

La Pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !

Nouvelle édition
Annabelle Orsatelli

Tous les grands classiques de la pâtisserie et de la viennoiserie en 85 recettes ultra gourmandes à l'index glycémique bas. Trop bon pour être réservé aux diabétiques !



Parution : novembre 2023
17.90 € - 160 pages

Avec ce livre, la pâtisserie est permise d'être diabétique et en surpoids. Annabelle Orsatelli a étudié les propriétés physicochimiques des glucides pour leur substituer des ingrédients alternatifs n'altérant ni le goût ni la texture finale des desserts, jusqu' à trouver l'équation parfaite entre réduction de la charge glycémique et plaisir.

Résultat : 85 recettes de pâtisserie et viennoiserie réinventées, 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, Chiboust, au beurre..., glaces et mousses, choux, pâtes à tarte et à gâteaux, glaçages, etc.
- Les recettes de tous les grands classiques : croustillant aux deux chocolats, charlotte, muffins au cœur fondant, cookies...

LE + : pour chaque recette, indication de la charge glycémique en g/portio

Plus d'informations :

- Le diabète : un fléau mondial. 6 % de diabétiques en France, soit **4 millions** de personnes ; **400 nouveaux cas par jour**.
- Les bonnes ventes de la première édition (10 000 exemplaires vendus lors de la 1ère édition).
- Des recettes anti-diabète et IG bas qui font passer **la gourmandise au premier plan**.
- Une nouvelle maquette et 21 photos additionnelles.

Annabelle Orsatelli a été chef pâtissière dans la première pâtisserie parisienne spécialisée dans le sans-sucre. Aujourd'hui à son compte, elle fournit restaurateurs et particuliers. Trois membres de sa famille, dont son mari, souffrent du diabète. Elle vit à Champigny-sur-Marne. **Préface du Dr Réginald Allouche**, médecin nutritionniste. **Photographies de Charlotte Jacquet**, stylisme de **Julie Schwob**.

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr - 06 47 05 28 43