

# LES SECRETS DE LA PÂTISSERIE BIO

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 œufs et avec indication de l'indice glycémique.*

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*.

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.

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

ISBN : 978-2-36098-134-2



9 782360 981342



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

Prix: 22 €