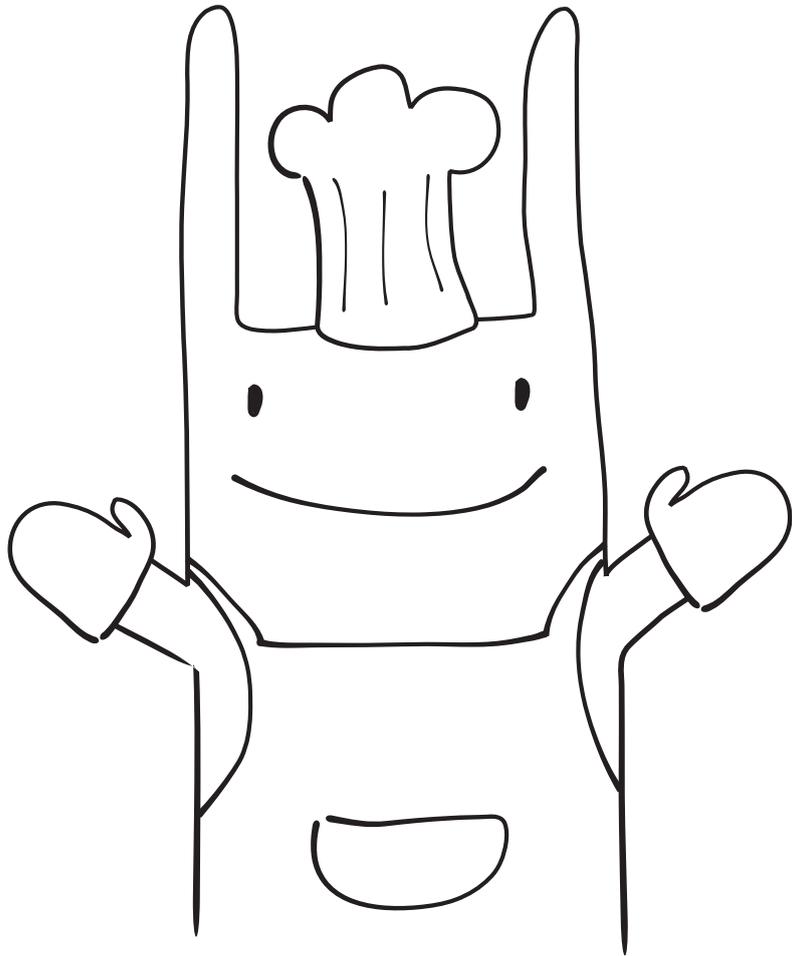
CUISSON

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et déposez vos morceaux de pain imbibés.

Faites griller la première face (elle doit être dorée, pas brûlée), retournez le morceau et saupoudrez-le avec un peu de sucre. Terminez la cuisson de l'autre face, puis recommencez avec les autres morceaux de pain.

ATTENTION

Le pain doit être vraiment rassi. S'il n'est pas super sec, il risque de s'imbiber trop facilement et de se désintégrer au moment de la cuisson. Vous allez récupérer un truc tout mou qui aura vaguement un goût de crêpe, ça serait dommage. Si vous voulez du pain perdu croustillant, il faut du vieux pain.



LES TRUCS QUI CUISENT

AU FOUR

TARTES, GÂTEAUX, BISCUITS & CO

LA TARTE AUX MIRABELLES



FACILE ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 8 PERSONNES

250 g de farine
20 g de sucre
75 g d'huile
75 g d'eau
1 kg de mirabelles

LA PÂTE À TARTE

Dans un récipient, mélangez la farine et le sucre.
Ajoutez l'huile et l'eau, puis mélangez le tout avec une cuillère, et terminez de pétrir la pâte à la main si besoin.

PRÉPARATION

Étalez la pâte sur du papier cuisson et posez-la sur votre plat à tarte. Faites des petits trous au fond de votre pâte avec une fourchette. Même si normalement on ne fait les petits trous que pour éviter que la pâte feuilletée ne monte, on le fera quand même pour cette pâte brisée. Déjà, parce que tout le monde aime faire des petits trous à la fourchette, et que comme je le fais automatiquement, je ne peux pas vous garantir que votre tarte n'explosera pas dans votre four si vous ne le faites pas.

Lavez et découpez vos mirabelles en deux (mais pas tout à fait) pour enlever le noyau et garder les deux moitiés encore un peu attachées pour mieux les disposer sur la tarte.

Pas besoin d'appareil (ou de migaine comme on dit chez moi) : la tarte à la mirabelle, c'est meilleur quand c'est tout simple.

CUISSON

Laissez votre tarte 30 à 40 minutes dans votre four préchauffé à 200°C. Surveillez tout de même votre tarte ; lorsque la pâte est dorée et les mirabelles semblent cuites, c'est prêt !

LA TARTE AUX MYRtilLES MERINGUÉE



DÉLICAT ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 8 PERSONNES

250 g de farine
170 g de sucre
75 g d'huile
75 g d'eau
500 g de myrtilles
3 blancs d'œufs

PRÉPAREZ LA PÂTE À TARTE

Préparez la pâte à tarte en suivant les dosages de la recette précédente, et faites cuire votre pâte à blanc pendant 5 minutes à 200°C.

OCCUPEZ-VOUS DES MYRtilLES

Pendant que votre pâte commence à cuire, lavez rapidement vos myrtilles et séchez-les dans un chiffon ou du papier absorbant.

Une fois que la pâte à tarte a commencé à cuire, ajoutez directement vos myrtilles sur la pâte. Remettez votre tarte au four pendant 20 minutes, toujours à 200°C.

LA MERINGUE

Un peu avant la fin de vos 20 minutes de cuisson, préparez la meringue : battez en neige 3 blancs d'œufs avec un batteur électrique, et ajoutez-y 150 g de sucre en plusieurs fois.

LE FINAL

Sortez votre tarte du four et réduisez la température du four à 150°C.

Écrasez légèrement les myrtilles à l'aide d'une fourchette.

Déposez la meringue sur la tarte avec une poche ou plus simplement une cuillère. Quand le four est à 150°C, remettez la tarte à cuire pendant 10 à 15 minutes. La meringue va gonfler un peu et légèrement dorer, mais elle doit rester moelleuse.

LES MUFFINS AU CHOCOLAT



DÉLICAT ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 12 À 15 MUFFINS

1/2 verre d'huile
3/4 de verre de jus de fruit (jus d'orange de préférence)
3 œufs
200 g de chocolat noir pâtissier
150 g de sucre
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
une lichette de gnôle
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Dans un grand récipient, mélangez l'huile, le jus de fruit et les 3 jaunes d'œufs avec un fouet. Réservez les blancs d'œufs avec une pincée de sel dans un autre récipient.

Ajoutez en remuant, dans le premier récipient et dans cet ordre : le sucre, la farine, la levure et la gnôle (personnellement je mets de l'eau de vie de mirabelle).

Battez ensuite les blancs d'œufs du second récipient en neige avec une pincée de sel à l'aide d'un batteur électrique. C'est maintenant que tout se joue : il va falloir incorporer les blancs dans la pâte, tout doucement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus le moindre morceau de blanc entier, mais sans perdre trop de volume. Utilisez une spatule et prenez votre temps.

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes avec un peu d'eau (mais attention, il faut le surveiller !) et ajoutez votre plaquette de chocolat fondue à votre pâte. Remuez bien, le chocolat a tendance à rester au fond du récipient.

CUISSON

La cuisson se fera au four à 180°C, pendant 15 minutes maximum pour les muffins. Surveillez-les et vérifiez qu'ils sont cuits avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir toute propre.

Si vous voulez faire des cakes, comptez plutôt une demi-heure voire un peu plus, selon votre moule.

LES MUFFINS AUX MYRtilLES



DÉLICAT ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 12 À 15 MUFFINS

1/2 verre d'huile
3/4 de verre de jus de pomme
3 œufs
1 tasse de myrtilles
150 g de sucre
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
une lichette de gnôle
des amandes effilées
1 pincée de sel
1 sachet de sucre vanillé

PRÉPARATION

Bon, je ne vais pas vous mentir, à quelques détails près, cette recette est identique à la recette précédente. MAIS, oui il y a un MAIS. Mais là, il y a des myrtilles.

Oui, j'adore les myrtilles, et vous aussi. La saison des myrtilles ne dure pas très longtemps : le reste de l'année, vous pouvez aussi utiliser des myrtilles surgelées pour cette recette.

Globalement vous allez relire la recette précédente et vous arrêter juste avant de faire fondre le chocolat et ajouter des myrtilles dans la pâte. Pensez à ajouter un sachet de sucre vanillé à votre pâte à gâteau. Je vous conseille aussi d'utiliser du jus de pomme plutôt que du jus d'orange. Déposez quelques amandes effilées sur le dessus des muffins juste avant de les enfourner.

SI VOUS N'AVEZ PAS DE MYRtilLES

Avouez que c'est quand même un peu ballot de vouloir faire des muffins aux myrtilles sans myrtilles. Mais bon, ça peut arriver. Si jamais vous vous retrouvez dans ce cas, vous pouvez utiliser des framboises, des cerises ou des mûres. Les muffins seront toujours meilleurs avec des fruits frais, mais les mélanges surgelés de fruits rouges donnent aussi un bon résultat.

BON À SAVOIR

Cette recette est la pâte à gâteaux parfaite. Avec un peu d'imagination, vous pourrez faire des marbrés, des cakes aux pommes, des gâteaux chocolat-banane ou des muffins au citron. D'ailleurs, on va en parler dans la prochaine recette.

LES MUFFINS AU CITRON



DÉLICAT ET LONG



POUR 12 À 15 MUFFINS

1/2 verre d'huile
3 citrons non traités
3 œufs + 1 blanc d'œuf
150 g de sucre
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
une lichette de gnôle
1 pincée de sel
200 g de sucre glace

PRÉPARATION

On prend les mêmes et on recommence ?

Moui, enfin presque.

Cette fois-ci on vous allez presser le jus de 2 citrons et demi pour faire la base de la pâte, récupérer le zeste d'un de ces citrons et l'incorporer dans la pâte avant d'ajouter les blancs d'œufs.

LES CITRONS

Pensez à utiliser des citrons bio ou non traités, c'est important si vous voulez récupérer le zeste de vos citrons sans profiter des pesticides. Lavez vos citrons avant de les presser.

CUISSON

Comme pour les deux recettes précédentes, comptez 15 minutes de cuisson pour les muffins.

LE GLAÇAGE

Après la fin de la cuisson de vos muffins, préparez votre glaçage : battez un blanc d'œuf et ajoutez-y le jus d'un demi citron avec le sucre glace. Déposez votre glaçage sur vos muffins et laissez-le durcir. Attention, il faudra être patient !

LE FAR TEUTON



FACILE ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 6 PERSONNES

250 g de farine
120 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
½ sachet de levure chimique
60 cl de lait d'amande
1/2 briquette de crème
d'amande ou de riz
4 œufs
3 cl d'eau de vie de mirabelle

PRÉPARATION

Dans un récipient, mélangez la farine et les sucres ainsi que la levure.

À côté, battez vos œufs avec le lait d'amande et la crème d'amande.

Mélangez le tout, remuez bien et n'oubliez pas la lichette d'eau de vie de mirabelle.

Pelez et découpez vos pommes en gros morceaux, puis déposez-les dans un plat que vous aurez chemisé (avec un peu d'huile et de farine). Ajoutez votre pâte dans le plat. Hop, direction le four !

CUISSON

Comptez 40 à 50 minutes de cuisson à 180°C. Quand votre far commence à dorer, vous pouvez vérifier s'il est cuit en y enfonçant la lame d'un couteau. Quand elle ressort propre, c'est cuit !

Ne laissez pas trop longtemps au four, sous peine de vous retrouver avec un far un peu trop élastique.

LE PETIT PLUS

Si vous avez des pruneaux ou des framboises sous la main, vous pouvez en déposer dans votre plat en même temps que les pommes. Les pruneaux donneront un côté plus breton à votre far tandis que les framboises apporteront un côté acidulé vraiment sympa.

Vous pouvez le servir tiède, c'est délicieux, mais froid, ce far se mange très bien aussi !

LE BROWNIE



FACILE ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 6 PERSONNES

200 g de chocolat noir
120 g de purée d'amande
blanche
3 œufs
140 g de sucre
100 g de farine

PRÉPARATION

Faites fondre totalement votre plaquette de chocolat noir (pâtissier) à la casserole ou au bain-marie, puis ajoutez-y la purée d'amande blanche, remuez bien.

Dans un autre récipient, cassez vos 3 œufs et ajoutez le sucre. Battez le tout jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Déposez votre mélange chocolat-purée d'amande dans votre récipient et remuez le tout avec conviction. Vous pouvez aussi utiliser un fouet. Ajoutez-y la farine en deux fois tout en continuant de remuer.

CUISSON

Préchauffez votre four à 160°C. Pensez à chemiser le moule : un peu de purée d'amande blanche et de farine devraient suffire.

Enfournez votre brownie à mi-hauteur pendant 30 minutes, puis augmentez la chaleur de votre four à 180°C pour encore 10 minutes de cuisson, histoire de rendre le dessus plus croquant.

Ce temps de cuisson est valable avec un plat en Pyrex. Si vous utilisez un moule en aluminium ou des caissettes à muffins, comptez beaucoup moins de temps de cuisson et testez avec la lame d'un couteau pour vérifier si c'est cuit !

Laissez-le refroidir un peu, c'est prêt !

ET LES NOIX ?

Quoi ? Il n'y a pas de noix dans ce brownie ? Oui, ok, désolée, mais chez nous on a aussi un allergique aux noix. En même temps la purée d'amande donne un goût à la recette qui remplace à merveille les noix !

LES COOKIES



FACILE ET RAPIDE



POUR UN GOÛTER

2 cuillères à soupe de purée d'amande blanche
1 œuf
80 g de farine
65 g de cassonade
1 pincée de levure chimique
50 g de lait (d'amande, de riz, de soja)
60 g de muesli aux fruits
6 carrés de chocolat noir

PRÉPARATION

Dans un récipient, cassez un œuf et battez-le avec la cassonade et la purée d'amande.

Ajoutez-y la farine, un peu de levure chimique et le lait végétal.

Dans ce mélange, ajoutez le muesli et le chocolat découpé au couteau en gros morceaux.

CUISSON

Préchauffez le four à 200°C.

Sur du papier cuisson, faites des petits tas de pâte à cookies avec une cuillère à soupe. Espacez-les bien, et laissez-les cuire pendant 12 minutes. Ils vont gonfler un peu et doivent être légèrement dorés.

Laissez vos cookies refroidir 5 minutes et dégustez-les rapidement, ils ne se gardent malheureusement pas longtemps et sont bien meilleurs chauds. Oui, c'est une excuse à deux balles pour terminer le dernier cookie sans aucun remords, mais franchement, même deux heures après la sortie du four, ils sont déjà moins merveilleux.

ASTUCE

Vous pouvez modifier légèrement la recette en ajoutant une demi-cuillère de matcha dans la pâte et en remplaçant le chocolat par des noisettes.

LES SABLÉS À LA CONFITURE



FACILE ET UN PEU LONG



POUR UN TAS DE SABLÉS

200 g de farine
120 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
60 g de purée d'amande blanche
2 œufs
Un peu de confiture (myrtille, abricot, framboise ...)

PRÉPARATION

Dans un récipient, mélangez la farine et les sucres.
Dans un bol, battez les œufs et ajoutez-y la purée d'amande. Remuez bien.
Mélangez le tout en commençant avec une cuillère, puis terminez par travailler la pâte à la main.

Je ne vous cache pas que cette étape est plus longue qu'avec du beurre classique, mais c'est le prix à payer pour déguster les sablés sans beurre et sans reproche !

Formez un "boudin" de pâte et laissez-le refroidir une dizaine de minutes au réfrigérateur. Préchauffez votre four à 180° C.

ASSEMBLAGE

Découpez des tranches de pâte de moins d'un centimètre d'épaisseur, formez une boule de pâte et roulez-la dans un peu de sucre.
Aplatissez un peu la boule avec votre main, puis à l'aide d'une cuillère ou de votre doigt, faites un creux au centre de ce palet et déposez-y un tout petit peu de confiture. Attention à ne pas en mettre trop, la confiture a tendance à se dilater à la cuisson et pourrait couler, ça serait moins joli.

CUISSON

Posez chaque sablé sur du papier cuisson et enfournez le tout pendant 15 minutes dans votre four à 180°C.
Ils sont absolument parfaits une dizaine de minutes après leur sortie du four : croustillants dehors, moelleux dedans, encore un peu chauds.

Vous pouvez les conserver dans une boîte en métal, ils vont sécher un peu mais accompagneront très bien un thé ou un café.

LE CRUMBLE



FACILE ET RAPIDE



POUR 2 PERSONNES

Des fruits (2 pommes ou
4 abricots ou 2 pêches...)
50 g de cassonade
40 g de farine
50 g de purée d'amande
1 cuillère à soupe d'eau

PRÉPARATION

Le crumble, c'est un peu le plan facile et rapide du dimanche après-midi pluvieux quand vous avez quelques fruits un peu abîmés et envie d'une petite douceur.

Préchauffez votre four à 200°C.

Nettoyez et/ou pelez vos fruits et découpez-les en morceaux.

Dans un bol, mélangez le sucre et la farine et ajoutez-y la purée d'amande. Malaxez le tout avec vos doigts jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse, un peu sèche. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est un peu trop sèche. Déposez un peu de pâte au fond de votre plat, puis les morceaux de fruits et recouvrez le tout de petits morceaux de pâte à crumble.

CUISSON

Enfournez votre crumble pendant environ 25 minutes au four : les fruits doivent être cuits et la pâte un peu dorée.

VARIEZ !

La grande force du crumble, c'est de pouvoir varier à l'infini (ou presque) en mélangeant tous les fruits que vous avez sous la main, en fonction des saisons : pommes, poires, abricots, pêches, nectarines, mirabelles, myrtilles, framboises : testez, mélangez, vous verrez, ça fonctionne tout le temps !

Attention tout de même, avec des fruits très sucrés comme la mirabelle, il faudra réduire un peu la quantité de sucre.

Côté présentation, vous pouvez faire votre crumble dans un grand plat ou des ramequins individuels, surveillez juste la cuisson !

LE TIRAMISU MATCHA-FRAISES



ASSEZ DÉLICAT ET LONG



POUR 4 À 6 PERSONNES

100 g de farine
15 cl de lait de soja
60 g de sucre
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillère à café de matcha
400 g de tofu soyeux
10 cl de crème d'amande/de riz
80 g de sucre
1 gousse de vanille
150 g de fraises
un peu de cacao amer
du jus de fruit rouge

LE BISCUIT

Préchauffez votre four à 200°C.

Préparez une petite génoise en mélangeant la farine, le lait de soja, le sucre, la levure et le matcha dans un récipient.

Chemisez un moule (en Pyrex) et versez la pâte. Laissez cuire votre génoise toute verte pendant 12 à 15 minutes.

Une fois la génoise cuite, laissez-la refroidir et coupez-la en 2 morceaux de même épaisseur.

LA CRÈME

Dans un grand récipient, mélangez à l'aide d'un fouet le tofu soyeux avec le sucre, la crème d'amande ou de riz (choisissez la crème qui a le plus d'épaisseur) et les graines d'une gousse de vanille (ou du sucre vanillé si vous n'avez que ça sous la main).

Laissez refroidir cette crème pendant au minimum 45 minutes au réfrigérateur.

ASSEMBLEZ !

Vous allez utiliser le plat de cuisson de la génoise pour assembler votre tiramisu. Commencez par déposer un peu de crème au fond du plat, puis une première couche de génoise imbibée avec du jus de fruit rouge, déposez à nouveau une couche de crème, des tranches de fraises et recommencez. Terminez par une dernière couche de crème puis posez quelques fraises sur le dessus.

Laissez poser votre tiramisu au moins 6 heures au réfrigérateur. Coupez des parts et dégustez !

LE TIRAMISU CLASSIQUE



ASSEZ DÉLICAT ET LONG



POUR 4 À 6 PERSONNES

100 g de farine
15 cl de lait de soja
60 g de sucre
1/2 sachet de levure chimique
400 g de tofu soyeux
10 cl de crème d'amande/de riz
80 g de sucre
1 gousse de vanille
un peu de cacao amer
du café refroidi

ON RECOMMENCE ?

La recette du tiramisu classique est à peu de chose près la même que celle du tiramisu matcha-fraises, c'est pourquoi je vous conseille de faire les deux d'un coup : on gagne du temps et les tiramisus se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, alors autant en profiter et varier les plaisirs !

Avant de commencer la pâtisserie, préparez un peu de café et laissez-le refroidir.

PRÉPARATION & ASSEMBLAGE

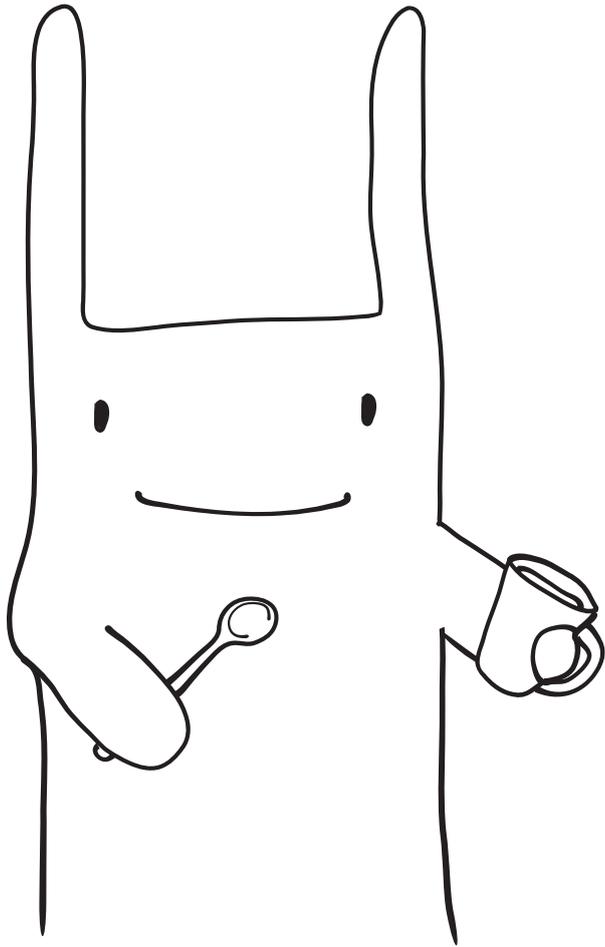
Préparez votre génoise en suivant la recette précédente, mais sans matcha. Le temps de cuisson reste le même : environ 12 à 15 minutes. Faites de même pour la crème, elle est strictement identique à l'autre version.

Au moment de l'assemblage final, imbibez vos morceaux de génoise avec le café refroidi et ajoutez un peu de cacao amer après chaque couche de crème.

LE TRUC CLASSE

Pour décorer votre tiramisu comme sur la photo, découpez des bandes de papier que vous placerez au dessus de votre plat dans le sens de la longueur et saupoudrez-le de cacao.

Déplacez les bandelettes de papier dans le sens de la largeur et recommencez. Tadaaa !



LE TRUC DE FEIGNASSE
AU MICRO-ONDES

"CAKE IN A MUG"

LE "CAKE IN A MUG"



TROP FACILE ET ULTRA RAPIDE



POUR UN GOURMAND

2 cuillères à soupe de cacao amer
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe de sucre
1 œuf
1 cuillère à soupe d'huile (tournesol par exemple)
3 cuillères à soupe de lait d'amande ou de soja
du sucre glace

PRÉPARATION

Dans une tasse, déposez le sucre, la farine et le cacao. Mélangez bien, c'est important.

Cassez un œuf, ajoutez l'huile et le lait et touillez le tout, jusqu'à obtenir une sorte de pâte à gâteau. Remuez bien votre pâte en touillant bien jusqu'au fond : s'il reste de la farine au fond de la tasse, la recette ne fonctionnera pas.

CUISSON

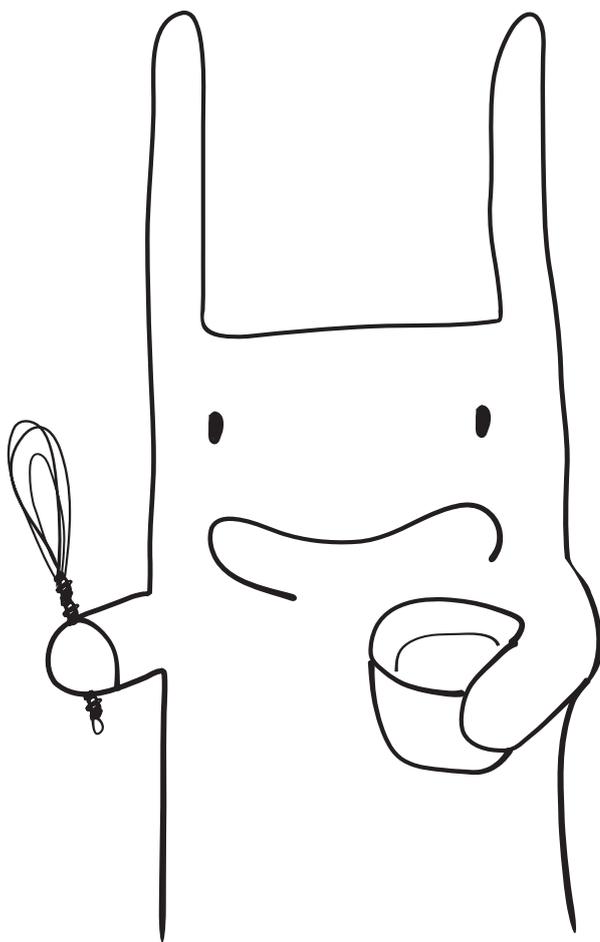
Je sais que je vais vous mettre la pression, mais est-ce que vous êtes sûrs d'avoir bien remué tout le contenu de votre tasse ? Oui ? C'est bon ? Alors prenez votre tasse en main et déposez-la dans votre micro-ondes, réglé à pleine puissance pendant 2 minutes. Laissez reposer votre petit gâteau pendant 1 minute puis saupoudrez-le de sucre glace.

Sortez votre plus belle cuillère, bonne dégustation !

N'AYEZ PAS PEUR

Durant la cuisson, le gâteau va prendre pas mal de volume, faire semblant de s'enfuir de la tasse et aura l'air un peu vivant. Je vous rassure, il retombera tout naturellement et n'explosera pas durant la cuisson, donc pas de panique.

Vous pouvez quand même le surveiller durant la cuisson, c'est rigolo, mais ne restez pas collé devant votre micro-ondes !



LES TRUCS
SANS CUISSON
OU PRESQUE
MOUSSE AU CHOCOLAT & CHARLOTTE

LA MOUSSE AU CHOCOLAT



FACILE ET UN PEU D'ATTENTE



POUR 6 PERSONNES

6 œufs
200 g de chocolat noir pâtissier
une pincée de sel

PRÉPARATION

Faites fondre une plaquette de chocolat cassée en morceaux au bain-marie ou à la casserole directement, mais à feu très doux.

Séparez les jaunes des blancs des six œufs.
Ajoutez les jaunes d'œufs avec le chocolat fondu et mélangez bien le tout.

Montez vos 6 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel dans un grand récipient. J'insiste sur le côté "grand récipient", parce que c'est quand même super pénible de se retrouver avec du blanc d'œuf en neige sur tous les murs de sa cuisine.

LE MOMENT DE SUSPENS

Alors là, il va falloir y aller tout doucement et utiliser un récipient encore un peu plus grand que le précédent : ce n'est pas difficile, mais il faudra prendre votre temps.
Commencez par mélanger 1/3 des blancs en neige avec votre mélange de chocolat fondu et de jaunes. Essayez de ne pas trop casser les blancs, le but est d'obtenir un mélange mousseux et aéré.
Ajoutez à nouveau 1/3 des blancs à votre mélange, toujours en prenant votre temps et en incorporant les blancs sans trop les casser.
Ajoutez enfin le dernier tiers, toujours avec autant de patience et de douceur afin d'obtenir une mousse au chocolat qui va vous sembler un peu trop liquide.

L'ATTENTE

Il va falloir attendre encore un peu et laisser votre mousse au chocolat au réfrigérateur au moins deux à trois heures pour obtenir la bonne consistance. Si vous voulez servir votre mousse en parts individuelles, pensez à verser votre préparation dans des ramequins avant l'étape de refroidissement.

LA CHARLOTTE CHOCOLAT-POIRES



DÉLICAT ET LONG



POUR 6 À 8 PERSONNES

200 g de chocolat noir
6 œufs
40 à 45 boudoirs
2 poires bien mûres ou des
poires au sirop
un peu d'eau ou le jus des
poires au sirop.

Si vous n'en n'avez pas, essayez de trouver un récipient qui se referme, d'une hauteur équivalente à celle des boudoirs.

PRÉPARATION

Levez-vous tôt un matin : 4 à 5 heures avant de servir votre charlotte, préparez la mousse au chocolat de la recette précédente.

Si vous avez un moule à charlotte, vous avez vraiment de la chance.

ASSEMBLAGE

Tapissez le fond et les bords de votre moule à charlotte avec des boudoirs trempés quelques secondes dans un peu d'eau ou de jus de poires au sirop. Serrez bien les boudoirs puis remplissez délicatement votre charlotte à moitié avec de la mousse au chocolat.

Découpez des petits cubes de poire et déposez-les sur la mousse puis remplissez le reste de votre charlotte avec la mousse.

Placez une dernière couche de boudoirs trempés pour refermer votre charlotte et refermez votre moule ou récipient.

Laissez reposer votre charlotte au frais pendant au moins deux heures. Pour la démouler, il suffit d'ouvrir votre récipient, de placer une assiette ou un plateau dessus et de retourner le tout. Avec la gravité, votre charlotte devrait se démouler toute seule et se tenir correctement. Touchez du bois, croisez les doigts !

ATTENTION

La plupart des boudoirs ne contiennent pas de produits laitiers, mais vérifiez quand même les ingrédients !

MERCI

Merci à vous, lecteurs, qui avez pris le temps de lire et peut-être même de tester et goûter ces recettes.

Merci à Stéphane pour ta préface, tes rimes, tes calembours et ta bonne humeur au quotidien.

Merci à Géraldine pour ton ultime relecture.

Merci du fond du cœur à nos proches de faire l'effort de cuisiner des petits plats de fête sans lactose depuis quelques années.

Et enfin, un gigantesque merci à Alain, pour avoir supporté mes tests et ajustements de recettes sans jamais se plaindre, pour avoir fait des pancakes un dimanche matin, mais aussi pour toute l'énergie et le soutien qu'il m'apporte au quotidien.

PARTAGEZ !

Ce livre a été écrit pour être partagé dans les meilleures conditions possibles : papier, ebook, pdf, légende urbaine, bouche à oreille afin de partager toutes ces bonnes recettes, sous une licence Creative Commons BY-NC-SA.



Attribution — Vous devez attribuer l'œuvre de la manière indiquée par l'auteur de l'œuvre ou le titulaire des droits (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous approuvent, vous ou votre utilisation de l'œuvre).

Pas d'Utilisation Commerciale — Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette œuvre à des fins commerciales.

Partage dans les Mêmes Conditions — Si vous modifiez, transformez ou adaptez cette œuvre, vous n'avez le droit de distribuer votre création que sous une licence identique ou similaire à celle-ci.

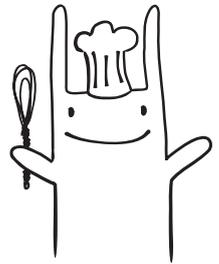
HEY!

SI VOUS TENEZ CE LIVRE ENTRE VOS MAINS, C'EST SÛREMENT PARCE QUE VOUS ET LES PRODUITS LAITIERS, VOUS N'ÊTES PLUS VRAIMENT AMIS POUR LA VIE.

PAS DE PANIQUE, C'EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE SURVIVRE SANS LAIT, NI BEURRE, NI CRÈME.
ET VOUS VERREZ, IL Y A MÊME MOYEN DE SE RÉGALER !

APRÈS "LE PETIT PRÉCIS DE CUISINE À L'ARRACHE", JE VOUS PROPOSE DES RECETTES DE DESSERTS ET GOURMANDISES POUR LES INTOLÉRANTS AU LACTOSE.

BONNE LECTURE
& BONNE DÉGUSTATION !



CE PETIT RECUEIL DE RECETTES VOUS EST PROPOSÉ SOUS UNE LICENCE CREATIVE COMMONS BY-NC-SA.

PARTAGEZ-LE !

