

# Pour mincir de plaisir... Pour une vitalité durable !

■  
PETITS DÉJ, DÉJEUNERS, DESSERTS, COLLATIONS, DÎNERS ET APÉRO TIME.



RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES À  
INDICE GLYCÉMIQUE BAS/MODÉRÉ, SANS  
GLUTEN, SANS LACTOSE !

## Un peu de moi...

Depuis mon enfance et de par mon éducation, l'alimentation a toujours tenu une place importante, alliant équilibre et plaisir dans ma vie !

Une expérience personnelle a mis en évidence la dimension fortement thérapeutique des habitudes alimentaires et m'a motivée à me former en diététique et nutrition. Une nouvelle voie pleinement alignée avec mes valeurs ...

En effet, diplômée de l'Université Paris Diderot en nutrition et diététique clinique et thérapeutique et certifiée d'une école réputée de naturopathie (FLMNE), j'accompagne principalement les femmes et les enfants/adolescents dans leur besoin d'amincissement.

Je les aide à atteindre un mieux-être global et durable grâce à la mise en place de nouvelles habitudes alimentaires personnalisées, simples et gourmandes.



CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT EN NUTRITION « MINCEUR ET SANTÉ DURABLE »

CONSULTATIONS À MON CABINET À GARCHES (92) OU TÉLÉCONSULTATIONS

06 80 54 71 44

[MARIE.BEAUSSART@YAHOO.COM](mailto:MARIE.BEAUSSART@YAHOO.COM)

SUIVEZ-MOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : NUTREFLEX

ET SUR [WWW.NUTREFLEX.FR](http://WWW.NUTREFLEX.FR)

# Ma vision de l'alimentation..

« *Que l'aliment soit ta seule médecine – Hippocrate* »  
résume ma vision fondamentale de l'alimentation !

C'est une source d'équilibre au quotidien pour maintenir une vitalité constante tout au long de la journée et pour une belle santé durable !

Et bien sûr, elle est surtout un plaisir !

## Mes recettes pour Vous !

Ce livre de recettes, je l'ai voulu pour démontrer que manger « SAINplement » appétissant est possible !

Il apporte des propositions concrètes (notamment aux personnes qui viennent en consultation) pour des repas en adéquation avec ma démarche nutritionnelle !

Créées « sur mesure », testées et approuvées... par ma famille, par mes ami-es et mes clientes, mes meilleures ambassadrices.

Attentive aux hypersensibilités alimentaires, ces recettes ont toutes leurs versions sans gluten, sans lactose ... et ont un indice glycémique bas ou modéré pour une minceur et une santé durables.

Alors Go, Go, Go... A vos casseroles et autres cocottes pour prendre soin de vous et de vos proches !

Pour le mieux-être de vos cellules et le plaisir de vos papilles.

Amicalement,

Marie-Laure

**Merci à tous ceux qui m'ont soutenue dans ce projet : Alain, mes enfants et leurs amies, ma sœur, mes amies (les deux Joëlle, Anne-Sophie, Léa ...) et mes clientes !**

**Et merci à Laurent Dauphin pour cette réalisation.**



# Liste de course spéciale indice glycémique (IG) bas ou modéré. Sans gluten – Sans lactose !

## **Epicerie sucrée**

Sucre (de fleur) de coco  
Sucre de canne roux complet  
Sirop d'agave  
Miel d'acacia ou de châtaignier  
Chocolat en tablette 70% mini de cacao  
Chocolat en poudre 100% cacao

## **Epicerie salée**

Bicarbonate alimentaire  
Purée d'oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes ...)  
Huile d'olive  
Vinaigre de cidre (non pasteurisé)  
Lait et crème de coco  
Boissons à l'amande sans sucre ajouté et crème d'amande  
Crème de soja  
Graines (chia, courge, ...)

## **Céréales et légumineuses**

Flocons d'avoine  
Riz complet ou semi-complet  
Riz basmati blanc ou semi-complet ou complet  
Quinoa  
Fonio  
Millet  
Pois chiches  
Haricots rouges  
Lentilles et lentilles corail

## **Farines naturellement sans gluten**

Farine de sarrasin  
Farine de riz complet  
Farine de pois chiches  
Farine de châtaigne  
Farine d'avoine

## **Pour info : farines «avec gluten» pouvant être utilisées dans les recettes**

Farine de blé complet  
Farine d'épeautre (petit et grand)  
Farine de kamut  
Farine de seigle

# Table des matières



## **LES PETITS DÉJEUNERS**

8-9

<a href="#">Breadcake</a>	12-13
<a href="#">Avocado pancakes</a>	14-15
<a href="#">Pancakes au chocolat</a>	16-17
<a href="#">Porridge aux flocons d'avoine</a>	18-19
<a href="#">Porridge au four bananes / poires</a>	20-21
<a href="#">Galettes aux flocons d'avoine</a>	22-23
<a href="#">Tartinade au chocolat</a>	24-25
<a href="#">Tartinade de pommes / purée d'amandes</a>	26-27

## **LES DÉJEUNERS**

28-29

<a href="#">Curry poulet / coco / cacahuètes</a>	30-31
<a href="#">Curry poulet / pois chiches / épinards</a>	32-33
<a href="#">Curry poulet / coco / poireaux</a>	34-35
<a href="#">Curry poulet / rhubarbe / patates douces / lentilles corail</a>	36-37
<a href="#">Curry poulet / courgettes</a>	38-39
<a href="#">Curry poulet / bananes / pommes</a>	40-41
<a href="#">Curry blettes / pois chiches</a>	42-43
<a href="#">Curry vert au poulet</a>	44-45
<a href="#">Tajine poulet / courgettes / citrons confits</a>	46-47
<a href="#">Sauté poulet / rhubarbe</a>	48-49
<a href="#">Sauté poulet / blettes / tomates / basilic</a>	50-51
<a href="#">Sauté poulet / petits pois / pois chiches</a>	52-53
<a href="#">Sauté poulet / noix de cajou</a>	54-55
<a href="#">Poulet basquaise (version revisitée)</a>	56-57
<a href="#">Cari poulet réunionnais</a>	58-59
<a href="#">Frichti boeuf / poireaux / épices / coco</a>	60-61
<a href="#">Chili con carne simplifié</a>	62-63
<a href="#">Dahl indien lentilles corail / légumes</a>	64-65
<a href="#">Filet mignon / pommes / rhubarbe</a>	66-67
<a href="#">Filet mignon / moutarde / champignons / carottes</a>	68-69

## **LA RONDE DES BOWLS**

70-71

<b>LES DOUCEURS</b>	72-73	<b>LES DÎNERS - LES VELOUTÉS D'AUTOMNE ET D'HIVER</b>	146-147
<u>Mousse au chocolat noir</u>	74-75	<u>Velouté poireaux / butternut / pois chiches</u>	148-149
<u>Trio choco / amandes / poires</u>	76-77	<u>Velouté poireaux / pois cassés</u>	150-151
<u>Petite crème au chocolat</u>	78-79	<u>Velouté lentilles corail / épinards</u>	152-153
<u>Panna cotta revisitée coco / gingembre</u>	80-81	<u>Velouté butternut / curry / coco</u>	154-155
<u>Millet crémeux au lait d'amande</u>	82-83	<u>Velouté carottes / patates douces</u>	156-157
<u>Pommes au four</u>	84-85	<u>Velouté carottes / poireaux / pois cassés</u>	158-159
<u>Petits clafoutis aux quetsches</u>	86-87		
<u>Clafoutis rhubarbe / fraises / amandes</u>	88-89	<b>LES DÎNERS - LES GASPACHOS D'ÉTÉ</b>	160-161
<u>Crumble pommes / fruits rouges</u>	90-91	<u>Gaspacho courgettes / basilic / curry</u>	162-163
<u>Crumble choco / poires / amandes</u>	92-93	<u>Gaspacho blettes / tomates</u>	164-165
<u>Tarte à la rhubarbe</u>	94-95	<u>Gaspacho tomates / pois chiches</u>	166-167
<u>Fondant chocolat noir / patates douces</u>	96-97	<u>Gaspacho concombre / petits pois / menthe / basilic</u>	168-169
<u>Fondant chocolat noir / noix / haricots rouges</u>	98-99	<u>Gaspacho courgettes / basilic</u>	170-171
<u>Gâteau "patate" aux amandes</u>	100-101		
		<b>LES DÎNERS - LES PANCAKES, GAULETTES &amp; CO.</b>	172-173
<b>LES COLLATIONS</b>	102-103	<u>Pancakes aux épinards</u>	174-175
<u>Muffins aux pommes ou "tutti frutti"</u>	104-105	<u>Galettes aux épinards</u>	176-177
<u>Petits pains "briochés" aux pépites de chocolat</u>	106-107	<u>Galettes courgettes / carottes</u>	178-179
<u>Mini cakes aux noisettes</u>	108-109	<u>Socozza</u>	180-181
<u>Mini fondants au chocolat</u>	110-111	<u>Duo de cakes salés</u>	182-183
<u>Moelleux rhubarbe / amandes</u>	112-113		
<u>Petits cakes rhubarbe / cranberries</u>	114-115	<b>LES APÉROS TIME HEALTHY</b>	184-185
<u>Mini moelleux citron / gingembre</u>	116-117	<u>Empanadas</u>	186-187
<u>Carrot cake aux épices</u>	118-119	<u>Caviar d'aubergines</u>	188-189
<u>Cake rhubarbe / amandes / vanille</u>	120-121	<u>Tzatziki</u>	190-191
<u>Cake poires / amandes / chocolat</u>	122-123	<u>Sardinade</u>	192-193
<u>Crêpes</u>	124-125	<u>Ecrasé d'avocat au citron</u>	194-195
		<u>Houmous à la betterave rouge</u>	196-197
<b>LES DÎNERS - LES TARTES SALÉES</b>	126-127	<u>Houmous au citron confit</u>	198-199
<u>Tarte à la tomate</u>	128-129	<u>Houmous aux haricots rouges</u>	200-201
<u>Tarte courgettes / fêta / basilic</u>	130-131	<u>Houmous petits pois / menthe</u>	202-203
<u>Tarte courgettes / poivrons</u>	132-133		
<u>Tarte carottes / fanes</u>	134-135		
<u>Tarte blettes / noix / roquefort</u>	136-137		
<u>Tarte blettes / épinards / coco / curry</u>	138-139		
<u>Tarte poireaux / coco / curry</u>	140-141		
<u>Tarte aux poireaux</u>	142-143		
<u>Tarte oignons / épices</u>	144-145		



# LES PETITS DÉJEUNERS



# Breadcake

## Mi pain - Mi gâteau



### INGRÉDIENTS

Pour un moule à cake de 28 cm :

- 240g de farine de sarrasin (pour une version sans gluten) ou de blé complet
- 240g d'une autre farine : avoine, riz complet... Voir la liste de course spéciale.
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de bicarbonate (remplace la levure)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1/2 litre d'eau



8 À 10  
PERSONNES



10 MINUTES



55 MINUTES



### PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients dans l'ordre.

Rajouter selon vos goûts : graines (courges, chia, tournesol...) ou/et noix, amandes...

Enfourner 50 à 55 minutes à 180 degrés

Ce breadcake peut se conserver plusieurs jours enveloppé dans un torchon.

Idéal pour accompagner notamment vos petits-déjeuners (mais pas que) dans le cadre d'une nutrition santé et d'une minceur longue durée.

**NUTASTUCES :** Pour encore plus de moelleux et de fibres - remplacer 50 g de farine par 50 g de psyllium ou son d'avoine !

### PETIT PORTRAIT

**NUTRITIONNEL :** Cette préparation est riche en fibres, en protéines, à indice glycémique bas et peut être sans gluten.

RETOUR  
TABLE DES  
MATIÈRES

# Avocado Pancakes

Une idée pour un petit-déjeuner copieux ou pour un brunch.

Un « avocado pancake » ! Un pancake, un demi avocat avec un œuf au plat, une petite tomate quelques graines de chia et c'est tout ! Un régal...



## INGRÉDIENTS

- 100g de farine de riz complet
- 1/2 sachet de levure sans gluten
- 1 œuf
- 1 verre (15 cl environ) de lait végétal (soja, coco, avoine...)
- 1 pincée de sel



4 À 6 PANCAKES



5 MINUTES



1 MINUTE /  
PANCAKE



## PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre indiqué et c'est prêt !

Déposer une petite louche de pâte dans une poêle bien chaude et retourner le pancake lors de l'apparition de bulles.

**NUTASTUCES :** Vous pouvez utiliser de la farine de sarrasin pour un goût plus rustique.

**PETIT PORTRAIT NUTRITIONNEL :** Un petit déjeuner très complet : des protéines (œuf), du bon gras (avocat)... le combo gagnant pour bien commencer la journée !

# Pancakes au chocolat



## INGRÉDIENTS

- 200g de farine de riz complet pour leur version sans gluten ou farine de blé complet
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de sucre de fleur de coco
- 1 oeuf
- 20cl de boisson végétale à l'amande sans sucre ajouté
- 10cl d'eau tiède
- 10g de graines de chia
- 80g de chocolat noir à 70%
- Huile de coco ou d'olive pour la cuisson



6/8 PANCAKES



5 MINUTES



1 MINUTE /  
PANCAKE



Pour votre petit déjeuner ou votre brunch du dimanche les fameux pancakes pourraient s'inviter à votre table !

Oui mais au chocolat !

## PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat au bain marie et mélanger ensuite tous les ingrédients dans l'ordre de la liste et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Faire chauffer la poêle avec l'huile. Verser une petite louche et cuire 1 minute par face.

Déguster avec des fruits frais peu sucrés (fruits rouges), un filet de sirop d'érable ou une purée d'amandes ou de noisettes ou de cacahuètes.

Un petit déjeuner bien complet !

**NUTASTUCES :** Vous pouvez remplacer le chocolat noir à 70 % par 50 g de cacao non sucré. Et pourquoi pas rajouter quelques copeaux (pépites) de chocolat pour plus de gourmandise.

## PETIT PORTRAIT

**NUTRITIONNEL :** La farine de blé complet (IG bas) ou riz complet (sans gluten) : contient notamment des fibres, des protéines végétales, des vitamines (B et E) et certains minéraux.

Le sucre de fleur de coco possède également un IG bas.

L'oeuf possède des protéines d'excellentes qualités (à consommer de préférence bio).

# Porridge aux flocons d'avoine

## INGRÉDIENTS

Dans sa version froide :  
le porridge du lendemain

- 40g de flocons d'avoine
- 15 à 20cl de boisson végétale (amande sans sucre ajouté, avoine, soja ...)
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de graines de tournesol



## PRÉPARATION

Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un bol et le placer au frigo pendant la nuit.

Au moment de déguster : rajouter des fruits peu sucrés (pomme, fruits rouges, kiwi) et/ou des oléagineux (noix, amandes, noisettes...) et/ou cannelle et/ou graines de courges, un filet de purée d'amandes ou de noisettes ou de cacahuètes.



1 PERSONNE



2 MINUTES



RETOUR  
TABLE DES  
MATIÈRES

## INGRÉDIENTS

Dans sa version chaude :

- 40 g de flocons d'avoine
- 25 cl de boisson végétale (amande sans sucre ajouté, avoine, soja ...)

## PRÉPARATION

Mélanger les deux ingrédients dans une casserole.

Porter à ébullition et baisser le feu.

Remuer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Au moment de déguster : rajouter les mêmes compléments que proposés en version froide.

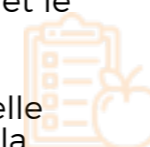
Pour une touche sucrée très sage : un filet de sirop d'agave ou de miel (de préférence acacia ou châtaignier) (facultatif).



## PETIT PORTRAIT NUTRITIONNEL :

Riche en fibres solubles, l'avoine faciliterait la digestion des aliments et le transit intestinal et aiderait à normaliser la glycémie (taux de sucre dans le sang) et le cholestérol sanguin.

De plus, son indice glycémique bas fait d'elle une véritable alliée de la nutrition santé et minceur longue durée !



Un dernier mot... Mincir de plaisir, c'est possible !

C'est avec joie que j'ai entrepris la réalisation de ce livre de recettes simples, rapides et gourmandes, possibles sans gluten, sans lactose et à indice glycémique bas/modéré.

Il illustre à merveille mon approche de la nutrition, source de plaisir.

En effet, lors de mes consultations, je propose ma méthode « minceur - santé durable » fondée sur l'absence de restrictions et de frustrations...

Je respecte vos goûts alimentaires et votre rythme de vie en vous proposant un programme personnalisé.



L'objectif est de vous offrir un accompagnement en matière de nutrition pour adopter de nouveaux réflexes pour composer des assiettes savoureuses.

Vous allez ainsi mincir en douceur et de manière sûre et durable.

Sur le long terme, vous parviendrez à maintenir un poids idéal et à préserver votre santé.

Et surtout, je vous invite à manger avec gourmandise !

# Contactez-moi

**Marie-Laure Beaussart**

Conseil et accompagnement en nutrition  
« minceur et santé durable »

3, place Saint Louis à Garches (92)

06 80 54 71 44

Téléconsultations possibles (via Zoom, Teams ...)

Mail : [marie.beaussart@yahoo.com](mailto:marie.beaussart@yahoo.com)

Instagram & Facebook : nutreflex

**Encore plus d'informations sur [www.nutreflex.fr](http://www.nutreflex.fr)**

Tous droits réservés - Marie-Laure Beaussart - 2021

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Crédits photos : banques d'images gratuites libres de droits Pixabay et Pexels pour les pages : 18/19, 36/37,104/105,124/125, 158/159,172/173,174/175,184,194/195, 204.

Banque d'image gratuites libres de droits Unsplash.com pour les pages 4, 10/11, 28/29, 72/73, 126/127, 146/147, 160/161,