



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 un effet "levure", 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...).

?? évitez de dépasser cette dose : au-delà, un petit goût "soude" peut apparaître.

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

Sinon ? Pas de bulles... **Et le sucre (blanc, cassonade) n'est pas acide : il n'active pas le bicarbonate.**

? Si votre recette n'a aucun ingrédient acide, ajoutez-en une petite touche **ou** utilisez de la **levure chimique**.

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.

Cette astuce vous est proposée par le site :

mavieeco.fr


MA VIE ÉCO® 06 6595 6595
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac





- **Vinaigre de cidre ou blanc doux** (1 c. à soupe max)

? Ne laissez pas son nom vous faire peur : le goût s'atténue généralement à la cuisson.

 **Astuce bonus** : enfournez votre pâte dès qu'elle est prête, pour ne pas perdre l'effet du CO₂ libéré pendant la réaction.

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

Le Bicarbonate proposé par **Ma Vie éco**[®] est de qualité "Technique" donc, non alimentaire.

Retrouvez cette Astuce sur notre site : mavieeco.fr/astuces