

Madame  
Labrinski

# Ces galettes

*dont tout le monde parle*

Recettes sans sucre et sans gras ajoutés. **Miamski!**



Guy Saint- Jean  
ÉDITEUR



Ces galettes  
dont tout le monde parle

Miamski!



# À votre cuillère en bois !

Cuisiner sans sucre et sans gras ajoutés et générer du bonheur en même temps, c'est possible. Madame Labriski est le doux délire créatif de Mériane Labrie, une maman entrepreneure et marathonnienne qui sucre tout à la purée de dattes et qui lie ses recettes avec du yogourt nature sans gras ou de la compote de pommes non sucrée. Un truc de grano qui goûte le gazon ? Non, de délicieuses recettes surprenantes et, surtout, faciles à faire.

Osez vous faire du bien : faites comme les milliers de personnes à travers le monde qui suivent les aventures de la Madame sur [madamelabriski.com](http://madamelabriski.com) et sur les réseaux sociaux : mettez tous les ingrédients dans un bol, mélangez et carburez aux Labriskis.

Faire des galettes énergisantes est une partie de plaisir.  
Amusez-vous !





À ma mère qui,  
dès mon plus jeune âge,  
m'a toujours laissée faire  
des expériences culinaires.

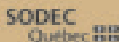
Aux étincelles de ma vie :  
Antoinette, Adrien et Philippe.

**Guy Saint-Jean Éditeur**

4490, rue Garand  
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6  
450 663-1777  
info@saint-jeanediteur.com  
saint-jeanediteur.com

.....  
**Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et à Bibliothèque et Archives Canada**  
.....

Financé par le gouvernement du Canada



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.  
Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2016

Auteure : Mériane Labrie  
Révision : Linda Nantel  
Correction : Émilie Leclerc  
Conception graphique : 21 grammes - Agence d'idéation  
Mise en pages : Diane Marquette  
Photographies : Jean-François Frenette  
Stylisme culinaire et accessoires : 21 grammes - Agence d'idéation

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2016

ISBN : 978-2-89758-177-0  
ISBN PDF : 978-2-89758-178-7

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé et relié au Canada  
9<sup>e</sup> impression, novembre 2017



Guy Saint-Jean Éditeur est membre de  
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).



Madame  
Labrinski





# Table des matièreskis

Carburez-vous aux Labriskis?	<b>P010</b>
Comment faire de la purée de dattes?	<b>P022</b>
Cocoricooooo et go, go, go!	<b>P024</b>
Dites « fruit cuit, fruit cru ». Pas facile, hein?	<b>P040</b>
Cuisinées pour veiller tard!	<b>P064</b>
Tiens, j'ai le goût de courir un marathon!	<b>P082</b>
Ouf! Mes muscles ont faim.	<b>P100</b>
Chic! Des mignardises. On se croirait dans un cocktail.	<b>P120</b>
Épatez vos invités. Recevez aux Labriskis.	<b>P136</b>
Dessert? Oui, oui, tous les soirs de la semaineski!	<b>P158</b>
Yé! C'est jour de fête!	<b>P180</b>
Index	<b>P198</b>

# Carburez- VOUS aux Labriskis ?

Attention! Ces recettes peuvent créer une dépendance faisant en sorte que vous pourriez vouloir manger des Labriskis tous les jours, jour après jour. Le matin, le midi, le soir: tout le temps. (On préfère vous en avertir.)

Vous avez la dent sucrée et cherchez des solutions gourmandes pour vous gâter au quotidien sans culpabilité ? Vous aimerez cuisiner des Labriskis. Toutes sucrées à la purée de dattes, elles sont remplies de fibres... même les plus décadentes. Ces recettes 100 % santé donnent le goût de mordre dans la vie. Qui a dit que ça devait être compliqué de cuisiner santé ?

### **Des recettes hypocaloriques ?**

Non, des recettes santé énergisantes et, surtout, super faciles à faire.

### **Des recettes SANS NOIX, SANS CHOCOLAT et SANS PRODUITS LAITIERS pour mettre dans les boîtes à lunch ?**

Oui. À la page 89, y a même une version santé de la fameuse patte d'ours du commerce.

### **Des recettes SANS GLUTEN ?**

Oui. Depuis les dernières années, les farines sans gluten disponibles sur les tablettes se sont vraiment améliorées.

La Madame (moi ça) a fait la découverte que cuisiner sans gluten n'était pas si compliqué que ça. En fait, vous pouvez prendre n'importe quelle recette et l'adapter facilement en version SANS GLUTEN... si vous prenez des ingrédients sans gluten.

### **Des recettes pour les sportifs ?**

Oui. Marathonienne, je me cherchais des collations santé énergisantes pour faire le plein d'énergie avant mes séances de course à pied. Finalement, j'ai aussi créé des recettes de récupération sportive pour maximiser la récupération après l'effort.

### **Si je suis une nutritionniste de formation ?**

Non, je suis une femme d'idées qui a le goût de changer le monde une galette à la fois.



# Faire des Labriskis, c'est simple, simple, simpleski!

**Vous êtes nul en cuisine ? Excellent.**

Mettez tous les ingrédients dans un bol,  
mélangez, enfournez, laissez reposer et dégustez.  
Tadamski! Vous savez faire des Labriskis.



# Ah! les dattes, ces petites bombes de bienfaits pour le corps.

## Purée de dattes, mon amour

Il y a quelques années, je cherchais une façon de pouvoir me donner de la bonne énergie tout en me faisant plaisir. Un jour, perplexe de ne pas trouver de recettes vraiment santé (sans sucre raffiné), j'ai pris ma cuillère en bois et je me suis mise à explorer. C'est ainsi qu'est venu au monde l'univers créatif de Madame Labriski, un laboratoire culinaire gourmand où, armée de mon imagination et de ma nouvelle amie la purée de dattes, tout devint possible.

Pourquoi sucrer à la purée de dattes? Parce que la datte est le fruit séché au goût le plus neutre. Riche en fibres, elle nous permet de faire des merveilles. La datte est un excellent sucre naturel. Je l'aime d'amour.

Si j'ai essayé de créer d'autres sortes de purée? Oui. Purée de raisins secs, d'abricots séchés, de pruneaux, de figues, j'ai essayé plein de recettes. Mais la championne des championnes (rapport qualité-prix-rendement-saveur) est la purée de dattes.

Vite! Allez à la page 22 pour constater à quel point la purée de dattes est facile à faire.

## Bonnes au goût, elles offrent aussi d'autres avantages intéressants:

- 01** Elles nettoient les artères et, à long terme, ça peut faire une grande différence pour la santé.
- 02** Leur consommation régulière aide le foie à remplir ses fonctions quotidiennes.
- 03** Riches en potassium, elles aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et à réduire le cholestérol.
- 04** Leur concentration élevée en vitamine A favorise la régénération de la cornée et protège les yeux.
- 05** Elles préviennent la constipation et optimisent la digestion.
- 06** Elles sont une excellente source d'énergie pour l'activité physique. BINGO!

**À la lumière de tout cela, qu'attendez-vous pour vous offrir une date avec les dattes et exploser de vitalité?**



# Ce dont vous avez besoin

- 1 cuillère en bois
- 2 cuillères à thé ou à soupe (pour déposer les galettes sur la plaque) ou une portionneuse
- 1 tasse à mesurer ou des cuillères à mesurer
- 1 plaque à galettes (ou, si vous préférez, à biscuits)
- 1 bol à mélanger
- 1 moule à muffins (et des caissettes de papier parchemin ou en silicone)
- 1 moule à cake rond de 18 cm (7 po)
- 1 moule à pain de 30 cm x 13 cm (12 po x 5 po)

## **On aime!**

- 1 tapis en silicone ou du papier parchemin (sinon tout va coller sur la plaque)

## **Pratique!**

- 1 grille de refroidissement (on en trouve dans les magasins à un dollar)

## **Facultatif!**

- Une balance (peser les aliments permet de gagner du temps)

**Les ingrédients de la recette et votre bonne humeur (Ha! Ha! Ha!).**

## Le garde-manger de base Labriski

- dattes sèches dénoyautées
- yogourt nature sans gras ou compote de pommes non sucrée du commerce
- bicarbonate de soude
- poudre à pâte
- sel
- farine (avec ou sans gluten... celle que vous aimez: blé, épeautre, kamut, avoine, quinoa, etc.)
- graines de chia ou de lin (elles sont toujours interchangeables)
- flocons d'avoine à cuisson rapide
- fruits secs, pépites de chocolat et autres fantaisies qui vous font plaisir!

## Bon à savoir... et dans le bedon

Pour toutes les recettes, on peut remplacer le yogourt nature par de la compote de pommes non sucrée du commerce et vice versa. N'est-ce pas génial?



## Labriskinnerie !

Dans la vie comme dans la cuisine, tout est une question d'attitude et d'énergie. Avec les années, j'ai remarqué que lorsqu'on cuisine dans le bonheur, les résultats de nos créations culinaires sont meilleurs.

Cuisinez dans la bonne humeur et faites des heureux autour de vous.



## Trucski pour faire chic

### **Vous voulez faire de belles galettes à la forme parfaite ?**

Utilisez une cuillère à crème glacée (aussi connue sous le nom de portionneuse à crème glacée) pour les former. J'en ai trois formats à la maison :

- 15 g (½ oz) = le format mignardise
- 30 g (1 oz) = le format collation
- 70 g (2 ½ oz) = le format gourmand

### **Un fait succulent!**

Toutes les recettes de Labriskis sont meilleures une fois refroidies.

Le lendemain, elles sont encore plus savoureuses.

### **Conservation des Labriskis... sans agents de conservation**

Oubliez votre jarre à biscuits. Ces créations se conservent au frigo ou au congélateur.

**Pour maximiser leur goût et leur durée de vie, on les garde dans un plat hermétique :**

- 1 grosse semaine au réfrigérateur
- 3 mois au congélateur

En passant, tout le monde me dit que c'est impossible de garder des Labriskis une semaine au frigo... parce que tout le monde les dévore.

**Bon succès!**



## Des recettes sans sucre, sans gras, sans gluten, sans produits laitiers et remplies de goût.

Toutes les recettes de ce livre peuvent être cuisinées sans gluten et sans produits laitiers. Vraiment? Oh! que oui!

Il suffit de prendre votre farine sans gluten préférée et d'opter pour de la compote de pommes non sucrée du commerce au lieu du yogourt nature. Pourquoi se casser la tête en achetant des ingrédients compliqués?

Soyez créatif et faites-vous confiance.

## Bon, d'accord, on triche un peu.

**La pâte de toutes les recettes est SANS SUCRE et SANS GRAS AJOUTÉS, c'est vrai à 100%.**

Des fois, on met des pépites de chocolat ou de caramel dans la recette et il y a du sucre dans ces ingrédients, c'est vrai aussi. Au début de l'aventure, je ne voulais pas en mettre. Une nutritionniste m'a dit que cette petite quantité de sucre ajoutée était importante puisqu'elle contribuait à générer du bonheur dans notre cerveau et que tout était une question d'équilibre. Si vous ne voulez pas en mettre, n'en mettez pas. Simplement. Pour une version encore plus santé, on prend des pépites de chocolat noir (75 % de cacao et plus).

## Les calories, ces petits chiffres qui nous font tourner la tête.

Il faut manger pour pouvoir s'amuser, se dépenser et se dépasser dans la vie. Plusieurs personnes m'écrivent pour avoir le tableau de la valeur nutritive des recettes. Comme je ne suis ni nutritionniste ni diététiste, je m'arrête au développement des recettes. Décider de manger santé est un choix. Lorsqu'on cuisine, on contrôle ce qu'on met dans nos recettes et dans notre corps. J'ai fait le choix de ne pas compter les calories que je mange. Après tout, elles ne sont que de petits chiffres.

**Mon choix santé :**  
faire un travail que j'aime, bien manger, et bouger le plus possible.



Vous  
faites  
des  
Labraskis ?