



J'ai rencontré Amanda sur les réseaux sociaux, à une époque où, moi-même, je suivais une alimentation *low carb* pour stabiliser ma maladie auto-immune. Très vite, nos chemins se sont rapprochés, et au fil du temps, j'ai eu la chance de passer de nombreux moments avec elle... et de partager surtout beaucoup de repas.

Ce qui m'a toujours frappé chez Amanda, c'est son envie simple, sincère et joyeuse de partager sa cuisine. Elle ne cherche pas à convaincre ni à imposer quoi que ce soit. Elle prépare, elle fait goûter, elle régale. Et tu te rends compte seulement après coup que tu viens de savourer un dessert sans sucre, sans gluten, à IG bas... – tellement c'est naturel pour elle.

Ce que j'admire profondément, c'est sa manière de casser les croyances avec douceur. Notamment celle qu'on entend souvent : « En *low carb*, on ne peut pas se faire plaisir. » Faux. Et Amanda le prouve, encore une fois, avec audace, dans ce livre.

55 recettes gourmandes, saines, bluffantes. Un de mes coups de cœur ? Son fondant au chocolat. Il incarne tout ce que j'aime : du goût, du plaisir, de la texture... sans le crash glycémique derrière.

Des livres comme celui-ci sont essentiels aujourd'hui. Parce qu'on prend (enfin) conscience des effets délétères du sucre raffiné, du blé moderne, des excès de glucides. Maladies chroniques, diabète, inflammations, troubles intestinaux : il est temps de revoir notre façon de manger, et surtout notre définition du « plaisir ».

Cet ouvrage est une invitation à réconcilier plaisir et santé. Non, ils ne sont pas opposés. Oui, on peut se régaler avec des ingrédients simples, sains, sans créer de chaos dans notre corps. C'est même l'un des grands enseignements d'Amanda : cuisiner autrement, avec amour, sans sacrifier la gourmandise.

Mon souhait, en refermant ce beau livre, c'est que vous ayez cette prise de conscience : il est temps de tourner la page du sucre raffiné et du gluten ultra-transformé. Il existe aujourd'hui des alternatives simples, accessibles, savoureuses. Amanda les a réunies ici pour vous, avec cœur.

Bonne dégustation et surtout, bon chemin vers une gourmandise plus consciente.

Sofiane Khayat,
alias @so_foodiee

Tu as un bec sucré ? Moi aussi.

Un « bec sucré », c'est cette personne qui ne résiste pas à une part de gâteau, un morceau de chocolat, un dessert bien crémeux... Bref, quelqu'un pour qui la vie a un goût de sucre. Si cette description te parle, alors tu es au bon endroit.

Depuis toujours j'ai un faible pour les douceurs. J'aime particulièrement les desserts, les pâtisseries, les bonbons, et tout ce qui contient du sucre. C'est clairement la saveur que je préfère !

Ce penchant n'a rien d'anormal : c'est au cours du 4^e mois de grossesse que le fœtus commence à percevoir le goût sucré. Les nouveau-nés sont naturellement attirés par cette saveur, qui les rassure, les apaise, comme un message primitif du cerveau disant : « Ce qui est sucré est bon pour toi. » Et pour cause : dans la nature, les aliments sucrés sont rarement toxiques. Ils sont aussi riches en énergie, contrairement aux saveurs amères qui peuvent signaler un risque potentiel. Pas étonnant que nous ayons encore envie de douceurs à la moindre occasion !

Mais aujourd'hui, le sucre a envahi nos vies. On le retrouve partout : dans les plats, les boissons, les en-cas. Ce qui était autrefois une exception est devenu une norme, une superstar omniprésente. L'industrie agroalimentaire le sait bien : le sucre stimule la dopamine, notre hormone du plaisir ! Résister devient difficile. Et oui, l'addiction est bien réelle.

C'est de cette envie de douceurs – mais sans dépendance –, qu'est né ce livre de pâtisserie sans sucre. Car oui, on peut se faire plaisir sans mettre sa santé en péril. On peut continuer à aimer les desserts, les goûters, les petits déjeuners réconfortants... à condition de revoir les ingrédients.

Dans les pages qui suivent, je partage avec vous mes recettes préférées. Des recettes qui ont le goût du vrai, celui du plaisir retrouvé, sans les pics de glycémie, sans les coups de fatigue, sans les fringales incontrôlées. Des alternatives saines, céto-gènes, à indice glycémique bas, sans gluten – mais pleines de saveur.

Alors cher bec sucré, pas besoin de tirer un trait sur ces petits bonheurs : il suffit d'apprendre à les réinventer pour rester fidèle à vos objectifs de santé. Ce livre est une invitation à découvrir une pâtisserie nouvelle génération. Gourmande, joyeuse, déculpabilisante.

Je vous propose de découvrir comment transformer votre rapport au sucre, pas à pas, sans renoncer au plaisir.

Car oui, moins de sucre, ce n'est pas moins de joie !

Amanda

