



Desserts sans sucre

Sophie Dupuis-Gaulier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Desserts sans sucre Sophie Dupuis-Gaulier

 [Download Desserts sans sucre ...pdf](#)

 [Read Online Desserts sans sucre ...pdf](#)

Desserts sans sucre

Sophie Dupuis-Gaulier

Desserts sans sucre Sophie Dupuis-Gaulier

Téléchargez et lisez en ligne Desserts sans sucre Sophie Dupuis-Gaulier

64 pages

Extrait

Sus au sucre !

Pourquoi des desserts sans sucre ?

«Manger moins sucré» est une recommandation du Programme National Nutrition Santé. Motif : un excès de sucre peut contribuer à la prise de poids, et déséquilibrer les repas. Les desserts sans sucre favorisent donc un meilleur équilibre alimentaire. Ils sont particulièrement conseillés aux personnes qui surveillent leur poids, ou aux personnes diabétiques, contraintes de modérer globalement leurs apports en glucides.

Comment réaliser de bons desserts sans sucre ?

Manger sans sucre n'est pas si compliqué : il existe de nombreux substituts que vous retrouverez dans les recettes qui suivent. Enfin, les desserts à base de bons fruits de saison bien mûrs sont naturellement sucrés, et ne nécessitent pas l'ajout de sucre. Vous en trouverez des exemples en première partie de ce livre.

Les édulcorants naturels

Miel, sirop d'érable, sirop de pomme, sirop d'agave... sont moins caloriques que le sucre, même s'ils contiennent des glucides. Ceux dont le pouvoir sucrant est le plus élevé sont riches en fructose, il ne faut toutefois pas les utiliser de façon exclusive. La stevia, plante originaire d'Amérique du sud, n'apporte pas de glucides, mais doit son goût sucré à l'un de ses composants, le rébaudioside. Elle se vend en poudre dans les magasins diététiques, ou sous forme d'édulcorant industriel en grande surface. Dans ces recettes, l'édulcorant à la stevia a été utilisé, bien que son pouvoir sucrant soit moins élevé, car il est plus facile à peser.

(...) Présentation de l'éditeur

Découvrez 30 recettes de desserts très légers en sucre ! Des recettes sans sucre ajoutés (Papillotes de banane aux quatre-épices), avec des édulcorants (muffins myrtilles-noix), du sirop d'érable (Soupe de poires au jus de cranberries), de la stevia (petits pots au citron)... Ces recettes ont été élaborées avec le concours d'une diététicienne, et les apports nutritionnels de chaque dessert sont précisés de manière à pouvoir équilibrer ses repas. Biographie de l'auteur

Sophie Dupuis-Gaulier, auteure et styliste culinaire, travaille régulièrement pour le magazine Saveurs. Elle collabore également avec des marques, Mastrad, Darégal et Leader Price et a réalisé plusieurs vidéos culinaires pour le groupe Leroy Merlin et pour la télévision marocaine. Bon et beau, telle est sa devise ! Sa cuisine et son stylisme s'inspirent de ses voyages.

Download and Read Online Desserts sans sucre Sophie Dupuis-Gaulier #KB034QPE2M6

Lire Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier pour ebook en ligne Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier 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 Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier à lire en ligne. Online Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier ebook Téléchargement PDF Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier Doc Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier Mobipocket Desserts sans sucre par Sophie Dupuis-Gaulier EPub

KB034QPE2M6KB034QPE2M6KB034QPE2M6