

Les desserts de *Petit Lapin*

VIVIANE NGUYEN

Préface de
Fabienne Larouche

**PÂTISSERIES ET
GOURMANDISES**

- * sans allergènes
- * sans gluten
- * végétaliennes

Table des matières

Préface	7
Avant-propos	9
Les ingrédients indispensables	12
Les alliés de ma pâtisserie sans allergènes	12
Substituer les allergènes	15
Les colorants naturels	18
Garnitures et glaçages de base	20
Pains, muffins et madeleines	25
Biscuits et beignets au four	39
Tartes et tartelettes	53
Meringues et macarons	67
Choux et éclairs	79
Cupcakes	91
Gâteaux d'anniversaire	107
Verrines et desserts glacés	127
Index des recettes	140
Remerciements	142

Préface

S'il est une chose qui caractérise la vie sur terre, c'est bien l'instinct puissant qui unit les parents aux enfants qu'ils ont mis au monde. L'on peut imaginer sans peine que, même aux temps les plus reculés, les mères et les pères ont voulu spontanément protéger, chérir et créer de la joie dans le cœur des petits à qui ils ont donné la vie. Ce désir fondamental est un fait de la nature. Parfois, malheureusement, la nature fait bien mal les choses. C'est le cas lorsque de petits êtres sans malices et très vulnérables sont affligés d'allergies alimentaires...

La plupart des gens qui ne souffrent pas d'allergies alimentaires s'en soucient peu. Ce n'est pas une maladie mortelle, pour peu que l'on évite les allergènes en question. Ce n'est pas un handicap qui empêche de marcher, de jouer ou d'étudier. Ce ne serait pas, selon l'opinion répandue, un problème qui empêche de vivre. Et pourtant, qu'y a-t-il de plus essentiel à la vie que le bonheur?

Qui n'a jamais goûté à son gâteau d'anniversaire sait pertinemment à quoi tient le bonheur. Qui n'a pas savouré les desserts des fêtes religieuses, ces pâtisseries destinées à faire apprécier l'existence elle-même, ne connaîtra jamais la récompense du sacrifice. Ceux, enfin, qui ne peuvent participer à des réunions de famille au même titre que les autres, simplement parce qu'ils ne peuvent pas manger ce que l'on y servira, vivent depuis longtemps dans un monde à part, une prison alimentaire. Tous ces enfants et ces adolescents, au même titre que plusieurs adultes, appliquent un éternel régime rabat-joie, une diète insipide, pour ne pas mourir.

La vie a cependant ses bonnes fées qui, par un coup de baguette magique, réussissent à transformer la peine en liesse, à remplacer la peur par l'audace et à ramener l'allégresse dans sa résidence première, c'est-à-dire dans le cœur des enfants. Mon amie Viviane est l'une de ces fées. Avec abnégation et ténacité, elle a réussi à faire une différence énorme en lançant la Pâtisserie Petit Lapin et la fondation du même nom. Grâce à elle, les plaisirs du dessert sont dorénavant accessibles aux personnes allergiques. Du gâteau de fête aux meringues en passant par les macarons...

Le mérite de Viviane est d'autant plus extraordinaire que la pâtisserie n'est pas son premier métier. Elle s'y est consacrée par devoir, par engagement, pour cette si bonne cause, parmi les plus négligées entre toutes. Maman d'un petit garçon souffrant d'allergies, elle connaît bien les tourments, les peines et les deuils que les parents de ces enfants vivent chaque jour, et ce, depuis les tout premiers moments de la naissance de leur chéri(e). Viviane a cette lucidité, cette sensibilité qui crée la motivation à la source de toutes les réussites.

Petit Lapin est une œuvre essentielle et je n'y vois en ce qui me concerne qu'un seul problème. Ses desserts sont si bons qu'ils peuvent facilement devenir une obsession, comme ce le fut pour moi. Dans ce cas, aucun besoin de se priver, juste de doser. Je vous le confirme, c'est un pur bonheur.

FABIENNE LAROUCHE



Avant-propos

Être mère, ce n'est déjà pas toujours simple... Mais être la mère d'un enfant souffrant de multiples allergies alimentaires, c'est, croyez-moi, tout un défi!

Mon aîné, Ethan, est né le 28 août 2011 au CHU Sainte-Justine. Ce jour-là fut rempli de joie et de bonheur pour mon mari et moi. Cet enfant tant attendu, je le tenais enfin dans mes bras et ce fut un coup de foudre instantané. Je me doutais bien que sa naissance allait changer ma vie, mais jamais à ce point!

Pendant les deux premiers mois de sa vie, Ethan pleurait sans arrêt, toutes les nuits, de 20 h à 5 h. Il était impossible de le déposer dans son lit et je l'avais donc toujours dans mes bras. Les visites à l'urgence se multipliaient, mais nous ressortions toujours de l'hôpital avec les mêmes diagnostics de reflux gastrique et de coliques.

L'allaitement exclusif a permis de calmer un peu les choses, mais, rapidement, ce fut au tour de l'eczéma de prendre le dessus et de déranger son sommeil. Un eczéma sévère qui le couvrait de la tête aux pieds. Grâce aux bons soins de la Dre Catherine McCuaig, dermatologue au CHU Sainte-Justine, nous avons finalement (et heureusement!) pu contrôler l'eczéma aussi.

Toutefois, le bal a repris au moment de l'introduction des céréales de riz, mélangées avec de l'eau ou du lait maternisé, qu'Ethan vomissait systématiquement. Cela aura finalement pris 10 mois et un événement catastrophe pour que nous découvrions que mon fils est polyallergique: le jour de la séance photo *smash the cake* que j'avais organisée pour lui, il a été exposé pour la première fois à un gâteau contenant des allergènes. Il a à peine eu le temps de toucher au crémage

qu'une foule de symptômes se sont manifestés: écoulement du nez et des yeux, vomissements, enflure du visage et plaques partout sur le corps.

Notre fils souffrait donc d'allergies alimentaires. Et pas d'une ou de deux, mais bien... d'une trentaine! J'avoue adorer les défis et je les embrasse avec passion, mais je me sentais totalement impuissante et ne savais pas comment réagir à ce qui arrivait à mon enfant. J'ignorais encore tout du monde des allergies alimentaires. En plus, je n'ai jamais aimé cuisiner, alors faire des desserts, je n'y pensais même pas! Je suis notaire de formation, pas pâtissière! Mais la réalité était que j'avais un enfant à nourrir et qu'en plus, son premier anniversaire arrivait à grands pas. Il me fallait absolument un gâteau parce qu'un anniversaire sans gâteau, ce n'est pas un anniversaire!

Je n'avais jamais fait de gâteau AVEC des œufs, du beurre et de la farine de ma vie, alors imaginez quand ma première expérience a dû se faire SANS produits laitiers, sans œufs, sans gluten, sans noix, sans arachides, sans soja... auxquels mon fils est allergique! Déterminée, j'ai tout lu sur le monde des allergies, sur la cuisine et, surtout, sur la pâtisserie sans allergènes et sans gluten. Après une multitude d'essais et d'erreurs, j'ai réussi: j'ai fait un énorme cupcake pour l'anniversaire d'Ethan. Il était si heureux! Et quelle joie de voir mon enfant savourer son gâteau d'anniversaire en toute sécurité!

Portée par mon euphorie, je me suis mise à rêver de partager ce moment de pur bonheur avec tout le monde. Je voulais créer un endroit où chacun pourrait se régaler sans soucis, malgré des allergies ou des

restrictions alimentaires. En mars 2014, la Pâtisserie Petit Lapin est née. Je l'ai nommée en l'honneur de mon fils, né dans l'année du lapin selon l'horoscope chinois. Elle est la première pâtisserie au Canada à offrir des desserts sans gluten, végétaliens et, surtout, ne contenant aucun des dix allergènes prioritaires. En novembre 2016, j'ai mis sur pied la Fondation Petit Lapin dans le but d'aider davantage les enfants allergiques. À travers ces deux projets, j'ai pu partager du bonheur des milliers de fois!

C'est dans cette optique de partage et pour rejoindre encore plus de gens que j'ai écrit ce livre. Que ce soit les personnes allergiques, diabétiques, végétaliennes, autistes, aux prises avec la maladie cœliaque ou, tout simplement, les amoureux de desserts comme moi, tout le monde mérite de pouvoir déguster le dessert qui lui plaît.

Mon but, en vous livrant mes recettes, est de vous prouver que la pâtisserie sans allergènes n'est pas compliquée. C'est de vous guider et de vous inspirer pour que vous puissiez, une fois quelques bases maî-



trisées, créer vous-même de nouveaux desserts en vous amusant avec mes recettes. Chacune d'elle a été élaborée avec patience et amour, et je souhaite de tout cœur qu'elles puissent vous permettre, à votre tour, de répandre du bonheur autour de vous.

VIVIANE



Les ingrédients indispensables

LES ALLIÉS DE MA PÂTISSERIE SANS ALLERGÈNES

Avant de vous lancer dans mes recettes, voici les ingrédients que je vous conseille d'avoir à portée de main dans votre garde-manger. Aucun ne contient l'un ou l'autre des 10 allergènes prioritaires et ils sont tous sans gluten. Toutefois, assurez-vous de toujours bien lire les étiquettes avant d'acheter un produit.

FARINES ET FÉCULES

Farine de pois chiches

Avant de découvrir les allergies d'Ethan, je ne savais même pas que la farine de pois chiches existait. Puisque mon fils ne peut manger que du porc comme source de protéines et que son allergie au gluten rend les apports en fibres également difficiles, j'ai pleuré de joie lorsque j'ai fait la découverte de cette merveilleuse farine, devenue depuis la grande indispensable de ma pâtisserie!

Le pois chiche est une légumineuse riche en fibres alimentaires, en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, et pauvre en matières grasses. De plus, il est exempt de cholestérol. La farine qu'on en tire est jaune et sa saveur est légèrement sucrée. Elle ne s'utilise pas seule, mais se marie très bien avec la fécule de pomme de terre et la fécule d'arrow-root dans mes recettes. Pendant la préparation, elle peut dégager une odeur particulière, qui disparaîtra à la cuisson.

Farine de riz

Pour les personnes allergiques aux légumineuses, la farine de riz est incontournable en pâtisserie. Elle a un goût plutôt neutre qui lui permet de remplacer la farine de blé dans la plupart des recettes. Comme la farine de pois chiches, elle ne peut être utilisée seule, mais doit être associée à une ou plusieurs farines ou fécules pour donner du moelleux et une texture moins friable aux pâtes. Elle est riche en amidon, donc parfaite pour épaissir les crèmes, comme la crème pâtissière.

Fécule de pomme de terre

La fécule de pomme de terre se compose principalement d'amidon. Elle permet d'alléger les préparations et de donner une texture très moelleuse à un pain aux bananes, par exemple. Par contre, elle ne peut pas être utilisée comme une farine.

Fécule d'arrow-root

La fécule d'arrow-root (à ne pas confondre avec la farine d'amarante, issue de graines d'amarante moulues) provient du rhizome de la marante, une plante tropicale. Elle contient essentiellement de l'amidon, tout comme la fécule de pomme de terre. Elle apporte donc légèreté et moelleux aux préparations.

GLAÇAGE À LA VANILLE

Donne 750 ml (3 tasses)

350 g (2 tasses) de margarine végétale

250 g (1 $\frac{2}{3}$ tasse) de sucre glace

1 c. à soupe d'extrait de vanille pur

PRÉPARATION

- * À l'aide d'un batteur sur socle muni du fouet plat, à haute vitesse, fouetter la margarine végétale pendant 1 minute.
- * Ajouter peu à peu le sucre glace en continuant de mélanger. Verser la vanille et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse et cotonneuse.
- * Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.

SAUCE AU CARMEL

Donne 250 ml (1 tasse)

120 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sirop d'agave

3 c. à soupe de beurre végétal

1 c. à soupe de fécule d'arrow-root

250 ml (1 tasse) de boisson de riz

1 c. de soupe d'extrait de vanille pur

PRÉPARATION

- * Dans une casserole, à feu moyen, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une spatule et cuire jusqu'à ce que la sauce soit lisse et homogène, soit environ 5 à 7 minutes.
- * Verser la sauce dans un pot en verre. Servir tiède.
- * Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines. Tiédir au moment de servir.

.....

AJOUTER $\frac{1}{4}$ À $\frac{1}{2}$ C. À CAFÉ DE SEL POUR OBTENIR UNE SAUCE AU CARMEL SALÉ
OU $\frac{1}{4}$ À $\frac{1}{2}$ C. À CAFÉ DE FLEUR DE SEL POUR OBTENIR UNE SAUCE AU CARMEL À LA FLEUR DE SEL.

.....

SAUCE AU CHOCOLAT

Donne 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de sauce

140 g (1 tasse) de pépites de chocolat sans allergènes

80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de boisson de riz

1 c. à café de poudre de cacao non sucrée

2 c. à café d'huile de canola

PRÉPARATION

- * Dans une casserole, à feu moyen, chauffer les pépites de chocolat, la boisson de riz, la poudre de cacao et l'huile jusqu'à ce que les pépites soient fondues, soit de 1 à 2 minutes.
- * Verser la sauce dans un pot en verre. Servir tiède.
- * Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines. Tiédir au moment de servir.



pains, muffins
ET
madeleines





Qui a dit qu'allergies alimentaires ne pouvaient rimer avec desserts? Certainement pas Viviane Nguyen. Sa créativité et sa détermination lui ont permis de créer des petites douceurs exemptes de gluten et d'allergènes prioritaires, dont les arachides, les noix, les œufs, les produits laitiers, le blé et le soja. Pains, muffins, madeleines, macarons, choux à la crème, biscuits, beignets, cupcakes et, bien sûr, gâteaux d'anniversaire: elle livre ici les secrets de plus de 50 recettes gourmandes et simples à réaliser. Succombez (enfin!) aux délices qui vous font envie et profitez pleinement du plaisir d'assouvir votre dent sucrée, en toute sécurité!

Mère de deux enfants, notaire et propriétaire de la Pâtisserie Petit Lapin, **VIVIANE NGUYEN** contribue au quotidien au bonheur des petits et des grands en proposant ses délicieuses créations en boutique, de même qu'à travers la Fondation Petit Lapin, qui permet d'offrir à des enfants polyallergiques le gâteau d'anniversaire de leurs rêves!

