Dossier de presse

Amasauce.

LA CRÈME DU HEALTHY GOURMAND

Consulting cuisine bien-être

création de recettes santé pour les restaurants & applis livraison

Black Coffee Lyrics, Gold Coast, Queensland, Australie

Chef de cuisine & directrice de la recherche et développement

Création d'une carte healthy-gourmande et de recettes ayurvédiques pour les petits-déjeuners et les brunchs. 6 mois aux commandes des cuisines, ça forge !

Restaurant Ku-De-Ta , Semyniak, Bali

Chef consultante extérieure

Refonte de la carte salée, sucrée et mocktails.

Restaurants We Are Juice, Paris 16 et Paris 2

Chef consultante extérieure

Création d'une carte de boissons «vertueuses» aux superaliments (aphrodisiaque, spécial sportif, brûle-graisse, anti-âge, énergisant…) et de la carte salée.

Groupe ShowRoom Privé

Traiteur santé

Création d'un buffet de Noel allégé en calories et revisite des classiques de noël en version healthy-gourmande.

Parution sur vogue.fr et parisbouge.com pour mes travaux avec We Are Juice ♥

VOGUE PARIS

MODE BEAUTÉ LIFESTYLE CULTURE DÉFI

FOOD

Nos 5 restaurants à Paris

PAR MAUD CHARMOY

We Are JuicePetit nouveau dans la famille des bars à jus, We Are Juice rend les potions healthy festives. Preuve en est la dizaine de recettes quotidiennes imaginées en étroite collaboration avec la journaliste, blogueuse culinaire, consultante en restauration et coach en nutrition Margaux Grosman : We Are Sexy (pomme golden, fraise, maca, vanille), We Are Beautiful (orange, carotte, gingembre, amande), We Are Energic (banane, pomme granny, kale, épinards, klamath, persil), We Are Relax (cacao, lait de coco, banane, datte , cannelle, amande)... Soit autant de boosters de bien-être à siroter selon l'envie. Côté à croquer, le lieu n'a que des bons amis : les cakes (sans blé et sans beurre) sont signés café Pinson et les sandwichs faits minute sont garnis de produits de chez Da Rosa, avec une option sans gluten tout droit débarquée de la boulangerie Chambelland.We Are Juice, 34 rue des Jeûneurs 75002 Paris – Tél. : 09 52 06 72 28.

PARISBOUGE.COM

We Are Juice, le bar à jus healthy du 2ème arrondissement

FOOD RESTAURANTS

Oh oui ! La **carte de We Are Juice** a été pensée en étroite collaboration avec « *Margaux Grosman* », journaliste aux nombreuses casquettes : blogueuse culinaire, consultante en restauration mais aussi coach en nutrition. On y retrouve donc les fameux jus. Nous, on a adoré le We Are Beautiful spécial belle peau, mais on vous conseille aussi le We Are Young, l'Energic, le Sexy, le Relax, le Ok, le Fit, le Saved, le Sports, le Changed... Vous l'aurez compris, chaque jus correspond à une envie. A côté, on dévore des salades, des sandwiches réalisés dans un pain aux céréales de chez Chambelland, des produits frais et fins signés Da Rosa et on finit par une touche sucrée avec le granola et les cakes du Café Pinson. Le tout dans un joyeux bordel bien organisé et bien friendly. Mention spéciale pour la playlist vraiment bien choisie ! En bref, we are addict !

BodyTalk France aux Galeries Lafayette

Traiteur santé

Création d'un buffet apéro dinatoire conçu pour les sportifs.

Kbar by Amasauce, KBOX boxe and yoga club, Boulogne-Billancourt.

Chef et chef consultante extérieure

Création de l'ensemble du menu, sucré, salé et boissons, du bar éphémère dans la salle de boxe K-Box.

L'Atelier du Bagel (Paris 9)

Chef consultante extérieure

Refonte et amélioration de la carte de bagels salés.

Tough Cookie Shop , Boulogne Billancourt

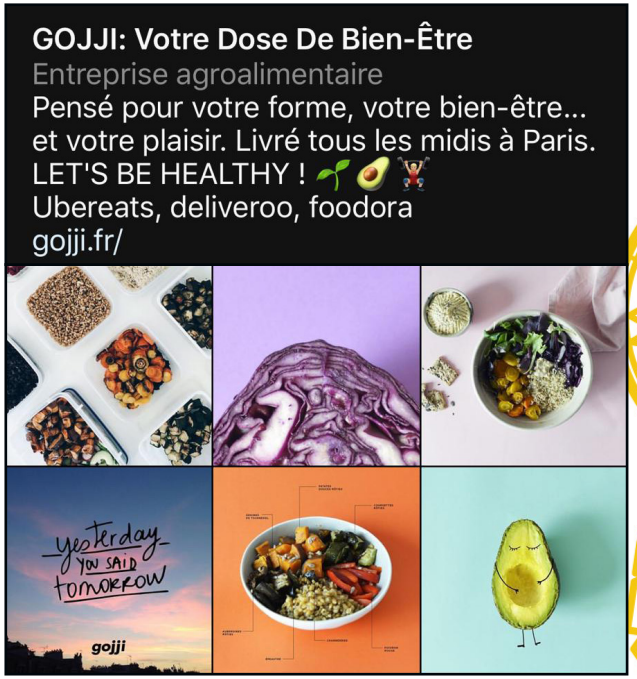
Chef consultante extérieure

Création de l'ensemble de la carte salée, salés et boissons.

Restaurant We Gojji, Paris 8

Chef consultante extérieure

Création de l'ensemble de la carte salée (20 bowls healthy-gourmands) et de la carte sucrée (bowls-desserts végétaux) pour la livraison.



Hotel Plaza Athénée, Paris

Créatrice culinaire

Création d'un habillage en guimauve et sucre, façonné en forme d'escarpin, pour les cocktails servis au bar pendant la fashion week.

Restaurants DS Café
(Paris 8, Paris 15, Paris 16, La Défense, Boulogne, Bordeaux)
Chef consultante extérieure
Création et mise à jour de la carte sucrée, salée et boissons depuis 2015. Création du best-seller « chicken quinoa bowl » en 2017.

Nouveautés été 2020 : création de la salade «Sweet Niçoise» aux algues wakamé et de l'assiette « Mum to be », en collaboration avec la nutritionniste Catherine Lacrosnière.

Uber Eats France
Chef consultante extérieure
Création de menus santé exclusifs, en partenariat avec les restaurants DS Cafés : menu végan, menu antioxydant, menu spécial sportifs, menu à moins de 500 calories…

Groupe Yannick Alleno ***
Consulting pâtisserie santé en partenariat avec les Guides Lebey
Mission : végétaliser la recette de dessert à la vanille du chef pâtissier Aurélien Rivoire *** (Pavillon Ledoyen).

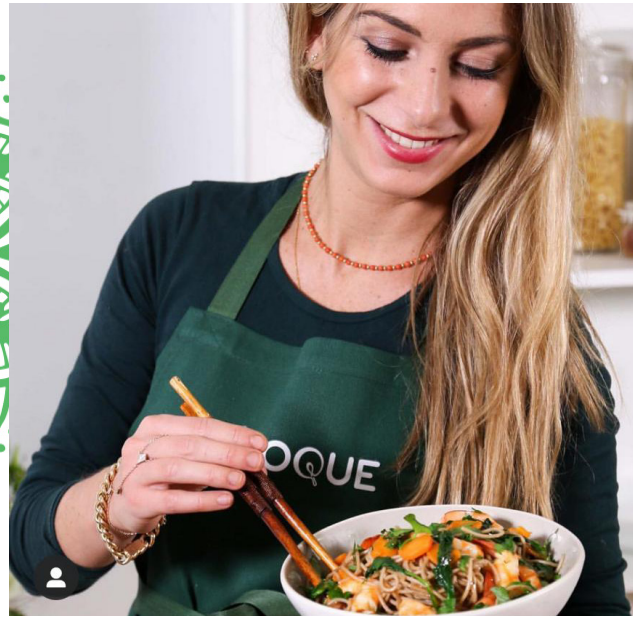
Giraudet
(Paris place des Vosges, Paris Mabillon, Lyon, Bourg en Bresse, Monoprix, La Grande Epicerie de Paris)
Chef consultante extérieure
Création de recettes autour de la gamme de soupes bio, sauces et ravioles de cette marque centenaire, originaire de Bourg-en-Bresse.

Groupe Emera (EPHAD)
Chef et diététicienne
Création d'une recette anti-âge « Madeleine de Proust » pour améliorer la qualité des repas des résidents des EPHAD gu groupe.
Evènement 2019 : Animation Challenge des Chefs au Lycée hôtelier René Auffray (jury : chef Eric Guérin**)

Quitoque

Chef consultante extérieure

Création de deux recettes salées santé en version kits à cuisiner. Tournages vidéos dans leurs locaux, et influence Instagram.



Marché International de Rungis

Créatrice de recettes

Création de recettes pour des repas de fêtes, allégés en calories, autour des produits d'exception de Rungis. Influence Instagram.

RECETTE DE CHAPON DE BRESSE, SAUCE VÉGÉTALE AUX MORILLES, CHAMPAGNE ET CRÈME D'AMANDES, TAGLIATELLES SANS GLUTEN

par Margaux – Amasauce

Nebula - Horoscope & Astrology (2e appli la + téléchargée aux USA après Tinder !)

Créatrice de recettes ayurvédiques aux superaliments

Recherche et développement de 12 recettes santé de rééquilibrage ayurvédique en fonction des profils astrologiques.
Photographies culinaires et influence Instagram.

Médias

TV / Radio / Presse écrite / Web

Journalisme & critiques gastronomiques
Chroniques & animations culinaires

Magazine Grand Seigneur

(Groupe Technikart)

Rédactrice-en-chef adjointe

Une expérience extra à la tête de la rédaction, aux côtés d'Olivier Malnuit.

Tastemade France *(1,1 M abonnés)*
& Tastemade USA, Nourish by Tastemade
(1,8M abonnés)

Chef et animatrice cuisine santé bilingue

Création et tournage de plus d'une centaine de recettes santé, pour l'application et les réseaux sociaux versions FR et USA.

Création et animation d'émissions-concept en vidéo (cuisine des 60's, cuisine des hippies, cuisine des 90's, cuisine moléculaire healthy…) 5 ans d'expérience !

Tastemade

CONNECTING THE WORLD THROUGH FOOD

Eurosport Live HD

Chef et chroniqueuse cuisine sportive en direct

Chronique cuisine santé quotidienne, live depuis Roland Garros. Création de recettes santé pour les sportifs, dans l'émission « Double Dames », en partenariat avec Potel & Chabot.

Radio RFM *(1,7M auditeurs)*

Chef et chroniqueuse cuisine en direct

Rédaction et animation de la chronique « Qu'est-ce qu'on mange ce soir », dans le 17/20 de RFM.

Un RDV bi - hebdomadaire en live : 1 an d'expérience à l'antenne.

Magazine Bistrot (Groupe Bauer Média)

Chroniqueuse gastronomique

Rédaction de la chronique people « A Table Avec » (interview de célébrités axée food) et du billet d'humeur « Parlons-en ».

My Cuisine TV

Chef et chroniqueuse cuisine santé

Création de recettes santé, tournages en duo avec le chef et animateur Fabrice Mignot.

Chroniques TV

france•2

c'est au programme

Eurosport Live HD

Chronique cuisine santé quotidienne, création de recettes dans l'émission « Double Dames » en direct de Roland Garros.

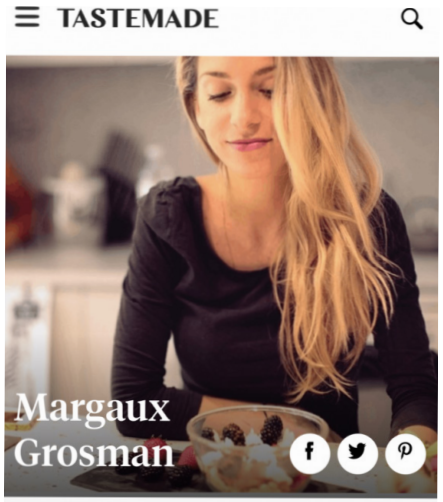
ROLAND GARROS PARIS

EUROSPORT

L' expérience Tastemade

5 ans en tant que de chef / animatrice santé bilingue

Chef cuisine santé pour Tastemade France *(+1,1 M abonnés)*
et Nourish by Tastemade *(1,8M abonnés)*
Création de recettes santé, animation d'émissions concept.

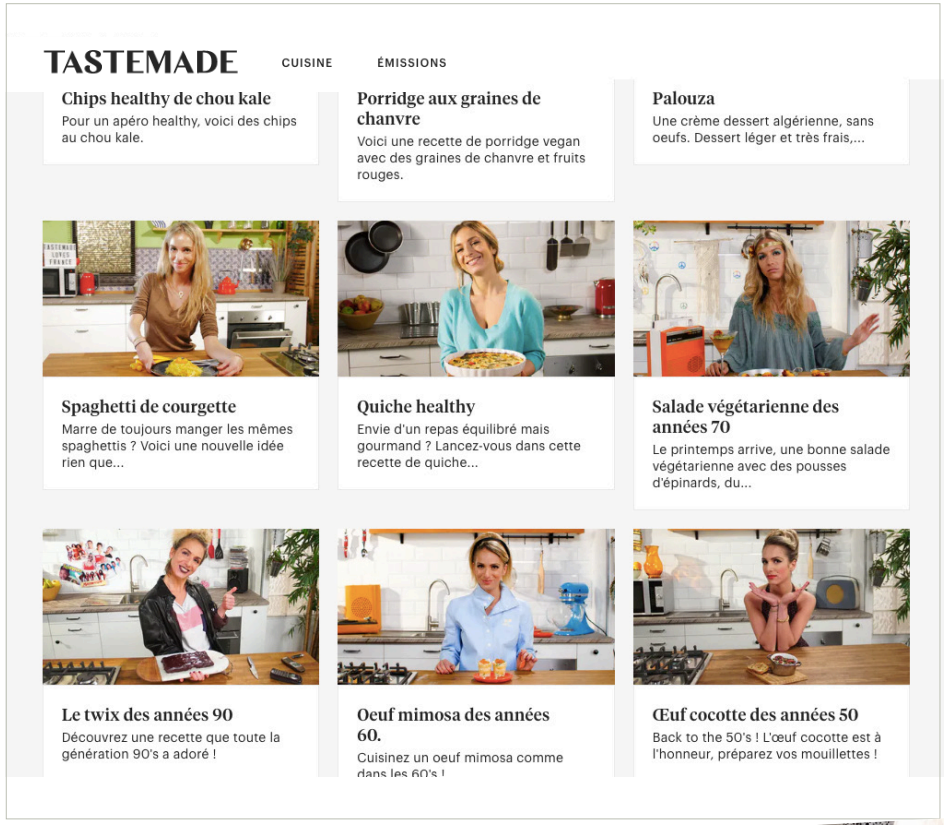


Margaux est une jeune parisienne blog-trotteuse. Passionnée de cuisine elle l'étudie sous toutes ses formes. Coach en nutrition, consultante en restauration, critique gastronomique, blogueuse ou encore animatrice culinaire, elle est spécialisée dans la cuisine « Healthy ». Elle transforme pour vous des recettes traditionnelles en moments de plaisir sans culpabilité !

Dans les coulisses des vidéos de cuisine qui font le buzz sur les réseaux sociaux

17h11, le 07 juin 2017 , modifié à 17h54, le 07 juin 2017

Margaux Amasauce, chef santé pour Tastemade, en action
©EUROPE1 avec TASTEMADE



The Huffington Post

Chroniqueuse culinaire

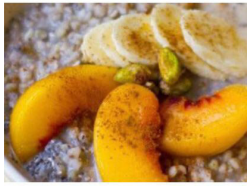
Rédaction de billets d'humeur et de billets gastronomiques.

HUFFPOST

LES BLOGS

8 recettes pour se faire plaisir tout en se faisant du bien

Margaux Grosman



LES BLOGS

Cosmétiques naturels: 4 recettes 100% bouffe pour se refaire une beauté low-cost

Margaux Grosman

HUFFPOST
EN ASSOCIATION AVEC LE GROUPE Le Monde

Magazine Paulette

Chef chroniqueuse

Création de recettes « perchées »

Time Out Magazine

Critique gastronomique

Rédaction de critiques gastronomiques

Time Out dit ★★★★☆

On connaissait la rue Sainte-Anne comme le repaire inconditionnel des tables japonaises en tout genre à Paris – sauf que s'il fallait n'en choisir qu'une seule, ce serait sans doute celle-ci. Sobre dans son minimalisme, chic dans sa discrétion – devant chez Bizan, les passants mal renseignés fusent sans faire attention. Et pourtant, cette insoupçonnable pépite nippone est une véritable perle du Japon.

Au comptoir ou à l'étage, on y savoure une cuisine subtile, préparée avec précision : de cet étonnant sashimi de maquereau grillé condiment yusukoshu, à cet impeccable assortiment de sushis (avec mention spéciale pour la ventrèche de thon) à teinter, d'un geste aussi délicat que celui de Yosa Buson, de sa sauce soja au pinceau. Et pour ceux qui hésiteraient entre sushis et sashimis, choisir cet explosant chirashi : un lit de riz sur lequel repose le poisson, parsemé de sa poudre de crevettes – et servi dans son élégant coffret, façon boîte à bijoux.

Côté boissons, pas question ici de rompre avec la tradition : chaque menu est donc à arroser d'une (ou plusieurs) des quarante variétés de saké de la maison, ou pour les plus sages d'un thé vert au riz soufflé. Même si les vraies baguettes manquent à l'appel et que la simplissime déco mériterait un petit coup de pinceau (de peinture blanche, n'est-ce pas, pas de sauce soja),Bizan s'offre définitivement à Paris comme une aussi agréable qu'incontournable parenthèse japonaise.

PAR MARGAUX GROSMAN

Cookin The Tube / Youtube

Conceptrice et animatrice de l'émission « Dans l'Assiette de Nos Grands-mères » (Grégory Cohen, Abdel Alaoui, Alexis Braconnier de Topchef...)

Chroniques Radio

LE PLAT DU JOUR EST UNE CHRONIQUE DE L'ÉMISSION TROIS HEURES D'INFO
DIFFUSÉE LE JEUDI 01 AOÛT 2019

Partagez sur :

Chaque jour durant l'été, Pierre de Vilno reçoit un chef pour parler d'une recette. Aujourd'hui, Margaux Grosman présente son Açai bowl à la banane avec granola, mangue, coco et fruits rouges.

Invité(s) : Margaux Grosman, plus connue sous le nom de "Amasauce", consultante et diététicienne, créatrice de recettes notamment pour le groupe Yannick Alleno (3 étoiles Michelin) et pour Uber Eats, Chef/Animatrice de Tastemade France & USA et auteur du blog amasauce.com.

Europe 1 vous réveille avec les petits déjeuners de Margaux Grosman Amasauce.
...
Creatrice de recettes notamment pour le groupe Yannick Alleno
(3 etoiles Michelin) et pour Uber Eats, Chef/ animatrice de Tastemade France & USA et auteur du blog amasauce.com
Ce matin, l'Acaï Bowl !

Radios Podcasts Vidéos Emissions

«JE SUIS VENUE VOUS DIRE» AVEC SOPHIE

Ce matin, Sophie avait envie de vous présenter Margaux Grosman, spécialiste fooding, qui va nous donner quelques petits conseils pour réaliser des recettes de réveillons faciles, saines et pas chères.

Consulting santé et influence pour les marques :

mieux manger au quotidien avec Amasauce

Aides Culinaires

Arthur Martin France

Chef consultante extérieure

Accompagnement annuel : création de l'ensemble des recettes de la catégorie « healthy », intégrée au robot connecté multifonctions Digicook.
+70 recettes, sucrées, salées et boissons, conçues sur-mesure et photographiées par ma directrice artistique Laurianne Sire.
Tournages vidéos et influence Instagram.

KitchenAid

Créatrice de desserts santé

Céation de recettes végétales autour du SuperBlender Artisan. Influence Instagram.

Livoo

Créatrice de desserts végétaliens

Recettes conçues autour de la gamme prémium de robots multifonctions. Recettes filmées en vidéo. Influence Instagram.

Guy Demarle

Créatrice de desserts santé

Recettes conçues autour du robot multifonctions I Cookin. Influence Instagram.

Alimentaire & grandes Surfaces

HARIBO

Créatrice culinaire et diététicienne

Création de pauses sucrées sur la thématique du goûter sain et gourmand pour les enfants. Recette rédigée sous forme de conte. Influence Instagram.

Intermarché

Créatrice de recettes santé

Plus d'une dizaine de recettes. Accompagnement sur l'année en faveur des opérations Mieux Manger by Intermarché : gamme l'Essentiel, opérations de Noël, Salon de l'Agriculture 2020…

Carrefour Bio

Créatrice culinaire santé

Création de recettes sucrées santé bio et diététiques autour de la gamme de laits végétaux Carrefour Bio.

Kelloggs

Création de routine santé et recette diététique pour les sportifs autour des mueslis allégés Special K.

Bravo Hugo Bio (chez Naturalia)

Créatrice et recettes de sandwiches végétaliens

Recherche et développement d'une recette de s andwich au poulet végétal, autour des pickles bio.

Sojade

Créatrice de recettes de fêtes 100% végétales

Création de recettes santé, sucrées et salées, autour des produits végétaux Sojade (lait, yaourts) et sur la thématique des repas de fête.

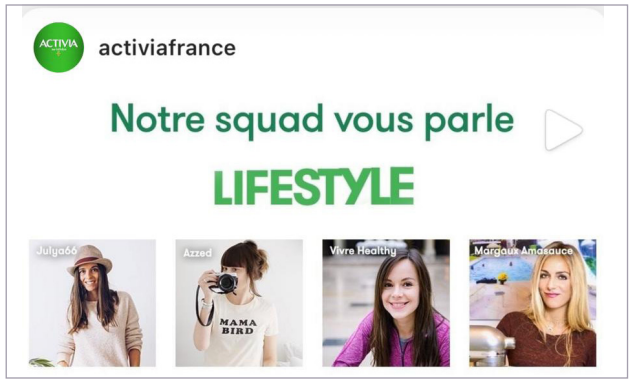
Pure Via France

Accompagnement sur l'année, création de recettes sucrées autour de la gamme de sucres de fleur de coco bio, stévia et sirop d'agave.

Activia Végétal

Membre du Activia Girls Squad 2020

Accompagnement sur l'année : création de bowls sucrés et de recettes salées aux superaliments autour la gamme végétale. Animation de l'opération «Gardons le Rythme» pendant le confinement dû au CO-VID.



Tramier

Chef Diététicienne

Création de recettes de bowls santé autour de la gamme d'huiles Tramier (olive extra-vierge et 3 huiles).
Tournages vidéos, influence Instagram.

Ampawa lait de coco

Créatrice de recettes ayurvédiques

Création de boissons et recettes sucrées santé autour de la gamme de lait de coco en bouteille.
Tournages vidéos et influence Instagram.

Bonduelle Food Service Végétal

Chef consultante extérieure et diététcienne

Création de recettes de bowls santé à destination des professionnels, autour de la gamme de légumineuses Bonduelle.

Les Olives d'Espagne

Créatrice de recettes et journaliste-reporter à la source

Reportage au coeur des oliveraies de Séville et création de recettes santé à la source

Evènements

Téléthon

Chroniqueuse cuisine

Création de desserts végétaliens pour l'évènement, passage en direct sur France 2.

50 Best Restaurants (Pavillon Gabriel, Paris)

Animatrice d'une conférence sur la pâtisserie santé

Création de recettes ayurvédiques et végétales à la vanille Prova Gourmet.

Salon International de L'Agriculture (Paris)

Reporter et chef

Création de recettes santé en partenariat avec Intermarché et l'AOP tomates - concombres de France

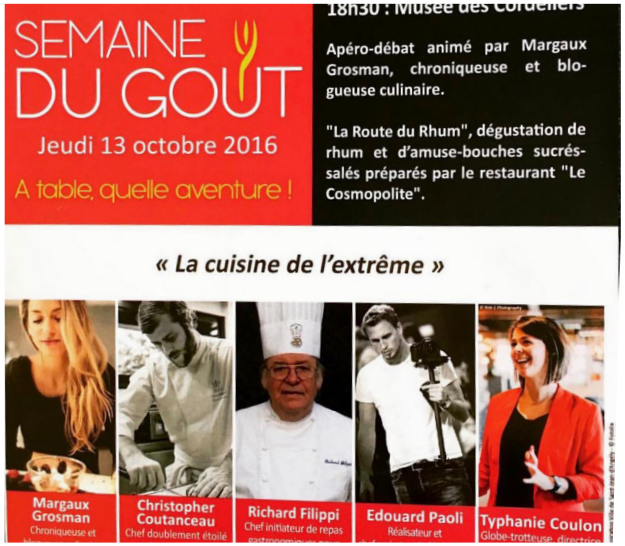
Food Festival de l'Omnivore (Paris)

Animatrice de la Scène du Défi Créatif

en partenariat avec l'émission Topchef et le groupe Chateaux et Hôtels Collection.

Semaine du goût (Saint-Jean-D'angely)

Journaliste et animatrice du débat sur la Cuisine de l'extrême.



Food Festival des Gastronomades (Angoulême)

Animatrice de la scène principale du festival pendant 5 ans d'affilée.

Joutes culinaires entre chefs étoilés en direct sur scène, en partenariat avec le groupe Châteaux et Hôtels Collection.

Mois du Sans Gluten en partenariat avec Schär sans gluten

Chef Diététicienne et animatrice de conférences autour de l'alimentation sans gluten

Création de plats vegan et sans gluten autour de la gamme de produits Schär.

Associations/ Fédérations / AOP

AOP tomates et concombres de France

Création de recettes aux légumes français pendant le salon de l'agriculture 2020 et en sortie de confinement de CO-VID.

Confédération Nationale des Glaciers de France

Image pour le spot publicitaire de la Confédération.
Objectif : promouvoir l'artisanat et les maîtres glaciers français.

Destination Royan Atlantique

Journaliste reporter et chef cuisine santé locale
En partenariat avec le Marché de Royan, pour promouvoir les richesses culinaires de la région.
Influence Instagram

Association InterProfessionnelle du Porc Ibérique

Reporter et créatrice de recettes à la source
Création de recettes healthy-gourmandes, en Andalousie, autour de la crème mondiale du jambon : la Pata Negra.
Influence Instagram

Parcs Régionaux Naturels de France

Journaliste reporter et chef cuisine santé locale
Reportage gourmand sur le blog et influence instagram pour promouvoir les Parcs Naturels Régionaux de France et leurs territoires protégés. Création de recettes sur-mesure pour les Parcs Régionaux Naturels du Golfe du Morbihan et de la Brière. Influence Instagram

Formation professionelle

Youschool Pâtisserie

Création de recette santé à destination des élèves de CAP Pâtisserie : revisite de la mousse au chocolat du CAP en version végétalienne.
Influence Instagram

Idée recette : YouSchool et Amasauce revisitent la mousse au chocolat du CAP Pâtissier

Margaux du blog Amasauce revisite avec YouSchool, la recette traditionnelle de la mousse au chocolat du CAP Pâtissier, en une version "à ma sauce" donc plus simple et plus saine !

Partenariats Voyage et Tourisme

LES ÉTANGS DE COROT

★ ★ ★ ★

Parcs naturels régionaux de France

COMO THE HALKIN

Castigno CHÂTEAU & VILLAGE

EUROSTAR™

VERYCHIC

HÔTEL PLAZA ATHÉNÉE PARIS

DESTINATION ROYAN ATLANTIQUE

NH COLLECTION HOTELS

Projets à venir ...

Influence en vidéo sur les réseaux sociaux de Minuty, représente la France au milieu d'un Squad d'influenceurs internationaux

Influence avec les Champagnes Frères Jean Frères (groupe Tattainger) au profit des restaurateurs

Partenariat gastronomie et tourisme avec le Château de Chambord (et son potager !)

Ateliers culinaires de cuisine thérapeutique avec Miele (showroom de la rue du Bac)

Création de recettes aux superaliments, tournages et influence avec Bliss CBD

Création de recettes et influence avec le Squad Activia Végétal

Nouvelles recettes pour les DS Café, en partenariat avec Uber Eats et Deliveroo.

Parutions presse / web

Ils parlent d'Amasauce ☺️

FOOD BOARD

Amasauce
LA CRÈME DU HEALTHY GOURMAND

Recettes PAR MARGAUX GROSMAN D'AMASAUCE POUR Santé+

amasauce.com
margaux_amasauce

BIO : Doctorante en journalisme culinaire, chef et diététicienne, Margaux Grosman est la fondatrice de la société de consulting Amasauce, spécialisée dans l'alimentation santé délibérément gourmande.
Ex-rédactrice en chef adjointe du magazine Grand Seigneur; chroniqueuse cuisine santé à l'antenne sur Eurosport TV, RFM radio et Tastemade France & USA, elle apporte également ses conseils avisés au groupe Yannick Alleno (3 étoiles Michelin) et à l'incontournable Uber Eats, pour qui elle élabore des recettes et menus imaginés pour allier gourmandise et principes actifs sur le corps comme le psyché.
Au quotidien, elle régale sa communauté de 100K abonnés sur son blog et son instagram.

3 RECETTES JUNK-FOOD REVISITÉES EN VERSIONS 100% SANTÉ : QUAND LES « CHEAT-MEALS » VOUS VEULENT DU BIEN !

Aujourd'hui, Santé+ magazine casse les codes et vous préconise un régime à base de Burger, Fish & Chips, Brownie et Sundae : plus encore, nous vous assurons qu'ils peuvent être consommés au quotidien dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Vous allez comprendre pourquoi, lisez :)

THE HUFFINGTON POST

Margaux Grosman
Flux RSS

RECEVEZ LES INFOS DE MARGAUX GROSMAN
FAN EMAIL Suivre J'aime 1

Margaux Grosman est journaliste, animatrice, conceptrice/rédactrice, blogueuse, consultante culinaire et critique gastronomique freelance. Forte de deux ans de vie en Australie lors de l'écriture de sa thèse sur le "food journalism", elle retrouve Paris avec un seul objectif en tête: vivre de sa passion de toujours, tout en y apportant sa touche fun et glamour.
Aussi pétillante dans l'écriture que dans la vie, cette jeune et jolie foodista apporte un vent de fraîcheur et de féminité au monde culinaire – elle sert son festin plusieurs fois par semaine sur son blog de recettes, bons plans, voyages et tests de restaurants. Effet coup de fouet garanti!

MELTY

A la rencontre de la tendance Healthy en mode Y avec Margaux Grosman (A ma sauce)

Public

Margaux, c'est la eat-girl parisienne aux accents glob-trotteuse, ancienne journaliste et fan de cuisine !

Le motto d'Amasauce : manger tout en se sentant bien dans son fessier comme dans son gosier et son cervelet – car même s'il est important de feel-good dans son body et grandement épanouissant d'être gaulée, pas question de faire du mal à son inconscient et de se frustrer. Jamais !

Aujourd'hui, Margaux vous prépare une recette de petit-déjeuner complet et équilibré que l'on peut mettre dans son Mööti , récipient fabriqué en France contenant liquide et solides. Afin de vous faire kiffer dès le matin et de vous donner du pep's, on vous laisse suivre cette recette pour être au top !

Parutions presse / web

L'EXPRESS Styles

l'express Styles

LE TOP DES BLOGS stylés.

Amasauce: « Je n'ai jamais réussi à respecter une recette à la lettre »

L'EXPRESS DIX

S'abonner

Aussi délicieux que Margaux, son auteure, **Amasauce** est un blog à déguster sans modération… Comme la grenade, fruit dans lequel se reconnaît Margaux « chiante à décortiquer mais craquante et sucrée ».

marie claire

amasauce, autant critique gastronomique que blogueuse culinaire

Margaux, coach en nutrition, critique gastronomique, journaliste culinaire et plus récemment créatrice du blog amasauce, compte bien des cordes à son arc.

La jeune femme peut se féliciter de son projet, qui réunit une communauté de plus de 10.000 abonnés sur Instagram, tous passionnés de bons plans et d'idées de recettes de cuisine. Recettes pour les petits porte-monnaie, plats gourmands en goût mais pauvres en calories : la blogueuse à l'initiative d'amasauce a trouvé la combinaison parfaite entre recettes healthy et bons petits plats.

Partager

LE BHV / MARAIS

Accueil » Inspiration » DIY » DIY Cuisine » PORRIDGE VIOLET COCO/MYRTILLES, une recette de Margaux du blog À ma Sauce

PORRIDGE VIOLET COCO/MYRTILLES, UNE RECETTE DE MARGAUX DU BLOG À MA SAUCE

publié le Lundi 09 mars 2015 à 10:07

Pour finir les jeux d'encre du BHV MARAIS, Margaux Grosman du blog À ma sauce, nous propose une recette violette : un porridge coco/myrtilles au lait d'amandes et graines de Chia.

Pour un petit-déjeuner / goûter Vegan sans lactose et sans gluten, uniquement constitué d'ingrédients crus et sains à souhait – histoire de commencer ta journée de femme débordée en caressant ton corps, ton gosier et ton cervelet dans le sens de la poélée.

ELLE 1 / 9

Parutions presse / web

Paulette MAGAZINE

la dinette

Une recette top secrète

RECETTE RÉALISÉE PAR MARGAUX GROSMAN
PHOTO: GAËLLE LE PETIT

La Tokyo banana

RÉALISEZ UN DESSERT TYPIQUEMENT JAPONAIS À BASE DE BANANE!

Pour les biscuits (4 à 6 pièces)
- 2 œufs
- 50 g de sucre semoule
- 35 g de farine à gâteau
- 20 g de lait à température ambiante

1. Préchauffer four a 180°C.
2. Tapisser le fond et les bords d'un moule carré de papier sulfurisé.
3. Dans un saladier, mélanger le sucre et les œufs. Lorsque le mélange est homogène, placer le saladier sur une casserole d'eau chaude (env. 40°C) et le réchauffer au bain marie.
4. Faire blanchir l'appareil au batteur électrique pendant 5 minutes à puissance maximale pour obtenir une texture duveteuse.
5. Baisser la puissance du fouet au minimum et continuer à battre pendant deux minutes.
6. Parsemer le mélange avec la farine.
7. Mélanger délicatement en faisant de grands mouvements à l'aide d'une spatule sans casser l'appareil.
8. Ajouter le lait et mélanger à nouveau 5 minutes.
9. Verser l'appareil dans le moule tapissé de film.
10. Soulever le moule a environ 5 cm de notre plan de travail et le lâcher afin d'en libérer l'air.
11. Faire cuire 11 à 12 minutes. Sortir le gâteau de son moule et le laisser refroidir avant de retirer délicatement le papier sulfurisé.

Pour la ganache à la banane
- 100 g de banane
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de Maizena
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 15 ml de lait
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

1. Dans un saladier, écraser la banane à la fourchette. Ajouter le sucre, l'œuf, la Maizena et le lait avant de bien mélanger au fouet.
2. Passer le mélange au chinois pour obtenir une crème lisse.
3. Verser dans une casserole et faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Ajouter l'extrait de vanille et laisser refroidir complètement.
5. Verser le mélange dans la poche à douille ou le sac à congélation avant de le nouer et de le placer au frais.
6. Couper le gâteau roulé japonais en 4 carrés égaux.
7. Trancher les 4 carrés en deux dans le sens de la hauteur pour obtenir des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
8. Placer les carrés de gâteau roulé sur une feuille de film alimentaire.
9. Couper le bout du sac a congélation et faire sortir une quenelle de ganache banane au centre de nos carrés, comme si l'on dessinait une ligne qui coupe le carré en deux parties égales.
10. Rouler le gâteau sur lui-même en renfermant les extrémités comme un bonbon. Retirer le film, c'est prêt ! ♥

Margaux Grosman est réputée pour ses *«critiques gastronomiques décrispées de la plume»*. Journaliste, animatrice, chroniqueuse et cuisinière passionnée, cette jolie foodista partage ses bonnes adresses et recettes sur Amasauce.com, un blog qui sent bon la fraîcheur et le talent. Effet coup de fouet garanti!

DO IT IN PARIS

Ma detox quand j'ai beaucoup trop bouffé >

Pour boire des cocktails qui sentent bon le soleil >

Une obsessionnelle des bonnes

Margaux Grosman, petite petite bombe blonde, est une food-obsessionnelle comme on les aime. La preuve avec son nouveau blog www.amasauce.com absolument addictif. Voici ses recettes, bons plans detox et autres adresses d'enfer.

Par Elodie Rouge

Pour de la haute gastronomie à prix mini >

Pour satisfaire une folle envie de dessert sans avoir à penser aux calories >

Pour un dîner trop bon toute l'année sans bouger le petit doigt >

MAIRIE DE PARIS

MARGAUX GROSMAN, JOURNALISTE ET BLOGUEUSE CULINAIRE

En rentrant d'un voyage de deux ans en Australie, Margaux avait une folle envie de rattraper le temps perdu...En grande passionnée par la cuisine, elle s'est alors mise à tester les tables qu'elle rêvait de découvrir. Comme beaucoup, elle a commencé son blog **A Ma Sauce** "pour rigoler" et a vite rencontré le succès. Margaux travaille sur un nouveau projet pour la rentrée, mais en attendant elle nous livre ses meilleures adresses parisiennes *"décrispées de la plume"*.

"Paris c'est chez moi, mais ce n'est pas vraiment moi."

Publié le 28/07/2014

ENTRE BISTRON@UTES

Et si on partageait nos coups de cœur gastronomiques, notre vision de la bistronomie, nos idées et no créations culinaires ? Échangeons petits et grands plaisirs, toujours avec le sourire, sur Instagram et

www.facebook.com/bistrotmagazine @bistrotmagazine #bistrotmagazine @bistrotmagazine #bistrotmagazine bistrotmagazine

Foodement artistique

Giulia Bernardelli est une jeune italienne de 27 ans, diplômée des Beaux-Arts de Bologne. Sa particularité ? Transformer les tâches de ... d'art, avec comme ... sur la table (dos de ... de fruits…). Forte de ... compte Instagram, ... au jeu et s'amuse ... volontairement de ..., en représentant, le ... personnalités (James ... Walken…). ... artiste !

ON ADORE

Notre nouvelle copine coach 2.0

Marre des régimes déprimants et des plats « vapeur » sans saveurs. Nous, on veut manger sain tout en se faisant plaisir ! Margaux, journaliste culinaire spécialisée dans la nutrition, vient à notre secours (solidarité féminine) et propose ses services pour nous amener à atteindre nos objectifs : nous sentir bien dans notre corps et dans notre tête. Comme une bonne copine, elle se tient disponible pour ses clients, détermine un programme 100 % sur mesure, avec un vrai suivi.

Parutions TV

france•2 TÉLÉ MATIN

france•5

Parutions TV

66 Minutes

Deux parutions dans le 66 minutes de M6
2015 - 2020

Dans la peau d'un chef

Jury de l'émission sur France 2