

Roussel : pâtisseries diététiques et gourmandes

Le pâtissier chocolatier Christophe Roussel mixe gourmandise et légèreté dans ses créations. Il remplace le lait de vache par celui de soja (sans lactose), le beurre par des huiles de colza, de noix ou d'olives (oméga 3 et 6, MG insaturées), la crème fraîche par du fromage blanc^o* (vitamines D, calcium, protéines, peu de sodium), la farine de blé par de la farine de quinoa (sans gluten) ou de riz (protéines, calcium, phosphore, potassium), le sucre par le maltitol, une partie des œufs, MG et farine par de la gomme de xanthane. Il privilégie aussi les fruits et les céréales complètes.