

Comment alléger un gâteau ?

Ajouter des fruits



Fruits rouges, pomme, poire, kiwi, banane, rhubarbe...

- **En quartiers** : tarte tatin, crumble
- **En lamelles** : tarte fine aux pommes
- **En cubes** : madeleines, cookies

...et des légumes



Avocat, betterave, courgette, courge, carotte...

- Carrot cake
- Fondant au chocolat à la betterave
- Tarte au potiron

De la farine semi-complète



Plus riche en fibres et en protéines, moins de sucres rapides, indice glycémique plus bas.

Idéale pour ces recettes :

- Crêpes, pancakes
- Cakes

Des fruits oléagineux



Noix, noisettes, amandes, pistaches, lin, cacahuètes, sésame, pavot...

- Remplacer la moitié de la quantité de farine par de la poudre d'oléagineux.
- Ajouter des morceaux d'oléagineux concassés dans/sur des gâteaux ou des cookies.

De l'huile végétale



Les huiles végétales (comparées au beurre) ne contiennent pas de cholestérol.

Ces huiles résistent à la cuisson :

- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de coco
- Huile d'arachide

L'huile de tournesol est idéale car elle a un goût neutre.

Un peu de sucre...



Le sucre en poudre donne une texture spéciale lors de la cuisson, on ne peut donc pas toujours le supprimer ou le remplacer par du miel...

Voilà quelques conseils :

- Réaliser des recettes avec peu de sucre en poudre.
- Sucrer avec du miel, un sucre naturellement présent (quand c'est possible).
- Ne pas remplacer le sucre par de l'édulcorant (ce sucre de synthèse nous habitue au goût sucré).
- **Se faire plaisir** de temps en temps !

