



Mes bons desserts aux sucres naturels

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Mes bons desserts aux sucres naturels

Marie Chioca, Delphine Paslin

Mes bons desserts aux sucres naturels Marie Chioca, Delphine Paslin

 [Télécharger Mes bons desserts aux sucres naturels ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes bons desserts aux sucres naturels ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes bons desserts aux sucres naturels Marie Chioca, Delphine Paslin

119 pages

Extrait

Introduction

Chercher des alternatives au sucre ? Quelle drôle d'idée, pourrait-on penser de prime abord. Le sucre c'est sympathique, naturel...

La réalité est un peu différente.

Certes, consommé de temps en temps en tant qu'aliment-plaisir, le sucre de table (appelé aussi saccharose, qu'il soit issu de la canne ou de la betterave) aurait peu d'incidence sur la santé. Mais le problème vient du fait que nous en consommons beaucoup trop, et de surcroît raffiné. On sait depuis longtemps qu'une alimentation trop sucrée peut conduire à l'obésité et/ou au diabète. De récentes études tendent aussi à démontrer la corrélation étroite qui pourrait exister entre une surconsommation de sucre et le développement de certains cancers, car les cellules cancéreuses ont besoin de sucre pour se développer

Trop de saccharose provoque en outre une acidose chronique de l'organisme, avec son cortège de maladies associées, parfois très graves : ostéoporose, hypertension, cancers, athérosclérose, baisse immunitaire, candidose, mauvaise santé bucco-dentaire, etc.

Que faire alors ? Renoncer à toute gourmandise ? Se priver de dessert à vie ?

Certainement pas ! Il existe de nombreuses alternatives naturelles au sucre qui permettent de varier l'alimentation et de limiter les méfaits d'une surconsommation de saccharose, tout en se faisant plaisir.

Les alternatives saines et naturelles au sucre

Sous nos contrées, nous trouverons assez facilement (du moins en magasin bio) le miel, le sirop d'agave, le rapadura, le muscovado, la mélasse, les sirops de riz, de blé, de maïs et de malt d'orge (ces trois derniers étant à réserver plutôt aux sportifs, voir plus loin), et depuis peu le sucre de coco, la stévia et le sucre de bouleau. Tous ces sucres possèdent leurs atouts et apportent des bienfaits différents à l'organisme. Il est donc très important de varier, afin de profiter de tous leurs avantages : l'indice glycémique très bas du sirop d'agave ou du sucre de bouleau ; les propriétés médicinales du miel ; l'effet reminéralisant du sucre complet ; les bienfaits antioxydants du sucre de coco ou du sirop d'éryable...

Ce qui est aussi tout à fait capital dans le cadre d'une alimentation saine, c'est d'arriver petit à petit à se «sevrer» un peu du goût sucré (on s'y fait très vite), car quel que soit le sucrant choisi, une surconsommation n'est jamais recommandée. Remplacer une consommation quotidienne trop élevée de sucre par son équivalent en miel ou sirop d'agave n'est pas une solution, car même en étant moins cariogène, moins acidifiant et beaucoup moins hyperglycémiant, trop c'est trop, et l'impact ne sera pas forcément anodin pour la santé (voir encadré sur le fructose, p. 10). Il faut donc de toute façon moins sucer pour rester en bonne santé.

Les papilles s'habitueront d'ailleurs très vite aux saveurs douces et moins sucrées, et les plus gourmets vous l'affirmeront sans hésiter : trop de sucre «tue» le goût ! Présentation de l'éditeur

Il est de notoriété publique que nous consommons trop de sucre. Faut-il dès lors se priver de desserts ? Non ! Ce livre propose des recettes saines réalisées à partir de sucres naturels, alternatifs au saccharose. Miel, sirop d'agave, de bouleau, de fleur de coco, stévia... chacun est utilisé en fonction de ses qualités culinaires :

pouvoir sucrant, comportement à la cuisson, texture, parfum... Les auteures fournissent aussi de délicieuses recettes aux fruits sans aucun sucre ajouté. Les personnes en surpoids, sédentaires ou diabétiques privilégieront les recettes à base de sucres à faible indice glycémique : sirop d'agave, sucre de bouleau, miel d'acacia... Les enfants en pleine croissance, les adultes en bonne santé choisiront les sucres complets, le sirop d'érythritol...

Une bonne façon de découvrir de nouvelles saveurs tout en se faisant du bien !

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.

Delphine Paslin, auteure et photographe culinaire, anime le blog Le plaisir des mets, où elle aime partager au fil des saisons le plaisir du «fait maison» et d'une cuisine simple, naturelle et savoureuse. Biographie de l'auteur

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. Delphine Paslin, auteure et photographe culinaire, anime le blog Le plaisir des mets, où elle aime partager au fil des saisons le plaisir du "fait maison" et d'une cuisine simple, naturelle et savoureuse.

Download and Read Online Mes bons desserts aux sucres naturels Marie Chioca, Delphine Paslin
#L9WFQDIEX8V

Lire Mes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin pour ebook en ligneMes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin 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 Mes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin à lire en ligne.Online Mes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin ebook Téléchargement PDFMes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin DocMes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin MobiPocketMes bons desserts aux sucres naturels par Marie Chioca, Delphine Paslin EPub

L9WFQDIEX8VL9WFQDIEX8VL9WFQDIEX8V