



Je suis une grande fan des Paris-Brest. Alors quand on m'a demandé d'en réaliser un pour un anniversaire je ne me suis pas dégonflée! Il devait être gourmand mais à ig bas, certains convives étant diabétiques.

Pour la recette, j'ai été chercher sur le [blog de Marie Chioca](#), dont je suis une grande admiratrice. J'adore sa démarche et sa conception de la cuisine : gourmande, bio et à indice glycémique bas.

Composition de la recette :

La [recette de Marie](#) est sans lait et à ig bas. Pas de crème animale mais une délicieuse chantilly coco parfumée à la purée de noisettes et au sucre de coco.

Tout le monde s'est régalé de ce Paris-brest, il est vraiment à tomber raide... Bien meilleur que celui de mon pâtissier du coin. Il se digère très bien et à aucun moment on dirait un dessert à indice glycémique bas.

La crème a le bon goût du praliné, on ne sent pas le goût de la crème coco.



Niveau de Difficulté :

Il vous faut maîtriser la chantilly coco ([mode opératoire ici](#)) et bien prendre de la crème de coco Kara (brique verte).

J'ai réalisé ma première pâte à choux à base de purée d'amande. C'est bluffant, en revanche j'ai trouvé ma pâte un peu sèche, mon four était peut être un peu chaud.

Avant de vous lancer, lisez bien la recette de Marie pour réaliser cette pâte à choux. Il faut enchaîner les étapes et remuer énergiquement.

En conclusion...

Je vous recommande cette recette de Paris-brest, la crème est une vraie bombe ! J'ai eu un grand succès.



[Lien ici pour accéder à la recette](#)



