CAROLE GARNIER

500 RECETTES SANS GLUTEN

DE L'ENTRÉE AU DESSERT,
LES MEILLEURES RECETTES ZÉRO GLUTEN
ET MAXI-PLAISIR POUR TOUTE LA FAMILLE

LEDUC.S EDITIONS

500 RECETTES SANS GLUTEN

CUISINER FACILE, CHAQUE JOUR, SANS GLUTEN !

Pas facile de manger sans gluten au quotidien ! De varier ses menus, de prendre plaisir à inviter des amis pour partager sa cuisine, d'adapter les grands classiques de Mamie en version « sans »... Les 500 recettes de ce livre sont conçues pour vous faciliter la vie : à base d'ingrédients faciles à trouver, rapides à faire et peu onéreuses, elles vous permettront de vous régaler en famille et entre amis, sans concession sur la gourmandise.

Caviar de courgettes, Potage glacé de chou-fleur à l'aneth, Rillettes de poulet tandoori, Pizza à la polenta, Blanquette à la vanille, Brochettes d'abricots au romarin, Granité de poire au citron, Gâteau à la crème de marrons, Clafoutis d'automne, Quinoa aux fruits et aux épices, Crêpes à l'amarante... De l'entrée au dessert, retrouvez 500 recettes variées, délicieuses, ultrarapides (en moyenne 10 minutes de préparation + 15 minutes de cuisson, et certaines carrément express, moins de 5 minutes)... et sans gluten.

Inclus également : 500 conseils santé + les listes de courses des 500 recettes à télécharger pour les avoir toujours avec vous dans votre smartphone, ou à imprimer pour partir « léger » faire vos courses.

DES RECETTES 100% NATURELLES, POUR UN MODE DE VIE 100% SAIN ET 100% SANS GLUTEN !

photographie : © fotolia

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s, notamment *Mes petites recettes magiques antidiabète, Mes petites recettes magiques sans gluten* et *Le régime express IG brûle-graisses.*

ISBN 979-10-28502-35-5

20 euros
Prix TTC France

LEDUC.S EDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

Du même auteur, aux éditions Leduc.s

Ma bible brûle-graisses, avec Anne Dufour, 2015.
Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Anne Dufour, 2015.
Ma bible de l'alimentation sans gluten, 2014.
Mes petites recettes magiques brûle-graisses, avec Anne Dufour, 2014.

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-la sur le blog :
Biendansmacuisine.com

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 : **http://leduc.force.com/lecteur**

ou scannez ce code :

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

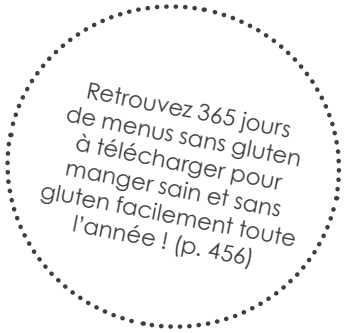
Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com** sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0235-5

CAROLE GARNIER

500 RECETTES SANS GLUTEN



LEDUC.S
EDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS ET EN-CAS	16
LES CRÊPES ET PANCAKES	24
LES APÉROS	36
LES SOUPES, POTAGES ET VELOUTÉS	50
LES ENTRÉES	76
LES QUICHES, TARTINES, PIZZAS ET TARTES SALÉES	110
LES SALADES REPAS	116
LES VIANDES	128
LES POISSONS	182
LES ŒUFS, PÂTES ET TOFU	234
LES ACCOMPAGNEMENTS	246
LES FROMAGES	288
LES DESSERTS	292
LES SAUCES ET CONDIMENTS	416
LES BOISSONS	428
ANNEXE. DES SITES INTERNET POUR ACHETER « SANS »	435
TABLE DES MATIÈRES	441

INTRODUCTION

Quand on est intolérant au gluten, il est évidemment possible de se nourrir « sans », simplement : crudités à l'huile et au vinaigre, potages, poissons vapeur ou pochés, viandes grillées, riz, pommes de terre, légumes verts, fruits, compotes… Or, non seulement la monotonie s'installe vite, mais la vie est aussi et surtout faite d'occasions où l'on se retrouve autour d'un apéritif, d'un goûter, d'un pot… Les gourmands que nous sommes réclament des quiches croquantes et moelleuses, des gâteaux, des muffins, des pains, des pizzas… Pas de panique, vous trouverez dans ce livre 500 recettes pour assouvir toutes vos envies de gourmandise et de variété, du petit-déjeuner au dîner.

BIEN FAIRE SES COURSES SANS GLUTEN

Pour élaborer ces recettes, vous aurez besoin d'ingrédients que vous trouverez, pour la plupart, en grandes surfaces et au marché. Quelques-uns, comme les farines et les flocons de céréales, se trouveront plutôt en magasins bio. Précision importante : selon les marques, la composition des produits peut largement varier. Vérifiez toujours sur l'étiquette la présence ou non de gluten. Par exemple, certains taramas contiennent de la chapelure, et, juste à côté, d'autres sont liés aux flocons de pommes de terre, donc autorisés. Globalement, les produits transformés auront plus de risques de contenir du gluten en tant qu'additif. Vous trouverez ci-dessous un petit récapitulatif des produits « sûrs » et de ceux à surveiller ou à éviter. Mais dans tous les cas, ouvrez l'œil et vérifiez les étiquettes systématiquement, y compris celles des produits que vous connaissez. On n'est jamais à l'abri d'un changement de composition !

RAYON VIANDES ET CHARCUTERIES

☺ Toutes les viandes et volailles « nature », fraîches ou surgelées, steaks hachés « pur bœuf » ; jambons blanc et cru, épaule, bacon, jambonneau non pané ; poitrine salée, fumée ou non ; confits, foie gras au naturel ; chair à saucisse « nature » ; saucisses de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée) ; andouille, andouillette, rillettes (appellation contrôlée)…

☹ Volailles panées, en beignets ou en croûte ; préparations à base de viande hachée (saucisses, boulettes…) ; préparations farcies (paupiettes)… ; jambonneau pané ; boudin noir, boudin blanc ; pâté en croûte, friands, bouchées à la reine… ; farce charcutière industrielle ; mousse et crème de foie ; certains pâtés…

RAYON POISSONS

☺ Tous les poissons « nature » : frais, salés, fumés, surgelés ; poissons en conserve : au naturel et à l'huile ; crustacés, fruits de mer, mollusques ; œufs de poisson (lump, saumon, truite…)

☹ Poissons en beignets ou panés ; quenelles ; bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer ; surimi (sauf mention contraire) ; tarama ; saumons marinés (vérifier)…

RAYON PRODUITS LAITIERS FRAIS

☺ Tous les laits « nature » : frais, pasteurisé, UHT, en poudre ; les laits concentrés, sucrés ou non ; les yaourts, fromages blancs, petits-suisses « nature » ; les fromages à pâte dure et à pâte molle (camembert, comté, reblochon, chèvre frais…) ; compotes 100 % fruits ; gâteaux de riz (vérifiez) salades de fruits…

☹ Yaourts et petits-suisses aux céréales ; certains laits aromatisés ; certains desserts lactés : flans, crèmes, yaourts allégés, laits gélifiés (vérifiez l'étiquette) ; entremets à base de semoule ; certains fromages à moisissures, à tartiner ou allégés.

RAYON SURGELÉS

☺ Légumes « nature », poissons « nature », viandes « nature » ; fruits « nature » ; sorbets.

☹ Desserts glacés contenant une pâtisserie (exemple : omelette norvégienne) ; glaces en cornets ; certaines crèmes glacées (attention aux inclusions).

RAYON BOISSONS

☺ Café, thé, chicorée, infusions, café lyophilisé, jus de fruits, sodas, vin.

☹ Bière, panaché ; certaines poudres pour boissons instantanées.

RAYON APÉRO

☺ Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes, noix…) ; olives noires et vertes « nature » ; chips (pures pommes de terre).

☹ Biscuits salés ; oléagineux grillés à sec (vérifier) ; pizzas, quiches, feuilletés…

RAYON SAUCES ET CONDIMENTS

☺ Toutes les matières grasses (beurre, crème fraîche, Végétaline, huile, lard, saindoux, graisse d'oie ou de canard…) ; fines herbes, épices non mélangées ; poivre ; cornichons ; toutes les huiles, vinaigre de vin, de cidre, de Xérès… ; sel ; ketchup (vérifiez néanmoins) ; tamari (sauce japonaise 100 % soja).

☹ Certaines vinaigrettes ou sauces allégées ; certains mélanges d'épices moulues ; condiments en pots (vérifiez la composition) ; sauces soja chinoises, « shoyu » japonais à base de blé et de soja ; fonds de sauce déshydratés ; bouillons cubes (vérifiez).

RAYON FARINES ET CÉRÉALES

☺ Céréales : maïs, riz, soja, sarrasin, manioc et perles du Japon, quinoa, millet, et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, fécule, crème, semoule, flocons ; fécule de pomme de terre, amidon de maïs (Maïzena)…

☹ Blé (ou froment), pâtes, semoule, boulgour, Kamut, grand et petit épeautre, orge, avoine, seigle et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, crème, flocons… ; chapelure.

RAYON LÉGUMES SECS

☺ Toutes les légumineuses, « nature », en paquets : lentilles, pois chiches, haricots secs, haricots rouges, flageolets… ; les châtaignes cuites sous vide, en bocaux, et leurs dérivés (sous forme de farine, de crème, de flocons…).

☹ Vérifiez les légumes secs cuisinés, en conserve ou surgelés…

RAYON CONSERVES

☺ Légumes « nature » en bocal ou en conserve (haricots verts, asperges, tomates concassées ou pelées, maïs, châtaignes, carottes, petits pois…) ; poissons au naturel et à l'huile ; foie gras…

☹ Raviolis, cannellonis ; plats cuisinés en boîte (vérifiez)…

△ Selon les marques, peuvent contenir du gluten : terrines et pâtés aromatisés, maquereaux et sardines en sauces ; moutardes aromatisées…

RAYON PETIT-DÉJEUNER

☺ Galettes de riz (à base de riz ou de maïs, sans autres céréales) ; pétales de maïs et grains de riz soufflé (à choisir avec le logo « épi barré ») ; gelées (pur sucre, pur fruit) ; miel ; confitures pur sucre, pur fruit ; cacao amer ; sirops (érable, agave…).

☹ Pain (tous), biscottes, viennoiseries, pain azyme ; céréales de petit-déjeuner (risque de contamination croisée sur les pétales de maïs et grains de riz soufflé même s'ils sont en théorie dépourvus de gluten) ; certains chocolats en poudre.

RAYON CONFISERIES

☺ Hélas peu de généralités, il faut impérativement vérifier la liste des ingrédients. Certaines confiseries, listées ci-dessous, sont dépourvues de gluten (attention, cela concerne uniquement les marques d'origine, et non les copies des marques de distributeurs). Liste non exhaustive.

> Bounty
> Carambar
> Chamallows
> Crème de marron (en général)
> Kinder surprise
> Lait concentré (en général)
> M&M's, pour la référence Peanut (attention aux autres références !)
> Nutella
> Snickers
> Fraises Tagada
> Toblerone

☹ Certains nougats et dragées ; certains chocolats en tablettes ; bouchées de chocolat fourrées ; Mars ; rouleaux de réglisse ; Smarties…

RAYON « AIDES À LA PÂTISSERIE »

☺ Arômes ; agar-agar ; gélatine ; poudres d'amandes et de noisettes ; sucre blanc, roux ; sucre vanillé ; coulis de fruits ; levure de boulanger…

☹ Préparations pour gâteaux, crèmes pâtissières, anglaises ; levure chimique.

△ Pour ce rayon, il est difficile d'établir des généralités, il faut tout contrôler. Logiquement, le sucre glace est dépourvu de gluten, mais certains peuvent avoir été additionnés d'amidon de blé pour éviter les grumeaux. Idem pour les décors en vermicelles de chocolat et de sucre coloré, les préparations pour flans (certaines comportent des traces de blé, d'autres marques proposent des versions sans blé, regardez !).

RAYON FRUITS SECS ET OLÉAGINEUX

☺ Tous les oléagineux, « nature » et non grillés à sec : noix, noisettes, sésame, pignons, pistaches… Tous les fruits secs (sauf exception, voir ci-dessous ☹).

☹ Vérifiez les ingrédients des fruits secs grillés. Attention aussi aux figues sèches parfois passées dans de la farine pour leur éviter de coller entre elles.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

À tous les cœliaques, bien sûr, qui ne peuvent consommer de gluten. Et qui souvent finissent par manquer d'idées pour renouveler leurs menus, trouver des idées de lunch box à emporter sur leur lieu de travail, préparer des goûters d'anniversaire gourmands, imaginer un menu raffiné à partager en tête-à-tête ou en famille… En moyenne, 1 % de la population serait touchée par la maladie cœliaque, c'est-à-dire 600 000 personnes environ en France. Ce livre est pour vous !

Aux hypersensibles au gluten. Jusqu'à peu, on parlait indifféremment de « sensibilité au gluten » et de « maladie cœliaque ». Cependant, même en l'absence de maladie cœliaque, on s'est aperçu au fil du temps que certains individus présentaient des symptômes liés à la consommation de gluten : la « sensibilité au gluten non cœliaque » ou « SGNC », qui devenait un trouble à part entière. Il s'agit d'individus qui, en arrêtant de consommer du pain et des pâtes, se sentaient moins fatigués, moins sujets à des ballonnements ou à une mauvaise digestion. Les symptômes se caractérisent par des manifestations intestinales et extra-intestinales proches de celles observées dans le syndrome du côlon irritable et dans la maladie cœliaque, mais les patients n'ont pas le type de profil sérologique rencontré chez les cœliaques. Selon certains chiffres, 10 à 20 % de Français pourraient être « sensibles » au gluten.

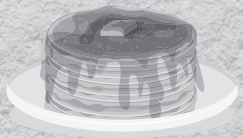
Aux familles et amis d'une personne cœliaque ou hypersensible. Vous ne manquerez plus jamais d'idées pour recevoir un ami « sans gluten » !

Aux gourmands qui ont envie de découvrir de nouvelles saveurs, de cuisiner des céréales oubliées, de retrouver les goûts authentiques de farines de sarrasin et de pois chiches, de s'étonner avec des farines de lentilles vertes… Cuisiner sans gluten, c'est bon !

À ceux qui souhaitent sortir du diktat industriel du « blé raffiné partout ». Au fil du temps en effet, afin de les adapter aux besoins des industriels, les variétés de blés ont été travaillées en laboratoires de façon à être plus riches en gluten. Plus une farine est riche en gluten, moins les pains s'émiettent, plus les pâtes se travaillent facilement et plus elles sont moelleuses et gonflées. Peut-être faites-vous ainsi partie de ces consommateurs lassés de trouver du gluten dans tous les produits concoctés par les industriels et qui s'interrogent quant à son innocuité sur la santé. Outre la maladie cœliaque, le gluten semble en effet lié à diverses pathologies, et un régime d'éviction montre des améliorations de la santé dans de nombreux cas.

Aux curieux qui aiment dénicher de nouvelles farines et de nouvelles céréales dans leur magasin bio et qui ne savent pas toujours comment les préparer. Amarante, kasha, millet : à vous les recettes pour les cuisiner et en faire de délicieuses salades, soupes ou croquettes !

À nous tous, puisque les études montrent que même en l'absence de maladie cœliaque et d'hypersensibilité au gluten non cœliaque, le gluten pourrait léser la paroi de l'intestin et favoriser la perméabilité intestinale. Ce qui est dans tous les cas fortement délétère. On peut donc légitimement penser qu'à défaut de supprimer drastiquement le blé, il serait intéressant de limiter notre consommation.



LES PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS ET EN-CAS 16

LES CRÊPES ET PANCAKES 24

LES APÉROS 36

LES SOUPES, POTAGES ET VELOUTÉS 50

LES ENTRÉES 76

LES QUICHES, TARTINES, PIZZAS ET TARTES SALÉES 110

LES SALADES REPAS 116

LES VIANDES 128

LES POISSONS 182

LES ŒUFS, PÂTES ET TOFU 234

LES ACCOMPAGNEMENTS 246

LES FROMAGES 288

LES DESSERTS 292

LES SAUCES ET CONDIMENTS 416

LES BOISSONS 428

RECETTES
SANS GLUTEN

LES **PETITS-DÉJEUNERS,** GOÛTERS &

GRANOLA AU LAIT DE SOJA.....18
QUINOA AUX FRUITS ET AUX ÉPICES 19
PAIN MULTICÉRÉALES.....19
MUESLI CROUSTILLANT CHOCOLAT COCO 20
MUESLI CROUSTILLANT AUX FRUITS 21
MUESLI AUX FRUITS.....21
PAIN EXPRESS AUX GRAINES..... 22
PAIN EN MAP 22
PAIN RIZ-MAÏS (SPÉCIAL PETIT-DÉJ)..... 23

EN-CAS

RECETTES
SANS GLUTEN

GRANOLA AU LAIT DE SOJA

NO SUGAR, NO LACTOSE, NO GLUTEN,
BON POUR LE TRANSIT INTESTINAL

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
ATTENTE : 12 HEURES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS : **1 litre de lait de soja ; 4 abricots secs ; 4 pruneaux ; 2 kiwis ; 100 g d'amandes entières ; 1 c. à s. de graines de courge ; 1 c. à c. de cannelle.**

> La veille, coupez les abricots et les pruneaux en petits dés. Mettez-les dans un bol et couvrez d'eau (minérale de préférence). Dans un autre bol, mélangez les amandes et les graines de courge. Couvrez également d'eau et laissez reposer le tout pendant 12 heures.

> Le lendemain matin, concassez grossièrement le mélange d'amandes dans le bol du mixeur. Versez dans un saladier, ajoutez les pruneaux et les abricots, puis les kiwis coupés en rondelles, la cannelle et le lait de soja.

Le conseil en plus de L'EXPERT

D'origine américaine, le « granola » est un consistant mélange de céréales, de fruits secs et d'oléagineux. Génial en cas d'activité sportive intense le matin, comme une randonnée par un matin d'hiver, ou si l'heure de déjeuner s'annonce tardive. Préparez-le la veille pour le lendemain afin de laisser le temps aux ingrédients de se ramollir.
Autres couleurs, autres saveurs : utilisez un mélange de fruits rouges à la place des kiwis.

QUINOA AUX FRUITS ET AUX ÉPICES

SUPER-ACIDO-BASIQUE, VITAMINÉ

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
SANS CUISSON (LE QUINOA EST CUIT DE LA VEILLE)

INGRÉDIENTS :
500 g de quinoa cuit ; 1 petite mangue ; 1 banane pas trop mûre ; 4 abricots secs ; 1 c. à s. de sirop d'érable ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 pincée de quatre-épices.

> Épluchez la mangue, ôtez le noyau et coupez-la en dés, puis pelez la banane et coupez-la en rondelles. Taillez les abricots secs en lanières.

> Mélangez le quinoa cuit avec le sirop d'érable et les fruits coupés en dés, ajoutez les épices, mélangez et répartissez dans des bols. Servez bien frais de préférence.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Selon la saison, préparez ce quinoa avec des fraises et des framboises, de la pomme et de la poire, de l'orange et du kiwi ou encore des abricots et des nectarines. Ou même avec de la compote, nappée en couche épaisse. Utilisez du quinoa cuit la veille et gardé au réfrigérateur : il sera prêt à utiliser et bien frais.
Vous pouvez servir ce quinoa aux fruits tel quel, ou le mélanger avec un yaourt au lait de soja pour lui donner de l'onctuosité.

PAIN MULTICÉRÉALES

TRANSIT FACILE

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : 30 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

INGRÉDIENTS :
150 g de farine de riz ; 150 g de farine de sarrasin ; 100 g de farine de manioc ; 50 g de farine de quinoa ; 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (8 g) ; 1 c. à c. rase de sel ; eau ; huile pour le moule.

> Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Versez dans un saladier les farines, la levure, le sel et ajoutez un verre d'eau (20 cl environ) puis mélangez de façon à obtenir une pâte homogène. Elle ne doit pas former une boule lisse et non collante, mais plutôt ressembler à une pâte à cake.

> Versez dans un moule à manqué huilé et faites reposer 30 minutes, le temps que la pâte double de volume.

> Enfournez pour 45 minutes environ.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Grâce à son mélange de farines, ce pain offre une saveur originale et savoureuse. N'hésitez pas à ajouter des graines de tournesol, de lin… Mais faites-le cuire dans un moule à manqué : bien étalée, la pâte pourra lever facilement. Indispensable pour que la mie soit aussi aérée que possible. Il suffit ensuite de couper ce pain en carrés.

MUESLI CROUSTILLANT CHOCOLAT COCO

DIGESTION PAISIBLE, PROTECTION GENCIVES

POUR 1 BOCAL DE MUESLI
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

INGRÉDIENTS : **200 g de flocons de riz ; 30 g de riz soufflé ; 75 g de pétales de maïs non sucrés ; 1 c. à s. bombée de noix de coco râpée ; 75 g de sirop d'érable ; 1 c. à s. d'huile de noisette ; 50 g de chocolat noir râpé.**

> Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Chauffez le sirop d'érable avec l'huile de noisette de façon à obtenir une sauce fluide. Hors du feu, ajoutez les flocons de riz, le riz soufflé, les pétales de maïs et la noix de coco. Mélangez bien.

> Étalez en fine couche sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (ou une plaque antiadhésive) et enfournez pour 45 minutes de cuisson en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Ôtez du four, laissez complètement refroidir puis ajoutez le chocolat noir râpé. Conservez dans une boîte hermétique.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Vous pouvez remplacer les flocons de riz par un mélange de flocons de sarrasin, de quinoa…

MUESLI CROUSTILLANT AUX FRUITS

TRANSIT FACILE, ÉNERGIE LONGUE DURÉE

POUR 1 BOCAL DE MUESLI
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS :
200 g de flocons de riz ; 200 g de flocons de soja ; 50 g de noisettes ; 50 g d'amandes effilées ; 50 g d'amarante soufflée ; 50 g de raisins secs ; 50 g de cranberries séchées ; 20 g de rapadura (sucre de canne complet).

> Mélangez les flocons de riz et de soja avec les noisettes et les amandes effilées. Versez dans une poêle antiadhésive chaude et faites dorer 5 minutes, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

> Versez dans un plat, laissez refroidir. Ajoutez l'amarante soufflée, les raisins et les cranberries puis le sucre. Mélangez et conservez dans un pot en verre.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Selon vos goûts, remplacez les noisettes par des noix ou des pistaches. Servez dans du lait de soja, nature ou vanillé.

MUESLI AUX FRUITS

TRANSIT FACILE, ANTIOXYDANT

POUR 1 BOCAL DE MUESLI
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS :
150 g de flocons de riz ; 150 g de flocons de châtaignes ; 50 g de noisettes ; 100 g de pommes séchées ; 50 g de quinoa soufflé ; 20 g de rapadura (sucre de canne complet) ; 50 g de raisins secs.

> Mélangez les flocons de riz et de châtaignes avec les noisettes. Versez dans une poêle antiadhésive chaude et faites dorer 5 minutes, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

> Versez dans un plat, laissez refroidir. Pendant ce temps, coupez les pommes séchées en petits morceaux à l'aide d'une paire de ciseaux. Ajoutez-les aux flocons ainsi que le quinoa soufflé, le sucre et les raisins secs. Mélangez et conservez dans un pot en verre.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Mmmm ! La saveur des flocons de châtaignes ! N'hésitez pas à ajouter des dés de figues séchées dans ce muesli, les saveurs se marient vraiment bien.

PAIN EXPRESS AUX GRAINES

OMÉGA 3

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS :
200 g de farine de riz ; 1 sachet de levure chimique sans gluten ; 2 œufs ; 25 cl de crème de soja cuisine ; 3 c. à s. de lait de soja ; 4 c. à s. d'huile de sésame ; 2 c. à s. de graines de lin doré ; 2 c. à s. de graines de tournesol décortiquées ; 1 c. à c. de graines de pavot ; sel.

> Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette avec du sel, la crème et le lait puis l'huile de sésame. Incorporez ensuite la farine de riz et la levure chimique, puis les graines.

> Versez la pâte dans un moule à cake huilé et faites cuire 30 minutes environ.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Un pain idéal à servir en accompagnement d'un assortiment de jambon, d'un pâté, de rillettes de poisson ou de saumon fumé.

PAIN EN MAP

GAIN DE TEMPS

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 1 MINUTE
CUISSON : 3 HEURES À 3 H 30

INGRÉDIENTS :
35 cl d'eau ; 1 c. à s. rase de sel fin ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 350 g de mélange de farine sans gluten du commerce ; 7 g de levure de boulanger déshydratée (8 g).

> Versez les ingrédients dans le bac de la machine à pain selon l'ordre donné par la liste des ingrédients. Faites bien attention à mettre la levure en final, afin d'éviter qu'elle ne chauffe.

> Lancez le programme de base (généralement celui de 3 heures à 3 heures et demie).

Le conseil en plus de L'EXPERT

Géniale, la machine à pain ! On y verse les ingrédients, et c'est elle qui pétrit, fait lever et cuit le pain selon le programme qu'on lui a donné. Mais pour un résultat moelleux et bien levé, préférez plutôt un mélange de farines « spécial pains » du commerce.

PAIN RIZ-MAÏS (SPÉCIAL PETIT-DÉJ)

ANTIOXYDANT

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 25 À 30 MINUTES

INGRÉDIENTS : **125 g de farine de riz ; 125 g de farine de maïs ; 1 sachet de levure chimique sans gluten ; ½ c. à c. de gomme de guar ; 50 g de sucre ; 50 g de beurre ; 20 cl de lait de riz ; 2 œufs ; 1 c. à c. rase de sel ; huile pour le moule.**

> Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez les farines dans un saladier. Ajoutez la levure chimique, la gomme de guar, le sucre et le sel.

> Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Dès qu'il est fondu, ôtez du feu. Ajoutez le lait et mélangez.

> Cassez les œufs dans un bol, battez-les à la fourchette et ajoutez-les au mélange beurre-lait. Versez cette préparation dans le saladier, tout en remuant. La pâte doit ressembler à celle d'un cake.

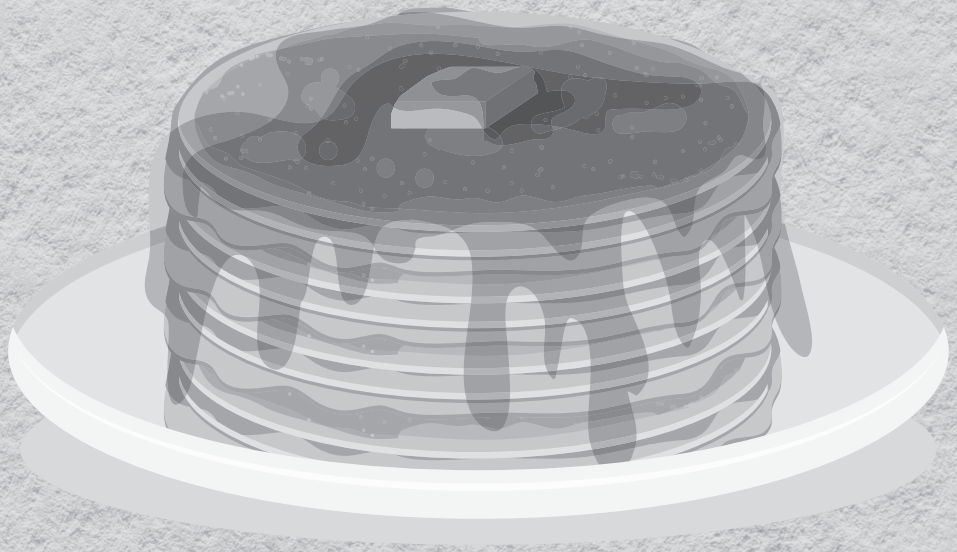
> Versez dans un moule à cake huilé et faites cuire 25 à 30 minutes.

Le conseil en plus de L'EXPERT

La gomme de guar sert à donner du moelleux. Achetez-la sur un site spécialisé ou en magasins bio.
Légèrement sucré, ce pain se rapproche de la saveur d'un pain de mie brioché. Parfait donc pour le petit-déjeuner, avec du beurre et de la confiture.

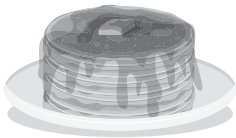
LES CRÊPES &

CRÊPES À L'AMARANTE 26
CRÊPES AU QUINOA ET À LA CHÂTAIGNE 27
CRÊPES AUX DEUX FARINES 28
PANCAKES AUX FLOCONS DE MILLET 28
CRÊPES GOURMANDES À LA VANILLE 29
PANCAKES AU LAIT DE COCO 30
CRÊPES À LA CHÂTAIGNE 31
CRÊPES À LA FARINE DE RIZ 32
GALETTES AU SARRASIN 33
GAUFRES À LA FARINE DE SARRASIN 34
PANCAKES À LA CHÂTAIGNE 35



PANCAKES

RECETTES
SANS GLUTEN



CRÊPES À L'AMARANTE

RICHES EN PROTÉINES, COUPE-FAIM

POUR 12 CRÊPES ENVIRON
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
REPOS : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS : **125 g de farine d'amarante ; 25 cl de lait de riz ; 3 œufs ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 pincée de sel ; huile d'olive pour la crêpière.**

> Mettez la farine dans un saladier et formez un puits au milieu. Dans un autre saladier, cassez les œufs et fouettez-les avec le lait, l'huile et le sel. Versez dans le puits et mélangez pour obtenir une pâte fluide. Laissez reposer 30 minutes.

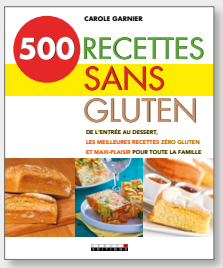
> Huilez une crêpière antiadhésive et chauffez-la. Quand elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte et tournez la poêle pour qu'elle s'y répartisse uniformément.

> Quand la surface commence à sécher, retournez-la et laissez cuire de l'autre côté 1 minute environ. Faites glisser sur une assiette et passez à la crêpe suivante.

Le conseil en plus de L'EXPERT

Dégustez ces crêpes avec une garniture sucrée (miel, sirop d'érable…) ou salée (épinards, jambon blanc et crème de soja, sauce tomate et crevettes…).

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



500 recettes sans gluten
Carole Garnier

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 !

LEDUC.S EDITIONS