

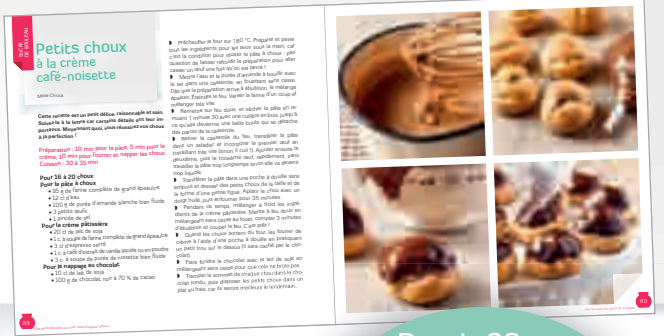
# Mes bons desserts aux sucres naturels

Il est de notoriété publique que nous consommons trop de sucre. Faut-il dès lors se priver de desserts? Non! Ce livre propose des **recettes saines** réalisées à partir de **sucres naturels**, alternatifs au saccharose. **Miel, sirop d'agave, de bouleau, de fleur de coco, stévia...** chacun est utilisé en fonction de ses qualités culinaires : pouvoir sucrant, comportement à la cuisson, texture, parfum... Les auteurs fournissent aussi de **délicieuses recettes aux fruits** sans aucun sucre ajouté. Les personnes en surpoids, sédentaires ou diabétiques privilégieront **les recettes à base de sucres à faible indice glycémique** : sirop d'agave, sucre de bouleau, miel d'acacia... Les enfants en pleine croissance, les adultes en bonne santé choisiront **les sucres complets, le sirop d'érable...**

Une bonne façon de découvrir de nouvelles saveurs tout en se faisant du bien!

**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*.

**Delphine Paslin**, auteure et photographe culinaire, anime le blog *Le plaisir des mets*, où elle aime partager au fil des saisons le plaisir du « fait maison » et d'une cuisine simple, naturelle et savoureuse.



Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également ouvert des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

Livre imprimé en France, sur du papier issu de forêts gérées durablement en Europe.

[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

9 782360 981090 14,00€ TTC

Facile & bio  
Le geste en images!