



# diététique *focus* par ADELINE LAFFITTE

Spécial  
diabète

## BROWNIE SANS SUCRE

### Le Tagatesse et le Xylitol.

Le Tagatesse est le nom commercial du tagatose, un **sucres simple issu du lactose du lait**, tandis que le Xylitol est **extraît de l'écorce de bouleau**. Les deux sont tout à fait recommandés pour les diabétiques.

### La farine de coco.

Sans gluten, c'est la chair de coco délestée de son huile qui est séchée et réduite en poudre. **Elle est riche en fibres** (45 g/100 g) alors que le son de blé en contient 30 g/100 g), ce qui a un impact sur son index glycémique assez faible (35).

### La farine T150.

Cette farine de blé intégrale contient encore l'écorce du blé (le son) qui **apporte des fibres, des vitamines et des minéraux**. La présence de fibres fait baisser son index glycémique alors que la farine classique (T45) a un index glycémique trop élevé (85) pour un diabétique.

### La farine de lupin.

Broyée, cette légumineuse (comme les pois ou les lentilles), **riche en protéines végétales**, donne une farine à l'index glycémique bas (15), donc compatible avec un diabète. Elle a un petit goût de noisette. Mais attention, quand on est allergique à l'arachide, on peut l'être au lupin.

## LA RECETTE

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min**

- Mélangez 20 g de **gluten**, 10 g de **farine de blé T150**, 20 g de **farine de blé T55**, 6 g de **farine de coco** et 4 g de **farine de lupin**. Tamisez. • Ajoutez-y 40 g de **noix de pécan** grossièrement concassées. • Hachez 70 g de **chocolat noir** allégé en sucre. Faites-le fondre à feu doux au bain-marie, puis laissez-le tiédir. • Faites fondre 120 g de **beurre**. • Préchauffez le four à 165 °C (th. 5-6). • Fouettez 2 **œufs** avec 40 g de **Tagatesse** et 30 g de **Xylitol** pour les faire blanchir, ajoutez le chocolat fondu, mélangez. Incorporez le beurre fondu, mélangez à nouveau. Ajoutez le mélange de farines et noix. Mélangez.
- Remplissez un rectangle à pâtisserie de 20 x 10 cm et enfournez 15 min. Attention, ne laissez pas gonfler le brownie.

## À LIRE

Croustillant aux deux chocolats, cake au citron, fraiser ou le brownie ci-dessus... ce sont 80 recettes gourmandes autorisées aux diabétiques que propose ici Annabelle Orsatelli. Son secret ? L'utilisation d'ingrédients à faible index glycémique (édulcorants et farines complètes ou issues de légumineuses). En prime, sur son site ([lapatisseriepourdiabetiques.com](http://lapatisseriepourdiabetiques.com)), on retrouve des vidéos des gestes techniques. « *La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !* », d'Annabelle Orsatelli, éd. **Albin Michel**, 160 p., 15,90 €.

