



30 RECETTES SANS LACTOSE

RÉALISÉE PAR NATURO
NUTRITION



SOMMAIRE

INTRODUCTION DU E-BOOK	PAGE 2
LE PETIT DÉJEUNER	PAGE 3
LES DÉJEUNERS	PAGE 8
LES GOÛTERS ET LES DESSERTS	PAGE 18

BON APPÉTIT !



BONJOUR VOUS !

Bienvenue, dans ce livret de 30 recettes sans lactose, spécialement conçu pour toute la famille. Ce recueil a été élaboré à partir de recettes soigneusement sélectionnées sur internet, puis testées et réalisées lors d'ateliers culinaires.

Chaque recette a été choisie pour sa simplicité, sa saveur et son adaptation à un mode de vie sans lactose, afin de vous offrir des repas savoureux et équilibrés, adaptés à tous les âges.

Ce livret est une invitation à découvrir une cuisine saine, gourmande et accessible, qui respecte les besoins spécifiques de chacun tout en réunissant petits et grands autour de la table.



PORRIDGE LAIT D'AMANDE- BANANE

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 5 MIN

PORTION : 2 PERS.

INGRÉDIENTS :

80g flocons d'avoine
300ml lait d'amande (ou autre lait végétal)
1 banane mûre
1 c.à.c miel ou sirop d'érable
Cannelle

PRÉPARATION :

- Dans une casserole, chauffer le lait d'amande
- Ajouter les flocons d'avoine, mélanger
- Cuire 5 min à feu doux en remuant
- Écraser la banane et l'incorporer
- Ajouter miel et cannelle
- Servir chaud avec fruits frais

ASTUCE :

Préparez la veille, réchauffez le matin. Riche en fibres et énergie durable.

PANCAKES SANS LACTOSE MOELLEUX

INGRÉDIENTS :

200g farine (blé ou sans gluten)

250ml lait végétal (avoine, soja)

2 œufs

2 c.à.s sucre

1 sachet levure

1 c.à.s huile végétale

Pincée de sel

DURÉE DE PRÉPARATION : 20 MIN

REPOS : 5 MIN

PORTION : 3 PERS

PRÉPARATION :

- Mélanger farine, levure, sucre, sel
- Battre œufs + lait végétal + huile
- Incorporer au mélange sec
- Laisser reposer 10 min
- Cuire dans poêle légèrement huilée



ASTUCE :

Congelez les restes. Réchauffez au grille-pain. Top avec purée d'amande !

INGRÉDIENTS :

1 mangue mûre (ou surgelée)
200ml lait de coco
1 banane
Jus d'1/2 citron vert
Glaçons



DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

REPOS : 10 MIN

PORTION : 2 PERS

SMOOTHIE MANGUE-LAIT DE COCO

PRÉPARATION :

- Éplucher et couper la mangue et banane
- Mettre tous les ingrédients au blender
- Mixer jusqu'à consistance lisse
- Ajouter glaçons si besoin
- Servir immédiatement

ASTUCE :

Ajoutez 1 c.à.s graines de chia pour les oméga-3 et fibres.

PAIN PERDU LAIT VÉGÉTAL- CANNELLE



DURÉE DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

PORTION : 2 PERS.

INGRÉDIENTS :

- 4 tranches pain (rassis c'est mieux)
- 150ml lait d'avoine
- 2 œufs
- 2 c.à.s sucre
- 1 c.à.c cannelle
- Huile de coco pour la cuisson

PRÉPARATION :

- Battre œufs + lait végétal + sucre + cannelle
- Tremper les tranches de pain 30 secondes chaque côté
- Chauffer l'huile de coco dans une poêle
- Cuire 3 min de chaque côté (doré)
- Servir avec sirop d'érable ou fruits

ASTUCE :

Utilisez du pain complet pour plus de fibres.

GRANOLA CROQUANT MAISON

DURÉE DE PRÉPARATION : 30 MIN

CUISSON : 20 MIN

**CONSERVATION: 3
SEM.**

INGRÉDIENTS :

- 300g flocons d'avoine
- 100g noix/amandes hachées
- 50g graines (tournesol, courge)
- 4 c.à.s huile de coco fondue
- 4 c.à.s sirop d'érable
- 1 c.à.c cannelle
- Pincée de sel

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 160°C
- Mélanger avoine, noix, graines, cannelle, sel
- Ajouter huile de coco + sirop, bien mélanger
- Étaler sur plaque avec papier cuisson
- Cuire 25 min en remuant toutes les 10 min
- Laisser refroidir (devient croquant)
- Conserver en bocal hermétique



ASTUCE:

Ajoutez fruits secs après cuisson. Parfait avec lait végétal ou yaourt soja.

PÂTES SAUCE TOMATE BASILIC

DURÉE DE PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

PORTION : 4 PERS

- 400g pâtes
- 500g tomates concassées (boîte)
- 3 gousses ail
- Basilic frais
- 2 c.à.s huile d'olive
- Sel, poivre

INGRÉDIENTS :

UN PLAT QUI RÉCONFORTE

PRÉPARATION :

- Cuire les pâtes selon emballage
- Faire revenir l'ail émincé dans l'huile
- Ajouter tomates concassées
- Assaisonner, laisser mijoter 10 min
- Ajouter basilic ciselé
- Mélanger avec les pâtes égouttées



ASTUCE :

Ajoutez légumes (courgettes, aubergines) pour plus de nutriments.

INGRÉDIENTS :

2 boîtes pois chiches
(800g égouttés)

400ml lait de coco

400g tomates
concassées

1 oignon

2 gousses ail

2 c.à.s curry

1 c.à.c cumin

Épinards frais (optionnel)

Huile d'olive

CURRY DE POIS CHICHES-LAIT COCO

DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 30 MIN

PORTION : 4 PERS.



PRÉPARATION :

- Faire revenir oignon et ail émincés
- Ajouter curry et cumin, faire griller 1 min
- Ajouter tomates et lait de coco
- Incorporer pois chiches égouttés
- Mijoter 15 min
- Ajouter épinards en fin de cuisson
- Servir avec riz basmati

ASTUCES

Préparez en grande quantité, se congèle parfaitement. Protéines végétales complètes.

INGRÉDIENTS :

- 1,5kg pommes de terre
- 400ml crème de soja cuisine
- 200ml lait d'avoine
- 3 gousses ail
- Noix de muscade
- Sel, poivre
- Huile pour le plat

GRATIN DAUPHINOIS SANS LACTOSE

DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON: 1 H

PORTION : 6 PERS

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Éplucher et trancher finement les pommes de terre
- Mélanger crème de soja + lait + ail pressé + muscade
- Huiler un plat à gratin
- Alternner couches de pommes de terre et crème
- Assaisonner chaque couche
- Cuire 50-60 min (piquer pour vérifier)



ASTUCE :

Ajoutez herbes (romarin, thym) pour plus de saveur.

INGRÉDIENTS :

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons
- Herbes de Provence
- 2 c.à.s huile d'olive
- Sel, poivre



DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON: 1H15 MIN

PORTION : 4 PERS

POULET RÔTI CITRON-HERBES + PURÉE

PRÉPARATION :

Étapes poulet :

- Préchauffer four 200°C
- Badigeonner poulet d'huile + jus citron + herbes
- Enfournier 50-60 min (arroser régulièrement)

Étapes purée :

- Éplucher et cuire pommes de terre 20 min
- Égoutter et écraser
- Ajouter lait végétal chaud + margarine
- Assaisonner

ASTUCE :

Gardez le jus de cuisson comme sauce naturelle.

SOUPE VELOUTÉE COURGE-COCO

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

PORTION : 6 PERS.



INGRÉDIENTS

- 1kg courge butternut
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 200ml lait de coco
- 1L bouillon de légumes
- Curry doux
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

- Éplucher et couper courge et pommes de terre
- Faire revenir l'oignon
- Ajouter légumes + bouillon
- Cuire 30 min
- Mixer avec lait de coco
- Assaisonner avec curry

ASTUCE :

Congèle très bien. Riche en bêta-carotène et anti-inflammatoire.

RIZ SAUTÉ LÉGUMES-CŒUF

DURÉE DE PRÉPARATION : 3 MIN

CUISSON : 20 MIN

**PORTIONS: 4
PERS.**

INGRÉDIENTS :

- 300g riz cuit (idéalement de la veille)
- 4 œufs
- 200g légumes mélangés (carottes, petits pois, maïs)
- 2 c.à.s sauce soja (vérifier sans lactose)
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- Huile de sésame

PRÉPARATION :

- Battre les œufs, cuire en omelette, découper
- Faire sauter oignon + ail + légumes
- Ajouter le riz froid
- Incorporer sauce soja
- Ajouter omelette découpée
- Mélanger 5 min à feu vif



ASTUCE :

Ajoutez protéines (poulet, crevettes, tofu).

CHILI VÉGÉTARIEN

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

PORTION : 6 PERS

UN PLAT QUI SE BONIFIE

- 2 boîtes haricots rouges
- 400g tomates concassées
- 200g maïs
- 1 oignon
- 2 poivrons
- 2 c.à.s concentré de tomate
- Épices : cumin, paprika, piment
- Huile d'olive

INGRÉDIENTS :

PRÉPARATION :

- Faire revenir oignon + poivrons coupés
- Ajouter épices, griller 1 min
- Ajouter tomates + concentré
- Incorporer haricots égouttés + maïs
- Mijoter 30 min
- Servir avec riz ou tortillas



ASTUCE :

Se bonifie avec le temps. Parfait meal prep.

POISSON EN PAPILLOTE + HARICOTS VERTS

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

PORTION : 2 PERS.



INGRÉDIENTS:

- 2 filets poisson blanc (cabillaud, colin)
- 300g haricots verts
- 1 citron
- Tomates cerises
- Herbes (aneth, persil)
- Huile d'olive

PRÉPARATION:

- Préchauffer four 200°C
- Préparer 2 papillotes papier alu/cuisson
- Déposer haricots verts + poisson + tomates
- Arroser citron + huile + herbes
- Fermer hermétiquement
- Cuire 20 min

ASTUCE:

Zéro matière grasse ajoutée. Oméga-3 du poisson.

BOULETTES LENTILLES- LÉGUMES

INGRÉDIENTS :

250g lentilles corail
cuites

1 carotte râpée

1 oignon émincé

2 c.à.s farine (ou
flocons d'avoine)

1 œuf

Épices : cumin,
paprika

Huile pour cuisson

DURÉE DE PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON: 20 MIN

**PORTION : 4 PERS
(12 BOULETTES)**

PRÉPARATION :

- Écraser les lentilles cuites
- Mélanger avec carotte + oignon + œuf + farine
- Assaisonner
- Former 12 boulettes
- Cuire à la poêle 4 min de chaque côté
- Ou enfourner 20 min à 180°C



ASTUCE :

Parfait pour les enfants.
Protéines végétales + fibres.

OMELETTE CHAMPIGNONS- POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 300g champignons
- 3 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- Persil
- Huile d'olive

DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON: 35 MIN

PORTION : 3 PERS



PRÉPARATION :

Cuire pommes de terre 15 min, couper en dés

Faire sauter champignons + oignon

Ajouter pommes de terre

Battre œufs + persil

Verser sur les légumes

Cuire à feu doux couvert 10 min

ASTUCE :

Repas complet en 1 plat. Ajoutez salade verte.



DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

CONSERVATION: 1 SEMAINE

COOKIES AVOINE- PÉPITES CHOCOLAT NOIR

INGRÉDIENTS :

- 150g flocons d'avoine
- 100g farine
- 80g sucre
- 80g margarine végétale
- 1 œuf
- 100g pépites chocolat noir
- 1 c.à.c levure
- 1 c.à.c vanille

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Mélanger margarine + sucre
- Ajouter œuf + vanille
- Incorporer farine + avoine + levure
- Ajouter pépites chocolat
- Former boules, aplatir sur plaque
- Cuire 12-15 min

ASTUCE :

Remplacez 50% sucre par banane écrasée.

ENERGY BALLS DATTES-CACAO

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

**RÉFRIGÉRATEUR:
30 MIN**

**CONSERVATIONS:
2 SEM.**

- 200g dattes dénoyautées
- 100g amandes
- 2 c.à.s cacao non sucré
- 2 c.à.s beurre d'amande
- Noix de coco râpée

INGRÉDIENTS :

PRÉPARATION :

- Mixer dattes + amandes + cacao + beurre d'amande
- Former boules avec les mains
- Rouler dans noix de coco
- Réfrigérer 30 min
- Conserver au frais



Énergie rapide pré-sport. Fibres + magnésium.

ASTUCE :

CRACKERS MAISON GRAINES

DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

CONSERVATION: 2 SEM.

- 100g farine complète
- 50g graines mélangées
- 3 c.à.s huile d'olive
- 60ml eau
- Sel, herbes

INGRÉDIENTS :

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Mélanger farine + graines + sel + herbes
- Ajouter huile + eau
- Pétrir en pâte
- Étaler très fin
- Découper carrés
- Cuire 15-20 min (surveiller)



ASTUCE :

Parfait avec houmous ou guacamole.

INGRÉDIENTS :

- 3 bananes très mûres
- 250g farine
- 100g sucre
- 100ml huile
- 2 œufs
- 1 sachet levure
- 1 c.à.c cannelle
- 50g noix (optionnel)



DURÉE DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 1 H

CONSERVATION : 3 JOURS

BANANE BREAD SANS LACTOSE

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Écraser bananes
- Mélanger œufs + sucre + huile
- Incorporer bananes
- Ajouter farine + levure + cannelle
- Verser dans moule à cake
- Cuire 45-50 min

ASTUCE :

Se congèle en tranches. Parfait petit-déj.

HOUMOUS MAISON + CRUDITÉS

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte pois chiches (400g)
- 2 c.à.s tahini (purée sésame)
- 2 gousses ail
- Jus d'1 citron
- 3 c.à.s huile d'olive
- Cumin
- Crudités (carottes, concombre, poivrons)

Durée de préparation : 10 min

Cuisson: 0 min

Portion : 6 Pers

PRÉPARATION :

- Mixer pois chiches + tahini + ail + citron
- Ajouter huile progressivement
- Assaisonner cumin + sel
- Ajuster texture avec eau de cuisson
- Servir avec crudités



ASTUCE :

Protéines végétales + calcium (tahini).

POP-CORN CARAMEL VEGAN

INGRÉDIENTS :

- 100g maïs à pop-corn
- 100g sucre
- 50g margarine végétale
- 2 c.à.s lait végétal
- Pincée de sel

DURÉE DE PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON: 15 MIN

PORTION : 4 PERS



PRÉPARATION :

Faire éclater le maïs (casserole ou micro-ondes)
Faire fondre margarine + sucre + lait
Cuire jusqu'à caramélisation
Verser sur pop-corn
Mélanger rapidement
Laisser refroidir

ASTUCE :

Version salée : juste huile + sel + épices.

GÂTEAU AU CHOCOLAT FONDANT



Durée de préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

Portions: 8

INGRÉDIENTS :

- 200g chocolat noir (70%)
150g sucre
100g margarine végétale
3 œufs
100g farine
1 sachet levure

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Fondre chocolat + margarine
- Battre œufs + sucre
- Incorporer chocolat fondu
- Ajouter farine + levure
- Verser dans moule
- Cuire 25-30 min (cœur fondant)

ASTUCE :

Servir avec crème de coco fouettée.

CRUMBLE POMMES-CANNELLE

Durée de préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

Portions: 6.

INGRÉDIENTS :

Fruits :

- 1kg pommes
- 2 c.à.s sucre
- Cannelle

Crumble :

- 150g farine
- 100g sucre
- 100g margarine végétale
- 50g flocons d'avoine

MANGEZ DES FRUIT DE SAISON

PRÉPARATION :

- Préchauffer four 180°C
- Éplucher et couper pommes
- Mélanger avec sucre + cannelle
- Disposer dans plat
- Mélanger farine + sucre + margarine + avoine (texture sable)
- Répartir sur fruits
- Cuire 30-35 min

ASTUCE :

Variez les fruits (poires, fruits rouges).



MOUSSE AU CHOCOLAT AQUAFABA

Durée de préparation : 10 min

Frigo : 2 H

Portion : 4 pers

INGRÉDIENTS :

- 200g chocolat noir
- 150ml aquafaba (jus de pois chiches)
- 2 c.à.s sucre

PRÉPARATION :

- Fondre le chocolat
- Monter l'aquafaba en neige ferme
- Ajouter sucre en continuant de battre
- Incorporer délicatement au chocolat
- Répartir dans verrines
- Réfrigérer 2h minimum



ASTUCE :

Magie de l'aquafaba = blanc d'œuf végétal !

INGRÉDIENTS :

- 150g riz rond
- 500ml lait de COCO
- 300ml eau
- 80g sucre
- 1 gousse vanille (ou extrait)
- Cannelle

RIZ AU LAIT DE COCO- VANILLE

Durée de préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Portions : 4 pers.



PRÉPARATION :

- Rincer le riz
- Cuire riz + eau + lait coco 30 min (feu doux)
- Remuer régulièrement
- Ajouter sucre + vanille
- Servir chaud ou froid avec cannelle

ASTUCE :

Ajoutez fruits frais ou coulis.

INGRÉDIENTS :

- 200g farine
- 250ml lait végétal
- 2 œufs
- 2 c.à.s cacao
- 2 c.à.s sucre
- Fruits rouges
- Sirop d'érable

PANCAKES CHOCOLAT-FRUITES ROUGES

Durée de préparation : 5 min

Cuisson: 20 min

Portion : 2 Pers

PRÉPARATION :

- Mélanger farine + cacao + sucre
- Battre œufs + lait
- Incorporer
- Cuire dans poêle
- Servir avec fruits rouges + sirop

ASTUCE :

Antioxydants du cacao + vitamines des fruits.



INGRÉDIENTS :

- 500g cerises (fraîches ou surgelées)
- 3 œufs
- 100g sucre
- 80g farine
- 250ml lait d'amande
- 1 c.à.s huile
- Vanille

CLAFOUTIS CERISES SANS LACTOSE

Durée de préparation : 10 min

Cuisson: 30 min

Portion : 6 pers



PRÉPARATION :

Préchauffer four 180°C

Disposer cerises dans plat beurré

Battre œufs + sucre

Ajouter farine + lait + huile + vanille

Verser sur cerises

Cuire 40 min

ASTUCE :

Fonctionne avec tous fruits (pommes, prunes).

INGRÉDIENTS :

- 2 mangues surgelées (ou fraîches congelées)
- Jus d'1 citron vert
- 2 c.à.s sirop d'agave

SORBET MANGUE EXPRESS

Durée de préparation : 10 min

Cuisson: 0 min

Portion : 6 Pers

PRÉPARATION :

- Couper mangues en morceaux
- Mixer avec citron + sirop
- Servir immédiatement
- (Ou congeler 1h pour texture plus ferme)

ASTUCE :

Version fruits rouges, banane, ananas...
infinies possibilités !



MERCI & À TRÈS BIENTÔT !

En tant que coach en nutrition, je suis convaincue que l'alimentation est un pilier essentiel de notre bien-être. Ce livret est une source d'inspiration pour vous accompagner dans votre quotidien, vous aider à diversifier vos repas et à adopter des habitudes alimentaires plus saines, sans compromis sur le plaisir. Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner ces recettes et à partager ces moments conviviaux en famille. N'hésitez pas à me contacter pour un accompagnement personnalisé afin d'optimiser votre alimentation et votre santé.

VIRGINIE FAIETA

WWW.NATURO-NUTRITION.COM

