

Sept alternatives à la farine, au sucre et à l'huile

pour une cuisine plus saine et inventive

Berlin, le 18 avril 2016 - nu3, leader européen en matière de nutrition intelligente, présente sept aliments pour remplacer la farine, le sucre et l'huile dans toutes ses recettes et même en pâtisserie. Les nouveaux indispensables pour les intolérants au gluten, ceux qui surveillent leur ligne ou qui sont à la recherche de nouvelles saveurs !

Plutôt que de se priver radicalement de douceurs et ainsi de se frustrer, il est possible aujourd'hui de cuisiner avec des produits plus sains et riches en vitamines. Voici sept alternatives qui trouveront rapidement leur place dans toutes les cuisines!

LES FARINES QUI CHANGENT

Intolérance ou simple préférence, il existe plusieurs façons de remplacer la farine de blé. Voici trois alternatives bio et sans gluten pour varier les recettes de tartes et de gâteaux.



La farine d'amandes

La farine d'amandes est la plus versatile des farines à base de noix et peut être utilisée dans les mêmes proportions que la farine de blé. Riche en protéines et faible en matières grasses, son léger goût de beurre la prédispose aux recettes de gaufres, de crêpes et même de pâte à pizza !

La farine de chia

Très riche en nutriments, la farine de chia est obtenue à partir de graines appréciées depuis des millénaires par les peuples d'Amérique du Sud. Avec une forte concentration en fibres et en protéines, elle est toute indiquée pour les recettes de pains, de galettes et de biscuits.

La farine de noix tigrée

Appelée aussi parfois « farine de souchet comestible », la farine de noix tigrée est particulièrement riche en fibres et en minéraux et constitue une source de magnésium incomparable. Cette superfood est idéale pour les gourmets qui pourront l'utiliser comme liant pour des sauces plus onctueuses et légèrement sucrées.

LES SUCRES PUR PLAISIR

Que ce soit pour continuer de se régaler de pâtisseries maison ou pour le plaisir de sucrer sa boisson chaude du matin, le faible indice glycémique de ces alternatives au sucre blanc raffiné n'enlève rien à leur goût !

Le sucre de fleur de coco bio

Obtenu à partir du nectar des fleurs du cocotier, ce sucre possède un indice glycémique assez bas pour être consommé par les diabétiques. Riches en vitamines B et C, il apporte une délicate touche de caramel aux recettes auxquelles il est associé.



Le Xylitol

Originaire de Finlande, cet édulcorant naturel atypique est capable d'assurer le même pouvoir sucrant que le sucre blanc pour quasiment deux fois moins de calories. Aussi appelé sucre de bouleau, le Xylitol est un allié minceur incontournable.

LES HUILES NATURELLES ET SAVOUREUSES

Utilisées en cuisine comme en cosmétique, les huiles végétales naturelles ont bien des vertus. De haute qualité et riches en vitamines, les deux alternatives suivantes se glissent aussi bien dans les recettes que sur la peau et les cheveux.

L'huile de coco bio

Douce et parfumée, l'huile de coco est une véritable star. Particulièrement riche en acides gras essentiels et moins calorique qu'une huile végétale classique, elle apporte une touche exotique à tous les plats cuisinés ou frits.

L'huile de chanvre bio

Alliée santé du quotidien, l'huile de chanvre possède une teneur équilibrée en acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6. Utilisée à cru dans les cuisines, elle se glisse dans les assaisonnements de salade, de carpaccio et même dans la fabrication de savons maison !

Retrouvez tous les visuels [ici](#).

Pour toute demande de test ou d'information, merci de contacter :

Agence Minuit Douze – 09 82 24 54 57

Morgane Falaize – mfalaize@minuitdouze.com

Marion Boulesteix – mboulesteix@minuitdouze.com

A propos de nu3 – VOTRE EXPERT NUTRITION

nu3 est le leader européen en matière de nutrition intelligente. La boutique en ligne offre un large choix de produits dans les domaines de la minceur, de l'alimentation naturelle, du sport, de la santé et de la beauté, permettant aux clients de trouver sans difficulté les produits correspondant exactement à leurs besoins. L'équipe d'experts nu3, composée d'écotrophologues, de médecins, de nutritionnistes et de scientifiques spécialisés dans le sport, est toujours à la recherche de produits innovants pour enrichir la gamme de produits comprenant déjà environ 6500 références. nu3 emploie près de 230 personnes et est présente dans 25 pays. <https://www.nu3.fr>