



Les secrets de la pâtisserie bio

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Les secrets de la pâtisserie bio

Marie Chioca

Les secrets de la pâtisserie bio Marie Chioca

Réussir des pâtisseries délicieuses, légères, belles, et saines n'est pas toujours simple ! Beaucoup de cuisinier(e)s en ont fait les frais : il ne suffit pas de remplacer dans une recette classique le beurre par de l'huile ou de la purée d'oléagineux, des farines raffinées par des farines complètes, le sucre par du miel ou du sirop d'agave, la gélatine par de l'agar-agar... Non, il faut savoir choisir, doser, préparer, cuire, marier, en un mot, cuisiner les ingrédients sains ! L'auteure nous confie son savoir-faire, ses tours de main (en photos) et 130 recettes désormais inratables. Crèmes fouettées ou pâtisseries, génoises ou biscuit de Savoie, pâtes à tarte en tous genres, forêt-noire, bûches, profiteroles, vos pâtisseries n'auront rien à envier aux traditionnelles ! Avec de nombreuses recettes sans gluten, sans lactose, sans oeufs et avec indication de l'indice glycémique.

 [Télécharger Les secrets de la pâtisserie bio ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les secrets de la pâtisserie bio ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les secrets de la pâtisserie bio Marie Chioca

192 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Pourquoi un ouvrage sur les secrets de la pâtisserie bio ?

Parce que nombreux sont les livres de pâtisserie conventionnelle à expliquer comment réaliser un glaçage au sucre glace, monter un sabayon, confectionner une génoise, travailler un beurre en pommade ou cuire un sirop au petit boulé pour réaliser des desserts de pro. Mais toutes ces techniques s'appliquent à des ingrédients peu intéressants pour la santé, que nous sommes nombreux à vouloir limiter dans notre alimentation : sucre blanc, beurre, crème, farines raffinées, gélatine animale...

Il est pourtant possible de concilier gourmandise et alimentation saine ! Il suffit pour cela d'utiliser par exemple l'agar-agar, les laits végétaux, le sirop d'agave, la farine de petit épeautre, le sucre de coco, la crème d'amande. On peut remplacer le beurre par une purée d'oléagineux, réaliser une chantilly sans lactose, un gâteau tout léger avec de la farine complète, un caramel au muscovado...

Tous ces ingrédients «bio» permettent de réaliser des pâtisseries exceptionnelles : des gâteaux légers à souhait, des mousses aériennes, des brioches moelleuses, des crèmes onctueuses qui nappent la cuillère, des biscuits tout dorés et croustillants... Le tout est de savoir comment les utiliser. Alors ne regardez plus votre sachet d'arrow-root ou votre barquette de tofu soyeux comme une poule qui a trouvé un couteau... Suivez le guide !

À NOTER Le temps de préparation indiqué pour chaque recette de ce livre ne tient pas compte de la mise en place et de la pesée des ingrédients. Il s'agit du temps de réalisation de la recette elle-même, hors cuisson (dont la durée est précisée par ailleurs).

Ne jouez pas les apprentis sorciers !

Pour mettre au point mes recettes, il m'a parfois fallu tester trois, cinq, sept variantes... J'ai pesé à 5 ou 10 g près mes ingrédients pour obtenir exactement la texture que je voulais. La pâtisserie est un art délicat ! Alors attention si vous souhaitez remplacer un ingrédient par un autre... ce n'est pas toujours une bonne idée.

Une farine T150 donnera par exemple un gâteau moins léger qu'une farine T110. La farine d'épeautre lève bien, mais pas celle de petit épeautre. Un chocolat à 85 % de cacao (donc très riche en beurre de cacao) donnera plus de tenue à une ganache qu'un chocolat à 65 % de cacao. Une demi-cuillerée à café d'agar-agar en trop et votre délicate mousse de fruits se transformera en mastic expansé... La taille des moules utilisés est aussi importante, car un gâteau lève toujours mieux quand il cuit dans un moule haut par exemple. Bref, en pâtisserie plus qu'ailleurs, les petits détails font les grandes réussites.

Ne vous inquiétez cependant pas outre mesure, car les recettes de cet ouvrage sont en majorité simples et précises et vous épargneront les mauvaises surprises. Présentation de l'éditeur

Marie Chioca nous invite à maîtriser tous les secrets de la pâtisserie bio. Remplacer le beurre par des purées d'oléagineux, utiliser des farines originales, cuisiner avec crèmes et laits végétaux, jongler avec les sucres naturels... Vous saurez tout pour réussir ces 130 recettes exquis, dont certaines sans gluten ni lactose.

Biographie de l'auteur

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio,

saine et gourmande à travers plusieurs ouvrages et son blog Saines gourmandises.

Download and Read Online Les secrets de la pâtisserie bio Marie Chioca #NRVE201OZCB

Lire Les secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca pour ebook en ligneLes secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca à lire en ligne.Online Les secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca ebook Téléchargement PDFLes secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca DocLes secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca MobipocketLes secrets de la pâtisserie bio par Marie Chioca EPub

NRVE201OZCBNRVE201OZCBNRVE201OZCB