



## **« Gourmandise raisonnée », par Frédéric Bau**

**« Gourmandise raisonnée » est le nouveau **livre de Frédéric Bau, chef pâtissier et directeur de la création de la maison Valrhona, paru le 8 octobre 2020 aux Editions De la Martinière.****

**De nouvelles bases pour la pâtisserie, appliquées en 60 recettes et un répertoire de préparations essentielles.**

FRÉDÉRIC BAU

# GOURMANDISE RAISONNÉE



## Nouvelle pâtisserie Nouvelles règles

60 recettes  
saines, respectueuses  
et savoureuses

Éditions  
de La Martinière

Si la cuisine a fait sa saine révolution, la pâtisserie française repose encore sur des principes bien ancrés : du sucre, du gras, essentiellement, et mélangés dans un ordre bien précis. Et pour cause, la pâtisserie est un art dérivé de la chimie.

C'est aussi en partant de ce constat que **Frédéric Bau** a souhaité repenser les bases de la pâtisserie pour la rendre certes gourmande, mais aussi raisonnée.







© Guillaume Czerw

Il ne s'agit pas d'une pâtisserie « sans » : sans sucre, sans gras, sans plaisir... si ce n'est sans excès. Désucrier, dégraisser, telles sont les ambitions gustatives et diététiques du pâtissier.

Pour cela, il s'est entouré d'un médecin- nutritionniste, **Thierry Hahn**, et d'un chimiste, **Raphaël Haumont**, et de l'éditrice et consultante **Bénédicte Bortoli**.

À travers une démarche scientifique et créative, il a mis au point **60 recettes** savoureuses en recherchant de **nouveaux ingrédients et de nouveaux procédés techniques**.

On retrouve les grands classiques pâtissiers comme **la tarte au citron, le Paris-Brest ou la crème brûlée**, dans le respect des marqueurs des desserts originels (goûts, textures...), tout en bouleversant les recettes.

Mais **Frédéric Bau** se consacre aussi à l'élaboration de recettes originales, à l'orée de ces nouveaux horizons gourmands.

## À propos de l'auteur

Né en 1965 en Lorraine, il découvre la pâtisserie en famille puis entre en apprentissage chez **Pierre Koenig** à Metz.

A 17 ans, il remporte le titre de **Meilleur Apprenti de France** et l'année suivante, il réalise son rêve de travailler avec **Claude Bourguignon**. Le pâtissier renommé de Metz devient son mentor et le présente à **Pierre Hermé** deux ans plus tard. Frédéric Bau rejoint le maître de la pâtisserie moderne à Paris et découvre une autre vision de son métier : « *avant je faisais des gâteaux, avec Pierre Hermé, je devins pâtissier* ».



Frédéric Bau est l'auteur de « Gourmandise raisonnée » ©Guillaume Czerw

En 1987, il entre chez **Valrhona** et affine sa connaissance du chocolat.

En 1989, il fonde **l'École du Grand Chocolat Valrhona** et la dirige pendant 20 ans pour en faire une référence du savoir-faire technique du chocolat. Les plus grands noms de la pâtisserie internationale partagent aujourd'hui encore leurs idées et leurs techniques dans ce centre de formation précurseur, devenu une référence pour tous les artisans du goût.

Le chef pâtissier et créateur de l'École Valrhona, aujourd'hui Directeur de création de Valrhona, a déjà signé cinq ouvrages de référence autour du chocolat.

## **Gourmandise Raisonnée**

**Frédéric Bau**

Editions La Martinière

Photographies : Guillaume Czerw

336 pages

49 euros

Parution 8 octobre 2020