



Expérience Paléo

présente

« Délices paléo »







Expérience Paléo

Introduction

Bonjour,

Perdre du poids, prendre de la masse musculaire, ou simplement améliorer votre état de santé, **les raisons pour essayer le régime paléo sont nombreuses.**

Si vous lisez ce texte, c'est que **vous manifestez un intérêt pour le régime paléo** ; vous êtes peut-être même intéressé par tenter l'expérience.

Toutefois, **vous vous demandez peut-être aussi ce que vous pourrez prendre en dessert**, puisque le régime paléo prône une consommation raisonnable de glucides.

Ce mini-guide est là pour vous donner des idées de dessert, et ainsi **vous aider à réaliser la transition vers le régime paléo**. Les 5 recettes que je vous propose sont relativement simples à réaliser et demandent un matériel minimal (four, mixer parfois).

En espérant que ces desserts vous feront plaisir, je vous souhaite beaucoup de succès dans votre découverte du régime paléo.

A bientôt,

Sylvain

PS : Selon votre [Profil](#), il peut être judicieux ou non de préparer ces desserts... Et dans tous les cas, ils doivent [rester occasionnels](#) : l'essence du paléo n'est pas là !



Expérience Paléo

Crèmes au chocolat gourmandes

Très faciles à réaliser, ces crèmes sont riches en protéines et bonnes graisses, mais surtout irrésistibles !

Ingrédients

- 250 mL de lait de coco
- 80 grammes de poudre de cacao (100%)
- 6 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de café instantané
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de miel



Préparation

- Mélanger à feu moyen/vif le lait de coco, le sel et le cacao en poudre.
- Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et le miel
- Lorsque le mélange de lait de coco commence à frissonner, y incorporer doucement le mélange œufs et miel
- Réduire le feu et mélanger constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe (environ 3 minutes)
- Passer le mélange à travers une passoire fine, afin de retirer les morceaux d'« omelette » qui auraient pu se former
- Verser dans des ramequins et mettre à réfrigérer. La crème s'épaissira en refroidissant



Expérience Paléo

Biscuits-macarons fondants

La texture de ces biscuits fait penser à celle d'un macaron fourré au chocolat... Un régal !

Ingrédients

- 100 grammes de poudre de cacao (100%)
- 3 blancs d'œufs (les jaunes peuvent être utilisés pour préparer des crèmes choco gourmandes!)
- 40 grammes de miel
- 30 grammes de pépites de chocolat (hachez grossièrement des carrés de chocolat à 74% de cacao minimum)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille



Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Battre tous les ingrédients ensemble, et verser la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. Laisser de la place entre les biscuits car la pâte va s'étaler lors de la cuisson
- Cuire pendant 8-10 minutes, juste le temps que les biscuits se forment. Surveillez la cuisson pour éviter de trop les cuire (les bords seraient alors trop secs).
- Déguster tant que c'est encore chaud !



Expérience Paléo

Rochers « Lait de poule »

Cette recette n'utilise pas d'œufs, et est donc parfaite si vous avez une allergie... ou êtes à courts d'œufs (n'oubliez pas de le rajouter à la liste des courses).

Ingrédients pour les rochers

- 250 grammes de poudre d'amandes
- 40 grammes d'**huile de coco** (chauffer pour la liquéfier)
- 40 grammes de miel
- 70 mL de lait de coco
- Une cuillère à café de bicarbonate de soude
- Une cuillère à café de cannelle
- Une cuillère à café de noix de muscade en poudre



Ingrédients pour le glaçage

- 70 ml de lait de coco
- 30 grammes d'**huile de coco**
- 2-3 cuillères à soupe de miel
- Une demi cuillère à café de noix de muscade en poudre



Expérience Paléo

Rochers « Lait de poule » (suite)

Préparation des rochers

- Préchauffer votre four à 180°C
- Mélanger tous les ingrédients et étaler sur une feuille de papier sulfurisé. De par leur consistance, ces rochers ne vont pas s'étaler donc vous pouvez les serrer sur la plaque
- Enfourner et cuire pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les rochers prennent une belle couleur brune

Préparation du glaçage

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- Placer ce glaçage au réfrigérateur le temps qu'il se solidifie un peu
- Le verser sur les rochers au moment de servir !



Expérience Paléo

Cookies double-choco

Une adaptation paléo d'une recette fort classique.

Ingrédients

- 125 grammes de **beurre d'amande** fait maison (celui que l'on trouve dans le commerce est trop liquide)
- Un œuf
- 30 grammes de poudre de cacao (100%)
- 30 grammes de pépites de chocolat (hachez grossièrement des carrés de chocolat à 74% de cacao minimum)
- Deux cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 30 grammes de miel



Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Faire des tas sur une feuille de papier sulfurisé, puis écraser ces tas à la main pour leur donner une vraie forme de cookies
- De par leur consistance, ces cookies ne vont pas s'étaler donc vous pouvez les serrer sur la plaque
- Enfourner et cuire pendant 12 minutes environ, jusqu'à ce que les cookies se solidifient



Expérience Paléo

Muffins poire-frangipane

Ah, la frangipane ! Qui ne souviens pas de ces après-midi où l'on tire la galette ?

Ingrédients

- 180 grammes d'amandes fraîches (non salées, non grillées)
- 2 oeufs
- 85 grammes d'huile de coco
- 40 grammes de miel
- 4 poires pelées et coupées en petits dés



Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C, en position grill
- Mélanger au mixer tous les ingrédients à l'exception des poires.
- Utiliser une cuillère pour déposer la préparation dans des moules à muffins.
- Ajouter au sommet de chaque muffin quelques dés de poire
- Enfourner et cuire pendant 30 minutes, le temps de brunir le sommet des muffins

Bon appétit, et à très vite !