**[](http://www.images-chapitre.com/ima2/original/664/66636664_13582751.jpg)La pâtisserie crue**

**Ophélie Véron**

La Plage

108 pages

9782842214166

13,50 euros

Date de parution : 07/05/2015

*03 juin 2015*

Hygiène de vie, envie d'innovation, retour au naturel, goût du risque ? Nul besoin d'être crudivore pour avoir envie d'essayer cette nouvelle cuisine, de tester de nouvelles saveurs.

Ce petit livre, carrément original, propose des pâtisseries sans sucre blanc, sans œufs, sans beurre ni margarine ou même farine, levure. Un défi impossible à relever ? Presque, car façonner des tartes ou des crèmes sans œufs ni farine relève bien de l'exploit. Aussi soyez prêt à abandonner vos principes de base pour confectionner gâteaux, mousses ou tartes, à renouveler également vos placards en ingrédients insolites. Acceptez aussi les essais ratés car pour cuisiner cru, un tour de main s'impose.

En abandonnant la cuisson, le temps d'un dessert, l'auteure propose de renouer avec certaines saveurs et certains aliments et garantit un goût plus authentique et fort, auquel il n'est plus besoin d'ajouter exhausteurs ou édulcorants. Donc un résultat forcément plus sain.

Si l'ensemble paraît tentant et alléchant, il faut tout de même se préparer au changement d'habitudes et de goûts inscrits durablement dans notre culture et notre cerveau. Ne pas s'attendre d'emblée à trouver les plats exquis, se montrer curieux et sans apriori sont les conditions nécessaires pour se lancer dans la réalisation des pâtisseries proposées. Enfin, comme le souligne justement Ophélie Véron, garder une attitude modérée vis-à-vis de la cuisine crue facilitera les tentatives et le plaisir.

Changer sa manière de cuisiner suppose souvent d'acheter autrement. Des ingrédients de base, plus facilement disponibles en épiceries bio sont répertoriés en début d'ouvrage. Beurre de cacao, dattes, flocons d'avoine, farine de coco, beurre de coco, avocat, sarrasin, agar-agar devront intégrer vos placards. Ajoutez à cela un blender, appareil indispensable. Et le tour est joué, ou presque !

Car, préparer une mousse au chocolat uniquement avec du chocolat et du lait de coco fouetté ne s'improvise pas. Pour peu que l'on n'ait pas trouvé la marque de lait de coco approprié, il conviendra d'ajouter des œufs pour ne pas avoir à jeter la préparation.

Si la préparation du lait végétal vous semble ardue et contraignante, restez souple et achetez ceux du commerce. Par contre, ce livre vous apportera plein de surprises (après l'échec) auprès d'une crème anglaise ou d'un clafoutis aux noix de cajou vraiment délicieux ou d'une tarte au chocolat avec une pâte à base de poudre d'amandes, de cacao et de grains de sarrasin et une crème où l'avocat et les dattes garantissent une onctuosité assez surprenante.

Un conseil, testez les recettes avant d'inviter, c'est plus sûr. Amusez-vous en cuisinant, créez la surprise auprès des vôtres sans révéler les ingrédients qui composent ces desserts. Ce livre a de quoi étonner, surprendre et convaincre si l'on persévère un peu.

Cécile Pellerin

**La pâtisserie crue, Ophélie Véron,** La Plage**,** 9782842214166

Cuisine