



Clémentine Miserolle du blog Clemsansgluten

Vous y trouverez surtout des cookies,
des biscuits, des pains, des gâteaux,

UNE ANNÉE

mais aussi des tartes salées

et même des nuggets de poulet !

DE CUISINE FAMILIALE

Bref, plutôt ce qui normalement
nécessite du gluten.

SANS GLUTEN

Car je veux partager avec vous
des recettes qui d'habitude utilisent
des ingrédients avec du gluten
et non pas des recettes
qui, à la base, n'en ont pas !

UNE ANNÉE DE CUISINE FAMILIALE SANS GLUTEN

« Ce livre se veut un compagnon de cuisine sans gluten pour tous les jours de l'année, qui j'espère sera vite corné et taché pour montrer qu'il vit et est utile à votre foyer. »

Clémentine Miserolle

Gâteau d'anniversaire, crêpes de la Chandeleur, bûche de Noël, clafoutis, mais aussi pizzas, pain et baguette pour tous les jours... Quand on mange sans gluten, on n'est pas obligé de faire une croix sur tous ces bons petits plats et ces douceurs familiales qui rythment l'année. Il existe en effet mille et une façons de réinventer ces grands classiques en version sans gluten, et de se régaler en famille toute l'année.

Dans ce livre, découvrez :

- **Cuisiner sans gluten pour toute la famille**, mode d'emploi (bons ingrédients, conseils pratiques pour les courses...)
- **Et + de 90 recettes pour varier les plaisirs toute l'année** : les bons basiques (baguette, pain rustique, pain au lait, pâte salée/sucrée, pancakes...) + des dizaines de recettes pour chaque saison : cake jambon-olives, tarte aux courgettes, pizza, gnocchis...



Clémentine Miserolle a été diagnostiquée intolérante au gluten en 2009. Aujourd'hui, avec son mari et leur fils de 10 ans, c'est toute la famille qui s'est mise au sans-gluten pour simplifier les repas... Alors des idées, elle a fini par en avoir pour manger varié et préparer des plats que son fils aimera aussi !

Son blog, clemsansgluten.com, véritable journal de bord des recettes sans gluten qu'elle cuisine pour sa famille et ses amis, connaît un très fort succès.

Avec la collaboration de Alix Lefief-Delcourt, journaliste.

ISBN 979-10-285-0137-2



9 791028 501372

15 euros
Prix TTC France

Photographies : Clémentine Miserolle
Design couverture : Elisabeth Chardin

COLLECTION : SANTÉ, FORME
RAYON : CUISINE, SANTÉ

LE D U C . S
E D I T I O N S



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Véronique Deshayes

Photos de couverture : Gâteau d'anniversaire à deux étages (p. 150), Petits pains au fromage, (p. 94), Madeleines au citron, (p. 132), Baguette, (p. 84), Pizza végétarienne, (p. 190), Cupcakes au citron vert, (p. 182), Cookies aux pépites de chocolat et aux noix de pécan, (p. 129), Pain à la farine de chataîgne, (p. 88), Gaufres, (p. 131), Galette des Rois, (p. 226), Gougères au fromage, (p. 229), Pancakes express, (p. 102)

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0137-2

CLÉMENTINE MISEROLLE ALIX LEFIEF-DELCOURT

UNE ANNÉE DE CUISINE FAMILIALE SANS GLUTEN



L E D U C . S
E D I T I O N S

*Je dédie ce livre à mon mari
et à mon fils qui goûtent toutes mes recettes.*

*À ma mère, qui me soutient depuis l'adolescence dans
mon lourd parcours médical, et à mes grands-mères
Madeleine, Yvonne, Susie et Simone.*

SOMMAIRE

Introduction	7
PARTIE 1. LE SANS-GLUTEN, MODE D'EMPLOI	9
PARTIE 2. MES BASIQUES SANS GLUTEN AU QUOTIDIEN	81
PARTIE 3. MES RECETTES SANS GLUTEN À CHAQUE SAISON	155
PARTIE 4. MES MENUS SANS GLUTEN POUR TOUTE L'ANNÉE	243
Remerciements	249
Table des matières	250

INTRODUCTION

À la maison, nous mangeons tous sans gluten depuis 2009 en raison de mon intolérance. À moi donc de faire en sorte que le pain, les pizzas, cookies et autres gâteaux soient aussi bons – si ce n’est meilleurs – qu’avant ! Crêpes de la Chandeleur, bûche de Noël, salade de pâtes, merveilles de Mardi gras, pancakes du petit déjeuner, clafoutis, tartes fruitées de l’été, gâteau d’anniversaire, nuggets de poulet, galette des rois... il est possible de continuer à préparer tous ces bons petits plats et ces douceurs qui rythment l’année, même le pain de campagne et la baguette du quotidien. En effet, il existe mille et une façons de réinventer ces grands classiques version sans gluten et de se régaler en famille.

J’ai créé le blog **www.clemsansgluten.com** pour partager mes recettes avec mes amis qui avaient, comme moi, besoin de manger sans gluten. Ce petit noyau de personnes aux symptômes très variés (de la maladie cœliaque à l’hypersensibilité au gluten, en passant par l’autisme, l’hypertension ou même la migraine) est à la base de ma communauté d’aujourd’hui, qui s’étouffe de jour en jour. De plus en plus de personnes mangent sans gluten, par obligation ou par simple choix, et sont donc à la recherche de recettes adaptées. Dans ce livre, comme dans mon blog, vous trouverez surtout des recettes qui nécessitent habituellement du gluten. Vous n’aurez pas ma recette de poulet au citron ou de mousse au chocolat. Pour cela, il y a plein d’autres livres, très bien faits. La France regorge des meilleurs chefs !

Je partage avec plaisir mes recettes sans gluten, car elles aident les autres au quotidien. Je transforme ainsi mon lourd dossier médical en un échange positif, joyeux et chaleureux. Car avoir une maladie auto-immune ne définit pas la personne que je suis. Je suis avant tout une femme, une épouse, une mère, une amie, une collègue de travail... Et, dans le miroir, je vois surtout une gourmande !

Sur ce livre, j'ai travaillé avec Alix. Elle est venue dans ma cuisine, a ouvert mes placards, goûté mes différentes farines (et presque toutes mes recettes !), porté son regard de journaliste sur mon quotidien qui peut parfois intimider les novices du « sans-gluten ». Ensemble, nous avons essayé de démontrer que, contrairement aux idées reçues, adopter une alimentation sans gluten n'est pas si compliqué. Il existe de nombreuses astuces pour se simplifier le quotidien. Notre objectif est aussi de témoigner que cette alimentation peut être très diversifiée, qu'elle permet de redécouvrir un large panel d'ingrédients riches en bienfaits nutritionnels et que, même dans une cuisine toute petite comme la mienne, il est facile de cuisiner sans gluten tout au long de l'année, et surtout de régaler ceux que vous aimez.

PARTIE I

LE SANS-GLUTEN, MODE D'EMPLOI



La cuisine sans gluten, vous en avez sûrement déjà entendu parler : puisque vous avez ce livre entre les mains, c'est donc un sujet qui vous interpelle. Vous vous sentez concerné par la force des choses – vous et/ou l'un de vos proches souffrez de maladie cœliaque ou d'hypersensibilité au gluten – ou par choix – vous êtes convaincu que supprimer le gluten de votre alimentation vous sera bénéfique à de nombreux niveaux.

Mais concrètement, le gluten, qu'est-ce que c'est ? Manger, cuisiner, faire ses courses, vivre sans gluten, ça implique quoi pour la famille ? Comment s'organiser, comment s'y retrouver ?

Cette première partie va vous donner les clés pour tout comprendre sur le « sans-gluten » avant d'aborder la pratique dans la suite de notre ouvrage.

POURQUOI SANS GLUTEN ?

LE GLUTEN, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le gluten est un mélange de deux familles de **protéines** (gluténines et prolamines) **présentes dans certaines céréales**. Pour retenir les céréales contenant du gluten, on utilise généralement le mot « SABOT » formé des premières lettres de leur nom :

- > le **seigle** ;
- > l'**avoine** (voir ci-après) ;
- > le **blé** (parfois appelé froment) ;
- > l'**orge** ;
- > le **triticale**.

Il faut y ajouter :

- > l'**épeautre** (qui appartient en fait au même genre botanique que le blé, *Triticum*) ;
- > le **Kamut®** (ou blé khorasan), une variété de blé dur très ancienne.

On trouve donc naturellement du gluten dans tous les aliments fabriqués avec ces céréales, comme les pains, les pâtes, les biscuits... Mais le gluten est également **très utilisé par les industriels de l'agroalimentaire dans**

de nombreux autres produits, car il assure de multiples fonctions, notamment de liant, de gonflant ou d'antiagglomérant. Voilà pourquoi on trouve aussi du gluten (souvent sous des noms peu évocateurs, voir p. 59) dans des produits aussi divers que les bouillons cubes, les yaourts, les bonbons, les crèmes glacées, les charcuteries industrielles, les épices...

Le cas particulier de l'avoine

La forme de gluten contenue dans l'avoine ne serait toxique que pour 1 % des personnes cœliaques (voir p. 14 pour la signification de ce mot). Et donc pas pour les 99 % restants, qui pourraient en consommer sans problème. Certaines espèces d'avoine seraient également plus ou moins bien tolérées que d'autres. Mais le problème de cette céréale est plus vaste. En effet, l'avoine est un cas typique de « *cross contamination* » ou « contamination croisée ». En clair, elle peut être contaminée par d'autres céréales avec gluten à différents stades de sa production : lors de la culture, de la récolte, du transport, de la mouture, de l'entreposage ou de la manutention. Résultat : elle devient impropre à la consommation pour les personnes cœliaques.

Si vous aimez l'avoine et ses produits dérivés (notamment le porridge du petit déjeuner), sachez qu'il existe aujourd'hui des avoines certifiées sans gluten, estampillées par un épi barré (voir p. 38). À privilégier, donc, si vous êtes intolérant. Mais attention : même si vous optez pour une avoine garantie sans gluten, il est conseillé de limiter sa consommation à 50-70 g maximum (avant cuisson) pour un adulte et par jour, et à 20-25 g maximum pour un enfant.

POURQUOI MANGER SANS GLUTEN ?

Aujourd'hui, l'alimentation sans gluten est « à la mode ». Dans les magazines, sur Internet... on ne parle plus que de ça. On ne compte plus le nombre de nouveaux produits signalés « sans gluten » dans les magasins, ni les nouveaux restaurants « no glu » ou les nouveaux sites Internet spécialisés. D'où cette question : quelles sont les raisons qui peuvent amener à évincer

le gluten de son alimentation ? Elles sont de trois ordres, et il est important de ne pas tout mélanger.

En raison d'un problème de santé

Environ 1 % de la population souffre de la **maladie cœliaque** (couramment appelée « **intolérance au gluten** »). Dans ce cas, **l'éviction totale du gluten est le seul traitement possible** pour soulager les symptômes et prévenir les complications, parfois très graves, de la maladie. De plus, entre 10 et 20 % de la population présenteraient une sensibilité au gluten, qui peut se manifester par des symptômes très différents (troubles de la concentration, migraines, ballonnements, douleurs articulaires... mais aussi syndrome du côlon irritable – aussi appelé syndrome de l'intestin irritable – ou fibromyalgie). Le docteur Jean Seignalet* a par ailleurs montré que le régime sans gluten (et sans produits laitiers) pourrait également être bénéfique pour les personnes souffrant de maladies auto-immunes, comme la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques ou encore le psoriasis.

Pour améliorer son bien-être

De nombreuses personnes font aujourd'hui le choix du régime sans gluten **pour se sentir mieux**. Certaines stars du show-biz ou sportifs en font même la promotion, convaincus par ses bienfaits. Selon eux, il leur permet de garder la ligne, d'améliorer leurs performances sportives, de mieux digérer... En réalité, parmi les adeptes du sans-gluten « de confort », il y a sans doute de nombreux hypersensibles au gluten qui s'ignorent (l'absence de test diagnostique ne facilite pas les choses). **Seul un essai de régime sans gluten permet à chacun de déterminer s'il se sent mieux ainsi**. Si oui, pourquoi donc ne pas adopter ce mode d'alimentation ?

Par conviction

D'autres personnes, enfin, sont séduites par ce mode d'alimentation qui dit stop à l'omniprésence du blé, notamment dans les produits industriels.

* Chirurgien et chercheur français, pionnier des greffes d'organes et de tissus, auteur de *L'alimentation ou la troisième médecine*, un ouvrage plusieurs fois réédité.

Et désirent, à défaut de l'éliminer totalement, en limiter la présence. Plus qu'un mode d'alimentation, cela devient un **mode de vie**. Contrairement à de nombreuses idées reçues, **ce choix alimentaire ne crée pas de carences** (voir aussi p. 25). Au contraire, il permet même de manger plus varié et de redécouvrir toute la diversité des céréales et des légumineuses existant en dehors du blé. À condition, bien sûr, de ne pas se contenter de troquer les aliments industriels avec gluten par des aliments industriels sans gluten, mais bien de **remettre à plat toutes ses habitudes alimentaires** !

1 Américain sur 3 mange sans gluten !

Au pays des hamburgers, des pancakes et des donuts, le *gluten free* ne cesse de progresser. Selon une récente étude, quelque 105 millions d'Américains auraient réduit ou stoppé la consommation de gluten, pour des raisons très diverses. Soit 1 personne sur 3 ! Résultat : la consommation de blé est à son plus bas niveau depuis vingt ans. Et de nombreux industriels sont forcés de reformuler leurs produits afin de satisfaire leurs consommateurs. Il faut malheureusement souligner que cette tendance profite avant tout aux industriels du sans-gluten, dont les produits sont souvent plus riches en graisses et en glucides (voir p. 24). Cela ne va pas améliorer le problème de l'obésité... L'explosion du marché sans gluten devrait continuer à s'accroître, aux États-Unis mais aussi en France. Dans notre pays, par exemple, le marché des produits sans gluten a plus que doublé en 2014, passant de 35 à 78 millions d'euros de chiffre d'affaires.

Source : NPD Group Survey, janvier 2013.

QU'EST-CE QUE LA MALADIE CŒLIAQUE ?

La maladie cœliaque est une **maladie chronique auto-immune**. En clair, en présence de gluten (et plus précisément de prolamine), **le système immunitaire attaque ses propres cellules** qu'il considère comme ennemies, ce qui aboutit à une inflammation voire une destruction des tissus : on parle de réaction auto-immune. Parmi ces maladies, on trouve aussi, par exemple, le diabète de type 1, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis

ou encore la sclérose en plaques. Dans le cas de la maladie cœliaque, ce sont les **parois de l'intestin grêle** (et plus précisément les villosités qui le composent) **qui sont attaquées**, ce qui entrave la digestion et empêche la bonne absorption des minéraux et des vitamines.

Maladie cœliaque ou intolérance au gluten ?

La maladie cœliaque est souvent appelée intolérance au gluten (à ne pas confondre avec l'hypersensibilité au gluten, beaucoup plus fréquente – voir p. 20). Or, il ne s'agit pas seulement d'une intolérance, car le système immunitaire est lui aussi impliqué. Voilà pourquoi, dans cet ouvrage, on parlera plutôt de maladie cœliaque.

Des symptômes multiples, un diagnostic difficile

La maladie cœliaque se traduit par un certain nombre de symptômes très variables d'un malade à un autre. Si certaines personnes cumulent plusieurs troubles, d'autres peuvent n'en constater qu'un seul... voire pas du tout (on parle dans ce cas de maladie cœliaque silencieuse). **Les symptômes les plus fréquents** sont les suivants :

- diarrhée ou constipation chroniques ;
- douleurs abdominales, gaz, ballonnements ;
- perte de poids ;
- fatigue, irritabilité ;
- pâleur (liée à l'anémie) ;
- état dépressif ;
- douleurs aux os et aux articulations ;
- crampes musculaires ;
- infertilité ou absence de menstruations ;
- engourdissements ou douleurs dans les membres ;
- éruptions cutanées ;
- aphtes ou ulcères dans la bouche.

Chez les enfants, la maladie apparaît généralement entre 6 et 24 mois, c'est-à-dire quelques semaines ou mois après l'introduction du gluten dans l'alimentation. Les symptômes les plus courants sont la diarrhée chronique,

le manque d'appétit, les ballonnements, une stagnation de la croissance voire une perte de poids. Très souvent, l'enfant se montre également irritable, grognon... La maladie peut aussi survenir de manière plus tardive. Elle se caractérise alors par des douleurs abdominales chroniques, des ballonnements intestinaux, une diarrhée ou une constipation, mais aussi des anomalies de l'émail dentaire ou des douleurs articulaires.

À NOTER

Contrairement aux idées reçues (partagées encore aujourd'hui par de nombreux médecins généralistes), la maladie cœliaque n'apparaît pas uniquement pendant l'enfance. Elle peut aussi débiter à l'âge adulte.

À quoi est due la maladie cœliaque ?

Les chercheurs ignorent encore les causes précises de la maladie. En revanche, il existe des pistes sérieuses. On sait par exemple qu'il existe une prédisposition génétique à la maladie. Mais ce facteur héréditaire ne suffit pas à tout expliquer. Des facteurs environnementaux entreraient également en ligne de compte : infections intestinales, stress...

Le **diagnostic de la maladie cœliaque** est souvent long et difficile. Il peut se passer de longues années entre les premiers symptômes (qui ressemblent beaucoup à ceux d'un syndrome du côlon irritable par exemple) et le diagnostic proprement dit. On estime aujourd'hui que 1 Français sur 100 est porteur de la maladie cœliaque. Or, 80 % d'entre eux ne sont pas diagnostiqués*, souvent en raison de symptômes mineurs ou atypiques (par exemple, présence seule d'une carence en fer) ! Pourtant, il existe

* Source : *L'intolérance au gluten, une vraie maladie sous-diagnostiquée*, dossier de presse du Syndicat français de la nutrition spécialisée, mars 2015.

aujourd'hui des **tests simples et accessibles pour poser ce diagnostic**. Celui-ci est généralement fait en **3 étapes** :

- ① Un **test sanguin** permet de mesurer le taux de certains anticorps spécifiques de la maladie dans le sang : dosage des anticorps antitransglutaminase de type IgA et dosage pondéral des IgA géniques.
- ② En cas de résultat positif, une **biopsie de l'intestin grêle** est pratiquée. Cela consiste à prélever quelques tissus afin de procéder à une analyse.
- ③ Le patient est ensuite invité à adopter une **diète sans gluten**. Si les symptômes s'améliorent après plusieurs mois, le diagnostic de maladie cœliaque peut alors être confirmé.

ATTENTION !

Si vous pensez souffrir d'une intolérance au gluten, **n'entrez jamais, de votre propre chef, un régime sans gluten**. Vous pourriez en effet fausser les résultats si vous vous faites ensuite dépister.

Prévenir la maladie cœliaque, c'est possible ?

Si vous avez un enfant cœliaque à la maison, cela ne veut pas dire que son petit frère ou sa petite sœur le sera aussi. On estime que les risques sont de 1 sur 10. Pour diminuer ce risque (chez tous les enfants, et pas seulement dans les familles dont l'un des membres est cœliaque), il existe cependant quelques bons réflexes à prendre :

- > Si vous le pouvez/souhaitez, **allaitez votre bébé jusqu'à ses 6 mois au moins**. Le lait maternel aurait en effet un rôle protecteur vis-à-vis de la maladie cœliaque : le risque de voir apparaître une intolérance au gluten serait réduit chez les enfants qui sont allaités au moment où le gluten est introduit dans l'alimentation.
- > Introduisez le gluten dans l'alimentation de votre bébé **à partir de 4 mois et avant 6-7 mois** (sous forme de céréales infantiles dans le biberon, par exemple). Ni avant, ni après. Auparavant, les pédiatres conseillaient d'attendre que les enfants aient 6 mois révolus. Les recommandations ont changé en la matière. Des chercheurs de l'Institut danois

de santé publique ont ainsi constaté que les enfants qui ont commencé à manger des produits à base de blé à 7 mois ou plus présentaient 27 % de risque supplémentaire d'être atteints par la maladie cœliaque à l'âge de 2 ans.

La maladie cœliaque, ça se soigne ?

En cas de diagnostic positif, le traitement de la maladie cœliaque repose sur un **régime sans gluten STRICT et À VIE** : il n'existe aujourd'hui aucun traitement médicamenteux. Le régime sans gluten est la seule façon de **faire disparaître les symptômes et d'éviter les complications à long terme** de la maladie. Celles-ci sont en effet nombreuses et diverses. Le risque est de souffrir de malnutrition (en raison de la mauvaise absorption des minéraux et vitamines par la paroi intestinale), d'anémie (carence en fer), d'ostéoporose (carence en calcium et vitamine D), mais aussi de calculs rénaux, de problèmes cardiovasculaires (thrombose veineuse) ou hépatiques (cirrhose), ainsi que de migraines et de dépression. Dans certains cas, l'intolérance au gluten peut aussi déclencher une intolérance au lactose. La maladie est également associée à des problèmes de fertilité, d'arthrite ou encore à une augmentation des risques de maladies auto-immunes (diabète de type 1, thyroïdite) et surtout de cancer (de l'intestin).

L'élimination du gluten de l'alimentation est une obligation pour toutes les personnes intolérantes, et la maladie peut être marquée par des « hauts » et des « bas ». Certains malades doivent **revoir toutes leurs habitudes de vie**. Les personnes les plus intolérantes, par exemple, ne peuvent pas entrer dans une boulangerie, car elles sont sensibles à la moindre particule de farine, même dans l'air ambiant. Bien souvent, elles doivent aussi éliminer de leur quotidien tous les produits non alimentaires qui peuvent également contenir du gluten : c'est le cas par exemple de certains shampoings, de certaines crèmes pour le visage ou le corps, de certains produits de maquillage (voir p. 69)... Au moment du diagnostic d'intolérance, on est souvent au plus haut de la maladie : impossible d'entrer dans une boulangerie ou de porter un rouge à lèvres contenant du gluten, par exemple. Après quelques mois de régime sans gluten, le niveau d'intoxication du corps baisse et ces actions banales du quotidien redeviennent possibles (**mais la consommation de gluten reste bien sûr interdite**).

Bientôt un nouveau test sanguin unique, un médicament... et un vaccin ?

Une équipe de chercheurs australiens affirme avoir mis au point un **nouveau test sanguin** permettant de dépister rapidement la maladie cœliaque. Il aide ainsi à détecter et à mesurer le taux de cytokine, une substance libérée par les lymphocytes durant la maladie. Une petite révolution par rapport au protocole de dépistage actuel, beaucoup plus long. Mais il faudra encore attendre quelques années avant de pouvoir l'utiliser, car d'autres études sont nécessaires pour vérifier son efficacité.

Une autre équipe de chercheurs, américains cette fois, s'est penchée sur la mise au point d'**un médicament qui permettrait aux personnes cœliaques de consommer sans problème des aliments contenant du gluten**. Il serait constitué d'une enzyme naturelle, nommée KumaMax, capable de décomposer les particules de gluten au niveau de l'estomac, et donc avant leur arrivée dans les intestins. Encore une voie de recherche prometteuse !

Autre signe d'espoir : en Australie (encore), un **vaccin contre la maladie cœliaque** est actuellement à l'étude. Celui est basé sur la désensibilisation : des petites doses de vaccin injectées régulièrement permettraient ainsi d'améliorer la tolérance des personnes cœliaques. D'autres recherches sont nécessaires pour tester et améliorer ce vaccin, mais c'est une piste également très sérieuse.

Une prise en charge partielle

Depuis 1996, les personnes diagnostiquées cœliaques peuvent se faire rembourser par la Sécurité sociale une partie du prix de certains produits sans gluten :

- Pour en bénéficier, il faut tout d'abord que votre médecin fasse une **demande de prise en charge** auprès de votre caisse d'assurance maladie, qui doit délivrer son accord pour enregistrer la maladie cœliaque comme affection de longue durée.
- Les produits concernés doivent être **composés de plusieurs ingrédients** (les produits seuls, naturellement sans gluten, ne sont pas

remboursés) – voir p. XX. Ils doivent avoir un numéro d'agrément et porter une vignette LPPR (pour Liste des produits et prestations remboursables).

➤ Le remboursement s'effectue **sur le prix LPPR du produit**. Exemple pour un pain sans gluten de 500 g : le tarif LPPR est de 4,40 euros. Si le pain est vendu 6 euros, il reste 1,60 euro à la charge du patient. Le complément peut ensuite faire l'objet d'un remboursement par la mutuelle : renseignez-vous !

➤ La base de remboursement est en 2015 de **45,74 euros par mois maximum pour les adultes et les enfants de plus de 10 ans, et de 33,56 euros pour les enfants de moins de 10 ans**.

➤ Il faut ensuite envoyer chaque mois :

- l'imprimé fourni par la caisse d'assurance maladie (CERFA n° 10465*01) ;
- une photocopie de l'ordonnance délivrée par le médecin (valable 6 mois) ;
- les vignettes présentes sur les produits sans gluten ;
- les factures correspondant à l'achat des produits.

Sachez également que certaines caisses ne demandent pas de justificatifs d'achat, mais simplement une attestation sur l'honneur.

QU'EST-CE QUE L'HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN ?

Hypersensibilité au gluten et maladie cœliaque sont **deux choses très différentes**. Pendant longtemps, la question de l'hypersensibilité au gluten a fait l'objet d'un large débat dans le monde médical. Si une personne ne présentait pas les signes précis de la maladie cœliaque (présence d'anticorps caractéristiques, voir p. 17), on attribuait ses symptômes au syndrome du côlon irritable ou à des troubles d'ordre psychosomatique. Et on considérait souvent qu'elle pouvait sans problème continuer à consommer du gluten.

Mais les choses évoluent. Une étude italienne de 2015* a ainsi conclu que la sensibilité au gluten existait bel et bien. Pour le démontrer, les chercheurs ont donné à deux groupes de personnes se disant intolérantes (mais non diagnostiquées cœliaques) des gélules contenant pour certaines du gluten

* A. Di Sabatino *et al.*, « Small Amounts of Gluten in Subjects with Suspected Nonceliac Gluten Sensitivity: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial », *Clinical Gastroenterology and Hepatology Journal*, n° 19, février 2015.

et pour d'autres non. Au bout d'une semaine de test, les personnes qui consommaient du gluten voyaient les symptômes de leur intolérance augmenter tandis que les autres n'ont constaté aucun changement. La sensibilité au gluten n'est donc pas un effet de mode, elle existe vraiment. Elle concernerait même, selon les sources, entre 10 et 20 % de la population.

Un diagnostic compliqué

La sensibilité au gluten peut provoquer **des symptômes très différents**. C'est pourquoi elle est, elle aussi, difficilement identifiable. Parmi ces symptômes, on trouve* :

- les douleurs abdominales (68 % des cas) ;
- l'eczéma/le rash cutané (40 %) ;
- les maux de tête (35 %) ;
- une sensation de fatigue (35 %) ;
- l'esprit embrouillé (34 %) ;
- la diarrhée (33 %) ;
- les ballonnements (25 %) ;
- la constipation (20 %) ;
- l'engourdissement des membres et l'arthromyalgie (20 %) ;
- l'anémie (20 %) ;
- la lipothymie (malaise, sans perte de connaissance – 20 %) ;
- les brûlures épigastriques (15 %) ;
- les nausées et les vomissements (15 %) ;
- les borborygmes (10 %) ;
- la glossite (inflammation de la langue – 10 %).

Ces symptômes apparaissent plusieurs heures ou jours suivant l'ingestion d'aliments contenant du gluten. Et, lorsqu'on les exclut totalement de l'alimentation, ils disparaissent. Mais on est encore bien loin de tout savoir sur l'hypersensibilité au gluten. Des études ont montré qu'elle pouvait être associée à des troubles neuropsychiatriques comme la schizophrénie ou l'autisme. Et ont même confirmé une amélioration du comportement chez les enfants autistes mis au régime sans gluten.

* Source : *Journal for Health Care Professionals*, Dr Schär Institute, n° 3, juillet 2011.

GÂTEAU À L'ABRICOT

« Rapide à cuisiner, ce gâteau nécessite peu d'ingrédients. La saveur de l'amande renforce celle des abricots frais. Un vrai délice ! »

QUANTITÉ ET DURÉES

Pour 6 à 8 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min.

INGRÉDIENTS

500 g d'abricots ; 190 g de poudre d'amandes ; 40 g de sucre glace (+ 2 c. à s. pour le moule et le gâteau) ; 75 g de beurre doux (+ 1 noix pour le moule) ; 3 œufs ; 70 ml de sirop d'agave ; 1 pincée de sel fin.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Un moule à fond amovible.

RECETTE

- ① Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ② Lavez les abricots. Coupez-les en deux puis dénoyotez-les. Recoupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre. Battez les œufs à la fourchette.
- ③ Dans un grand bol, mélangez 40 g de sucre glace et le beurre fondu. Ajoutez la poudre d'amandes tamisée, le sel et mélangez encore. Versez ensuite les œufs battus et le sirop d'agave. Mélangez à nouveau.
- ④ Beurrez et saupoudrez le moule de 1 cuillère à soupe de sucre glace. Versez-y la préparation et disposez les quartiers d'abricots en cercle, en les enfonçant légèrement dans la pâte.
- ⑤ Faites cuire pendant 40 minutes en tournant le moule deux fois pour assurer une cuisson uniforme. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler. Saupoudrez le gâteau avec 1 cuillère à soupe de sucre glace avant de servir.

L'ASTUCE EN +

- ➡ N'oubliez pas de tamiser la poudre d'amandes, sinon elle risque de faire des grumeaux.

LANGUES-DE-CHAT

« Ces petits biscuits croustillants sont parfaits pour accompagner les sorbets et les salades de fruits de l'été... ».

QUANTITÉ ET DURÉES

Pour env. 36 biscuits • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min.

INGRÉDIENTS

60 g de farine de riz demi-complet ; 60 g de fécule de pomme de terre ; ½ c. à c. de poudre à lever ; 1 pincée de sel fin ; 65 g de sucre de canne blond en poudre ; 2 œufs ; ¼ de c. à c. d'extrait de vanille liquide ; 2 c. à s. de sucre glace.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Une poche à pâtisserie (avec douille simple).

RECETTE

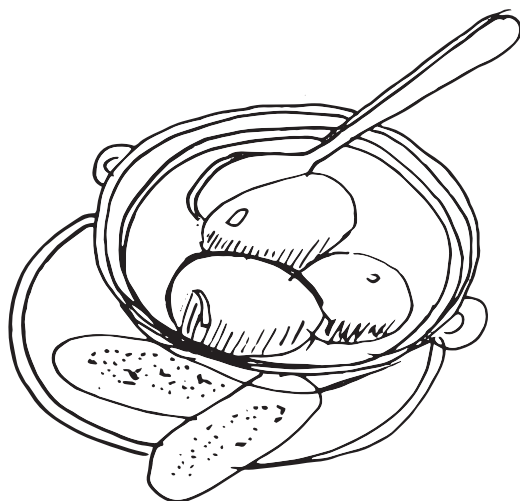
- ① Préchauffez le four à 160 °C (thermostat 5-6).
- ② Dans un bol, mélangez les ingrédients secs à l'aide d'un petit fouet à vinaigrette : farine, fécule, poudre à lever et sel. Réservez.
- ③ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils se tiennent, puis versez doucement 30 g de sucre de canne. Continuez de battre jusqu'à ce que de petites vagues se forment.
- ④ Dans le bol du robot, mélangez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre de canne et l'extrait de vanille, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et clair (environ 5 minutes).
- ⑤ Ajoutez-y un quart des œufs en neige. Mélangez délicatement à la spatule, en tournant toujours dans le même sens pour ne pas casser les blancs. Ajoutez ingrédients secs, et remuez délicatement. Versez ensuite le reste des blancs en neige en continuant de remuer.
- ⑥ Placez la pâte obtenue dans une poche à pâtisserie munie d'une douille simple. Formez des petites langues-de-chat sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, espacées d'environ 3 cm. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 15 minutes.
- ⑦ Laissez reposer les biscuits 5 minutes après cuisson, puis déposez-les sur une grille et laissez-les refroidir.

L'ASTUCE EN +

➔ Pour que vos langues-de-chat aient toutes la même taille, dessinez au revers du papier sulfurisé des traits de la longueur souhaitée.

AVEC UN MIX...

Vous pouvez remplacer la farine et la féculé par 120 g de mix pâtisserie sans gluten. Vérifiez s'il ne contient pas déjà de la poudre à lever. En revanche, pas besoin de gomme dans cette recette !



NUGGETS DE POULET AU RIZ SOUFLÉ

« Cuits au four et non dans un bain de friture, ces nuggets sans gluten sont beaucoup moins gras que ceux du commerce. Le parmesan relève la saveur de la panure au riz soufflé. »

QUANTITÉ ET DURÉES

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Attente : 3 heures • Cuisson : 20 à 35 min.

INGRÉDIENTS

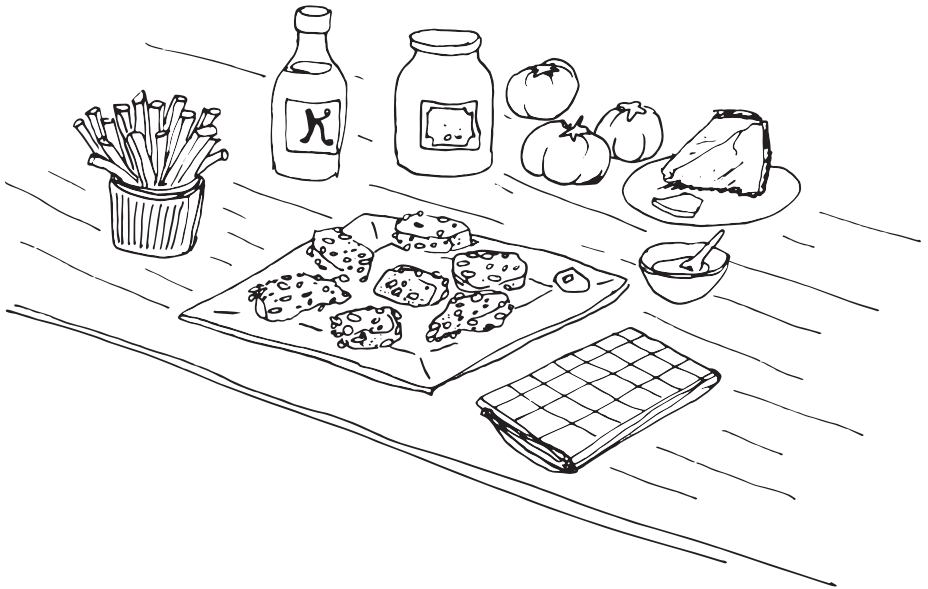
4 blancs de poulet ; 500 ml de crème fleurette allégée ; 2 c. à s. d'épices pour volaille ; 100 g de riz soufflé nature non sucré ; 2 c. à s. de parmesan râpé ; sel, poivre.

RECETTE

- ① Détaillez les blancs de poulet en morceaux.
- ② Dans un grand bol, mélangez la crème fleurette et les épices. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez les morceaux de poulet, mélangez et couvrez. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, voire toute la nuit.
- ③ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ④ Versez le riz soufflé dans un sac en plastique (à congélation, par exemple), puis écrasez-le à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour en faire des miettes de panure. Disposez ces miettes dans un plat de cuisson et passez-les sous le gril du four pendant quelques minutes afin que la panure prenne une jolie couleur dorée. Ajoutez le parmesan râpé et mélangez.
- ⑤ Sortez un à un les morceaux de poulet de la marinade. Égouttez-les légèrement et déposez-les dans le riz soufflé. Tournez-les dans tous les sens jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts de panure.
- ⑥ Déposez les nuggets obtenus dans un plat allant au four et faites cuire entre 20 et 35 minutes selon la taille des morceaux de poulet. Présentez avec ketchup et moutarde.

LES ASTUCES EN +

- ➔ Il est préférable d'écraser le riz soufflé avec un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir des éclats de tailles différentes. N'essayez pas de le passer au mixeur : vous obtiendriez alors de la poudre de riz, pas du tout croquante.
- ➔ Le mélange d'épices pour volaille est généralement composé de poudre d'oignons, curcuma, fenouil, coriandre, muscade, céleri, poivre... Il est parfois difficile de trouver ces mélanges d'épices sans gluten dans le commerce, car ils contiennent souvent des additifs. La solution : le faire vous-même ! Pour cela, mélangez 2 c. à c. de romarin séché, 1 c. à c. de thym séché, 1 c. à c. de persil séché, 2 c. à c. de basilic séché, ½ c. à c. de graines de céleri, 1 c. à c. de paprika, ½ c. à c. de cumin moulu, ½ c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de poudre d'ail, 3 c. à c. de sel fin et 1 c. à c. de poivre moulu. Conservez dans un pot hermétique.



SPÉCULOOS

« Ces biscuits très croustillants, qui sentent bon les épices de Noël, se gardent longtemps dans leur boîte hermétique. »

QUANTITÉ ET DURÉES

Pour env. 40 biscuits (en fonction de la taille de l'emporte-pièce) •
Préparation : 20 min • Attente : 1 heure + 1 heure • Cuisson : 50 min
par plaque.

INGRÉDIENTS

60 g de poudre d'amandes ; 100 g de farine de millet ; 60 g de farine de riz demi-complet (+ 2 c. à s. pour étaler la pâte) ; 60 g de fécule de maïs (ou fécule de pomme de terre) ; 1 c. à c. de gomme xanthane ; ¼ de c. à c. de sel fin ; ¾ de c. à c. de bicarbonate de sodium ; 1 c. à c. de cannelle en poudre ; ½ c. à c. de gingembre en poudre ; 1/8 de c. à c. de noix de muscade en poudre ; ½ c. à c. de cardamome en poudre ; 1/8 de c. à c. de macis en poudre ; 100 g de sucre de canne blond en poudre ; 100 g de sucre brun en poudre ; 95 g de beurre doux.

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Un emporte-pièce.

RECETTE

- ① Dans un large bol, mélangez les ingrédients secs à l'aide d'un petit fouet à vinaigrette : poudre d'amandes, farines, fécule, gomme xanthane, sel, bicarbonate, épices et sucre de canne.
- ② Dans le bol d'un robot, mélangez le beurre et le sucre brun jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- ③ Ajoutez au mélange beurre-sucre la moitié des ingrédients secs et 50 ml d'eau tiède. Remuez, puis versez le reste des ingrédients secs. Mélangez bien et n'hésitez pas à racler les bords du bol avec une spatule en silicone.
- ④ Divisez la pâte en deux parties. Enveloppez chacune dans du film alimentaire et réservez au réfrigérateur pour au moins 1 heure.
- ⑤ Étalez l'une des pâtes entre une feuille de papier sulfurisé légèrement farinée (en dessous) et une feuille de film alimentaire (au-dessus). Découpez

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Une année de cuisine familiale sans gluten
Clémentine Miserolle



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S