



Cuisine

Plaisirs sucrés **SANS SUCRE**

Ici, pas de culpabilité, juste des idées de recettes toutes légères.



Zéro sucre

Zéro, dites-vous? C'est le défi! Faites votre choix parmi une quarantaine de desserts sans sucres ajoutés, ni miel, ni sirop d'agave et sans édulcorants artificiels. Les papilles finissent par s'adapter aux saveurs nature. Laissez-vous tenter par une crème au chocolat! **De Géraldine Olivo et Myriam Gauthier-Moreau, Alternatives, 9,90 €.**

La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis!

Marre de ne pas pouvoir partager un gâteau d'anniversaire avec les vôtres? Suivez les bons conseils d'une passionnée de pâtisserie. Elle a élaboré avec une extrême rigueur quatre-vingts préparations. L'équation entre charge glucidique, texture et plaisir est possible. **D'Annabelle Orsatelli, Albin Michel, 15,90 €.**

C'est décidé j'arrête le sucre

L'auteure décrit son addiction au sucre comme à une drogue. Etablissant le lien avec ses problèmes d'humeur, de sommeil

et bien sûr de poids, elle met en place tout un programme détox qui est un best-seller outre-Atlantique. L'ouvrage est enfin traduit et permet de découvrir les recettes et les astuces personnelles d'une repentie. **De Sarah Wilson, Larousse, 14,90 €.**

Desserts aux sucres naturels

Rapadura, muscovado, mélasse, sirop d'érable ou d'agave... tous ces édulcorants constituent une alternative saine aux sucres industriels. A découvrir à travers des réalisations faciles et originales, riches en minéraux, en vitamines et en oligoéléments. **D'Ellen Frémont, Larousse, 8,90 €.**

Sans sucre ajouté

L'objectif affiché est d'aider à traquer, à réduire et, pourquoi pas, à éliminer le sucre en le remplaçant par des produits naturels. Une des meilleures façons étant de cuisiner soi-même: ketchup, pâtes à tartiner, barres énergétiques... **De Sue Quinn, Marabout, 10,90 €.**

Gâteaux et gourmandises sans sucre

On peut faire des desserts très gourmands sans aucun ajout de sucre. Un grand de la pâtisserie le prouve. Craquez pour ses éclairs, ses bûches et ses biscuits aux amandes. Son secret: travailler avec des réductions de jus de fruits. **De Philippe Conticini, First Editions, 14,95 €. Sortie le 4 juin.**

Par Zahra Moyal

