

## \* INTRODUCTION ..... 6

Des recettes « express ».....	7
Des recettes faciles .....	7
Des recettes super saines .....	7
Des recettes abordables .....	7
Des recettes pour les gourmands! .....	8
Et pas seulement pour les petits! .....	8
Du côté du matériel.....	8
Le placard idéal.....	9
Abécédaire des petits conseils qui changent TOUT! .....	10
7 méthodes pour cookies express.....	16

## \* ÇA CROUSTILLE!..... 25

Cookie géant amandes-chocolat-orange .....	27
Cookies « super sages » .....	28
Triangles sablés au citron .....	30
Biscuits aux épices chaï .....	33
Cookies <i>amarena</i> pistaches-griottes .....	34
Sablés aux noix .....	37
Cookies XXL aux noix de pécan .....	38
Cookies coco-choco.....	41
Cookies « dentelle » aux petites graines .....	43
Cookies kasha-orange-chocolat .....	44
Tuiles aux amandes sans beurre .....	46
Tuiles sans œufs aux noix .....	49

## \* C'EST TOUT MOELLEUX... ..... 51

Pain d'épices « 4, 3, 2, 1 ».....	52
Muffins aux pommes .....	55
Gâteau « pot de compote ».....	56
Madeleines à découper.....	59
Moelleux au chocolat 5/5.....	61
Mini-cakes aux pépites de chocolat .....	62
Financiers gingembre-citron .....	65
Brownies au tofu soyeux.....	66
Cake « top moumoute » aux fruits secs.....	69
Crêpes roulées à la fraise.....	70

Moelleux aux noisettes (cuit à la poêle!) .....	73
Gâteau à la poêle amande-citron .....	75

## \* ÇA SE TARTINE!..... 77

La douce.....	79
L'intense .....	80
La sage .....	81
L'acidulée (à décliner à volonté!) .....	82
La provençale .....	85
L'enfantine .....	86

## \* ÇA SE DÉVORE À LA PETITE CUEILLÈRE..... 89

« Crupote » de pomme.....	90
Compotée aux fruits séchés .....	93
Pommes poêlées .....	95
Mousse au chocolat bien « sage » .....	96
Flans légers au lait d'avoine et <i>lemongrass</i> .....	98
« Crunchy » amandes-spéculoos.....	101

## \* ÇA SE PREND POUR DES STARS..... 103

Gaufres de Liège au chocolat.....	104
« Flanbio » saveur caramel .....	106
Crème dessert vanille .....	109
Crème dessert pralinée .....	111
Crème dessert « pistache » .....	112
Crème choco-caramel .....	114
Sablés fourrés à la figue.....	115
Tranches napolitaines.....	119
Petits-beurres fourrés au chocolat.....	122

## \* BONUS ..... 125

12 goûters en kit.....	126
12 boissons-minute .....	127
Sucre vanillé et extrait de vanille « maison ».....	128
Bonnes adresses .....	129
Index des recettes sans lait, sans œuf, sans gluten .....	131