

VALÉRIE MOSTERT

*Douceurs*  
*de la* **TERRE**

70 recettes « plaisirs »  
pour le corps et l'âme

**PHOTOGRAPHIES** Christian Delvaux

***Racine***

# Sommaire

<b>Douceurs de la terre...</b>	<b>7</b>	Demi-sphères chocolatées aux épices réchauffantes	57
<b>Une approche saine</b>	<b>8</b>	Cubes aux figues, aux amandes et aux pistaches	59
<b>Les douceurs et la prise de poids</b>	<b>9</b>	Barres énergétiques nature et chocolatées	61
<b>Les douceurs et le diabète</b>	<b>10</b>	Barres de céréales à l'amarante et aux abricots	63

.....

## *Petits pains, scones, crackers*

<b>Les céréales</b>	<b>16</b>
Chapatis au cumin	21
Crackers au persil et aux algues	23
Tortillas wraps	25
Scones aux canneberges	27
Petits pains au chocolat et au teff	29
Pain de petit épeautre au levain	31
Galettes croquantes aux épices	33
Galettes à l'avoine et au gomasio	35
Gressins à la semoule de quinoa et au sésame	37
Crackers aux 5 graines et au jus de mandarine	39

## *Barres protéinées et granola*

<b>Les graines et les oléagineux</b>	<b>42</b>
Barres crues, caramel au beurre salé et mix tibétain	45
Porridge au lait de noisette, à la pomme, à la poire et au kaki	47
Petits cœurs rose bonbon aux mûres	49
Muesli cru aux 3 noix et au curcuma	51
Granola aux 3 flocons, aux 3 graines et à la noix de coco	53
Granola à l'eau de fleur d'oranger et au romarin	55

## *Compositions fruitées*

<b>Les fruits frais et secs</b>	<b>66</b>
Ananas et grenadille à la cardamome et à la crème fraîche coco-pistache	69
Sorbet mangue-gingembre-menthe verte	71
Parfait aux fruits d'été, au basilic et à l'oxalide	73
Panna cotta mangue-passion-ananas au parfum de kaffir	75
Pancakes aux fruits de saison	77
Granité de pastèque à la verveine	79
Glaçons multicolores et multiparfums	81
Glace mûre-framboise-vanille	83
Cuir de fraises au basilic cannelle	85
Crumble aux prunes, aux abricots et au romarin	87
Buddha bowl à la mangue, aux fruits secs et au jus de gingembre citronné	89
Bonbons glacés banane-chocolat-noisette	91

## *Biscuits et cookies*

<b>Les sucres</b>	<b>94</b>
Biscuits aux épices chaï	97
Sablés aux flocons d'avoine, aux baies de goji et au romarin	99
Rochers aux zestes de citron vert	101
Langues de chat aux amandes	103
Cookies tout roses betterave-chocolat-noix	105

Cookies aux pépites de chocolat	107
Cookies aux noisettes toastées et au chocolat noir	109
Biscuits à la noix de coco, à l'avoine et aux canneberges	111
Biscuits de Noël aux zestes d'orange et aux fèves de cacao	113

## *Tartes et tartelettes* 115

<b>Les lipides/graissses</b>	<b>116</b>
Tartelettes crues chocolat-avocat	119
Tartelettes aux myrtilles et aux pêches, pâte de pistache maison	121
Tarte aux framboises, aux abricots et aux pêches, crème anglaise revisitée	123
Tartelettes aux fraises et aux baies, ricotta de chèvre à l'anis vert	125
Tarte tatin pommes-poires à la cannelle	127
Tarte pécan-noisettes-pistaches à l'orange, caramel et chantilly végétale au lait de coco	129
Tarte aux fraises, à la rhubarbe et au basilic, crème de cajou à la vanille	131
Tarte crue mangue-fruit de la passion-citron vert	133
Tarte crue au lemon curd	135

## *Boissons vitaminées* 137

<b>Les épices et les aromates</b>	<b>138</b>
Jus de framboise à la betterave rouge et aux fanes	143
Boisson citronnée au gingembre et au curcuma	145
Smoothie poires-pourpier-avocat	147
Smoothie au pamplemousse, à la pomme et à la mûre	149
Smoothie aux pêches et aux fraises	151

Smoothie aux fruits tropicaux	153
Smoothie à l'ananas, au chou chinois et à l'avocat	155
Smoothie à la pastèque, aux fraises et au fenouil	157
Lait aux fèves de cacao, à la cardamome et à la cannelle	159
Lait réchauffant aux épices, à la noix de coco et au miel	161

## *Gâteaux et muffins* 163

<b>Le chocolat</b>	<b>164</b>
Carrés de brownies aux noix	167
Petits cakes aux fruits des bois	169
Muffins aux myrtilles	171
Marbré vanille-chocolat	173
Madeleines citron-amandes-pavot	175
Gâteau pistaches-amandes-grenade	177
Gâteau chocolat-fraises-menthe	179
Gâteau au cacao cru et aux zestes d'orange	181
Cupcakes aux panais et aux épices, crème fraîche à la faisselle	183
Cheesecake végétal au citron	185
Charlotte aux pommes et aux noisettes	187
Fondant au chocolat et au café Arabica	189

.....	
Remerciements	191





# DOUCEURS DE LA TERRE...

Vous connaissez peut-être ma philosophie de la cuisine grâce à mes livres précédents, qui est de sublimer les produits bruts de la terre, sans suivre une mode ni un régime « sans ». Réaliser des douceurs saines m'a semblé se placer dans une belle continuité avec le livre *Légumes de*

*la Terre*, car la nature nous offre aussi des fruits en tout genre, des oléagineux, des céréales, des épices, des sucres naturels... Une générosité qui m'a donné envie de composer pour vous plus de 70 nouvelles recettes qui font plaisir au corps et à l'âme.

J'ai toujours voulu vivre en symbiose avec la nature. Utiliser les ingrédients tels que la nature nous les offre et proposer une cuisine qui me semble juste et pure est ma passion au quotidien. Les graines ancestrales en sont un bel exemple : plutôt que d'utiliser les farines blanches qui ont subi de multiples transformations, je préfère mettre en avant les céréales ancestrales complètes comme le petit épeautre, le riz, le sarrasin, l'avoine, le quinoa, le teff, le sorgho et l'amarante. La seule règle que je me donne : créer une cuisine au plus proche de la nature, simple, généreuse, savoureuse et surtout pas ennuyante ni sans goût ! La vie est trop belle pour que la nourriture soit associée à la privation, alors faites-vous plaisir, sans pour autant tomber dans l'excès !

Dans ma cuisine, vous trouverez une multitude de fruits frais et secs, d'oléagineux, de céréales, de sucres naturels, de bonnes graisses, d'épices, d'herbes... qui me donnent envie de tester, d'expérimenter, de m'émerveiller devant des résultats magiques !

Après des journées entières d'essais culinaires, m'aventurant chaque jour un peu plus loin jusqu'à trouver les combinaisons et les quantités idéales pour chaque recette, c'est un bonheur pour moi de vous livrer des recettes variées et uniques pour satisfaire votre palais, votre digestion et votre tendance alimentaire. J'espère de tout cœur que vous trouverez beaucoup de plaisir à les réaliser, que vous soyez enfant ou adulte, végane ou pas, adepte du cru ou du cuit, novice en cuisine ou expérimenté !

Les recettes de ce livre vous donneront l'occasion de célébrer chaque jour les trésors de la terre avec de délicieuses barres énergétiques, des boissons vitaminées, des crackers et de petits pains épicés, des compositions fruitées, des biscuits, des tartes et des gâteaux... sans ressentir aucune culpabilité.

Je vous invite à présent à vous tourner vers les petites merveilles qui suivent... afin d'en ressentir tous les bienfaits !



# UNE APPROCHE SAINNE

Le terme « sain » a souvent des difficultés à être

associé à tout ce qui touche au bonheur « sucré », alors que mon approche de la cuisine est définitivement tournée vers le plaisir et la santé. J'ai cependant la conviction qu'il nous faut arrêter de pointer du doigt tel ou tel ingrédient qui serait la cause unique de nos soucis de santé. Cuisiner les bons produits, éviter les excès et trouver un équilibre me semble plus juste, car depuis la nuit des temps, notre corps a besoin, pour survivre, d'hydrates de carbone (de « sucres »), au même titre que de protéines, de graisses, de vitamines, de minéraux et d'eau pure ! Six éléments que l'on retrouve dans les recettes de ce livre et que je ne voudrais en aucun cas « victimiser ».

La cuisine n'est pas une science exacte, nous réagissons tous différemment, mais si vous travaillez des ingrédients bruts et naturels (sans additifs, sans exhausteurs de goût, sans colorants chimiques... et avec le moins possible d'interférences entre la terre et votre cuisine), cela vous ouvrira à beaucoup de créativité et vous ne pourrez pas vous tromper.

N'hésitez donc pas à remplacer dans mes recettes une farine, un sucre, un fruit sec ou une épice par un(e) autre, mais expérimentez toujours avec de bons produits (une datte doit être une datte cueillie sur l'arbre, sans ajout de conservateur ni de sucre !). Si vous souffrez d'allergie au gluten (maladie cœliaque), remplacez la farine de petit épeautre par de la farine de riz complet ; si vous ne tolérez pas les noix, remplacez-les par des amandes. À l'inverse, si vous ne souffrez d'aucune intolérance aux produits laitiers, par exemple, sentez-vous libre de remplacer un lait végétal par un lait animal de bonne qualité (bio, local et de préférence cru), en gardant toutefois à l'esprit qu'il vaut mieux ne pas en abuser pour éviter des soucis de santé à long terme (voir *Cuisine de la Terre*, tome 1, où j'explique pourquoi et comment réduire sa consommation de lait de vache et de gluten).



Lorsque vous faites le choix de cultiver ou d'acheter des produits locaux et biologiques, c'est vos racines que vous décidez d'honorer : votre terre, celle de vos grands-parents, mais aussi celle que vous laisserez à vos enfants. En partant à leur découverte, vous aussi vous découvrirez que la cuisine est un véritable voyage et que vos goûts et vos envies évoluent au fil du temps... cela fait partie du processus d'apprentissage, et cela éveille des sens insoupçonnés !

## LES DOUCEURS ET LA PRISE DE POIDS

Dans ma cuisine, on ne parle jamais de calories. Les régimes sont bannis, car de nombreuses études ont démontré qu'ils ne fonctionnent pas sur le long terme. Les régimes pauvres en graisses sont synonymes de frustration et écartent toute une catégorie d'aliments qui contiennent de bons acides gras indispensables à notre énergie et à notre organisme. De même, les régimes qui vous recommandent de limiter autant que possible les hydrates de carbone sont insoutenables : qui souhaiterait supprimer de son alimentation les pâtes, le riz, les pommes de terre, le couscous, le granola, les fruits secs, le miel... ? Si c'est possible pendant un temps, les recherches scientifiques montrent que le poids perdu lors de cette période de privation est vite retrouvé ! Pourquoi ? Parce que pendant ces régimes de restrictions, nous atteignons rarement la satiété, ne retrouvons pas les cinq saveurs (sucré, salé, amer, acide, piquant) qui produisent du plaisir et subissons en permanence les frustrations de devoir compter les calories prises et perdues !

Bien entendu, il y a du bon sens dans ces régimes. Tout le monde sait que trop de mauvaises graisses et trop d'hydrates de carbone raffinés mènent au surpoids. Par contre, peu insistent sur la **qualité des graisses** (comme les oméga-3 et 6 présents dans les oléagineux et nécessaires à notre alimentation car ce sont les acides gras essentiels que notre organisme ne peut fabriquer) et la **qualité des (pseudo-)céréales** complètes (petit épeautre, sarrasin, millet, quinoa, amarante, riz, teff, sorgho...) et des **sucres naturels** complets (miel, sucre de canne, rapadura, sucre de fleur de coco, sirop d'érable, sirop de dattes) qui contiennent encore des fibres, nécessaires pour empêcher l'absorption directe des glucides (des « sucres ») dans le sang.

De bons produits bruts, un bel équilibre dans l'assiette, du plaisir pour nos sens et de la modération... tout cela me semble être plus judicieux que des régimes à répétition, et vous permettra d'apprécier la nourriture qui vous rend, vous et votre famille, plus en forme, en meilleure santé et plus heureux. Qui pourrait nier qu'une alimentation riche en céréales non raffinées, en légumes et en fruits riches en fibres, en protéines végétales (lentilles, pois chiches, pois cassés, quinoa...) et animales (œufs, yaourt nature...) et en acides gras essentiels (huiles insaturées, oléagineux, graines...) est excellente pour votre santé ? À travers mes recettes, je vous propose donc de travailler ces bons produits (hormis les légumes qui ont fait l'objet d'un ouvrage précédent) et de les analyser au fil des pages.









*Petits pains,  
scones, crackers*



# LES CÉRÉALES

Le terme « céréale » provient du nom de Cérès, déesse latine de la moisson. Les céréales sont les graines qui, depuis des millénaires, servent à la nourriture de l'homme et des animaux. La plupart sont des graminées, à l'exception du sarrasin (famille des polygonacées), du quinoa et de l'amarante (famille des herbacées ou chénopodiacées).

Vous trouverez ci-dessous mes céréales préférées, celles ayant subi le moins de modifications et qui sont donc restées les plus riches en nutriments et les plus digestes. En outre, il est important de souligner que, complètes (ou mi-complètes), elles fournissent un apport énergétique essentiel, alors que raffinées, elles perdent la plupart de leurs propriétés et de leurs fibres et se comportent comme du sucre qui pénètre dans notre système sanguin et provoque divers déséquilibres. Il est également essentiel de les sélectionner d'origine biologique, car les résidus d'engrais, de pesticides et d'autres produits chimiques se concentrent dans la coque du grain (conservée à l'état « complet » ou « mi-complet ») et les céréales non biologiques sont très souvent traitées préventivement avec de violents insecticides.

Mon top au niveau énergétique renferme les (pseudo)céréales sans gluten comme le riz complet, le sorgho, le millet, l'avoine, le quinoa, l'amarante, le sarrasin et le teff, mais aussi le petit épeautre, très bien toléré par les personnes intolérantes au gluten vu qu'il s'agit du blé ancestral « pur » n'ayant subi aucune transformation. Il a en effet conservé ses sept paires de chromosomes intactes et ses protéines sont d'excellente qualité. Rappelons que le gluten est une combinaison de deux protéines, la gliadine et la gluténine, dont la qualité s'est appauvrie ces dernières décennies. Dans le but d'améliorer les rendements et de rendre les pains plus panifiables, le froment actuel a subi de multiples mutations génétiques (il contient vingt et une paires de chromosomes) et ces transformations peuvent engendrer des soucis de digestion et d'autres intolérances (avec une porosité intestinale qui peut en être soit la cause, soit la conséquence).

Il ne faut cependant pas diaboliser le gluten en le rendant coupable de tous nos maux. Il se pourrait très bien que des symptômes comme des ballonnements, des difficultés digestives, des maux de tête fréquents, des montées d'acidité... soient dus aux multiples additifs, émulsifiants, contaminants, gluten sec ajouté, levure en surdose, etc. présents dans le pain. À force de consommer des produits transformés et pollués, notre corps nous envoie des signaux qu'il serait bon d'écouter.

En effet, si vous n'avez pas la maladie cœliaque, qui est une véritable allergie au gluten et qui touche environ 1 % de la population, essayez un pain de petit épeautre au levain, voire d'épeautre ou de kamut. Préparé avec des grains biologiques de qualité, de l'eau, du sel et un bon levain artisanal, pétri à la main puis mis à fermenter pendant plusieurs heures (contrairement à la fermentation contrôlée qui consiste à bloquer la pâte à 5 °C pendant plusieurs heures puis à la réchauffer à 35-40 °C), le gluten sera prédigéré et il se pourrait que vous vous reconcilieiez avec notre bon vieux pain ! Tout est question de bon sens et de sensibilité individuelle, alors testez, écoutez-vous, puis jugez par vous-mêmes plutôt que de vous fier à des vérités absolues, car il n'y en a pas !

J'ai classé les (pseudo)céréales suivantes en fonction de leur index glycémique (IG). Celles que j'utilise présentent soit un IG moyen (entre 55 et 70), soit un IG bas (en dessous de 55).

## Le riz complet (IG 70)

Le riz est la céréale la plus consommée au monde, on dit qu'elle nourrit une personne sur deux. Consommé complet, le riz apporte de très nombreux bienfaits au système nerveux. En effet, il contient beaucoup de vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) ; la fameuse vitamine B1, déficiente dans le riz blanc, est la cause d'une maladie de carence en Asie appelée béribéri. Pour rappel, les vitamines du groupe B jouent un rôle essentiel dans le métabolisme et les fonctions du système nerveux. Le riz complet est aussi très riche en manganèse et il contribue à une bonne absorption du calcium. De plus, il a un IG légèrement plus bas (70) que le riz blanc (85).

Dans les recettes de ce livre, vous trouverez de la farine de riz complet, et son goût neutre se marie parfaitement avec une farine au goût plus prononcé (teff, sarrasin...). N'hésitez pas à la combiner avec une farine d'un IG moyen ou bas (voir ci-dessous).

## Le sorgho (IG 70)

Appelé « gros mil » en Afrique, « blé égyptien » au Moyen-Orient et « millet indien » en Asie, le sorgho s'adapte à tous les sols et climats. Il convient très bien aux pays qui subissent régulièrement les sécheresses, mais on le cultive aussi en Europe dans des climats tempérés. Il peut se cuisiner en grains entiers comme du riz, ou réduit en farine pour confectionner des pains plats, des galettes et des biscuits. Le sorgho est riche en vitamines B1 et B3, en fer, en calcium, en potassium et en phosphore. Il contient plus de protéines et moins de graisses que le maïs. Faible en glucides, il est recommandé pour les diabétiques. Il servirait aussi à lutter contre la décalcification osseuse et diverses pathologies gastro-intestinales. Il convient très bien aux recettes de petits gâteaux moelleux.

## Le millet (IG 70)

Le millet est une céréale très nourrissante et très riche sur le plan nutritionnel. Excellente source d'énergie, elle contient en effet des carotènes (provitamines A), des vitamines du groupe B et beaucoup de fer, de magnésium, de potassium et de silice. Sa teneur en silice serait à l'origine de son goût particulier. Le millet est en plus très digeste et alcalinisant.

La farine et les flocons de millet conviennent parfaitement à la fabrication d'un pain sans gluten ou de barres de céréales, en association avec d'autres farines au goût plus neutre comme la farine de riz complet.

## L'avoine (IG 60/65)

Très riche en fibres et en bons acides gras, une consommation régulière d'avoine aide à réguler le transit et à réduire le taux de cholestérol sanguin.

L'avoine contient aussi de très bons acides aminés et est une excellente source de protéines. Il limite la production d'insuline et est donc recommandé pour les personnes souffrant du diabète de type 2. Riche en vitamines du groupe B (utile pour l'entretien des cellules nerveuses), en vitamine E (important pour avoir une belle peau) ainsi qu'en fer, en calcium, en magnésium, en potassium et en phosphore, l'avoine est une excellente source d'énergie.

Comme son gluten est bien toléré (seul 1 % des cœliaques y serait allergique, d'où l'existence d'une variété d'avoine sans gluten), j'aime l'utiliser pour le croquant de ses flocons dans les biscuits et barres de céréales et pour la légèreté de sa farine dans les gâteaux.

## L'amarante (IG 40)

L'amarante contient deux fois plus de fer et quatre fois plus de calcium que le blé dur. À titre de comparaison, elle contient plus de calcium et de magnésium que le lait de vache. Au Népal, on consomme ses graines sous forme de porridge (appelé sattoo) et sa farine pour confectionner les chapatis. On peut aussi cuire les graines d'amarante comme le pop-corn, les consommer germées ou les ajouter à des potages qu'elles épaississent tout en leur apportant de précieux nutriments.

J'aime rajouter les graines d'amarante dans mes granolas ou barres de céréales pour leur aspect croquant. Elles peuvent aussi servir de liant (au même titre que les graines de chia, de lin ou de psyllium), toujours utile dans les préparations sans gluten.

## Le sarrasin (IG 40)

Qui ne connaît pas les fameuses crêpes salées et les galettes bretonnes à la farine de sarrasin ? Le sarrasin contient beaucoup de protides (de 10 à 20 %), des vitamines du groupe B, de précieux minéraux comme le magnésium, le calcium, le potassium, le phosphore et des flavonoïdes qui améliorent la circulation sanguine. Le sarrasin est un excellent reminéralisant et a un petit goût de noisette bien présent.





# Chapatis au cumin

Pour 6 chapatis  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 6 minutes

100 g de farine de pois chiches  
100 g de farine de millet (ou de riz complet)  
1 c. à c. de levain déshydraté de sarrasin (ou de quinoa)  
1/2 c. à c. de sel  
1/2 c. à c. de bicarbonate de soude  
3 c. à s. d'huile d'olive (ou de beurre clarifié)  
1 c. à c. de graines de cumin  
10 cl d'eau

Dans un bol, placez les farines de millet et de pois chiches avec le levain. Mélangez avec une cuillère en bois. Rajoutez ensuite le sel, le bicarbonate de soude, l'huile d'olive et les graines de cumin écrasées. Mélangez. Versez l'eau (tiédie ou à température ambiante) petit à petit et formez une boule de pâte. Pétrissez-la pendant 2 à 3 minutes. Placez dans un banneton, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant minimum 15 minutes.

Divisez le pâton en six puis étalez finement avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail légèrement fariné. Vous pouvez superposer les chapatis en prenant soin de placer du papier sulfurisé entre eux.

Dans une poêle à crêpes, chauffez un peu d'huile d'olive ou de beurre clarifié puis déposez-y les chapatis l'un après l'autre, en prenant soin de bien les retourner après quelques instants.

Ces chapatis sont délicieux accompagnés d'un houmous, d'une crème de légume, d'un dal de lentilles... À l'indienne, ils remplacent la fourchette.







# Tortillas wraps

Pour 6 wraps  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 10 minutes

200 g de farine de petit épeautre  
1/2 c. à c. de sel marin  
1/2 c. à c. de bicarbonate de soude  
2 c. à s. d'huile d'olive  
10 cl d'eau tiède  
1 filet d'huile d'olive ou 1 noix de beurre clarifié

Versez dans un bol la farine tamisée, rajoutez le sel, le bicarbonate de soude et l'huile d'olive. Mélangez avec une cuillère en bois puis versez l'eau tiède petit à petit. Malaxez la pâte pendant 5 minutes puis divisez-la en 6 pâtons.

Sur un plan de travail légèrement fariné, aplatissez chaque pâton au rouleau, le plus finement possible.

Huilez ou beurrez une poêle et déposez-y les pâtons l'un après l'autre. Retournez-les après environ une minute (ils doivent former de légères cloques) et prolongez la cuisson de l'autre côté.

Servez encore chaud avec une marmelade maison ou une tapenade salée (houmous, guacamole...) et des crudités. Roulez et dégustez aussitôt.

Les tortillas maison ont tendance à sécher rapidement : maintenez-les dans un torchon humide si vous ne les dégustez pas tout de suite. Le lendemain, elles seront encore bonnes mais ne pourront plus être roulées... Vous les dégusterez alors à la façon de chapatis (pains plats).



# Scones aux canneberges

Pour 8 scones  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 18 à 20 minutes

250 g de farine de petit épeautre  
2 c. à c. de poudre à lever (ou 1 c. à c. de bicarbonate de soude)  
1/2 c. à c. de sel  
60 g de beurre clarifié  
3 c. à s. de yaourt de brebis (ou de cajou, de coco)  
75 ml de lait végétal (au choix)  
1 c. à c. de miel  
2 c. à s. de canneberges

Placez dans un grand bol la farine tamisée, la poudre à lever, le sel et le beurre en morceaux. Émiettez avec vos doigts afin d'obtenir un mélange sableux. Rajoutez le yaourt, le lait et le miel. Mélangez et formez une boule de pâte bien lisse. Divisez-la en deux, formez deux boules et placez sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée. Étalez légèrement, déposez les canneberges, roulez à nouveau pour obtenir des pâtons d'environ 15 cm de diamètre.

Préchauffez le four à 200 °C. Incisez les pâtons en croix puis enfournez pour 18 à 20 minutes.

Sortez du four, laissez refroidir sur une grille puis tranchez chaque pâton en 4 scones.

Accompagnés d'une délicieuse confiture maison sans sucre, ces scones sont parfaits au petit-déjeuner ou au brunch du dimanche. N'hésitez pas à les emporter au travail.

Pour varier les plaisirs, voici des exemples de garniture aromatique, pour remplacer les canneberges : pépites de chocolat, figues séchées-dattes, noix de coco-abricots séchés, noix/noisettes-raisins, poires-amandes effilées, pomme-gingembre-pignons de pin-cannelle, etc.





# Petits pains au chocolat et au teff

Pour 12 petits pains  
Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 15 minutes

220 g de farine de riz complet  
80 g de farine de teff  
1 c. à c. de sel  
1 c. à c. de bicarbonate de soude  
4 c. à s. de sucre de coco  
4 c. à s. d'huile d'olive  
2 œufs  
7 à 8 cl de lait végétal (au choix)  
120 g de pépites de chocolat noir (70 % cacao)

Versez les deux farines dans un grand bol, creusez un puits et placez-y le sel, le bicarbonate de soude et le sucre de coco. Mélangez.

Dans un autre bol ou au petit blender, mixez les œufs avec l'huile d'olive et le lait végétal. Versez ce mélange petit à petit dans le grand bol et mélangez avec une cuillère en bois.

Formez une boule, aplatissez-la et déposez les pépites de chocolat. Refermez la pâte et malaxez le pâton quelques instants. Divisez en 12 et roulez de petites boules de pâte chocolatée que vous posez sur une plaque de four.

Enfournez pour 15 minutes. Retirez et laissez tiédir puis dégustez encore tiède ou froid.

Ces petits pains au chocolat sont meilleurs dégustés le jour même.

Textes et recettes : Valérie Mostert  
Photographies : Christian Delvaux  
Les photos des fèves de cacao et des cabosses  
(p. 162 en haut et en bas à gauche et p. 163  
au milieu à droite) ont été prises dans la  
chocolaterie Chicao® en Équateur :  
© Marie Ruwet  
Conception graphique et mise en page :  
Louise Laurent

[www.racine.be](http://www.racine.be)  
Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez  
régulièrement des informations sur nos  
parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un  
extrait quelconque de ce livre, par quelque  
procédé que ce soit, sont interdites pour  
tous pays.

© Éditions Racine, 2018  
Tour et Taxis, Entrepôt royal  
86C, avenue du Port, BP 104A  
B - 1000 Bruxelles

D. 2018, 6852. 21  
Dépôt légal : octobre 2018  
ISBN 978-2-39025-062-3