

# Sommaire

Introduction .....	6
Petit dico de la pâtisserie bio .....	9

## Les basiques ..... 25

Génoise à l'amande façon dacquoise .....	26
Génoise traditionnelle .....	27
Pâte à choux sans beurre .....	28
Pâte à tarte façon spéculoos .....	30
Pâte à tarte sans gluten .....	31
Pâte brisée pur beurre .....	32
Pâte brisée au petit épeautre .....	33
Pâte feuilletée pur beurre .....	35
Pâte feuilletée légère au petit-suisse .....	36
Pâte provençale à l'huile d'olive .....	37
Pâte moelleuse levée .....	38
Pâte sablée à l'orge mondé .....	41
Biscuit de Savoie .....	42
Biscuits à la cuillère .....	45
La véritable crème fouettée .....	46
Chantilly de coco .....	49
Crème fouettée végétale .....	50
Crème pâtissière traditionnelle .....	51
Crème pâtissière végétale pralinée .....	52
Crème pâtissière végétale .....	54
Pâte à tartiner choco-noisette .....	55
Lait d'amande .....	57
Extrait de vanille concentré .....	58

## Brioche & Cie ..... 61

Brioche pur beurre	
à l'épeautre et au citron .....	62
Briochettes miel-noisette-chocolat .....	65
Chinois praliné .....	66
Fougassettes à la fleur d'oranger .....	69
Panettone aux fruits .....	70
Pastis landais .....	73

Petits pains au lait végétal .....	74
Pains aux raisins ou aux cranberries .....	77
Chaussons aux pommes .....	78
Brioche très saine du petit déjeuner .....	80

## Les bons gâteaux tout simples ..... 81

Gâteau aux pommes et à l'avoine, touche de beurre fermier .....	82
Brownies américains aux noix de pécan, touche de fleur de sel .....	85
Fondant fabuleux sans beurre ni lait .....	86
Crumble gourmand sans sucre ajouté .....	89
Gâteau ardéchois aux châtaignes .....	90
Gâteau au yaourt au sirop d'agave .....	92
Gâteau au yaourt traditionnel .....	94
Gâteau à l'okara .....	95
Gâteau aux noix et au sucre complet .....	97
Gâteau tigré aux parfums de Noël .....	98
Le moelleux au chocolat de mamie .....	101
Moelleux au son d'avoine et citron .....	102
Moelleux aux noix et sirop d'érable .....	105
Fondant chocolat, poires et noix .....	106
Pain d'épices pur miel .....	109
Cake anglais aux fruits .....	110
Quatre-quarts à la purée d'amande .....	112
Gâteau provençal au miel, anis et fleur d'oranger .....	115

## Ça, c'est de la tarte ! 115

Linzertorte aux myrtilles sauvages .....	118
Tarte amandine aux poires .....	121
Tartelettes aux framboises .....	122
Tarte chocolat-coco-framboise .....	123
Tarte au citron traditionnelle .....	124

Tarte aux abricots et huile d'olive .....	127
Tarte au citron vegan .....	128
Tarte frangipane aux mirabelles.....	131
Tartelettes au miel et aux noix.....	132
Tartelettes aux reines-claude.....	135
Tarte aux pommes « US ».....	136
Tatin muscovado, parfum spéculoos .....	138

## Biscuits, mignardises & petits gâteaux ..... 137

Barrés de céréales aux abricots, amandes et fraises séchées .....	140
Escargots à la cannelle et au muscovado	142
Canistrellis au cédrat.....	143
Choco-biscuits à l'avoine.....	145
Sablés aux cranberries .....	146
Cookies « très chocolat » aux noix de pécan.....	147
Cookies citron-chocolat au petit épeautre .....	148
Cookies au chocolat sans gluten .....	151
Lunettes à la confiture .....	152
Navettes provençales à l'anis et petit épeautre .....	155
Petits-beurre à la farine complète .....	156
Spéculoos à l'épeautre et muscovado.....	159
Financiers très légers.....	160
Moelleux au miel, parfum nonnettes.....	161
Madeleines au miel et au citron .....	163
Madeleines provençales aux abricots .....	164
Muffins à la myrtille.....	167
Petits fondants, saveur pralinée .....	168
Macarons au chocolat noir.....	171
Pâte d'amande au sirop d'agave.....	172
Rochers à la noix de coco.....	175
Mendiants au chocolat cru .....	176
Meringues à la cassonade rousse.....	178

## Crèmes, entremets & autres tiramisus ..... 179

Tiramisu léger au miel et au citron.....	180
Clafoutis au sucre de bouleau .....	182
Clafoutis léger aux fruits d'été .....	183
Crème brûlée traditionnelle.....	184
Crème renversée amande et rapadura.....	186
Crème dessert végétale au chocolat.....	188
Crème dessert végétale à l'orange.....	189

Far aux pruneaux .....	190
Flans antillais à la noix de coco.....	191
Flan pâtissier au lait d'amande.....	193
Panna cotta végétale aux fraises .....	194
Flans végétaux au parfum d'enfance .....	197
Trifle aux fraises et petit-suisse .....	198
Mousse au chocolat noir intense .....	200

## Les fêtes bio ..... 201

Biscuit de Savoie aux fraises .....	202
Bûche façon deux chocolats.....	204
Charlotte aux fraises meringuée pour la fête des Mères .....	206
Couronne des Rois à l'épeautre .....	209
Galette des Rois presque traditionnelle ..	211
Galette des Rois poire-chocolat.....	212
Cupcakes chocolat-mandarine .....	214
Entremets estival à la mûre sauvage.....	217
Baba au rhum pour la fête des Pères.....	218
Gâteau fourré à la pâte à tartiner .....	220
Layer cake d'anniversaire .....	223
Nid de Pâques au chocolat .....	224
Cheesecake fraise et petit-suisse .....	227
Fondant au café façon moka .....	228
Charlotte au chocolat, pointe de café.....	231
Forêt-noire aux cerises fraîches.....	232
Pavlova aux fruits rouges.....	234
Fraisier pour la fête des Mères.....	236
Éclairs « light » choco-coco-vanille .....	238
Tropézienne un peu revisitée .....	240
Bavarois léger à la fraise .....	242

## Glaces, sorbets & gâteaux glacés ..... 243

Bombe glacée amande-châtaigne .....	244
Glace vanille-pécan à la faisselle .....	246
Sorbet framboise sans sorbetière.....	247
Glace végétale à la cerise.....	248
Glace au chocolat sans sorbetière .....	249
Profiteroles au citron.....	250
Clémentines givrées au Grand Marnier.....	253
Vacherin aux fruits rouges .....	254
Bûche glacée chocolat-citron .....	257
Bons produits bio.....	258
Index des recettes par ingrédients .....	259
Table des recettes.....	269