

Madame
Labrisky

MIAMSKI!

On cuisine en famille

Déjeuners • Collations • Repas • Desserts

Bienvenue chez Madame Labriskii et Mini Labriski.

Quand j'étais petite, je n'étais pas grande. Non, en fait, j'ai toujours été grande. Ha! Ha! Mais quand j'étais plus jeune, j'adorais les bonbons. C'est normal, c'est si bon, les bonbons! Je pouvais en manger des bols entiers sans jamais m'arrêter. (Pour vrai!)

Lorsque je suis devenue adulte, j'ai compris les bienfaits de mieux manger... pour avoir plus d'énergie. Je suis devenue marathonnienne (j'aime courir 42,2 km) et j'ai voulu trouver une façon de me régaler d'aliments gourmands – comme des galettes et des gâteaux – qui soient aussi bons au goût que pour ma super machine : mon corps. C'est comme ça qu'est venu au monde mon univers sucré à la purée de dattes... pour dire « bye-bye » au sucre raffiné dans la joie.

J'ai écrit des livres de cuisine, j'ai lancé une gamme de produits alimentaires en épicerie et j'ai aussi mis au monde une série jeunesse, **Mini Labriski**, tout ça, sans qu'on me dise comment faire*. C'est fou ce qu'on peut réaliser quand on croit en soi, non?

Mini Labriski, c'est ma petite héroïne préférée, et elle a la même mission que moi : nous faire diminuer notre consommation de sucre raffiné. Elle vit des aventures abracadabrantes et, tout comme toi et moi, elle a la chance d'**avoir une imagination extra-top-puissante**. C'est pratique quand on a des rêves à réaliser.

Dans ce livre, elle présente avec moi des recettes super faciles à faire pour épater ta famille et te régaler de bonheur.

À ta cuillère en bois!

* Comment j'ai fait?

J'ai écouté ma petite voix qui me guide. On appelle ça « suivre son intuition ».



En passant, **tout a été testé sans gluten** parce que mon bedon est intolérant au gluten.





Sommaireski

Voici des recettes simples pour faire le plein de vitalité.
Elles sont toutes sans sucre raffiné ajouté*.

Bienvenue	6
Petits conseils de la Madame!	10
La cuisine fan-datte-stique!	12
Génialski!	13
Purée de dattes lisse-lisse-lisse!	14
Tadamski!	16
Connais-tu la force de croire très fort en soi?	17

Chapitre 1 — Déjeuners explosifs!	21
Chapitre 2 — Collations et cadeaux	47
Chapitre 3 — Repas santé	75
Chapitre 4 — Desserts révolutionnaires!	99

Pourquoi cuisiner avec une balance	125
Lunettes de Mini Labriski à bricoler	128
Index illustré avec fiches nutritionnelles	129
Le poids des aliments (tableau des équivalences)	132
Index des ingrédients	134

* À l'exception du sucre présent dans les pépites de chocolat (ou de caramel) qu'on incorpore de temps en temps, il n'y a aucun ajout de sucre ou de cassonade dans les recettes. Ça, c'est chouette!



Légendes

J'ai pensé que tu aimerais avoir des codes pour te faciliter la vie.
Si tu hésites, viens vérifier ici la signification des légendes.

Niveau de
difficulté



 Fafa

 Moyen

 Difficile
mais t'es
capable

Autres légendes



Tu peux demander l'aide d'un adulte.



Matériel particulier nécessaire



Bon à savoir



Top pour ta super machine

Petits conseils de la Madame!

Cuisiner, c'est comme bricoler... mais avec les aliments!

(Oui, on «joue» avec la nourriture... mais on ne le dira à personne!)
On mélange des ingrédients sains pour réaliser des mets qu'on aime.
Quand on y pense, c'est presque magique... Pouf! Un gâteau! Pif! Des gaufres!
Mais avant de commencer, il y a des petites notions importantes à connaître.



2. Tu lis d'abord la recette pour voir si tu as tous les ingrédients et tout le matériel nécessaires.



3. Tu te laves les mains avec de l'eau et du savon, puis tu les sèches bien.

Tu t'assures que ton plan de travail est propre.



4. Tu laves toujours les fruits et les légumes avant de les utiliser.

(Si tu dois laver les bananes? Non, ce n'est pas nécessaire, parce qu'on ne mange pas la pelure.)

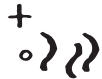


5. Tu demandes à un adulte de te superviser ou de t'aider pour :

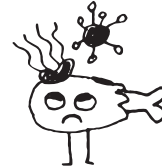
- + couper les aliments,
- + utiliser la cuisinière, le four, ou les petits électros (mélangeur, gaufrier).



6. Pour sortir des plats du four, tu mets toujours des mitaines de four.



7. Tu laisses refroidir les plats qui sortent du four avant de servir ce que tu as cuisiné. Profite de l'odeur alléchante qui envahit la maison!



8. Quand tu coupes ou manipules de la viande crue, tu t'assures qu'elle ne touche pas les autres aliments. Si possible, tu utilises une autre planche ou tu laves bien ta planche avant d'y couper autre chose.

TRÈS IMPORTANT!



9. Tu n'oublies surtout pas de sortir ta bonne humeur et ton sourire contagieux.

La cuisine FAN-DATTE-STIQUE!

Sucrer à la purée de dattes, ça change tout.



Pourquoi?

Parce que ça permet d'éliminer le sucre raffiné (sucre blanc, cassonade, sucre à glacer, etc.) et les liquides sucrants (sirop d'érable, miel, etc.).

En sucrant à la purée de dattes*, on sucre avec un fruit.

C'est bon au goût et c'est meilleur pour ta super machine : ton corps.

Est-ce que les recettes goûtent les dattes?

Non, non, non, parce que la datte est le fruit séché au goût le plus neutre qui soit.

Pourquoi est-ce que la datte est un super carburant?

Parce qu'elle est riche en fibres, entre autres. Tu vas donc avoir plus d'énergie, plus longtemps. YÉ!

Elle est là, la magie Madame Labriski.

Utiliser les dattes en cuisine est une façon gourmande de dire « bye-bye » au sucre raffiné et « bonjour » à la purée de dattes!

Regarde :

Pour 250 ml (1 tasse)	Glucides	Sucres	Fibres	Calories
Purée de dattes	120 g	102 g	12 g	460
Sucre ^{ou} cassonade	211 g	226 g	0 g	884
Sirop d'érable	223 g	200 g	0 g	865
Miel	295 g	294 g	1 g	1088

* Ou avec d'autres fruits séchés transformés en purée.