



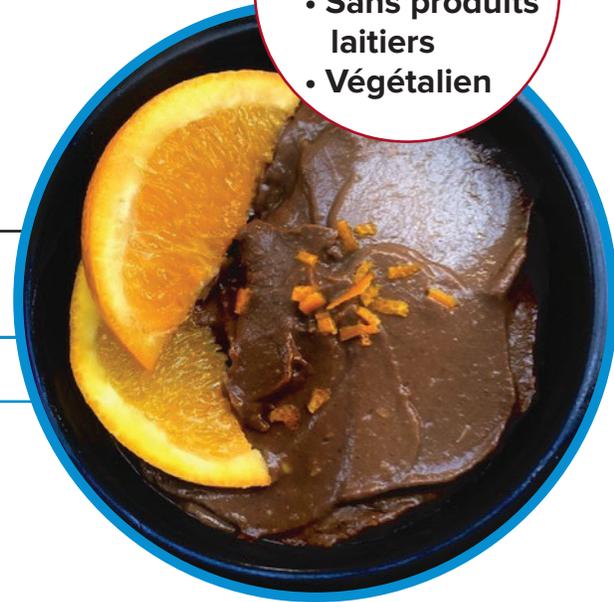
**MYÉROME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉROME

Mousse au chocolat à l'orange et à l'avocat

DESSERT

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien



RECETTE ALTERNATIVE AUX FRAMBOISES - PAGE 2
AVEC NOIX!

SOUTIEN IMMUNITAIRE ET DIGESTIF

 **Préparation** : 5 à 7 minutes

 **Cuisson** : Aucune

 **Total** : 5 à 7 minutes

 **Allergènes** : Aucun

Portions : 2 grosses ou 4 petites portions

INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs dénoyautés et pelés, coupés en deux
- 2 c. à table de poudre de cacao pure
- Pincée du zeste (pour le mélange) et jus d'une grosse orange
- 1/8 c. à thé de gingembre moulu
- 1/8 c. à thé de muscade moulue

- 3/4 c. à thé de cannelle moulue
- Zeste d'orange, comme garniture
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à table d'eau
- 1 c. à table de sirop d'érable (optionnel)
- Pincée de sel de mer

PRÉPARATION

1. Placer tout d'abord les avocats pelés et dénoyautés dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Déposer le reste des ingrédients dans le mélangeur.
3. Une fois le mélange bien lisse et d'aspect mousseux, retirer et verser le contenu dans des bols, ramequins ou verres.
4. Garnir avec le reste du zeste d'orange ou des tranches d'orange et déguster!

Ce délicieux dessert automnal épicé contient de bons gras, des antioxydants et est facile à préparer. Si vous souhaitez faire l'essai d'une saveur différente, essayez la mousse au chocolat aux framboises et à l'avocat qui suit.





**MYÉROME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉROME

DESSERT

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien

Mousse au chocolat aux framboises et à l'avocat

SOUTIEN IMMUNITAIRE ET DIGESTIF



Préparation : 5 à 7 minutes



Cuisson : Aucune



Total : 5 à 7 minutes



Allergènes : *Noix

Portions : 2 grosses ou 4 petites portions



INGRÉDIENTS

- 2 avocats mûrs dénoyautés et pelés, coupés en deux
- 2 c. à table de poudre de cacao pure
- 15 framboises fraîches bien nettoyées
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 3 c. à table d'eau
- 1 c. à table de sirop d'érable (optionnel)
- Pincée de sel de mer
- Pistaches concassées, comme garniture

PRÉPARATION

1. Déposer les framboises et 2 c. à soupe d'eau dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée.
2. Placer les avocats pelés et dénoyautés dans le mélangeur, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
3. Déposer le reste des ingrédients dans le mélangeur.
4. Une fois le mélange bien lisse et d'aspect mousseux, retirer et verser le contenu dans des bols, ramequins ou verres.
5. Garnir avec les pistaches concassées et des framboises.

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les avocats sont riches en bons gras ainsi qu'en antioxydants, notamment la vitamine E, ce qui est excellent pour la santé de la peau. Ils contiennent un apport adéquat en fibres alimentaires qui favorisent la santé digestive.
- La poudre de cacao contient de puissants antioxydants et est riche en nutriments, tels que le fer, le magnésium, le calcium et le zinc. Il faut savoir distinguer la poudre de **cacao** pure de la poudre de cacao transformée (ou **cocoa** en anglais). La poudre de cacao pure est plus naturelle et sans ingrédient ajouté.
- La cannelle est un excellent ajout dans cette recette puisqu'elle contribue à maîtriser la glycémie.
- Les oranges sont une excellente source de vitamine C qui aide à soutenir le système immunitaire. Elles sont également une source de fibres.

CONSEILS

- Assurez-vous de bien laver les oranges à l'eau froide et tentez d'utiliser des oranges biologiques puisque le zeste est utilisé dans la recette. Les oranges non biologiques sont enduites d'une couche protectrice permettant d'augmenter la durée de conservation.
- Bien choisir les avocats :
Il est préférable de consommer les avocats mûrs dans les jours qui suivent l'achat.
Recherchez des avocats de couleur vert foncé, ce qui indique qu'ils sont mûrs et prêts à être consommés. Vérifiez la fermeté et assurez-vous qu'ils ne sont ni trop mous ni trop fermes.
Si la peau de l'avocat est craquée ou parsemée de taches foncées, c'est que l'avocat est trop mûr.
- Si vous préférez une texture plus lisse et allégée pour ce dessert au chocolat, ajoutez une autre cuillère à table d'eau au mélange.
- Pour obtenir un goût chocolaté plus amer, veuillez omettre le sirop d'érable de la recette ou ajouter une plus grande quantité de poudre de cacao pure.
- Si vous souhaitez ajouter un peu plus de protéines et de nutriments à cette recette, ajoutez une mesure de beurre de noix, ou de graines de chanvre ou de citrouille au mélange.
*** Attention, ces suggestions contiennent des allergènes.**



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits
naturels/nutrition naturopathique

References:

- CNM London Lecture. (2021). Healthy Baking. Londres, Royaume-Uni.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 298, 368, 369
- Inspirée de Dale Pinnock, Chef cuisinier thérapeutique



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca