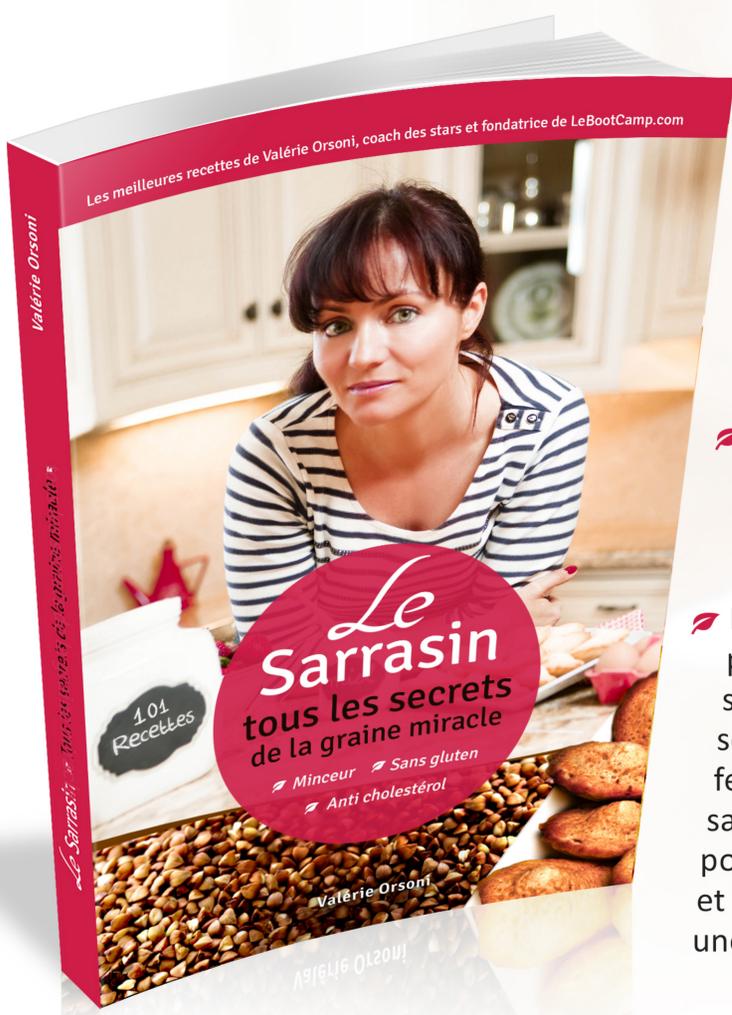


Le Sarrasin le nouvel allié de la minceur

➤ Aussi connu sous le nom de « blé noir », le sarrasin évoque aussitôt la Bretagne et ses célèbres galettes. Mais c'est le réduire à bien peu de choses ! Cette petite graine de la famille des Polygonacées (qui inclut aussi la rhubarbe et l'oseille) nous offre des trésors de bienfaits, à commencer par son absence de gluten, et d'innombrables possibilités en cuisine.

➤ Farine de sarrasin, grains à cuire, kasha (grains torrifiés), flocons et même infusions : le sarrasin se déguste sous toutes les formes, de l'entrée au dessert en passant par le petit déjeuner et la pause goûter. Vous ne le connaissez pas encore ?

Goûtez-le vite !



Dans ce livre :

- Les 25 bonnes raisons de se mettre immédiatement au sarrasin : son absence de gluten, son pouvoir antioxydant, sa capacité à réguler la glycémie, ses protéines complètes du point de vue des acides aminés, ses vertus détox...
- Le mode d'emploi du sarrasin : ses différentes formes (farine, flocons, grain décortiqué nature ou grillé...), les conseils pour bien réussir sa cuisson, des menus santé...
- Et, bien sûr, 101 recettes sucrées et salées pour se régaler tout en faisant du bien à sa santé : galette LeBootCamp® du petit déjeuner, sobacha, crème pâtissière, salade détox au fenouil, lasagnes de sarrasin, galettes au saumon fumé et à la ricotta, cake salé au pesto pour l'apéritif, madeleines, fondant au chocolat, et bien d'autres, toutes aussi gourmandes les unes que les autres !

CONTACT / Gwénaëlle BEAU ✉ gbeau@coachinglabs.com ☎ +33 6 34 51 45 90
ou sur www.LeBootCamp.com

LeBootCamp
LE RÉGIME DES GOURMANDES™

Les madeleines au sarrasin, 100 % sans gluten

Préparation : 20 min

Réfrigération : 1 h

Cuisson : 10 min



Pour 12 madeleines

- 130 g de farine de sarrasin tamisée
- 100 g de beurre à la fleur de sel de Guérande
- 1 c. à soupe de miel
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- ½ sachet de levure chimique

- Faites fondre le beurre et versez-le dans un saladier. Ajoutez le miel et le sucre puis la farine mélangée avec la levure. Mélangez bien, puis ajoutez les œufs un à un. Couvrez et laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 240°C. Remplissez les empreintes d'un moule à madeleines, en silicone de préférence, à moitié seulement.
- Enfournez 6 min, puis baissez la température du four à 200°C et poursuivez la cuisson pendant 4 min.
- Sortez la plaque du four et démoulez les madeleines au bout de 5 min. Laissez refroidir sur une grille.

Coach de stars américaines, Valérie Orsoni a fondé la méthode LeBootCamp, qui a permis à plus d'un million de personnes de retrouver la ligne sans frustration. Epicurienne, Valérie aime également cuisiner et élaborer des recettes saines et gourmandes.



« *Le sarrasin, tous les secrets de la graine miracle* »,

Valérie Orsoni

Editions MPC – 191 pages - ISBN 978-0-578-12337-0

Prix : €14,90

Disponible à partir du 30 mai 2013 sur www.lebootcamp.com et www.amazon.fr

CONTACT / Gwénaëlle BEAU ✉ gbeau@coachinglabs.com ☎ +33 6 34 51 45 90
ou sur www.LeBootCamp.com

LeBootCamp
LE RÉGIME DES GOURMANDES™