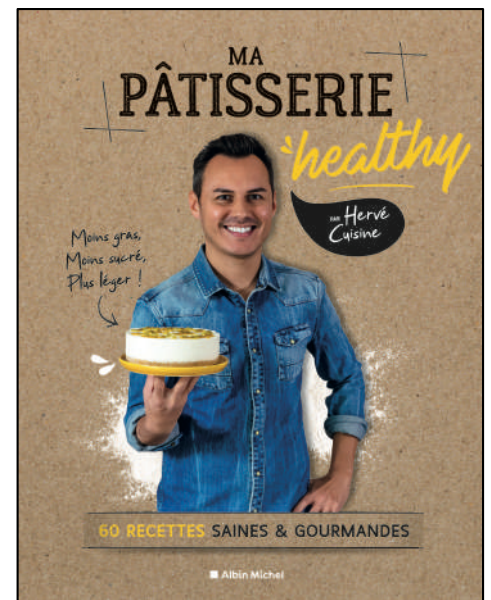


SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Avril 2021



Ma pâtisserie healthy Hervé Cuisine

60 recettes de desserts et goûters, des originaux ou de grands classiques, pour pâtisser « alternatif » : moins de sucre, moins de gras et plus de végétal

| LE LIVRE

Depuis 2007, *Hervé Cuisine* propose des tutos cuisine en vidéo sur [son blog](#) et sa chaîne Youtube, réunissant à chaque fois une communauté de plus en plus grande. Véritable autodidacte de la cuisine, il a d'abord proposé des recettes de desserts gourmands en n'utilisant que les ingrédients classiques (sucre raffiné, farine de blé, beurre et œufs). **Au fil de ses vidéos, ses internautes lui partagent des idées et suggestions pour réduire les quantités de sucre ou bien de beurre sans altérer la qualité gustative et le moelleux des gâteaux.** Il réfléchit et se lance dans de nombreux tests pour trouver les bons ingrédients alternatifs tout en gardant les saveurs et l'aspect des recettes originales.

Ce livre en est le résultat ! **Chacune des recettes a été testée, peaufinée et déclinée.** Ainsi, on découvre que la purée de patate douce peut facilement remplacer le beurre dans un brownie, que la courgette ne donne pas de goût aux préparations et qu'elle apporte du moelleux aux gâteaux, ou encore que la compote de pommes peut remplacer les œufs.

Hervé Cuisine propose 60 recettes plébiscitées par ses fans ou totalement inédites. Il nous apprend à changer nos habitudes en pâtisserie, en adoptant des aliments aux vertus éprouvées : légumes, laits et jus végétaux, graines, oléagineux, farines spéciales, sucres non raffinés... **Plus sains, moins gras, moins sucrés et riches en nutriments.**

| L'AUTEUR

Hervé cuisine est un célèbre vidéaste, blogueur et auteur culinaire. Véritable phénomène sur les réseaux sociaux, il se fait connaître en 2007 grâce à son blog et à sa chaîne YouTube sur lesquels il partage des recettes simples et efficaces. Aujourd'hui sa communauté rassemble plus de 550 000 abonnés sur *Instagram*, 1,25 millions sur *Youtube* et 1,2 millions sur *Facebook*.

160 pages | format 185 x 235 cm | 14,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr