Revolução da confeitaria: a bíblia dos doces saudáveis

SUMÁRIO

Introdução 6

Famílias de ingredientes 11

Capítulo 1 – Farinhas 12
Capítulo 2 – Açúcares 36
Capítulo 3 – Leites, iogurtes e cremes 56
Capítulo 4 – Gorduras 68
Capítulo 5 – Ovos 84
Capítulo 6 – Frutas e legumes 88
Capítulo 7 – Frutas e sementes oleaginosas 114
Capítulo 8 – Óleos essenciais, essências e hidrolatos 124
Capítulo 9 – Especiarias 128
Capítulo 10 – Flores 142
Capítulo 11 – Ervas aromáticas 150
Capítulo 12 – Texturizantes e corantes naturais 154

Os benefícios dos nutrientes 160

Receitas 163

Receitas de base

Massa sucrée 168
Massa sablée 170
Massa choux 172
Rocambole 174
Bolo macio de amêndoas 176
Massa para babá 178
Merengues 180
Creme inglês 182
Creme de confeiteiro 184
Curd de limão-siciliano 186
Sorvetes 188
Sorbets 190

Receitas clássicas

Crepes 194
Waffles 196
Panquecas 198
Babka de chocolate 200
Bolo de limão-siciliano 202
Banana bread 204
Bolo de cenoura 206
Bolo mármore 208
Brownie 210
Madeleines com raspas de limão-siciliano 212
Financiers 214

Cookies 216
Crème caramel 218
Mousse de chocolate com flor de sal 220
Energy balls 222
Chocolate com recheio de coco 224
Chocolate com recheio de biscoito e caramelo 226
Receitas autorais
Éclats de café, cacau cru e argan 230
Cheesecake de frutas vermelhas e flor de laranjeira 232
Frasier com pétalas de rosa 234
Tarte pétale de damasco, lavanda e mousse ao leitelho 236
Perle de Tahiti com baunilha, manga e gengibre 238
Babás de baunilha, limão-caviar e earl grey 240
Pavlovas de abacaxi, coentro e melissa 242
Babás com infusão de frutas cítricas e capim-limão 244
Velouté de castanhas, peras e baunilha 246
Bouillon de framboesa, ruibarbo, hibisco e verbena 248
Bouillon de coco, galanga, gengibre e raviólis de abacaxi, limão e azeite de oliva 250
Índices 252