



La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !

Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger

La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger

 [Télécharger La pâtisserie pour diabétiques, c'est permi ...pdf](#)

 [Lire en ligne La pâtisserie pour diabétiques, c'est per ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger

160 pages

Extrait

Avant-propos

J'aime pâtisser ! Nous aimons pâtisser ! Quelle satisfaction, en effet, de créer, transformer des matières premières qui, en un tour de main, donneront au final une explosion de plaisir pour la vue comme pour le palet.

Parfois le souffle se coupe, au moment d'une cuisson ou d'un dressage complexe : nous sommes alors pris d'une montée d'adrénaline qui fait de la pâtisserie un moment d'extase où le sentiment de réalisation de soi s'exprime fortement. Entre fierté et plaisir, pâtisser procure une multitude d'émotions qu'il nous serait certainement difficile de retrouver ailleurs. Dans l'expression «faire un gâteau», il y a «faire» au sens de «transformer», mais surtout au sens de «faire plaisir».

A l'annonce du diabète de mon mari, la frustration de ne plus pouvoir pâtisser avec du sucre et de la farine (de blé ou de maïs) pour l'ensemble de la famille me conduisit à chercher des recettes de gâteaux pour diabétiques. J'en trouvai alors un grand nombre mais elles oscillaient entre «pseudo-recettes», fortement chargées en glucides complexes, et desserts immondes, pâlots et visqueux, à la saveur d'édulcorants très prononcée. Il semblait donc que les diabétiques n'avaient finalement pas d'autres choix que de profiter des plaisirs de la pâtisserie en payant le prix fort de l'hyperglycémie et de ses conséquences sur leur santé, ou bien de s'abstenir et de vivre avec la frustration qu'engendre la privation. Pour résumer toute la problématique de la création d'une pâtisserie adaptée aux diabétiques, il ne faut pas tant raisonner en termes de «sucre» que de «glucides». Plus simplement, il ne suffit pas de remplacer le sucre par des édulcorants pour faire d'un gâteau classique un gâteau pour diabétiques, étant donné que la farine de blé contient entre 60 et 70 % de glucides. Dès lors, comment faire une pâtisserie digne de ce nom sans farine ? Avec le temps, lasse de mes essais infructueux et insatisfaisants - à mon goût -, je finis par me résigner, en me disant que si personne n'avait encore trouvé la solution pour faire de bonnes pâtisseries à la fois sans sucre et à teneur réduite en glucides, c'est que sans doute il n'y en avait pas !

Puis, le hasard faisant bien les choses, alors que je regardais une émission télévisée sur la pâtisserie, j'entendis le chef pâtissier qui présentait l'émission dire à l'un des candidats :

«La pâtisserie c'est de la chimie. Chaque ingrédient joue un rôle et c'est une question de dosage.»

C'est alors que m'est venue cette idée : peut-être fallait-il tout simplement tenter d'explorer et de comprendre les propriétés physico-chimiques de chaque ingrédient pour trouver leurs substituts possibles ? Le but n'était pas de faire de la pâtisserie «moléculaire» et encore moins d'en faire une discipline scientifique mais bien de comprendre comment les ingrédients se combinent et de trouver les justes dosages.

Forte de cette nouvelle vision des choses et de l'espoir qu'elle suscitait en moi, je ressortis mon robot pâtissier et me remis au travail et en quête d'informations. J'étais d'autant plus motivée que j'évolue dans une famille de diabétiques : outre mon mari, ma mère et ma belle-mère le sont également depuis quarante ans et cela faisait longtemps qu'elles ne mangeaient plus de bonnes pâtisseries sans culpabiliser.

Après quelques semaines de réflexion, j'ai finalement envisagé de suivre trois axes de travail pour réaliser ces expériences de substitution. A savoir, analyser les recettes classiques de la pâtisserie du point de vue :

- de leur quantité de glucides ;
- de leur texture ;
- de leur saveur.

Avec l'aide d'un ami chimiste et de mon époux diabétique (psychologue clinicien de métier, qui a une grande connaissance du diabète puisqu'il a mené une recherche pendant cinq ans pour essayer de comprendre les effets psychologiques et psycho-pathologiques de cette maladie, et qui maîtrisait donc parfaitement bien l'intrication entre les glucides et leur impact sur la glycémie), j'entrepris de remplacer le sucre et la farine par

d'autres ingrédients en ayant comme seuls objectifs de trouver un équilibre entre saveur et texture dans les pâtisseries que je tentais de réaliser, mais aussi et surtout de réduire considérablement leur charge glycémique (voir Connaître l'impact des glucides sur la glycémie, p. 15). Je pense avoir relevé le défi et vous livre donc ici 80 recettes non seulement parfaitement adaptées aux personnes diabétiques mais dignes d'être commercialisées.

Annabelle Orsatelli Présentation de l'éditeur

Si vous êtes diabétique et que les ersatz de desserts auxquels vous avez droit ne satisfont pas votre gourmandise, ce livre est fait pour vous ! Pâtissière chevronnée et exigeante, contrainte de revoir sa copie pour son mari diabétique, Annabelle Orsatelli a étudié les propriétés physico-chimiques des glucides pour leur substituer des ingrédients n'altérant ni le goût ni la texture finale des desserts. Elle a trouvé l'équation parfaite entre réduction de la charge glycémique et plaisir ! Résultat : 80 recettes de pâtisserie à l'index glycémique bas, aussi gourmandes que «les vraies» ! Les secrets de la pâtisserie anti-diabète : Charge glycémique, farines et sucres, ingrédients spécifiques, etc. Les préparations de base : Crèmes pâtissière, glaces et mousses, choux, pâtes à tarte et à gâteaux, glaçages, etc. Les recettes de tous les grands classiques : Croustillant aux deux chocolats, muffins au coeur fondant, cookies, bavaois framboise-pistache, cake, fraisier, millefeuille, opéra, tiramisu, paris-brest, viennoiseries, galette des rois

Biographie de l'auteur
Annabelle Orsatelli est une pâtissière amatrice passionnée, formée aux techniques professionnelles complexes : macarons, feuilletés, viennoiseries... Trois membres de sa famille, dont son mari, souffrent du diabète. Elle vit à Champigny-sur-Marne.

Download and Read Online La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger #CDTPKGRJQLF

Lire La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger pour ebook en ligneLa pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger 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 La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger à lire en ligne.Online La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger ebook Téléchargement PDFLa pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger DocLa pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger MobipocketLa pâtisserie pour diabétiques, c'est permis ! par Annabelle Orsatelli - Préface du Dr Franck Senninger EPub

CDTPKGRJQLFCDTPKGRJQLFCDTPKGRJQLF