

Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



Déjà
50 000
exemplaires
vendus !

100 recettes gourmandes et ultra-simples

POUR CUISINER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

8 personnes sur 10 se plaignent de troubles digestifs... Et si une alimentation sans gluten ou sans lactose était la solution ? Une intolérance alimentaire (la vôtre, celle de votre enfant, de votre conjoint...) ne doit en aucun cas priver des petits plaisirs gourmands du quotidien. Ce livre va vous y aider tout en vous faisant découvrir un univers de saveurs que vous n'imaginiez même pas.

Dans ce guide vraiment très pratique :

- ✓ Toutes les réponses à vos questions sur l'intolérance au gluten ou au lactose
- ✓ De nombreuses astuces pour simplifier le quotidien
- ✓ Cakes, pains, quiches, cookies, glaces... de l'apéritif au dessert et pour toutes les occasions, essayez nos **100 recettes sans gluten et sans lactose**, archi-simples, gourmandes et vraiment rapides à faire.
- ✓ Même les « non-intolérants » les adorent !
- ✓ Des témoignages, des trucs de « chef cuistot », notre carnet d'adresses malin pour acheter des produits adaptés (en boutique ou sur Internet)

Se faire plaisir sans gluten ni lactose, c'est facile !

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et l'auteur de nombreux best-sellers nutrition aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1027-5

6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillot
photo : recette p.121
© Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ



9 791028 510275

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques zéro sucre, avec Anne Dufour, 2017.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, avec Anne Dufour, 2017.

Le régime viking, le nouveau passeport antioxydant,
avec Anne Dufour, 2017.

Vivre végétarien, c'est malin, 2017.

Mes petites recettes magiques véganes, 2017.

Mes petites recettes magiques antifringales et antikilos,
avec Anne Dufour, 2017.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Et retrouvez-la sur son 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>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre,
paru en septembre 2010.

Illustrations : Fotolia

Mise en pages : Facompo

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1027-5

ISSN : 2427-7150

Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

**SANS
GLUTEN
ET SANS LACTOSE**

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Préface de Brigitte Jolivet	7
Introduction	11
Un peu d'histoire...	15
Partie I	
Les questions les plus fréquentes sur l'intolérance au gluten	17
Partie II	
Les questions les plus fréquentes sur l'intolérance au lactose	77
Partie III	
100 recettes sans gluten (et sans lactose)	101
Annexes	219
Table des matières	239

Préface de Brigitte Jolivet*

Quel plaisir de déguster une baguette croustillante, un croissant au beurre, emblème du petit déjeuner français, une assiette de pâtes, alimentation de base de l'étudiant, ou encore de pouvoir partager une galette des rois entre amis ! Hélas, certains d'entre nous doivent proscrire tous ces produits réalisés à partir de blé, de seigle ou d'orge, à cause d'un de leurs composés : le gluten. L'intolérance au gluten, appelée aussi maladie cœliaque, toucherait en effet une personne sur cent. Seul traitement : un régime d'exclusion strict et à vie. Simple à dire, mais une autre « paire de manches » à suivre !

Présidente depuis dix ans de l'Afdiag, Association française des intolérants au gluten, je suis régulièrement confrontée aux difficultés rencontrées par les malades cœliaques. Je me souviens d'une jeune fille qui, diagnostiquée à 15 ans, avait beaucoup de difficultés à suivre son régime. Imaginez, ses parents étaient boulangers-pâtisseries et elle habitait au-dessus de la boulangerie. Comment résister à la vue de tous ces gâteaux ? Sans compter les odeurs qui remontaient des fourneaux et se répandaient dans l'appartement... Que dire aussi de la réflexion de cette nourrice à qui on avait pourtant expliqué à de nombreuses reprises ce qui était interdit ou autorisé : « Il a mangé du pain mais je vous rassure, je ne lui ai donné que la croûte, j'ai enlevé la mie, pas de problème il n'a pas été malade. » On peut encore sourire avec les mots de cet enfant devant son assiette

* Présidente de l'Afdiag (Association française des intolérants au gluten) : www.afdiag.org

de légumes : « Dis maman, t'es vraiment sûre qu'il n'y a pas de gluten dans les poireaux ? » Ou de ce charcutier : « Du gluten dans mes saucisses ? Ça va pas, y'a que des bonnes choses dans mes saucisses ! Et puis d'abord, c'est quoi ce gluten ? »

Chaque jour, à chaque repas, que ce soit à la maison, au bureau, au restaurant, en vacances et même les jours de fête, il est indispensable pour les intolérants de maîtriser le contenu de leur assiette afin de ne pas faire d'erreur. Donc un seul conseil : se mettre aux fourneaux. C'est en forgeant que l'on devient forgeron et c'est en cuisinant que l'on découvre le plaisir de créer des mets différents et d'étonner son entourage !

En plus de proposer des recettes originales et de nombreux conseils indispensables pour bien utiliser des farines moins connues, ce livre représente aussi une façon de faire connaître la maladie au grand public à travers le prisme de la cuisine, de favoriser le bon suivi du régime sans gluten chez les coéliquies, et, pourquoi pas, de contribuer à éveiller les consciences des industriels et des professionnels de la santé, ce qui est le combat quotidien de notre association.

Depuis vingt ans, date de création de l'Afdiag, nous militons chaque jour en effet pour que cette maladie soit connue et reconnue par tous, les pouvoirs publics bien sûr, mais aussi le corps médical afin d'améliorer le diagnostic. En collaboration avec un comité scientifique composé de spécialistes, nous organisons des colloques médicaux, des rencontres, des stages de formation et d'information. Plus nous serons nombreux, plus notre voix portera et plus nous serons écoutés. Nous avons besoin du soutien de toutes les personnes concernées par cette intolérance (et même des autres !) afin de nous aider à mobiliser le public pour une meilleure

insertion sociale, et pouvoir trouver facilement dans les restaurants, cantines, restaurants d'entreprises ou d'universités, des repas sans gluten comme c'est déjà le cas dans d'autres pays.

Que vous soyez cœliaques ou que vous ayez simplement envie de supprimer le gluten de votre alimentation, vous trouverez dans l'ouvrage de Carole Garnier des idées pour changer des traditionnelles recettes de gâteaux, de biscuits ou de plats cuisinés, ainsi que des bases utiles pour suivre un régime sans gluten (et aussi sans lactose, ce qui est quelquefois nécessaire en début de régime). Toutes aussi alléchantes les unes que les autres, ces recettes vous feront voyager dans un monde de saveurs, à découvrir absolument.

Bonne lecture et bien sûr bon appétit, sans gluten mais avec délice, curiosité et découvertes culinaires.

Introduction

*Il y a trois choses importantes dans la vie :
la première est de manger ; les deux autres,
je ne les ai pas encore trouvées.*

MONTESQUIEU

Découvrir une intolérance alimentaire, celle de son enfant, ou encore de son conjoint, c'est devoir repenser intégralement son alimentation. Surveiller en permanence ce que l'on mange, anticiper les repas, se censurer en faisant les courses, réfléchir aux plats choisis au restaurant, prévenir quand on est invité, adapter les recettes « traditionnelles »... Mais surtout, devoir renoncer à certains plaisirs qui sont partie intégrante du quotidien.

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... Oui, mais ? Quand on craque pour quelques biscuits avec une tasse de thé fumant, en rentrant d'une longue promenade ? Quand le rituel de la quiche salée-salade verte est installé depuis des années le dimanche soir, juste avant d'enclencher un DVD ? Quand on ne renoncerait pour rien au monde aux soirées crêpes entre amis, où chacun apporte un pot de confiture maison et que tout le monde disserte jusqu'à point d'heure ? Car la vie est faite de tous ces instants gourmands.

Ces pages sont nées de rencontres avec des intolérants. En échangeant autour de leur quotidien, il apparaît que leurs principaux désirs sont finalement très simples : une envie de convivialité, de partage et de manger « avec et comme les autres ». Nourri de leurs difficultés, de leurs interrogations, mais aussi de leurs « trucs et astuces », ce livre tente de coller au plus près de leurs besoins... et de leurs envies ! Car au fait, de quoi rêvent-ils ? La plupart des intolérants citent évidemment en priorité le pain. Mais certains formulent des souhaits nettement plus inattendus : les toasts de foie gras au pain d'épices, les croquettes de poisson pané, le gâteau de semoule aux raisins secs ou encore le gros muffin que vendent les chaînes de boulangeries industrielles.

Le défi à relever était donc de créer des recettes inédites, spécialement pensées pour les intolérants et non pas de pâles imitations de leurs cousines au gluten. Des recettes originales qui ne soient pas justes des adaptations de l'offre réservée aux non-intolérants ou, pire, un compromis qui satisfasse à moitié les uns et les autres. Pour cela, il a fallu passer au crible les rayons des magasins bio, écumer les sites de vente spécialisés sur Internet, interroger des intolérants, des cuisiniers et pâtisseries... puis, tester et faire tester d'innombrables recettes à base de sarrasin, de quinoa, de maïs, de riz, d'amarante... Au fur et à mesure des essais, une palette de goûts infiniment variés apparaît. Les biscuits n'ont rien à voir avec ceux qu'on connaît, les fonds de tartes gagnent en couleurs et en saveurs... Et, oui, tout est bon. À se demander pourquoi les supermarchés ne proposent pas, tous, d'autres farines que celle de blé !

Aussi, si la découverte d'une intolérance au gluten bouleverse forcément la vie, elle n'a pas, en plus, à handicaper le quotidien en imposant des plats fades

ou sans fantaisie. Et on le sait, quel que soit le régime, l'unique clé de son bon suivi est... le plaisir ! Ces cent recettes en sont la démonstration. Gourmandes, régressives ou au contraire « tendance », sucrées-salées, exotiques, elles sont adaptées aux goûts des plus petits comme des plus grands et, surtout, conviennent aussi bien aux intolérants qu'aux non-intolérants. Pour que, à table, chacun puisse partager le même plat et y trouver le même plaisir. Vous trouverez des grands classiques adaptés en version sans gluten, des recettes pour les repas de tous les jours, les déjeuners sur le pouce, les pique-niques, l'apéritif, les réveillons, les goûters d'enfants... Et pour ceux qui estiment avoir deux mains gauches en cuisine, pas d'inquiétude : toutes sont inratables et d'une simplicité biblique, c'est promis.

Un peu d'histoire...

La première mention de la maladie coéliqua semble avoir été faite par un médecin grec, Arétius de Cappadoce, au II^e siècle après J.-C. Dans ses notes, traduites au XIX^e siècle, il décrivait l'effet de la consommation de céréales par des malades chez qui il constatait également diarrhées, fatigue et perte de poids. Il avait alors utilisé le terme *koeliakos*, littéralement « qui appartient aux intestins ».

En 1888, un médecin anglais, Samuel Gee, publia une première description de la maladie, en pointant notamment le retard de croissance chez les enfants. Mais il faut attendre qu'un pédiatre hollandais, Willen K. Dicke, fasse une démonstration claire de la toxicité du gluten. Durant les périodes de restriction de la Seconde Guerre mondiale, il avait observé que l'état de santé des patients coéliquas s'était amélioré. Effectivement : privés de pain et de dérivés de blé, ils étaient majoritairement nourris avec des « ersatz » à base d'autres céréales. À la fin de la guerre, les restrictions cessant, les malades retrouvèrent leur alimentation... et les symptômes réapparurent. À partir de cette observation empirique, Dicke mena des études d'observation sur des enfants coéliquas : en remplaçant, dans leur alimentation, les farines de blé, de seigle et d'avoine, par des amidons et farines de riz et de maïs, leur état de santé s'améliorait. Preuve était faite. L'année ? 1950. C'est dire si la maladie coéliqua est « récente » !

Jusque dans les années 90, elle était encore méconnue et considérée comme rare... aussi et surtout car il n'existait que très peu d'études épidémiologiques sur le sujet. En 2001, une étude (à Lille, sur un échantillon représentatif de 1 163 personnes) laissait penser que la proportion d'intolérants serait, en France, de 258 personnes de 35 à 64 ans sur 100 000. En incluant les moins de 35 ans, non concernés par l'étude, la France pourrait compter entre 150 000 et 250 000 cœliaques. Dont seules 10 à 20 % sont diagnostiquées.

Partie I

Les questions les plus fréquentes sur l'intolérance au gluten

Éviter le gluten, ce n'est pas seulement supprimer le pain et les pâtes de son alimentation. Il faut aussi acquérir des réflexes d'achat, décoder des termes, prendre de nouvelles habitudes, transformer sa façon de cuisiner... Pas toujours évident. Découvrons ensemble cet univers.

Qu'est-ce que le gluten ?

Toutes les céréales contiennent des protéines en quantité variable. Celles-ci se répartissent en différents groupes et, parmi eux, on trouve le groupe « gluten », qui représente environ 80 % des protéines. Pour la minute culturelle, en latin, *glu* signifie « colle, gomme ». Et effectivement, si on extrait l'amidon des céréales, il ne reste qu'une masse protéique visqueuse et élastique : le gluten. Ensuite, ce gluten se compose lui-même de deux sous-groupes, que l'on distingue par leur solubilité ou non dans l'alcool : les glutélines, non solubles et moins toxiques pour les intolérants, et les prolamines, solubles et toxiques. Ce sont les gliadines pour le blé, les séalines pour le seigle, les hordéines pour l'orge et les avénines pour l'avoine (ces dernières avec un bémol, nous y reviendrons).

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

Il s'agit d'une maladie auto-immune qui ne touche que des personnes génétiquement prédisposées. Chez elles, le gluten provoque une réponse inflammatoire, qui altère progressivement les « villosités » de l'intestin grêle. D'une surface équivalente à celle de quatre terrains de foot (ce n'est pas rien !), ces petits replis sont là pour permettre l'assimilation des nutriments. Lorsqu'ils sont « abrasés », 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. Seul traitement : exclure totalement le gluten de l'alimentation, afin de ne pas entretenir la destruction des villosités et de supprimer les symptômes. Parfois, il faut aussi éliminer le lactose en début de régime car les lésions de l'intestin sont responsables de la baisse de la lactase, l'enzyme permettant la digestion du lactose. Nous y reviendrons. Cette éviction totale permet au malade de retrouver une vie tout à fait normale. En théorie, cela semble très simple. Mais dans la « vraie vie », c'est loin d'être aussi évident, quand il s'agit de faire ses courses, de manger sur son lieu de travail, au resto ou d'être invité. Le but de ce livre est aussi de vous y aider !

Quels aliments contiennent du gluten ?

Commençons par les aliments « sources », les céréales. Pour repérer celles qui contiennent du gluten toxique, une astuce mnémotechnique consiste à penser à un « SABOT ». Ce qui donne donc :

Seigle ;

Avoine (avec un bémol, voir encadré) ;

Blé (mais aussi boulgour, Kamut, grand épeautre et petit épeautre – variétés « ancêtres » ou proches du blé, contenant moins de gluten) ;

Orge ;

Triticale (hybride entre le blé et le seigle, cultivé en tant que plante fourragère, donc absent des produits d'alimentation courante).

Le cas de l'avoine

Théoriquement, l'avoine « pure » pourrait être consommée par la majorité des cœliaques. Dans certains pays, elle est ainsi autorisée dans le cadre du régime sans gluten, à hauteur de 50 g par jour maximum. La communauté scientifique débat actuellement du sujet. Le principal écueil est que, en France, l'avoine est souvent « contaminée » par 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). Concrètement, chez nous, par mesure de précaution, mieux vaut continuer à l'éviter.

Ensuite, ces céréales entrent dans la composition de nombreux produits dérivés, que l'on doit apprendre à connaître. Il faut dire que ses propriétés liantes, gonflantes ou anti-agglomérantes font du gluten un ingrédient attractif pour les industriels. Et si on a tout de suite en tête les céréales de petit déjeuner, pâtes, pain, pizzas, pâtisseries, biscuits, gâteaux, on pense moins spontanément aux aliments panés, à certains produits lyophilisés (bouillons, aromates...), plats préparés, fruits secs, chocolats, yaourts aromatisés, crèmes glacées,

saucés, préparations de viande (saucisses, boulettes...). Alors ? Il faut apprendre à faire attention.

Des variétés de blé (trop) évoluées ?

Au fil du temps, afin de les adapter aux besoins des industriels, les variétés de blé ont été sélectionnées 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. Certains naturopathes pensent que cette évolution est un des facteurs expliquant l'augmentation des intolérances au gluten : nos enzymes digestives ne reconnaîtraient plus les molécules de gluten originelles pour lesquelles elles étaient « programmées », et ne les digéreraient donc plus aussi bien.

Pour vous y retrouver en un clin d'œil

Attention, cette liste est donnée à titre indicatif. Vérifiez toujours la composition des produits que vous achetez car les recettes diffèrent selon les marques. Par exemple, certains taramas sont prohibés car contenant de la chapelure, et juste à côté d'eux, d'autres sont liés aux flocons de pommes de terre, donc autorisés. Ouvrez l'œil, et remplissez votre panier en connaissance de cause !

Aliments	😊	☹️
Produits laitiers	Tous les laits nature : frais, pasteurisé, UHT, en poudre. Lait concentré, sucré ou non. Yaourt, fromage blanc, petit-suisse nature. Fromage.	Yaourt et petit-suisse aux céréales. Certains laits aromatisés. Certaines préparations industrielles à base de lait : flan, crème, yaourt allégé, lait gélifié (vérifier). Certains fromages à moisissures, à tartiner ou allégés.
Céréales, fécules	Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, 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), boulgour, Kamut, grand et petit épeautre, orge, avoine, seigle et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, crème, semoule, flocons.
Légumineuses	Toutes les légumineuses, nature : lentille, pois chiche, haricot sec, haricot rouge, flageolet... Châtaigne et dérivés (sous forme de farine, de crème, de flocons...).	Vérifier celles en conserve ou surgelées si les recettes sont cuisinées.
Oléagineux	Tous, nature et non grillés à sec : noix, noisette, sésame, pignon, pistache...	Vérifier ceux grillés à sec.



Aliments	😊	☹️
Produits céréaliers	<p>Galette de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales).</p> <p>Tartines au sarrasin.</p> <p>Nouilles « soba », vermicelle de riz ou de soja.</p> <p>Céréales de petit déjeuner type pétales de maïs, grains de riz soufflé, « flakes » de sarrasin... (mais attention à un risque éventuel de contamination croisée).</p>	<p>Pâtes (simples, ravioli, gnocchi...), pain (tous), biscottes, viennoiseries.</p> <p>Chapelure.</p> <p>Toute la pâtisserie commerciale (biscuit salé ou sucré), pain azyme, hostie.</p> <p>Céréales de petit déjeuner.</p>
Viandes et volailles	<p>Toutes les viandes « nature », fraîches et surgelées.</p> <p>Steak haché « pur bœuf ».</p>	<p>Panées.</p> <p>En beignet ou en croûte.</p> <p>Préparations à base de viandes hachées industrielles (saucisse, boulette...).</p> <p>Préparations farcies (paupiette).</p>
Charcuterie	<p>Jambon blanc, cru.</p> <p>Bacon, épaule cuite.</p> <p>Jambonneau non pané.</p> <p>Poitrine salée, fumée ou non.</p> <p>Confit, foie gras au naturel.</p> <p>Chair à saucisse nature.</p> <p>Saucisse de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée).</p> <p>Andouille, andouillette, rillettes (appellation contrôlée).</p>	<p>Jambonneau pané.</p> <p>Boudin noir industriel, boudin blanc industriel.</p> <p>Pâté en croûte, friand, bouchée à la reine, samoussa, brick, nem.</p> <p>Farce charcutière industrielle.</p> <p>Mousse et crème de foie industrielles.</p> <p>Certains pâtés industriels.</p> <p>Quenelle (vérifier).</p>

Aliments	😊	☹️
Poissons	Tous « nature » : frais, salés, fumés, surgelés. En conserves : au naturel et à l'huile. Crustacés, fruits de mer, mollusques. Œufs de poisson (lump, saumon, truite...).	En beignets ou panés. Quenelle (vérifier). Bouchée, crêpe, quiche aux fruits de mer. Surimi (vérifier la composition). Tarama (vérifier la composition).
Œufs	Durs, au plat, omelette.	En soufflé (si béchamel).
Matières grasses	Toutes : beurre, crème fraîche, Végétaline, huile, lard, saindoux, graisse d'oie ou de canard.	Certaines préparations allégées contenant des liants.
Légumes	Tous : frais, secs, surgelés au naturel. Conserves au naturel. Pomme de terre fraîche, précuite, sous vide. Chips non aromatisées.	En beignets, en croquettes, en béchamel. Préparations industrielles à contrôler. Pomme dauphines. Vérifier l'enrobage des pommes noisettes, des chips et frites précuites. Pour les fritures, ne pas utiliser les mêmes bains que pour des produits panés ou les beignets. Cuisinés en sauces (vérifier).
Fruits	Tous : frais, surgelés au naturel. Secs, au sirop, en conserve au naturel. Fruit confit (vérifier). Compote.	Figues sèches (parfois passées dans de la farine pour leur éviter de coller).



Aliments	😊	☹️
<p>Sucre, produits sucrés</p>	<p>Sucre blanc, roux. Gelée (pur sucre, pur fruit). Miel. Confiture pur sucre, pur fruit. Cacao pur. Sirops (érable, agave...).</p>	<p>Certains nougats et dragées. Attention au sucre glace (vérifier s'il ne contient pas d'amidon de blé). Vérifier la composition du chocolat en poudre ou en tablette. Lemon curd (présence de farine à vérifier).</p>
<p>Desserts</p>	<p>Sorbet. Compote. Salade de fruits. Entremets à base de lait et d'œufs (crème caramel, renversée...). Crèmes à base de crème de riz, de féculé de pomme de terre, d'amidon de maïs, de gélatine, d'agar-agar (éviter les préparations industrielles en poudre). Mousse au chocolat maison.</p>	<p>Pâte à tarte. Tous les gâteaux. Dessert glacé contenant une pâtisserie (ex. : omelette norvégienne). Glace en cornet. Certaines crèmes glacées (attention aux inclusions). Entremets à base de semoule, crème pâtissière...</p>
<p>Amuse-gueules</p>	<p>Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisette, amande, cacahuète, noix...). Olive. Chips (pure pomme de terre). Galette de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales).</p>	<p>Biscuit salé. Oléagineux grillés à sec (vérifier). Pizza, quiche, feuilleté...</p>

Aliments		
Boissons	Café, thé, chicorée, infusion, café lyophilisé, jus de fruits, soda, vin.	Bière, panaché. Certains poudres pour boissons.
Condiments	Fines herbes, épices pures. Poivre en grains. Cornichon. Sel. Ketchup (vérifier néanmoins). Le tamari (sauce japonaise 100 % soja).	Éviter les mélanges d'épices moulues. Vérifier la composition de tous les condiments en pots. Les sauces soja chinoises, le « shoyu » japonais composé de blé et de soja. Certains vinaigrettes, surtout allégées. Fond de sauce déshydraté. Bouillon cube (vérifier).

(Source : Afdiag)

★ Zoom sur le seitan

Très prisée des végétariens, cette alternative aux protéines animales est composée à 100 % de... gluten de blé, séparé mécaniquement de la farine, puis pétri avec de l'eau afin d'obtenir une pâte. Celle-ci est cuite dans un bouillon aromatisé puis présentée sous forme de galettes, de cubes... Il se cuisine comme le tofu ou la viande, dans des farces de ravioli, des plats mijotés... Évidemment, ce n'est pas pour vous, alors que le tofu et le tempeh vous sont autorisés.

CAKE REGINA



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 1 cake :

200 g de farine de riz, 1 sachet de levure chimique sans gluten, 3 œufs, 1 c. à s. bombée de pesto, 10 cl de lait de riz, 5 c. à s. d'huile d'olive, 100 g de tomme de chèvre en dés, 50 g de tomates séchées à l'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez le four th. 7 (210 °C). À l'aide d'une paire de ciseaux, coupez les tomates séchées en dés. Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette avec le pesto, l'huile et le lait. Salez, poivrez.

Ajoutez la farine et la levure, mélangez, puis incorporez les dés de fromage et de tomates séchées. Versez dans un moule à cake huilé et faites cuire 40 minutes environ.



Encore plus gourmand !

Pour une version « zéro produit laitier », supprimez la tomme de chèvre. Vous pouvez aussi ajouter quelques pignons de pin.

CANAPÉS DE POLENTA



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Réfrigération : 2 heures

Pour 20 à 30 petits canapés :

250 g de polenta, huile d'olive, sel, poivre

Portez 1 litre d'eau à ébullition dans une casserole puis baissez le feu. Versez la polenta en pluie et faites cuire pendant 5 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère. Salez et poivrez.

Versez dans un grand plat rectangulaire huilé ou sur une plaque à pâtisserie munie de rebords, sur une hauteur de 1 cm environ. Lissez la surface et faites prendre 2 heures minimum au frais. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre retourné, découpez des formes rondes. Ou bien des carrés, à l'aide d'un couteau.

Garnissez les canapés avec la garniture de votre choix : lamelles de magret fumé et lanière d'abricot sec, tranche de comté, jambon de Parme, chutney d'oignons et copeau de foie gras, tapenade avec tomates cerise et câpres, pesto, miettes de fromage frais à la ciboulette et dés de saumon fumé...

★ **Encore plus gourmand !**

Personnalisez la polenta avec des herbes de Provence, des grains de cumin, du safran... Pour la quantité d'eau, suivez les indications du paquet. Elle peut varier selon la marque et la capacité d'absorption de la polenta, et aller jusqu'à 1,25 litre.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes 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
P R A T I Q U E