



## BICARBONATE DE SOUDE

### Alléger et faire lever les Pâtisseries

Le **Bicarbonate de soude alimentaire** peut transformer vos gâteaux un peu compacts en véritables douceurs aériennes 😊

Mais pour qu'il fasse son effet, encore faut-il bien l'utiliser



### Comment ça marche ?

Ajoutez **1/2 cuillère à café de bicarbonate** pour **500 g de farine** dans vos recettes maison (gâteaux, muffins, pancakes...).

Mais **attention** : le bicarbonate ne lève la pâte **que s'il réagit avec un ingrédient acide**.  
Sinon ? Pas de bulles...

### Voici quelques ingrédients acides simples à intégrer :

- **Jus de citron** (1 c. à soupe suffit)  
? Parfait pour les cakes au citron, aux fruits, ou au yaourt.
- **Yaourt nature ou fromage blanc** (1 pot de 125 g)  
? Remplace une partie du lait ou de la matière grasse pour un résultat hyper moelleux.
- **Compote de pomme sans sucre ajouté** (2 c. à soupe)  
? Apporte douceur, moelleux... et juste ce qu'il faut d'acidité.
- **Miel** (1 à 2 c. à soupe)  
? Idéal pour les cakes aux fruits secs, épicés ou rustiques.



- **Vinaigre de cidre ou blanc doux** (1 c. à soupe max)  
? Ne laissez pas son nom vous faire peur : le goût disparaît totalement à la cuisson.

 **Astuce bonus** : enfournez votre pâte dès qu'elle est prête, pour ne pas perdre l'effet du CO<sub>2</sub> libéré pendant la réaction.

 Veuillez toujours à utiliser du **bicarbonate alimentaire**, car le bicarbonate technique peut contenir des impuretés non adaptées à la consommation.

Retrouvez cette Astuce sur notre site : [mavieeco.fr/astuces](http://mavieeco.fr/astuces)

Cette astuce vous est proposée par le site

[mavieeco.fr](http://mavieeco.fr) 

**Ma Vie Éco**® 06 6595 6595  
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac



Gamme  
**BIEN-ÊTRE**



Gamme  
**PRODUITS  
D'ENTRETIEN**



Gamme  
**HYGIÈNE**