

# Capsule BFIT: j'ai envie d'un dessert...

## 1- Est-ce que j'ai encore faim?

### Envie de manger (fausse faim)



Je me sens plein  
J'ai pas fini mon assiette  
Il y a de la nourriture devant moi  
Tout le monde mange autour de moi  
Je veux manger mon dessert  
Je veux pas faire de gaspillage  
...

### Vrai faim



Sentiment creux estomac  
Gargouillement  
Baisse d'énergie  
...

## 2- Se poser la question!

Tu as **faim**, alors mange une pomme.



Tu n'as pas envie de manger une pomme?

### Tu ne dois pas avoir faim!

\*\* Intégrer les desserts est une façon de diminuer la restriction et l'obsession des desserts. Plus on s'empêche d'en manger, plus on va vouloir en manger! N'oubliez pas d'intégrer des desserts de temps à autres..et des desserts que vous aimez!

## 3- Des trucs pour briser une habitude?

- Boire un thé/tisane/boisson réconfortante
- se changer les idées: changer de pièce, lire un livre, ...
- se brosser les dents
- partager un dessert..
- faites une liste de solutions pour vous

\*\*Si après 30 minutes, vous pensez toujours au dessert: allez-y! Mais: Prenez le temps de le déguster!

- sans écran
- de petites bouchées
- prenez le temps de le sentir, regarder, et mastiquer lentement
- servez-vous une portion et ranger les restants.

## **RECETTE SORBET MAISON**

### INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

3 citrons  
500 mL (2 tasses) mangues surgelées ou baies au choix  
1/2 gousse de vanille ou 2,5ml (1/2 c. à thé) extrait vanille  
10 mL ( 2 c. à thé) jus de citron  
175 mL(3/4 tasse) yogourt grec à la vanille

### PRÉPARATION

1. Vider la chair des citrons. Réserver.
  2. Dans un robot culinaire, verser la mangue surgelée, la vanille, le jus de citron\*\* et le yogourt. Broyer jusqu'à ce que le tout devienne homogène.
  3. Répartir le mélange de sorbet dans les citrons. Les déposer dans des moules à muffins et mettre au congélateur.
- \*\*Vous pouvez presser les 3 citrons pour en sortir le jus. Ou vider complètement l'intérieur des citrons pour les broyer. Et servir le sorbet dans les pelures de citrons!

## **RECETTE DE MOUSSE**

### INGRÉDIENTS POUR 1 À 2 PERSONNES

1-2 blancs d'oeufs  
1 pincée de sel pour les blancs d'oeufs (facultatif)  
1 pincée de sucre  
Saveurs: 2-3 c. à soupe de Chocolat fondu, framboises/fraises hachées, citron...  
zestes d'agrumes, vanille, café...(facultatif)

### PRÉPARATION

1. Avec une pincée de sel, battre les blancs en neige pour qu'ils soient fermes.
2. Incorporer les blancs à la saveur choisi.
3. Déguster! (Placer au réfrigérateur pendant 24 heure pour un meilleur résultat)

## **RECETTE DE CARRÉ AU CACAO**

### INGRÉDIENTS POUR 20 PORTIONS

125 mL (1/2 tasse) dattes dénoyautées, hachées  
125 mL (1/2 tasse) eau  
175 mL (3/4 tasse) farine de blé entier  
125 mL (1/2 tasse) cacao en poudre  
2 mL (1/2 c. à thé) sel de table  
250 mL (1 tasse) haricots Romano ou blancs, en conserve, bien rincés et égouttés  
2 (60 mL) œufs, blancs  
2 œufs, entiers  
125 mL (1/2 tasse) sucre blanc granulé  
45 mL (3 c. à table) huile végétale  
2 mL (1/2 c. à thé) essence de vanille

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une petite casserole, à feux doux et en brassant fréquemment, faire ramollir les dattes avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, mélanger la farine, le cacao et le sel. Mettre de côté.
4. Réduire les fèves en purée, puis verser dans un grand bol. À l'aide d'un batteur, à basse vitesse, introduire la purée de haricots les ingrédients suivants : purée de dattes, œufs, sucre, huile et essence de vanille. Incorporer le mélange d'ingrédients secs. Battre jusqu'à consistance lisse. Verser la préparation dans un moule rectangulaire de 9 X 13 po (23 x 33 cm), préalablement graissé
5. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser tiédir, puis couper en 20 morceaux égaux