

RECETTES



HALLOWEEN



Trick or treat ? Sweet or cheat ?



Bonbons Halloween zéro sucre

Plaisir, couleur et équilibre — version GoodFat GoodCarb

Qui a dit que “Halloween” devait rimer avec pic de sucre et coup de fatigue ? Avec quelques ingrédients bien choisis, tu peux te faire plaisir autrement : des bonbons maison à IG bas, sans sucre ajouté, riches en bons lipides, et antioxydants.

Leur secret : des bases simples (huile de coco, fruits rouges, amande, vanille...) qui nourrissent vraiment tes cellules sans bousculer ta glycémie.

Ces petites douceurs sont parfaites pour :

- calmer une envie de sucré sans culpabilité ;
- offrir une alternative saine aux enfants ;
- ou tout simplement ajouter une touche gourmande à ta journée céto / low-carb.

👉 **Voici 3 recettes express et 100 % compatibles avec la philosophie GoodFat GoodCarb : plaisir, satiété et équilibre métabolique.**



Bonbons gélifiés aux fruits rouges

(zéro sucre, IG bas, riches en antioxydants)

Ingrédients :

- 100 g de fruits rouges surgelés (framboises, mûres, myrtilles)
- 1 c. à c. de jus de citron
- 2 c. à c. de gélatine (ou 1 c. à c. d'agar-agar)
- 1 à 2 c. à s. d'érythritol ou stévia

Préparation :

1. Chauffe doucement les fruits rouges avec le jus de citron (5 min).
2. Mixe puis filtre si tu veux une texture lisse.
3. Ajoute érythritol et gélatine, mélange sans bouillir.
4. Verse dans des moules silicone et place 1 h au réfrigérateur.
5. Démoule et conserve au frais 5 jours.

Macros (par portion) :

- Énergie : ~10 kcal
- Lipides : 0 g
- Protéines : 0,5 g
- Glucides nets : <1 g

Texture souple, acidulée, sans arrière-goût. IG bas, riche en polyphénols protecteurs.



Fat bombs "choco-coco"

(bonbons gras & fondants, 100 % céto)

Ingrédients :

- 45 g d'huile de coco
- 15 g de purée d'amande ou noisette
- 10 g de cacao cru
- 1 à 2 c. à c. d'érythritol ou stévia
- 1 pincée de sel non raffiné
- 1 pincée de vanille naturelle

Préparation :

1. Fais fondre tous les ingrédients à feu doux.
2. Mélange jusqu'à texture homogène.
3. Verse dans des mini moules silicone.
4. Place 20 min au congélateur puis conserve au frais.

Macros (par portion) :

- Énergie : ~90 kcal
- Lipides : 9 g
- Protéines : 1 g
- Glucides nets : <1 g

Rassasiantes, riches en bons lipides, sans sucre : calment les envies sans relancer la glycémie.



Mini biscuits vanille–amande

(IG bas, sans sucre, riches en bons lipides)

Ingrédients :

- 100 g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 1 c. à c. de vanille naturelle
- 1 c. à s. de sirop de yacon ou 1 à 2 c. à s. d'érythritol
- 1 pincée de sel
- 1 c. à s. d'huile de coco (optionnel)
- Éclats d'amande ou zestes de citron (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffe le four à 170 °C.
2. Mélange tous les ingrédients.
3. Forme des boules et aplatis-les.
4. Enfourne 12 à 15 min.
5. Laisse refroidir pour croquer.

Macros (par portion) :

- Énergie : ~90 kcal
- Lipides : 8 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 1 g

Amande + vanille = douceur & satiété.

Le sirop de yacon caramélise et nourrit le microbiote sans élever la glycémie.



🌿 Focus ingrédient : le sirop de yacon

- Le sirop de yacon est un édulcorant naturel issu d'une racine andine, à indice glycémique très bas (≈1).
- Riche en fructo-oligosaccharides (FOS), il soutient le microbiote intestinal sans faire grimper la glycémie.
- Son goût doux et légèrement caramélisé en fait une belle alternative au miel dans les recettes IG bas ou céto.

 Mention neutre, sans sponsoring : information à visée éducative uniquement

