



## Gâteaux légers et gourmands

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Gâteaux légers et gourmands

*Julie Soucail*

**Gâteaux légers et gourmands** Julie Soucail

 [Télécharger Gâteaux légers et gourmands ...pdf](#)

 [Lire en ligne Gâteaux légers et gourmands ...pdf](#)

96 pages

Extrait

Introduction

Les gâteaux font partie de notre patrimoine culinaire. Faits maison, ils sont souvent assortis d'une valeur ajoutée affective non négligeable. Celui ou celle qui met la main à la pâte pour préparer le gâteau le fait souvent pour les autres, comme un don de plaisir, comme une marque d'affection.

° Le rassasiement, la clé de la minceur °

Malheureusement, depuis des années, le sucre et le gras ont été rendus responsables de l'augmentation du nombre de personnes en surpoids dans les pays industrialisés. Mais qu'en est-il vraiment ? Grossir implique de consommer plus de calories qu'on en brûle. Cependant, par essence, aucun aliment ne fait maigrir ou grossir. La prise de poids survient quand on dépasse ses besoins. Pour l'éviter, il faut apprendre à s'arrêter de manger lorsque la sensation de faim laisse place à une impression de bien-être, le rassasiement, qu'il ne faut pas confondre avec la sensation de lourdeur éprouvée quand on a trop mangé. Pour ressentir le rassasiement, il faut s'en donner les moyens : manger très lentement, dans le calme, le plaisir, en savourant chaque bouchée et surtout... sans culpabiliser !

° Les ingrédients minceur et bien-être °

Pour justement vous aider à déculpabiliser, voici 50 recettes de pâtisseries élaborées dans l'objectif de favoriser des ingrédients aux qualités nutritionnelles supérieures, de rendre les gâteaux plus digestes et, pour la plupart, de diminuer l'apport calorique par rapport à la recette classique.

Ainsi, dans la mesure du possible, le beurre, riche en acides gras saturés néfastes pour nos artères, laisse place à des matières grasses d'origine végétale, pourvoyeuses d'acides gras insaturés meilleurs pour la santé. La fécule de maïs est également présente dans de nombreuses recettes car elle permet de réduire les quantités de matières grasses sans perdre en liant ou en onctuosité. Les oeufs, dont la consommation doit être limitée (mais pas supprimée !) chez ceux dont le cholestérol sanguin est trop élevé, sont en partie remplacés par du tofu soyeux, ce qui conserve un apport protéique correct tout en réduisant la quantité de lipides. Quant à la variété des farines utilisées, elle permet de diminuer le gluten contenu dans les gâteaux, les rendant ainsi plus digestes.

L'utilisation d'aliments riches en fibres (oléagineux, par exemple) et dont l'index glycémique est bas augmente le rassasiement et évite les fringales. L'index glycémique reflète la capacité d'un aliment à faire grimper la glycémie dans le sang et donc à provoquer une sécrétion d'insuline plus ou moins importante. Cette dernière favorise le stockage des graisses, et donc la prise de poids... or certaines personnes développent une résistance à l'insuline qui oblige leur pancréas à en sécréter de plus en plus. Il est donc particulièrement intéressant de privilégier les aliments à index glycémique bas. Dans les recettes, les produits sucrants choisis (miel, sirop d'érable...), notamment, ont un index plus bas que celui du sucre.

Vous trouverez aussi des jus végétaux, comme le jus d'amande, de soja ou de riz (plus connus sous les noms de lait d'amande, de riz ou de soja bien qu'ils diffèrent des laits au regard de leur composition nutritionnelle). Ils sont quasiment aussi caloriques que le lait de vache demi-écrémé, mais les acides gras qu'ils apportent sont meilleurs pour la santé. De plus, ils autorisent tous ceux qui ne tolèrent pas le lait à manger des desserts qui leur étaient jusque là interdits. En revanche, sauf s'ils ont été enrichis en calcium, ils ne suffisent pas pour remplacer complètement le lait de vache.

Alors ne boudez pas votre plaisir et retrouvez le bonheur simple d'un bon gâteau fait maison à partager avec

ceux que vous aimez ! Présentation de l'éditeur

**50 recettes de gâteaux et biscuits classiques revisités dans leur version légère et équilibrée pour que reprendre une part de dessert soit aussi bon pour la santé.**

Tarte fine aux pommes à la farine de châtaignes

Moelleux aux abricots et lait ribot

Cookies aux pépites de chocolat et au sésame

Muffins à la farine d'épeautre et au cranberries

Clafoutis au lait d'amande

Chausson aux pommes, pâte feuilletée légère

Gâteau de Savoie au sucre complet

Avec les conseils d'une diététicienne pour allier plaisir et équilibre nutritionnel. Biographie de l'auteur est styliste et auteure de nombreux ouvrages culinaires. Curieuse et gourmande, elle aime explorer des répertoires variés pour proposer des alternatives qui allient gourmandise et équilibre.

est photographe spécialisé dans la photographie culinaire. Il a réalisé de nombreux clichés pour des magazines prestigieux ainsi que pour plusieurs ouvrages de cuisine.

Download and Read Online Gâteaux légers et gourmands Julie Soucail #HJKIGB465ME

Lire Gâteaux légers et gourmands par Julie Soucail pour ebook en ligneGâteaux légers et gourmands par Julie Soucail 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 Gâteaux légers et gourmands par Julie Soucail à lire en ligne.Online Gâteaux légers et gourmands par Julie Soucail ebook Téléchargement PDFGâteaux légers et gourmands par Julie Soucail DocGâteaux légers et gourmands par Julie Soucail MobipocketGâteaux légers et gourmands par Julie Soucail EPub  
**HJKIGB465MEHJKIGB465MEHJKIGB465ME**