

parenthese  
café



Le plaisir de la vente à domicile

# Newsletter septembre 2018



parenthese  
café



Les recettes  
pâtisseries



## Des gâteaux sains, bons et Bio !

Vous souhaitez faire plaisir à vos proches en préparant un gâteau express.

Cependant, vous n'avez ni le temps ni les ingrédients pour réaliser une recette. Par ailleurs, pas question pour vous de sacrifier la qualité : vous avez envie de manger sain, bon et Bio !

Parent**h**ese **Café** vous simplifie la vie en vous présentant la gamme des préparations pâtisseries MARLETTE.

A partir de son berceau, l'Île de Ré, cette entreprise artisanale et familiale, conçoit des recettes gourmandes à partir des meilleurs ingrédients et de délicieuses farines des petits producteurs régionaux.

Vous trouverez tous les ingrédients secs qui constituent la recette : de la farine de blé, d'épeautre, des sucres complets, du bon chocolat, toutes sortes de graines et d'épices, du sel de l'Île de Ré...

Ainsi, vous n'avez plus qu'à ajouter les produits frais comme le beurre, les œufs ou encore le lait et suivre la recette au dos du paquet tout simplement !

[Découvrez la gamme](#)  
[MARLETTE](#)





parenthese  
café



Une version vegan des  
préparations Marlette

## Les astuces de Karen

Avec les recettes pâtisseries MARLETTE, vous disposez des principaux ingrédients pour réussir vos gâteaux.

Selon les recettes, il vous faudra rajouter du lait, du beurre, des œufs ou du miel.

Karen, dirigeante de Parenthese Café et végétalienne avertie, vous explique comment remplacer ses ajouts pour réaliser de délicieux gâteaux vegans.

## Les substituts vegans pour les recettes pâtisseries MARLETTE

**Le beurre** peut être généreusement remplacé par de la margarine.

**Le lait de vache** peut aussi être facilement remplacé par un lait végétal. Il existe une multitude de laits végétaux qui ont le net avantage d'être très digestes, riches en nutriments (minéraux, vitamines, fer...) et en bons acides gras, sans contenir de lactose. Le choix est vaste : amande, épeautre, avoine, noix de coco, noisette, soja....

**Pour les œufs**, à défaut de pouvoir aller les acheter directement à la ferme où les petites poulettes gambadent en totale liberté, on peut aussi s'en passer ! Les alternatives que Karen valide pour remplacer un œuf :

1 CC de purée d'amandes ou noisettes avec 45ml de lait végétal ou 50g de yaourt de soja (pour conserver le moelleux de la préparation).

2 CC de graines de chia avec 2-3 CC d'eau (pour conserver le rôle liant de l'œuf). Trempées dans de l'eau, les graines de chia produisent un mucilage. Temps de trempage : 20mn minimum avant de les introduire à la préparation.

Si vous êtes pressé, vous pouvez aussi remplacer les graines de chia par 1 CC de tapioca avec 3 CC d'eau ou 50g de tofu. Ces ingrédients permettront aussi de conserver le rôle liant de l'œuf.

**Et le miel ?** La substitution est aussi possible ! Au choix : sirop d'agave, sirop d'érable, le Birnel (concentré de poire à cidre que l'on trouve dans les supermarchés et en bio), le sirop de riz.

A vos recettes MARLETTE !



parenthese  
café

Le plaisir de la vente à domicile

[www.parenthesecafe.fr](http://www.parenthesecafe.fr)



Disponible en  
**App Store**



**DISPONIBLE SUR**  
**Google play**

7, rue des Jardins - 31620 LABASTIDE-SAINT-SERNIN  
Tel +33(0) 5 61 48 22 98 Fax : +33(0) 8 97 50 32 20

SAS au capital social de 6 000 €

RCS Toulouse 808 070 882 - NAF : 4799A