

Tuiles aux amandes sans beurre

Pour 28 tuiles

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 à 10 minutes

- 1 œuf
- 27 g de sucre roux
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 20 g d'amandes
- 20 g de cacao
- 20 g de sucre en poudre
- 20 g de beurre
- 20 g de cacao
- 20 g de sucre en poudre

Les ingrédients en images, c'est mieux !

Chaque ingrédient est accompagné d'une photo. C'est idéal pour identifier les produits et leurs qualités. C'est aussi un excellent moyen de sensibiliser les enfants à la lecture et à l'écologie.

Une vraie recette de pâtisseries ? Ne cherchez plus de pâtisseries plus saines à faire, et n'y a-t-il pas, toujours tout de même dans les pâtisseries, des ingrédients de plus en plus dangereux à cause de la pollution de l'air, des produits chimiques, des produits d'entretien... A préparer avec une farine bio et un chocolat de provenance éthique, et surtout, bref, tout les fruits à volonté.

■ Préchauffer le four à 180 °C, ajustable en thermostat.

■ Mélanger dans un bol les ingrédients secs (sucre, farine, cacao) puis ajouter l'œuf battu.

■ Mélanger les ingrédients secs avec le sucre, le cacao et le beurre.

■ Avec un rouleau à pâtisseries, abaisser des petites bandes de pâte de 1 cm d'épaisseur et de 10 cm de longueur.

■ Couper les bandes en petits morceaux et les déposer sur une grille posée sur une plaque.

■ Faire cuire à 180 °C pendant 8 à 10 minutes. Laisser refroidir.



Financiers gingembre-citron

Pour environ 10 financiers

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 à 12 minutes

- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de citron
- 100 g de gingembre
- 100 g de cacao

■ Préchauffer le four à 180 °C, ajustable en thermostat.

■ Mélanger dans un bol la farine, le sucre, le cacao, le citron et le gingembre.

■ Faire les financiers dans un moule à financiers.

Sur le même modèle que les madeleines...

... vous pouvez aussi réaliser des financiers en chocolat. Pour cela, il suffit de remplacer la farine par du cacao et de remplacer le sucre par du sucre en poudre.

■ Mélanger dans un bol la farine, le sucre, le cacao, le citron et le gingembre.

■ Faire les financiers dans un moule à financiers.

■ Faire cuire à 180 °C pendant 10 à 12 minutes.

■ Laisser refroidir.

■ Servir immédiatement.



Depuis plus de 35 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 créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org

Mes bons goûters du quotidien

La pause sucrée à l'heure du goûter, c'est O-BLI-GA-TOI-RE !

C'est l'heure où le corps a besoin de sucre et l'utilise au mieux. Les enfants ne s'y trompent pas et sont les premiers à réclamer ce moment gourmand. Les adultes ont aussi tout intérêt à l'adopter pour ne pas succomber au fatal grignotage de la fin de journée, mauvais pour la silhouette et la santé. Attention toutefois, ce n'est pas de biscuits industriels trop sucrés et suremballés dont nous avons besoin, mais de **goûters sains et équilibrés**, élaborés à partir de **farines et sucres non raffinés**, de **fruits frais ou secs**, de **chocolat noir**...

Vous trouverez dans cet ouvrage **50 recettes de goûters bio pour tous les jours, faciles et rapides à préparer**, idéales à mettre en œuvre dans une vie quotidienne bien remplie. L'auteure y dévoile en particulier ses secrets pour préparer des gâteaux « express » en tranches, en barres, en tuiles, en triangles, à l'avance ou au dernier moment. À vous les **cookies coco-choco**, les **sablés aux noix**, les **madeleines à découper**, mais aussi la **tartinade provençale**, le « **crunchy** » **amandes-spéculoos**, ou encore les classiques revisités comme les **gaufres de Liège au chocolat**, les **tranches napolitaines** ou les **petits-beurres fourrés au chocolat**... Quelques idées de **boissons délicieuses** accompagneront le tout, pour faire de cet instant le **meilleur moment de la journée**, pour les petits comme pour les grands !

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et sur www.saines-gourmandises.fr. Maman de 6 enfants de 7 à 19 ans, autant dire qu'elle en connaît un rayon sur le sujet des goûters !

Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

Rayon : Cuisine bio



9 782360 982554

12,00€ TTC



Le geste en images !