Gâteries pour la fête de Pâques

par Céline Arsenault
Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

La belle fête de Pâques arrive bientôt. Dans la plupart des familles, ce sera un temps de rencontres pour ce long congé annonciateur du printemps.

Pâques rime aussi avec chocolat … et souvent beaucoup trop de chocolat pour un seul enfant. Il est bon de se rappeler que le chocolat contient de la *théobromine* (famille de la caféine) qui est un excitant pour certains enfants, tout comme la caféine qui ne convient pas à tous les adultes.

Malheureusement, les confiseries destinées aux enfants renferment aussi des colorants artificiels, des additifs, du sirop de maïs (OGM) et beaucoup de sucre. Tous des produits irritants pour leur système nerveux et qui perturbent en plus l'équilibre de leur glycémie.

Je vous invite donc à faire de meilleurs choix cette année dans vos achats pour Pâques et à *guider* les grands-parents et la famille vers ce qui *vous convient* pour la santé de vos enfants.

Mieux vaut choisir la qualité que la quantité. Optez pour des produits de chocolats noirs, biologiques et pourquoi pas équitables par le fait même. Pour les enfants, je préfère que les sucreries soient données au dessert et non entre les repas. Vous éviterez ainsi de couper leur appétit et de perturber leur taux de sucre sanguin. De plus, ils en mangeront moins! Je vous invite aussi à limiter ces gâteries sur quelques jours seulement et non sur des semaines. Congelez le surplus pour servir plus tard des fondus au chocolat.

Je vous partage aussi une petite recette de chocolat maison qui fait un très bon dessert le jour de Pâques. Vous pourriez aussi mettre le mélange dans de petits moules spéciaux pour les enfants. Ils devront être démoulés seulement à la sortie du congélateur au moment de servir.

Ingrédients

½ tasse (125 ml) d'huile de coco
½ tasse (125 ml) de poudre de cacao crû de préférence
½ tasse (125 ml) de sirop d'érable (on peut diminuer la quantité pour avoir un chocolat moins sucré)
1 c. à thé (5 ml) de vanille pure
½ tasse (125 ml) d'amandes hachées ou de pacanes grillées hachées

Dans un robot, mélangez les quatre premiers ingrédients ensemble jusqu'à consistance lisse puis ajoutez les amandes ou les pacanes à la cuillère.
Étendez sur un papier parchemin dans une assiette et mettez au congélateur. Cassez en morceaux lorsque ferme. Conservez au congélateur.

Joyeuses Pâques !

Céline Arsenault
Naturopathe agrée, auteure, conférencière et inspiratrice
Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Pour une consultation, communiquez avec moi par courriel :
celinearsenault3@gmail.com ou par téléphone : 450-486-7345

Consultez mon livre ***Guide de soins naturels pour la famille*** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.