

Carole Garnier

MES PETITS DESSERTS MAGIQUES

sans gluten

100 recettes
pour se faire plaisir
même sans gluten

POCHE
L E D U C . S

MES PETITS DESSERTS MAGIQUES sans gluten

Crumble, tarte tatin, cookies, muffins, crêpes... Vous êtes intolérant ou sensible au gluten et avez fait une croix sur ces petits plaisirs ? C'est dommage ! Avec les bons ingrédients et les bons conseils, vous allez pouvoir en profiter. Fini l'impression d'être privé de dessert...

- Les desserts sans gluten en 15 questions : Qu'est-ce que le gluten ?
Qu'est-ce que l'intolérance au gluten ? Qui est concerné ?
Quelles sont les astuces pour réussir des desserts sans gluten ?...
- Les ingrédients à privilégier : crèmes végétales, châtaigne, sirop d'agave, chocolat...
- Et bien sûr, 100 recettes gourmandes et simplissimes : Cake marbré au cacao, Sablés tout amande, Madeleines au citron, Tarte au chocolat, Tarte aux fraises, Crumble pêches-abricots, Muffins aux cranberries...

SE FAIRE PLAISIR MÊME SANS GLUTEN, C'EST FACILE !

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)* ou encore *500 recettes sans gluten*.

ISBN 979-10-285-0259-1



9 791028 502591

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

500 recettes sans gluten, 2016.

Mes recettes minute sans gluten, 2016.

Sans gluten : mode d'emploi, c'est malin, 2015.

Ma bible de l'alimentation sans gluten, 2014.

Avec Anne Dufour :

Régime express IG minceur, 2016.

Mes petits desserts magiques antidiabète, 2015.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2015.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2014.

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>



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**

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre, paru en 2012.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0259-1
ISSN : 2427-7150

CAROLE GARNIER

MES
PETITS DESSERTS
MAGIQUES
SANS
GLUTEN



POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Les desserts sans gluten en 16 questions/ réponses	11
Les ingrédients de base des desserts sans gluten	27
Mes petites recettes de desserts sans gluten	59
Annexes	185
Table des matières	189

Introduction

Si vous lisez ces lignes, c'est que le « sans gluten » vous concerne, vous-même ou un membre de votre entourage, ou que vous avez fait le choix de limiter la place du blé dans votre alimentation. Soyons honnêtes : a priori, une alimentation « sans » (sel, sucre...) n'a jamais fait rêver personne et peut-être avez-vous saisi ce livre avec un sentiment mitigé. Car qui dit « sans » dit souvent sans goût, sans moelleux, sans âme... Avec le « sans gluten », rassurez-vous, c'est tout le contraire, et ce livre n'a qu'un but : vous le prouver et vous faire découvrir des recettes 100 % plaisir, pour prendre soin de vous, de votre santé et de vos papilles en toutes occasions.

Sans gluten, par obligation... ou par choix

Les pages qui suivent s'adressent donc à tous les gourmands intolérants mais aussi à tous les curieux des papilles qui aiment se régaler en découvrant de nouvelles saveurs. Car que serait un monde sans gourmandise ? Quand on s'attaque aux desserts, on touche un peu au sacré. Sans eux, pas de « quatre-heures » qui tienne, ni de Chandeleur, de dessert de Pâques, de goûters d'anniversaire, de Mardi gras, de pause gourmande en famille ou entre amis... Au-delà du plaisir purement gustatif, la convivialité et le partage jouent aussi un large rôle dans la magie de ces instants. C'est pourquoi il est essentiel que tous puissent se retrouver autour des mêmes mets sans restrictions ni interdits. Mais essayez de trouver un gâteau ou des biscuits sans farine de blé à la boulangerie ou dans la grande surface à côté de chez vous : de la brioche aux sablés en passant par les tartes et les crêpes, elle est partout. S'il n'est plus possible de jeter son dévolu sur ces gourmandises, il faut donc adapter ses recettes favorites de façon à pouvoir les partager, et que chacun y retrouve le même plaisir.

« Une de perdue, dix de retrouvées »...

... dirait l'adage. Fini la farine de blé ? Place à celles de riz, sarrasin, quinoa, maïs, millet, amarante, lentilles, pois chiches, soja, coco, teff... Un véritable carnet de bal. Résultat : ce qui sort du four prend des airs

de nouveauté. Les textures et les saveurs évoluent, se multiplient, flirtent avec l'inédit, titillent les habitudes. Hop ! un cake à la châtaigne, des biscuits au sarrasin, des muffins à la farine de riz. Et surtout, c'est un régal, qui n'a rien de restrictif. Les produits sans gluten étant vendus aux rayons diététiques, ils sont d'emblée assimilés à des « produits de régime », aux antipodes du plaisir des papilles. Mais ce n'est pas parce qu'on élimine le blé des desserts qu'il est question de supprimer le chocolat, la vanille, les fruits secs, les coulis... Votre ado a soudain envie d'une fournée de muffins ? Votre père d'un clafoutis ? Votre petit dernier réclame des crêpes ? Pas de problème ! Des œufs, du lait, du sucre de canne, un peu de vanille, de la poudre d'amandes pourquoi pas, une farine choisie sur mesure, votre savoir-faire, et il est probable que vous vous disputerez la dernière part. Cerise sur le gâteau (sans gluten), nos recettes sont concoctées, en plus, avec le souci de choisir les ingrédients les meilleurs pour la santé : oléagineux riches en fibres et en magnésium, laits végétaux faciles à digérer, sucres non raffinés... Croyez-nous, vous êtes loin d'être privés de dessert !

Les desserts sans gluten en 16 questions/réponses

1. Qu'est-ce que le gluten ?

Il s'agit d'un groupe de protéines contenues dans certaines céréales : seigle, avoine, orge, blé, épeautre, kamut... ainsi que dans leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, crème, semoule, flocons...

2. Qu'est-ce que l'intolérance au gluten ?

C'est une maladie auto-immune, aussi appelée « maladie cœliaque », qui touche certains individus, génétiquement prédisposés. Chez eux, le gluten agresse la muqueuse de l'intestin grêle, région où les nutriments sont normalement assimilés. La digestion ne se

fait plus correctement, l'absorption des minéraux et vitamines (fer, acide folique, calcium en particulier) non plus, ce qui peut donner lieu à de très sérieuses carences et maladies. À l'heure actuelle, un seul traitement existe : exclure totalement le gluten de l'alimentation pour empêcher la destruction de la muqueuse et stopper les symptômes. Parfois, il faut aussi exclure les produits laitiers en début de régime car les lésions de l'intestin entraînent une baisse de sécrétion de la lactase, l'enzyme permettant la digestion du lactose.

3. À qui s'adresse l'alimentation sans gluten ?

En premier lieu, à tous les intolérants au gluten : en France, on estime entre 150 000 à 250 000 le nombre de personnes pouvant être concernées. L'AFDIAG (Association française des intolérants au gluten) avance même le chiffre de 500 000. Dont 10 à 20 % seulement sont diagnostiquées. Des chiffres flous, qui s'expliquent par le fait que jusque dans les années quatre-vingt-dix, la maladie coéliquaue était méconnue et considérée comme rare, et il n'existait que très peu d'études épidémiologiques sur le sujet. Aujourd'hui, on en parle de plus en plus, et vous connaissez sans doute autour de vous, de près ou de loin, quelqu'un qui a dû supprimer le gluten.

L'alimentation sans gluten s'adresse ensuite à tous ceux recherchant un meilleur confort digestif, et qui se sont aperçus qu'en supprimant le pain et les pâtes de leur alimentation, ils se « sentaient mieux », étaient moins

« lourds » ou « gonflés » après les repas. Peut-être est-ce votre cas ? Elle concerne enfin tous ceux qui adhèrent au régime du docteur Seignalet (auteur du livre *L'alimentation ou la troisième médecine*). Dans sa lignée, de nombreux naturopathes conseillent d'éliminer de l'alimentation le blé et ses dérivés (et aussi les produits laitiers), afin de faciliter le travail de digestion de l'organisme. Selon eux, les évolutions successives subies par le blé moderne auraient abouti à fabriquer un gluten que nous saurions de moins en moins bien digérer, ceci pouvant entraîner divers troubles : fatigue chronique, irritabilité, acné ou des maladies plus lourdes.

4. Préparer des desserts sans gluten, c'est plus difficile ?

Dans la grande majorité des desserts, le gluten est principalement présent via la farine de blé (et aussi la farine d'épeautre, les flocons d'avoine...). Il suffit donc de remplacer ces ingrédients par tout un éventail d'autres possibilités sans gluten, que nous détaillerons un peu plus loin : amarante, riz, quinoa, châtaigne, maïs, lentilles vertes, sarrasin... En termes de préparation, cela ne change absolument rien, il suffit de remplacer une farine par une autre. La plus facile à apprivoiser, c'est sans doute la farine de riz, à la saveur neutre et à la couleur blanche. Elle peut s'utiliser seule ou mélangée avec de la poudre d'amandes, de la fécule de pomme de terre ou de maïs (Maïzena). En revanche, les farines sans gluten ne se comportent pas de la même façon que la farine de blé. Par exemple, elles absorbent davantage de liquide : il faudra plus d'eau dans une pâte à

tarte. Leur pétrissage risque aussi d'être un peu plus délicat : la farine de riz donne une pâte plus friable, à étaler avec plus de précautions. Mais ne vous inquiétez pas, avec quelques astuces, vous n'aurez aucun risque de les rater. Vous le constaterez avec plaisir, la palette des goûts obtenus avec des farines sans gluten dépasse de loin celle de la farine de blé ! Si les premières expériences peuvent être surprenantes, ce n'est jamais pour longtemps et quand on y a goûté, on se demande même comment on a fait toutes ces années pour passer à côté...

5. Où trouver des farines sans gluten ?



Certaines farines « naturellement sans gluten », comme celles de sarrasin, de châtaigne et de maïs, se trouvent souvent dans les grandes surfaces des régions qui les utilisent dans leurs spécialités : farine de sarrasin en Bretagne, farine de maïs dans le Poitou, farine de châtaigne en Corse... Mais ces farines peuvent avoir été contaminées avec du blé. Seul moyen de s'assurer du contraire : appeler le fabricant pour savoir s'il cultive du blé ou s'il fabrique des produits à base de blé sur les mêmes chaînes de fabrication. Sinon, optez pour des farines portant le logo « épi barré » : il garantit des teneurs en gluten inférieures à 20 mg par kilo.

L'avoine, avec ou sans gluten ?

Théoriquement, l'avoine « pure » pourrait être consommée par la majorité des intolérants. Dans certains pays, elle leur est même autorisée dans la limite de 50 g par jour. Le principal écueil est qu'en France, l'avoine est souvent en contact avec du blé, de l'orge ou du seigle, lors de la récolte, du transport ou de l'emballage des céréales (ce n'est pas le cas dans les pays nordiques, par exemple). Par mesure de précaution, mieux vaut l'exclure également.

6. Se faire rembourser l'achat de farines sans gluten, c'est possible ?

Les farines sans gluten coûtent un peu plus cher que la farine de blé classique. Si votre intolérance est clairement confirmée par biopsie et que vous êtes suivi par un médecin, vous pouvez vous faire rembourser partiellement l'achat de farines (ainsi que d'autres produits) sans gluten. Les conditions :

1. que votre médecin établisse une ordonnance ;
2. que vous achetiez des farines vignetées avec un code-barres et un numéro d'agrément ;
3. que vous renvoyiez la facture ainsi qu'un document Cerfa à l'Assurance-maladie.

Parlez-en à votre médecin !

7. Les desserts sans gluten conviennent-ils aux « non-intolérants » ?

Bien sûr ! D'ailleurs, nous mangeons déjà tout un tas de desserts naturellement sans gluten : les riz au lait, les entremets à base de Maïzena ou de fécule de pomme de terre, les fondants au chocolat sans farine, certains biscuits à base de poudre d'amandes... Ne pas manger de blé n'entraîne aucun risque de carence, que ce soit bien clair si vous vous posez la question !

8. Est-ce qu'ils ressemblent aux desserts à la farine de blé ?

Le résultat final est parfois différent. Grâce à ses propriétés liantes, gonflantes et antiagglomérantes, le gluten favorise la montée des gâteaux. Dans les pâtes levées, c'est lui qui permet de retenir le gaz carbonique (obtenu par l'action de la levure) et de former les alvéoles dans la mie. Les brioches sont bien gonflées et moelleuses, les gâteaux légers et aérés... Les farines sans gluten ne pouvant pas gonfler ou monter, il faut impérativement leur ajouter des œufs ou de la levure, ou même, pour préparer les pains et les brioches, des gommes ou des texturants (naturels, comme la gomme de guar extraite d'une légumineuse) pour une mie bien moelleuse et aérée. Selon la farine utilisée, les gâteaux et biscuits auront des couleurs différentes : jaune d'or pour ceux à la farine de maïs, gris pour ceux à la farine de sarrasin, vert foncé pour ceux à la farine de lentilles,

beige foncé pour ceux à la farine de quinoa. Un joli arc-en-ciel !

9. Est-ce que leur goût est très différent ?

En bouche, chaque farine s'exprime, et on la sent ! La farine de quinoa donne un goût prononcé aux recettes, comme la farine de sarrasin et celle de pois chiches. La farine d'amarante est beaucoup plus discrète, comme celle de riz. Elles savent aussi sélectionner leurs amis : la farine de sarrasin adore le chocolat, le maïs vit une grande histoire avec les abricots, la châtaigne papillonne entre le chocolat et les raisins secs... Mais ne vous inquiétez pas : une fois que vous aurez fait connaissance, vous saurez les mettre en bonne compagnie et elles vous le rendront bien. Pour commencer, privilégiez les farines de riz et d'amarante, la fécule de pomme de terre et la Maïzena, mélangées ou non à des poudres d'amandes ou de noisettes. Certaines recettes passent très bien auprès des « novices » : les sablés à la farine de sarrasin (p. 131) ou les muffins au citron et au pavot (p. 128). Enfin, n'oubliez pas de « rassurer » les papilles néophytes en ajoutant systématiquement des saveurs qu'elles connaissent : de la vanille, de la cannelle, du chocolat...

En résumé :

1. *Biscuits, sablés, cookies* : ils sont faciles à faire et très proches de leurs cousins à la farine de blé en termes de croustillant. Pas de soucis techniques de levage : lancez-vous sans hésitation.

2. *Entremets et crèmes* : à base de « crème » de céréales (des farines précuites), ou de fécule de pomme de terre ou de Maïzena, ils sont très légers en bouche. Montez en intensité (de goûts) : commencez par utiliser de la fécule de pomme de terre ou de la Maïzena puis passez aux crèmes de millet, quinoa, sarrasin... plus typées.
3. *Cakes, gâteaux* : le résultat est assez proche de la farine de blé, mais n'oubliez pas la levure. L'astuce : ajoutez ½ c. à c. de bicarbonate de sodium pour en renforcer l'efficacité. Pour débiter, commencez par des recettes à la farine de riz, la plus neutre de goût, et préférez des moules en silicone pour une cuisson bien homogène.
4. *Crêpes et pancakes* : ils sont très faciles à réussir et offrent un résultat proche des crêpes à la farine de blé si vous prenez de la farine de riz, ou un mélange riz/maïs. Parfumez-les à la vanille ou à l'eau de fleur d'oranger.
5. *Pains et brioches* : ils sont assez difficiles à réussir soi-même. Les meilleurs résultats s'obtiennent en mélangeant plusieurs farines : il faut un peu de pratique. Version facile : optez pour des « mix » de farines déjà prêts, enrichis en gomme de guar ou autres texturants. Une machine à pain facilite aussi les choses.

10. Les recettes sans gluten ont-elles une composition nutritionnelle différente de celles « avec gluten » ?

Leur composition diffère évidemment en fonction de la farine qui sera utilisée. Par exemple, la farine de lentilles vertes est incroyablement riche en protéines et en fibres, la Maïzena et la fécule de pomme de terre, en revanche, ne contiennent quasiment pas de protéines mais beaucoup de glucides (sucres)... Comme en ce qui concerne l'alimentation en général, le secret : variez !

11. Les desserts sans gluten sont-ils moins caloriques que les autres ?

Non. Les biscuits et gâteaux « sans gluten » ont beau être vendus au rayon « diététique » dans les grandes surfaces, qui dit « sans gluten » ne dit pas « light », sauf si vous choisissez de réduire les quantités de sucre ou de matière grasse, évidemment. Ne faites pas l'amalgame entre les deux.

12. Quelles sont les astuces pour des gâteaux bien moelleux ?

On reproche souvent aux recettes sans gluten d'être bourratives ou de s'effriter... Cela concerne une minorité de cas. Sans gluten n'est absolument pas synonyme de « dur à mâcher » ou « moche à présenter ». Sauf si vous tombez sur des recettes des années soixante-dix

semi-végétaliennes, composées de céréales concassées, de jus de fruits et de pomme râpée. Là, évidemment, on ne peut pas faire grand-chose de génial, mais l'absence de gluten n'est pas en cause. En réalité, les œufs, la levure et la matière grasse donnent forcément un résultat moelleux.

Quand vous préparez un cake ou un gâteau, n'essayez pas de l'alléger à tout prix (de l'édulcorant à la place du sucre ou du yaourt à 0 % à la place de la matière grasse) et n'oubliez pas la levure. Ajoutez systématiquement ½ cuillère à café de bicarbonate de sodium pour favoriser la montée.

Pour des pâtes à brioches ou à pain, qui posent un peu plus de problèmes de moelleux, vous pouvez tester la gomme de guar (à raison de 2 g pour 100 g de farine sans gluten) : elle facilite l'aération de la mie.

13. Comment bien réussir les tartes ?

Les pâtes brisées, sablées et feuilletées sans gluten sont plus difficiles à manier. Beaucoup plus fragiles, moins élastiques et malléables que les pâtes à la farine de blé, elles s'effritent facilement quand on les étale et en les transportant du plan de travail jusque dans leur moule. L'astuce, c'est de déposer la boule de pâte sur une feuille de papier sulfurisé, de commencer à l'aplatir à la main, de la couvrir de film étirable puis de l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Décollez ensuite doucement le film et installez la pâte, toujours sur le papier

sulfurisé, directement dans le moule. Faites-lui épouser les bords du bout des doigts puis garnissez-la. Pour démouler sans casse, laissez la tarte refroidir complètement dans son moule : les bords auront le temps de se rétracter.

Si vous préparez des tartes aux fruits très aqueux (nectarines, pêches, abricots, prunes, par exemple), recouvrez le fond de tarte avec de la chapelure de biscuits secs maison sans gluten, de la poudre d'amandes, de noisettes ou de pistaches, ou encore une fine couche de tapioca. Incolore et de goût neutre, il absorbera le jus des fruits et apportera en plus du moelleux.

14. À quoi faut-il faire (aussi) attention quand on prépare des desserts sans gluten ?

Certaines « aides à la pâtisserie » peuvent contenir du blé : arômes, décors de gâteaux, sucre glace, mais aussi certains fruits séchés passés dans de l'amidon de blé pour leur éviter de coller entre eux. Vérifiez les étiquettes de tous ces produits ainsi que celle de la levure chimique (voir p. 46).

Une fois dans votre cuisine, si vous cuisinez « avec et sans » gluten pour différents membres de la famille, veillez à certains gestes :

- ✓ Ne touchez pas un aliment « sans gluten » si vous avez manipulé du pain ou des biscuits « classiques » juste avant.

- ✓ N'utilisez pas les mêmes planches à découper (surtout celles en bois, poreuses), grille-pain, gaufriers, crêpières, plaques à madeleines ou à muffins (qui peuvent contenir des miettes des précédentes cuissons)... Dans la mesure du possible, mieux vaut posséder certains ustensiles en double afin d'en réserver un jeu exclusivement au « sans gluten ».
- ✓ Commencez par préparer les recettes sans gluten et terminez par les « classiques » afin de limiter les résidus ou les poussières de farines.
- ✓ Attention aux cuillères ou aux couteaux qu'on plonge dans les pots de confiture, de miel... Une cuillère de miel tartinée sur du pain par l'un, et voilà quelques miettes qui se retrouvent aussi sec dans le pot... qui devient du même coup interdit à un autre ! L'astuce : à chacun son pot, avec une étiquette différente pour bien les identifier.

15. Et quand cette intolérance concerne un enfant ?

Le plus difficile, c'est surtout de lui faire comprendre et accepter qu'il ne doit pas engloutir les mêmes pains au chocolat que ses copains à la sortie de l'école, ni les céréales pour petit déjeuner ou les biscuits dont il voit les pubs à la télé. Si le vôtre vit mal son nouveau régime, n'hésitez pas à apporter des gâteaux et biscuits sans gluten à partager à la sortie de l'école. Entendre que ses copains trouvent « super-bon, ton gâteau au chocolat ! », ça fait vraiment du bien. Surtout à l'âge de l'école primaire ou du collège, où les différences,

quelles qu'elles soient, sont lourdes à porter. Soyez attentif et rassurez votre enfant sans relâche. Si vous organisez un goûter d'anniversaire, aucun souci non plus. Demandez aux autres parents de n'apporter que des boissons, et organisez un buffet 100 % sans gluten. Un saladier de mousse au chocolat, une grande salade de fruits, et des gâteaux à la farine de riz : muffins, cookies, pain d'épices... Vous pouvez aussi prévoir un « bar à crêpes », à la farine de riz bien sûr, et proposées avec différents pots de confiture. Il y a suffisamment de choix pour que même des enfants habitués aux saveurs classiques de la farine de blé n'y voient que du feu... et que le vôtre passe un super-anniversaire ! N'oubliez pas les incontournables gâteaux rigolos. Voici quelques idées.

Le gâteau de crêpes

Empilez une dizaine de crêpes à la farine de riz (p. 174) en les tartinant à chaque fois d'une fine couche de confiture de framboises. Placez 1 heure au réfrigérateur et servez, coupé en parts.

Le Tchou-tchou d'anniversaire

Préparez plusieurs mini-cakes (Cake marbré au cacao p. 141 par exemple, cuit dans des mini-moules) et disposez-les à la queue leu leu pour former des wagons. Collez des petits sablés de 2 cm de diamètre (par exemple la pâte des Sablés au sarrasin p. 131) pour figurer les roues.

Le gâteau-hérisson

Préparez un gâteau (Le mythique gâteau au yaourt, p. 149) dans un moule à manqué rond. À la sortie du

four, coupez-le pour lui donner une forme ovale et recouvrez-le de chocolat fondu. Piquez des amandes effilées en rangs réguliers pour imiter les pics de l'animal, et figurez ses yeux avec des raisins secs.

Le château fort

Découpez un gros gâteau en petits morceaux pour figurer les briques d'une muraille (Mon fondant à la crème de marrons, p. 154, ou Gâteau pom'quinoa, p. 146). Montez les quatre murs du château en empilant les briques de gâteau, piquez une bougie à chaque coin pour figurer les tours. Pour le pont-levis ? Créez-le en Carambar. Ces bonbons sont exempts de gluten, l'usine où ils sont produits est entièrement dédiée à leur fabrication.

Le gâteau prénom

Préparez un gâteau dans un moule à manqué rectangulaire, recouvrez d'un glaçage au chocolat (100 g de chocolat noir fondu avec 5 cl de crème liquide et 10 g de margarine végétale) et laissez durcir. Étalez de la pâte d'amande (vérifiez la composition) en très fine couche et découpez les lettres du prénom du héros de la journée à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau. Disposez-les ensuite sur le gâteau.

Maman les p'tits bateaux...

Piquez une rondelle de banane sur un cure-dents, plantez le tout sur la bosse d'une Madeleine au citron (p. 125). Et constituez ainsi une flotte de petits navires !

Funny cupcakes

Préparez les muffins p. 128 en version nature, en supprimant le citron et le pavot. À l'aide d'une poche à douille, recouvrez-en la moitié d'un glaçage au chocolat (100 g de chocolat noir fondu avec 5 cl de crème liquide et 10 g de margarine végétale) puis parsemez de noix de coco râpée. Recouvrez l'autre moitié d'un glaçage blanc (100 g de fromage frais type Philadelphia battu avec 50 g de sucre glace).

Les sucettes

Coupez un Pain d'épices maison (p. 151) en petits cubes et trempez-les dans du chocolat fondu. Piquez chaque cube sur un bâton en bois (en vente dans les catalogues et magasins spécialisés en cuisine) ou sur des pailles coupées en tronçons de 6 cm, et laissez refroidir sur une feuille de papier sulfurisé huilé : vos sucettes sont prêtes à déguster.

16. Comment enseigner les bons réflexes à un enfant intolérant ?

En le faisant participer et en préparant avec lui ses desserts préférés. Il pourra observer vos gestes, découvrir les odeurs des farines et, sans s'en rendre compte, apprendra tout naturellement à cuisiner sans gluten. De nombreuses recettes de ce livre sont conçues spécialement pour les petits gourmands, découvrez-les et réalisez-les ensemble !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petits desserts magiques 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 !

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