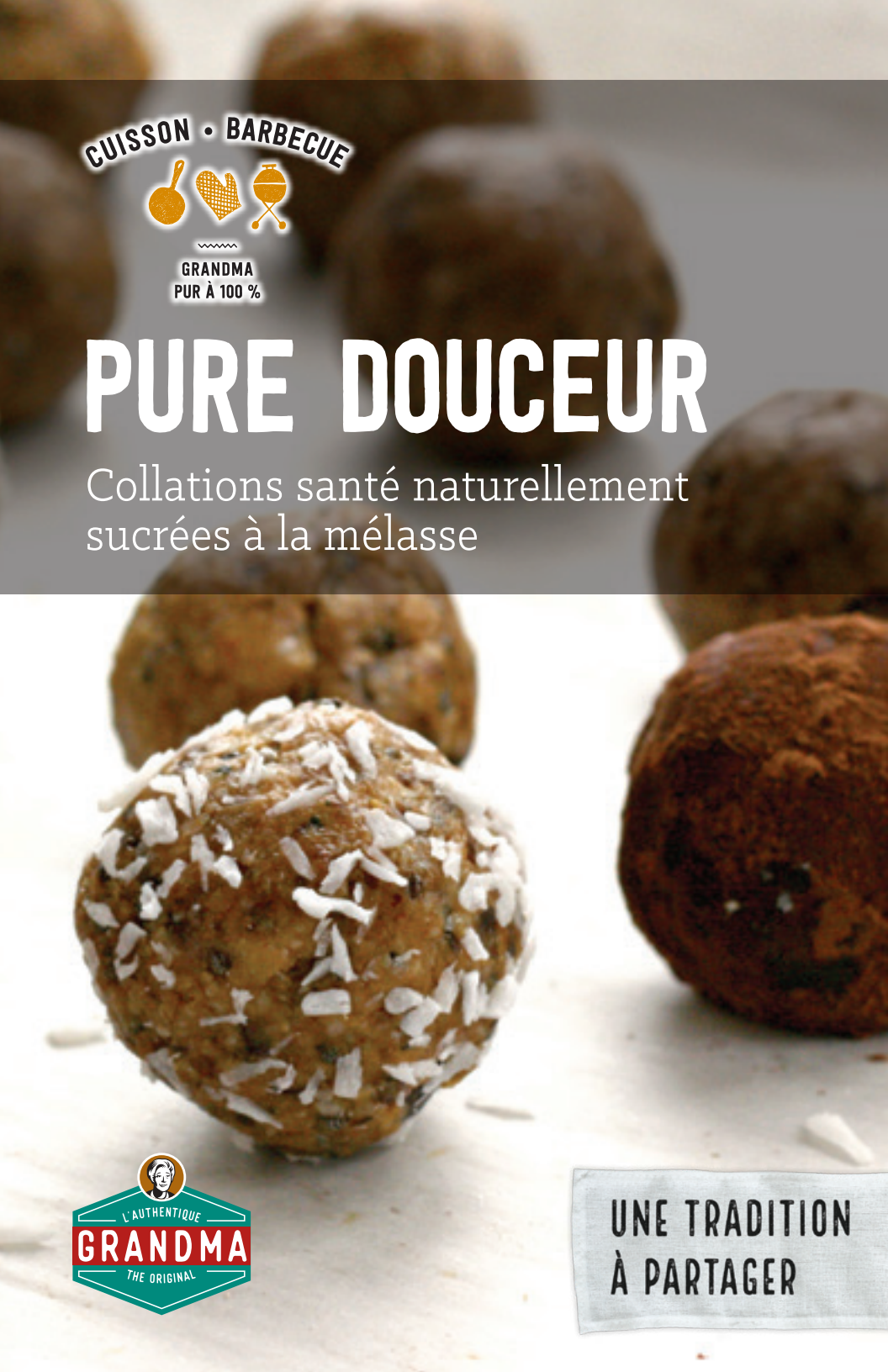
CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

PURE DOUCEUR

Collations santé naturellement sucrées à la mélasse



L'AUTHENTIQUE GRANDMA THE ORIGINAL

UNE TRADITION À PARTAGER

CUISINER AVEC LA MÉLASSE GRANDMA

Cuisiner et faire des pâtisseries avec des produits sucrants 100 % naturels est plus facile qu'on pense.
Boissons chaudes, muffins santé, biscuits, bouchées énergétiques santé… délaisser le sucre (blanc) est aussi faisable que savoureux. La mélasse est non seulement plus faible en sucre et en glucides que le sucre blanc, mais en plus, elle ajoute de la saveur, des nutriments et un petit côté sucré santé aux recettes.

La mélasse qualité fantaisie s'utilise très bien avec ou à la place d'autres produits sucrants naturels. De plus, la mélasse est polyvalente – elle peut remplacer le sucre dans des plats salés comme les sauces, les vinaigrettes et les marinades et se substituer à d'autres édulcorants liquides dans les recettes de pâtisserie.

Une bonne alimentation commence par le choix d'ingrédients sains. Dans ce livret, vous verrez comment une sélection soigneuse des produits sucrants vous aidera à créer des plats meilleurs pour vous et pour ceux et celles avec qui vous les partager.

La cuisine de la Mélasse Grandma

Publié par et copyright
Février 2018 Les Produits alimentaires Grandma Ltée

Tous droits réservés.

Toute reproduction, transmission ou saisie automatique de cette publication, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

TABLE DES MATIÈRES

Switchel au vinaigre de cidre et à la mélasse 5
Café latté aux épices et à la citrouille 5
Café latté à la noix de cajou 7
Muffins à la citrouille, aux flocons d'avoine et à la mélasse 7
Muffins santé au pain d'épice 9
Muffins au son et aux graines de chia 9
Muffins au blé entier aux courgettes et à la mélasse 11
Biscuits à l'amande sans gluten 11
Biscuits énergisants 13
Barres de céréales tendres à la noix de coco et aux canneberges 13
Bouchées énergétiques au chocolat et aux pacanes 15
Boules énergétiques au beurre d'amande 15
Bouchées énergétiques à l'avoine et au beurre d'arachide 17
Poufs de noix de coco au chocolat noir naturellement sucrés 17

SWITCHEL AU VINAIGRE DE CIDRE ET À LA MÉLASSE

CAFÉ LATTÉ AUX ÉPICES ET À LA CITROUILLE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

SWITCHEL* AU VINAIGRE DE CIDRE ET À LA MÉLASSE

1 tasse d'eau
1 ½ c. à soupe de mélasse Grandma
1 po de gingembre frais, finement tranché
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
Jus de citron, au goût

Dans une casserole, combiner l'eau, la mélasse et le gingembre.

Porter à ébullition et faire mijoter doucement de 8 à 10 minutes.

Refroidir à température ambiante avant de retirer les tranches de gingembre et d'ajouter le vinaigre de cidre et le jus de citron.

Se conserve 2 semaines au réfrigérateur. Ajouter de l'eau gazéifiée, au goût.

**Boisson désaltérante*

CAFÉ LATTÉ AUX ÉPICES ET À LA CITROUILLE

Donne 2 portions

1 tasse de café fort ou d'expresso chaud
1 tasse de lait (ou lait de coco)
1 c. à thé d'extrait de vanille
2 c. à soupe de purée de citrouille
¼ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille (ou une pincée de cannelle, de gingembre, de noix de muscade et de piment de la Jamaïque)
1 ½ c. à soupe de mélasse Grandma qualité fantaisie
1 pincée de sel
Crème fouettée (ou lait de coco fouetté)

Verser le café, le lait et la vanille dans une casserole de taille moyenne. Incorporer en fouettant la citrouille, les épices et le sel.

Chauffer doucement et retirer du feu juste avant l'ébullition.

Verser dans un mélangeur, ajouter la mélasse et actionner pendant 5 secondes.

Verser dans deux tasses et garnir d'une cuillerée de crème fouettée.

CAFÉ LATTÉ À LA NOIX DE CAJOU

MUFFINS À LA CITROUILLE, AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA MÉLASSE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

CAFÉ LATTÉ À LA NOIX DE CAJOU

Donne une portion généreuse

Mettre les noix de cajou, la mélasse et le café dans un mélangeur à haute vitesse. Actionner jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Ajouter le lait et actionner le mélangeur à nouveau. Verser dans une tasse et saupoudrer de cannelle.

¼ tasse de noix de cajou crues
½ c. à soupe de mélasse Grandma
½ tasse d'espresso frais ou de café fort
½ tasse de lait, mijoté (lait de vache, de graines ou de noix)
Cannelle pour la garniture

MUFFINS À LA CITROUILLE, AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA MÉLASSE

(SANS SUCRE RAFFINÉ)

Donne 11 muffins

Préchauffer le four à 350 °F et préparer les moules à muffins.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, la mélasse et le miel ou le sirop d'érable. Ajouter les œufs, un à la fois. Incorporer la purée de citrouille, le lait et la vanille.

Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et remuer juste assez pour lier le tout.

Verser la pâte dans les moules à muffins et saupoudrer d'un peu de cannelle et de flocons d'avoine.

Cuire environ 25 minutes au four à 350 °F.

1¾ tasse de farine à pâtisserie de blé entier ou de farine de blé entier
⅓ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne (plus une petite quantité additionnelle pour saupoudrer)
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de cannelle (plus une petite quantité additionnelle pour saupoudrer)
½ c. à thé de gingembre moulu
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de piment de la Jamaïque
⅓ tasse d'huile ou de beurre fondu (j'utilise de l'huile de pépins de raisin)
¼ tasse de mélasse Grandma qualité fantaisie
¼ tasse de miel ou de sirop d'érable
2 œufs (à la température ambiante)
1 tasse de purée de citrouille
¼ tasse de lait
1 c. à thé de vanille

MUFFINS SANTÉ AU PAIN D'ÉPICE

MUFFINS AU SON ET AUX GRAINES DE CHIA

MUFFINS SAINS AU PAIN D'ÉPICE

Donne 12 muffins

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser un moule à muffins ou le garnir de coupelles en papier.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, la mélasse et le miel. Ajouter l'œuf, puis le yogourt et le lait.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.

Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et remuer doucement, jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés (la pâte sera grumeleuse).

À la cuillère, déposer la pâte dans les moules et saupoudrer de sucre à gros cristaux (facultatif).

Cuire au four pendant 15 à 20 minutes (un moule de couleur foncée les fera cuire plus rapidement). Laisser refroidir dans le moule pendant environ 10 minutes avant de les retirer et de les refroidir davantage sur une grille.

½ tasse d'huile ou de beurre fondu
½ tasse de mélasse Grandma
⅓ tasse de miel ou de sirop d'érable
1 œuf
½ tasse de yogourt ou de crème sure
½ tasse de lait
1½ tasse de farine ajoutée à la cuillère
1 tasse de farine de blé entier ou d'épeautre (ajoutée à la cuillère)
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre moulu
Sucre à gros cristaux pour saupoudrer (facultatif)

MUFFINS AU SON ET AUX GRAINES DE CHIA

Donne 18 muffins

Mettre les raisins secs dans un bol moyen et verser de l'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes, puis incorporer le son et les graines de chia. Laisser reposer 10 minutes. Dans un grand bol, mélanger farine, poudre à pâte, bicarbonate et sel.

Dans un autre bol, mélanger les œufs, l'huile et la mélasse. En fouettant, incorporer le babeurre et la vanille. Ajouter le mélange de raisins secs et de son et bien mélanger.

L'ajouter au mélange à base de farine et bien remuer (la pâte peut être réfrigérée pendant la nuit).

Préchauffer le four à 375 °F et préparer les moules à muffins.

Remplir les moules et cuire au four de 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher, bien gonflés et dorés.

Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler et de transférer sur une grille.

½ tasse de raisins secs (facultatif)
1¾ tasse d'eau bouillante
1½ tasse de son naturel
3 c. à soupe de graines de chia
2 tasses de farine de blé entier
½ t. de farine tout usage
2 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
¾ c. à thé de sel
2 gros œufs
⅓ tasse d'huile de canola ou de pépins de raisin
½ tasse + 2 c. à soupe de mélasse de qualité fantaisie Grandma
1½ tasse de babeurre (lait de beurre)
1 c. à thé d'extrait de vanille

MUFFINS AU BLÉ ENTIER AUX COURGETTES ET À LA MÉLASSE

BISCUITS À L'AMANDE SANS GLUTEN

MUFFINS AU BLÉ ENTIER AUX COURGETTES ET À LA MÉLASSE

Donne 16 muffins

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un grand bol, fouetter l'huile avec la mélasse et le miel. Incorporer les œufs et la vanille. Ajouter les courgettes et bien mélanger.

Dans un bol moyen, mélanger les farines, le bicarbonate, la poudre à pâte, le sel et les épices.

Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs et remuer doucement jusqu'à ce que le tout soit à peine incorporé.

Verser dans des moules à muffins préparés et cuire au four pendant environ 20 minutes (jusqu'à ce que le dessus soit cuit quand on le touche légèrement).

1 tasse d'huile de pépins de raisin ou de canola
½ tasse de mélasse Grandma qualité fantaisie
½ tasse de miel ou de sirop d'érable
2 œufs battus
2 c. à thé de vanille
3 tasses de courgettes râpées
1½ tasse de farine à pâtisserie de blé entier ou de farine de blé entier
1½ tasse de farine tout usage
2 c. à thé de bicarbonate de soude
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de cardamome ou muscade

BISCUITS À L'AMANDE SANS GLUTEN

Donne 18 biscuits

Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un bol moyen, mélanger au fouet la farine d'amandes et la poudre à pâte. Incorporer la mélasse, le sirop d'érable et la vanille et mélanger pour bien lier la pâte (elle reste collante).

Prendre la pâte à la cuillère pour en faire des boules à espacer d'environ 1 po sur la plaque à biscuits préparée. En utilisant la paume de la main ou le fond d'un verre, aplatir un peu le dessus des biscuits.*

Cuire environ 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit prise et le dessous doré. Laisser refroidir un peu sur la plaque avant de déposer les biscuits sur une grille.

**Pour des biscuits croustillants, aplatir les boules de pâte avec un verre pour en faire des disques; adapter le temps de cuisson en conséquence.*

2 tasses de farine d'amande
½ c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de mélasse Grandma
3 c. à soupe de vrai sirop d'érable
2 c. à thé d'extrait de vanilla

BISCUITS ÉNERGISANTS

BARRES DE CÉRÉALES TENDRES À LA NOIX DE COCO ET AUX CANNEBERGES

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

BISCUITS ÉNERGISANTS

Donne 18 biscuits

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un grand bol, mélanger le beurre d'arachide, la mélasse, le miel, le beurre fondu et l'œuf.

Dans un autre bol, fouetter les deux types de farine, le bicarbonate et la poudre à pâte. Incorporer au mélange à base de beurre d'arachide.

Ajouter le reste des ingrédients. Déposer la pâte à la cuillère sur la plaque préparée.

Cuire de 9 à 11 minutes.

½ tasse de beurre d'arachide naturel (ou beurre d'amande)
¼ tasse de mélasse Grandma qualité fantaisie
¼ tasse de miel
⅓ tasse de beurre fondu (ou d'huile)
1 c. à thé de vanille
1 œuf
½ tasse de farine
½ tasse de farine de blé entier
½ c. à thé de poudre à pâte
¼ c. à thé de bicarbonate de soude
1 tasse de flocons d'avoine
½ tasse de noix de coco émiettée
¼ tasse de canneberges séchées ou de raisins secs
¼ tasse de pépites de chocolat (facultatif)

BARRES DE CÉRÉALES TENDRES À LA NOIX DE COCO ET AUX CANNEBERGES

Tapisser un moule carré (9 po) de papier parchemin. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine et de noix de coco, les graines de tournesol, citrouille et lin et les canneberges.

Dans une casserole moyenne, à feu moyen, mélanger la mélasse et le beurre d'arachide ou d'amande. Porter à légère ébullition et retirer du feu. Incorporer la vanille et l'huile de coco.

Incorporer le mélange à base de mélasse à celui des flocons et graines et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Déposer le mélange dans le moule préparé, étaler uniformément en appuyant aussi fermement que possible.

Faire fondre le chocolat et le répartir sur le dessus. Réfrigérer jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme.

Couper en 16 barres. Conserver dans un endroit frais.

2 tasses de flocons d'avoine, passés au robot culinaire en mode pulsion*
¾ tasse de flocons de noix de coco non sucrés
½ tasse de graines de tournesol
½ tasse de graines de citrouille
1 c. à soupe de graines de lin moulues
½ tasse de canneberges séchées, hachées grossièrement
½ tasse de mélasse Grandma qualité fantaisie
½ tasse de beurre d'arachide crémeux naturel (ou beurre d'amande)
2 c. à thé d'huile de coco
1 c. à thé de vanille
½ tasse de brisures de chocolat à faire fondre et étendre sur les biscuits (facultatif)

**Pour éviter la contamination croisée, courante dans la plupart des flocons d'avoine, opter pour des flocons d'avoine portant la mention « Sans gluten » sur l'étiquette.*

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES AU CHOCOLAT ET AUX PACANES

Donne 16 grosses bouchées

Passer les noix au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse.

Ajouter les dates et mélanger au robot.

Ajouter le reste des ingrédients et passer au robot jusqu'à ce que le mélange soit collant, mais pas homogène; on veut un peu de texture.

Former des bouchées de la taille d'une cuillère à soupe et réfrigérer.

1 tasse bien remplie de pacanes ou de noix de Grenoble (ou mélange des deux)
1 tasse de dattes dénoyautées (légèrement tassées)
⅓ tasse de poudre de cacao
1 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à soupe de sirop d'érable
¼ tasse de noix de coco râpée non sucrée
¼ c. à thé de sel

BOULES ÉNERGÉTIQUES AU BEURRE D'AMANDE

Donne environ 2 douzaines de boules

Mélanger et rouler en boules.

Réfrigérer ou congeler.

1 tasse de flocons d'avoine (sans gluten si vous préférez)
1 tasse de noix de coco déshydratée (non sucrée)
½ tasse de beurre d'amande (ou beurre d'arachide)
½ tasse de graines de lin moulues
⅓ tasse de mélasse Grandma qualité fantaisie
2 c. à thé de vanille
½ tasse de brisures de chocolat noir (ou minipépites, ou tablette de chocolat extranoir, en morceaux)

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES À L'AVOINE ET AU BEURRE D'ARACHIDE

POUFS DE NOIX DE COCO AU CHOCOLAT NOIR NATURELLEMENT SUCRÉS

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES À L'AVOINE ET AU BEURRE D'ARACHIDE

Donne 18 bouchées

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger en mode pulsion jusqu'à ce que la pâte s'agglutine. Gratter le contenu dans un bol et réfrigérer 30 minutes.

En utilisant une mesure d'une cuillère à soupe, rouler la pâte en boules, puis dans l'enrobage choisi, si on le veut.

Déposer les boules sur une plaque et remettre au frigo 30 minutes avant de servir.

1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
½ tasse de beurre d'arachide naturel
2 c. à soupe de mélasse Grandma qualité fantaisie
2 c. à soupe de miel
¼ tasse de brisures de chocolat
1 c. à soupe de graines de lin moulues
1 c. à soupe de graines de chia
1 c. à soupe de graines de chanvre
1 pincée de sel de mer
Noix de coco râpée, farine d'amande ou poudre de cacao pour l'enrobage (facultatif)

POUFS DE NOIX DE COCO AU CHOCOLAT NOIR NATURELLEMENT SUCRÉS

Donne environ 18 poufs d'une cuillérée à soupe

Passer la noix de coco au robot culinaire (quelques pulsions) pour obtenir un mélange ressemblant à de la farine d'amande.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile de coco fondue avec la mélasse, le miel, la vanille et le sel.

Bien incorporer la noix de coco au mélange d'huile. Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Pour former les poufs, prélever une cuillère à soupe du mélange et le presser fermement dans la cuillère jusqu'à ce que le dessus soit plat. Faire sortir le pouf de la cuillère et le placer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, côté plat vers le bas.

Réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à ce qu'on ait le temps de les tremper dans le chocolat.

Faire fondre le chocolat lentement au bain-marie. Déposer chaque morceau dans le chocolat fondu, bien l'enrober et le retirer avec une grande fourchette. Déposer sur une plaque à pâtisserie, côté plat vers le bas.

Saupoudrer d'un peu de noix de coco et réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat ait durci. Conserver au réfrigérateur.

2 ½ tasses de noix de coco non sucrée (râpée moyen)
¼ tasse d'huile de coco, fondue
3 c. à soupe de mélasse Grandma qualité fantaisie
1 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
1½ c. à thé de vanille
¼ c. à thé de sel de mer
150-200 g de chocolat noir pour tremper (ou brisures de chocolat)
Un peu plus de noix de coco pour saupoudrer

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 1 tbsp (20 g) / pour 1 c. à soupe (20 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 60	
Fat / Lipides 0 g	**0 %**
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	**0 %**
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	**0 %**
Sodium / Sodium 0 mg	**0 %**
Potassium / Potassium 190 mg	**5 %**
Carbohydrate / Glucides 15 g	**5 %**
Fibre / Fibres 0 g	**0 %**
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 0.2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %
Riboflavin / Riboflavine	25 %
Vitamin B_6 / Vitamine B_6	4 %
Magnesium / Magnésium	4 %
Copper / Cuivre	2 %
Manganese / Manganèse	4 %

LA MÉLASSE 100 % NATURELLE

- Délicieuse au goût
- Faite de canne à sucre pure
- Source de fer, de magnésium et de potassium
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans OGM

CUISSON • BARBECUE
GRANDMA
PUR À 100 %

AUTRES FAITS AU SUJET DE LA MÉLASSE

Mélasse de qualité fantaisie

La plus raffinée des mélasses sur le marché, la mélasse de qualité fantaisie est faite à partir de la sève pure de la canne à sucre, condensée, invertie et purifiée. Elle est 100 % naturelle et ne contient aucun additif ou agent de conservation. Elle est un peu plus pâle que les autres mélasses produites et sa saveur est douce et tonique. Toutes les recettes présentées dans ce livre de cuisine sont préparées à l'aide de mélasse de qualité fantaisie.

Nous n'ajoutons pas de soufre

Avant, on ajoutait du dioxyde soufre ou des sulfites à la mélasse en guise d'agent de conservation, ce qui laissait un arrière-goût désagréable. Grandma n'en ajoute pas à ses produits.

BOULANGERIE-PÂTISSERIE × MÉLASSE

GRANDMA PUR À 100 %

UNE TRADITION À PARTAGER

POUR OBTENIR D'AUTRES RECETTES ET DES RENSEIGNEMENTS SUR LA MÉLASSE, CONSULTEZ WWW.MELASSEGRANDMA.COM.

L'AUTHENTIQUE GRANDMA THE ORIGINAL

Les Produits alimentaires Grandma Ltée
327 Rothesay Ave.
Saint John, NB
Canada E2J 2C3