

- QUELQUES RECETTES DE BASE SANS GLUTEN -

- PÂTE À TARTE SALÉE / SUCRÉE -

Les pâtes sans gluten s'étalent directement sur le plat à tarte avec les mains et/ou une spatule. Préférez les plats en terre, en céramique ou en pyrex plutôt qu'en teflon afin de limiter votre exposition aux perturbateurs endocriniens et autres toxiques.

N'utilisez pas de papier sulfurisé, sinon vous n'arriverez pas à étaler votre pâte. Si votre plat nécessite l'utilisation de papier sulfurisé, vous pouvez tenter d'étaler la pâte sur le papier avant de le placer dans le plat.

Ingédients

Pour une tarte salée :

- 3 CS bombées de farine de sarrasin
- 3 CS bombées de poudre d'amande
- 3 CS bombées de farine de riz demi-complet
- 60 ml d'eau
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 CS de graines de lin
- sel

Pour une tarte sucrée :

- 3 CS bombées de poudre d'amande.
- 3 CS bombées de farine de coco
- 3 CS bombées de farine de riz demi-complet
- 60 ml d'eau
- 60 ml d'huile d'olive ou l'équivalent en beurre ou ghee.
- une pincée de sel
- 2 cuillères à café de sucre de canne

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Mélanger tout les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus.
- Quand le mélange est homogène, versez dans votre plat à tarte et étaler la pâte en veillant à bien la répartir.
- Faites de trous dans la pâte avec une fourchette.
- Faites précuire la pâte une quinzaine de minutes.
- Sortez la du four et incorporez votre appareil (salé ou sucré) avant de poursuivre la cuisson.

- PÂTE À CRÊPE SANS GLUTEN -

Crêpes salées :

- 330 gr de farine de sarrasin
- 10 gr de gros sel gris
- 75 cl d'eau froide
- 1 œuf

- Mélanger tout les ingrédients et laisser reposer la pâte 4 heures.
- Battre la préparation de temps en temps durant les 4 heures.
- Huiler une poêle et quand elle est bien chaude verser une louche de pâte.



Julie Peschier - Naturopathe

Accompagnement à la conception & contraception naturelle / Symptothermie

07 44 40 82 70 - naturo@juliepeschier.fr

Ces crêpes se dégustent plutôt salées mais il est possible de les déguster sucrées au goûter avec un peu de sirop d'érable, du miel et du jus de citron, de la chocolade maison...

<p><u>Crêpes sucrées à la farine de châtaigne</u></p> <p>pour environ 6 crêpes</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 verre de farine de châtaigne- 1 verre 1/2 de lait de riz (ou autre lait végétal)- 1 œuf <p><u>Crêpes sucrées au lait de coco : des crêpes moelleuses !!</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 2 œufs- 6 cuillères à soupe de farine de riz- 1 verre de boisson à la noix de coco (eau, jus de coco, sucre de canne) ou 1 verre de lait de coco + 2 c. à s. de sucre de canne complet.- vous pouvez remplacer le lait de coco par du lait de riz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Tamiser la farine avec une passoire puis délayer avec l'œuf en ajoutant le lait végétal.➤ Huiler une poêle et quand elle est <u>bien chaude</u> verser une louche de pâte. <ul style="list-style-type: none">➤ Si vous laissez reposer la pâte, selon sa consistance rallonger la avec un peu de lait de coco. <p>Vous pouvez parfumer vos crêpes avec 2 gouttes d'huiles essentielles d'orange ou de citron, ou encore 1 c. à s. de fleur d'oranger.</p>
--	---

Pour les **cakes**, vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de pois-chiches, ou alors moitié pois-chiches moitié farine de riz demi-complet. Il est possible d'ajouter une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre

**N'hésitez pas à rendre visite à la bibliothèque ou médiathèque du coin, il y a souvent un rayon *Cuisine* fournit, avec très souvent des ouvrages de *cuisine sans gluten*, de quoi trouver de l'inspiration !
Demandez aussi s'il y a des ouvrages sur la cuisine sans gluten que vous pourriez réserver.**

Si vous souhaitez acheter des livres de cuisine, vous en trouverez sur la cuisine sans gluten aux éditions :

- Terre Vivante édition
- Thierry Souccar édition
- Marabout
- Mango édition
- La Plage

Voici un site qui propose des recettes sans gluten :

<https://jecuisinesansgluten.com/>

A vous de jouer !



Julie Peschier - Naturopathe

Accompagnement à la conception & contraception naturelle / Symptothermie

07 44 40 82 70 - naturo@juliepeschier.fr