

Livre de cuisine bio : friandises bio



Comme beaucoup d'entre vous le savent déjà c'est ce mois-ci que sort « friandises bio » mon 3ème livre de cuisine bio toujours chez mon [éditeur Anagramme](#) dans la collection Nature gourmande et bio.

Ça fait très longtemps que Blandine Pouzin de chez Anagramme m'a parlé de ce projet, en même temps que [« crèmes glacés et sorbets bio »](#) en novembre 2009 ! Et je dois avouer que dès qu'elle m'en a parlé il y a eu un « tilt » !

J'adore les friandises et autres bonbons mais la perspective de manger des colorants et autres joyusetés me refroidit souvent ! C'est sans doute pour ça que je n'ai jamais tenté la cuisine à base de bonbons (même si la crème saveur tagada m'intrigue !)

Donc je me suis mise à fouiller, à traquer les additifs dans les bonbons que nous proposent les industriels. J'ai eu des sueurs froides même ! Je me suis ensuite mise à chercher des alternatives « plus saines » aux bonbons et autres friandises chimiques. Et c'est possible ! On peut faire des sucettes maison et des bonbons très sympathiques avec du fait maison !

Et cette fois pour la partie photo (roulements de tambour) j'ai travaillé avec ma copine [Griottes](#) ! On s'est bien amusé toute une après midi à faire les recettes et prendre les photos ! :) J'ai joué les assistantes et pu voir les coulisses des prises de vues :) ! Et vous allez voir elle a un talent fou !

Le conseil de Karen

Pensez à vos cadeaux gourmands pour Noël :)