



Mangez sans gluten

Recettes faciles et délicieuses
de soupes, salades, plats et
desserts sans gluten

MANGEZ SANS GLUTEN ET
FAITES-VOUS PAISIR !

Sommaire

Salades

- salade de penne aux légumes
- Salade composée sans gluten
- Salade de potiron sans gluten

Soupe:

- Potage de légumes
- soupe au potiron
- Soupe aux lentilles

Plats:

- Lasagnes sans Gluten
- Blanc de poulet farcis
- Pain d'épices sans oeuf et sans gluten
- Gaufres au pain d'épices sans gluten
- Couscous sans gluten
- Couscous sans gluten de quinoa

Desserts:

- Gâteau au chocolat
- Flan sans gluten et sans pâte
- Tiramisu sans gluten
- Biscuits faits maison sans gluten
- Gâteau au yaourt sans gluten
- Crème glacée coco chocolat dattes

Pour les intolérants ou les allergiques au gluten, beaucoup de recettes sont à découvrir. Nous vous offrons dans ce livre numérique plus de 15 recettes simples et succulentes. Des mets d'entrée, de résistance ou des desserts, chers lecteurs anti-gluten, vous êtes bien servis !

Salades

Salade de penne aux légumes



Pour 4 personnes ; Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

Pour les pâtes :

- 400 g de penne rigate sans gluten Barilla
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 150 g de petit-pois
- 2 tomates
- 100 g de pousses d'épinards
- 100 g d'amandes effilées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation

- 1)- Disposez tous les ingrédients sur un plateau.
- 2)- Lavez et coupez les tomates en deux, enlevez les graines puis coupez-les en dés. Mettez-les de côté.
- 3)- Épluchez les carottes puis coupez-les en dés. Coupez les courgettes en dés.
- 4)- Faites cuire les dés de carottes, les dés de courgettes et les petits-pois à la vapeur pendant 20 min.
- 5)- Portez à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole avec les bords hauts. Dès l'ébullition, ajoutez 20 g de gros sel.
- 6)- Quand l'eau bout, versez-y les pâtes et remuez avec une cuillère en bois. Faites-les cuire selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
- 7)- Une fois les pâtes cuites "al dente", égouttez-les dans une grande passoire, puis versez-les dans un grand saladier et assaisonnez-les avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez et laissez refroidir.
- 8)- Faites revenir les amandes effilées à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient grillées.
- 9)- Préparez la sauce en versant dans un bol le vinaigre balsamique, le curry, le jus de citron et la moutarde. Ajoutez l'huile d'olive progressivement et mélangez bien.
- 10)- Ajoutez les dés de tomates, les légumes cuits à la vapeur et les pousses d'épinards aux pâtes. Assaisonnez avec la sauce au curry puis mélangez. Poivrez. Saupoudrez le tout d'amandes effilées avant de servir.

Salade composée sans gluten



Ingrédients

- 250 g de riz cuit et refroidi
- 2 belles tomates
- 1/2 concombre
- 2 pommes
- 1 petite boîte de maïs en grain
- 50 g de feta coupée en petits morceaux
- 100 g de truite fumée coupée en petits morceaux
- quelques tiges de ciboulette ciselées ou toute autre herbe de votre choix
- quelques cuillères à soupe de votre vinaigrette favorite

Préparation

- 1)- Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux tous les légumes et les pommes.
- 2)- Faites de même pour les pommes.
- 3)- Rincez et égouttez le maïs.
- 4)- Versez tout ce petit monde dans un saladier, ajoutez le riz, la truite, la feta, la ciboulette et la vinaigrette. Mélangez.

Salade de potiron sans gluten



Pour 4 personnes ; Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- Potiron : **600 g**
- Pousses d'épinards : **150 g**
- Petite boîte de lentilles en conserve au naturel : **1**
- Pignons : **40 g**
- Ail : **1 gousse**
- Citron : **1**
- Vinaigre de cidre : **1 cuil. à soupe**
- Huile d'olive : **3 cuil. à soupe**
- Sel et Poivre

Préparation :

1. Éliminez l'écorce et les graines de potiron. Découpez la pulpe en petits cubes et faites-les cuire 10 min à la vapeur.
2. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Rincez et égouttez les lentilles. Faites griller les pignons à sec dans une poêle antiadhésive. Ecrasez grossièrement la moitié. Pelez et hachez l'ail.
3. Réunissez les pignons concassés, l'ail, le vinaigre et l'huile dans un bol et mélangez.
4. Disposez les cubes de potiron sur les pousses de salade, ajoutez les lentilles et arrosez de sauce. Parsemez de pignons restants et servez sans attendre avec de citron.

Astuce : Vous pouvez ajouter à votre salade des morceaux de chèvre un peu sec.

Soupes

Potage de légumes



Ingrédients :

- légumes pour la soupe (plusieurs légumes au choix parmi : carottes, navets, oignon, poireau, pommes de terre, un petit morceau de branche de céleri, panais...),
- sel, poivre,
- de l'eau,
- des plantes aromatiques selon vos goûts : laurier, thym, romarin...

Préparation :

1. Préparez des légumes pour la soupe (carottes, navets, oignon, poireau, pomme de terre, céleri...).
2. Nettoyez, pelez-les si besoin, découpez des tronçons d'environ 2 à 3 cm de long.
3. Faites cuire votre potage. Lorsque les légumes sont tendres, versez la soupe dans le bol du mixeur.
4. Laissez mixer quelques instants jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Et vous obtiendrez un potage velouté et onctueux.

Soupe au potiron sans gluten



Personnes : 4 personnes , Cuisson: 20 à 30 minutes

Ingrédients :

- 1 petit potimarron ou une belle tranche de courge (environ 1 kg.),
- ½ c. à c. d'ail en poudre,
- 700 g. de lait végétal (lait de châtaigne, lait de riz ou de soja par ex.),
- 1 c. à s. de persil haché,
- 1 c. à s. de sucre (en option),
- 3 c. à s. de farine de châtaigne,
- une pincée de sel.

Préparation :

1. Laver le potimarron.
2. Oter la peau et les graines.
3. Découper la chair en gros cubes de 2 à 3 cm de côté.
4. Mettre les morceaux dans une casserole et recouvrir d'eau : 10 minutes à feu doux, ou cuire à la vapeur.
5. Egoutter et remettre les morceaux précuits dans la casserole.
6. Ajouter les autres ingrédients (sauf le sucre). Cuire encore 10 minutes. Mixer le potage. Sucre éventuellement.

Belle Présentation : Vous pouvez présenter la soupe dans la courgette après l'avoir vidée, c'est beau et franchement original.

Soupe aux lentilles



8 personnes ; Cuisson : 35 min

Ingrédients

- 2 cuillère à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché finement
- 2 carottes, coupées en petits dés
- 2 branches de céleri (avec les feuilles), hachées
- 1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates en dés
- 4 tasses (litre) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse (250 ml) de lentilles vertes, rincées et égouttées
- 1 cuillère à thé (5 ml) de thym séché
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'origan séché
- Sel
- poivre
- 1/2 tasse (125 ml) de parmesan frais râpé

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive.
2. Y faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri à feu moyen environ 5 minutes.
3. Ajouter les tomates, le bouillon de poulet, les lentilles et les herbes.
4. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté des lentilles, soit environ 30 minutes ; Saler et poivrer.

Astuce : Au moment de servir, garnir chaque portion de parmesan frais râpé, si désiré.

Plats

Lasagnes sans Glutens



Pour 4 personnes

Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients :

- Des feuilles de pâte à lasagne sans gluten
- 400 à 500 g de Viandes de boeuf hachée
- 2 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 4 tomates fraîches
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 200 g de tofu soyeux et 10 cl de crème soja
- Sel
- Poivre
- Du basilic (3 à 5 feuilles)

Préparation :

1)- Faites dorer à la poêle dans de l'huile d'olive chaude l'oignon en rondelle et les carottes en fin bâtonnets

2)- Faites revenir la viande de boeuf haché avec le mélange jusqu'à devenir légèrement doré puis salez et poivrez.

3)- Ajoutez les tomates fraîches coupées en dés et les gousses d'ail pressés au mélange , ensuite ajoutez le pulpe de tomates. Laissez mijoter à couvert au moins un quart d'heure en remuant de temps en temps.

***Substitu de béchamel** : allergique au lait et au blé, on va remplacer le beurre, le lait et la farine de béchamel par une crème de tofu.*

Dans un bol mélangez le tofu soyeux puis ajoutez la crème soja. Salez, poivrez et ajoutez le basilic frais.

4)- On prend un plat à gratin et on étale les lasagnes en nombre de couches (généralement 3) selon la quantité de viande/légumes/tomate qu'on a.

5)- Dans l'ordre, on met une couche de pâte à lasagnes, une couche de la sauce et une couche de crème de tofu, puis on recommence.

6)- Sur les dernières pâtes, on ajoute de la sauce (le mélange tomate au moins) pour que la pâte cuise.

Pour sa famille, ses invités on peut parsemer le dessus de parmesan en copeaux, de mozzarella ou de fromage râpé.

7)- Mettre au four à 200°C pendant une 30 minutes.

Blanc de poulet farcis



Pour 3 à 4 personnes ; Cuisson : 60 minutes

Ingrédients :

- 4 gros ou 6 petits blancs de poulet fermier ou bio
- 8 pétales de tomates séchées
- 8 belles feuilles de basilic
- 4 c à s de fromage de chèvre frais (ou ricotta chez Audrey)
- 250g de tomates cerise
- 3 c à s de parmesan râpé

Préparation :

- 1)- Préchauffez votre four à 190°C.
- 2)- Coupez en deux vos blancs de poulet.
- 3)- Préparez votre farce. Coupez en fines lamelles les tomates séchées. Emincez le basilic. Mélangez ces deux ingrédients avec le fromage de chèvre frais. Ajoutez le parmesan.
- 4)- Farcissez les blancs de poulet avec votre farce et placez dans votre plat.
- 5)- Placez les tomates cerise coupées en deux et enfournez pour 30 minutes
- 7)- Dégustez avec des pâtes ou de la ratatouille.

Pain d'épices sans oeuf et sans gluten



Les ingrédients :

- 180g de farine sans gluten (Schar)
- 25g de farine de chataigne
- 30g de sucre roux
- 1 c à café de mélange pour pain d'épices
- 25 cl de lait 1/2 écrémé
- 250g de miel liquide
- 1 c à soupe de fleur d'oranger
- 1 c à café de bicarbonate

Préparation :

Voici la recette de Pain d'épices sans oeuf et sans gluten:

- 1)- Préchauffez le four à 150° C.
- 2)- Beurrez un moule à cake et mettez-le au frais.
- 3)- Mélangez les farines, le sucre, les épices et le sel dans un grand saladier.

- 4)- Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition, sur feu doux.
- 5)- Hors du feu, ajoutez le miel et remuez jusqu'à ce que le miel soit dissous.
- 6)- Laissez tiédir, ajoutez le bicarbonate de soude et mélangez.
- 7)- Ajoutez ce mélange liquide aux éléments secs, et mélangez bien, jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 8)- Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, et mélangez.

Ingrédients de pain d'épices

- * 20 g de cannelle concassée, en poudre ou en bâton.
- * 2 étoiles de badiane.
- * 10 clous de girofle.
- * 10 grammes de grains de coriandre.
- * 7 g d'anis vert. 1 cuillère à café de gingembre en poudre.
- * 1/4 de cuillère à café de muscade râpée.

Gaufres au pain d'épices sans gluten



Pour 6 personnes ; Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 100g de pain d'épices sans gluten maison (voir lien plus haut pour les recettes)
- 2 oeufs
- 50 ml de lait (végétal pour une version sans lactose)
- 2 ml de poudre à lever
- 25g de beurre (ou margarine sans lactose)

Préparation :

- 1)- Mixez le pain d'épices, les oeufs et le lait. Laissez reposer 15 minutes le temps que le pain d'épices imprègne la préparation.
- 2)- Préchauffez votre four à 180°C.
- 3)- Ajoutez la poudre à lever et le beurre fondu. Mixez à nouveau.
- 4)- Mouillez vos moules à gaufres Tupperware et versez la préparation à Gaufres au pain d'épices sans gluten.
- 5)- Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.
- 6)- Laissez tiédir.

Couscous sans gluten



Le couscous se trouve en 3ème position des plats préférés des français.

Il y a plusieurs semoules sans gluten pouvant faire office de couscous. Il y en a une qui est une excellente alternative à la graine de couscous.

En-voici trois produits substitués de couscous

Produits testés

Couscous de riz Valpiform – 500g – prix moyen 4.55€

Couscous Maïs-riz Priméal – 500g – prix moyen 3.00€

Millet décortiqué La Vie Claire – 500g – prix moyen 2.00€

Tests et Résultats

1)- Le Couscous de riz Valpiform : est à cuire à l'eau comme du riz (suivre instructions sur le paquet). Le résultat obtenu ressemble à des petites billes à ajouter dans une soupe ou un bouillon. C'est très bon, c'est du riz sous une forme différente mais ça ne ressemble

en rien au couscous et toute tentative de remplacement pour les amateurs de couscous serait très décevante.

2)- Le Couscous Maïs –riz Priméal est facile à faire – les instructions sont parfaites : 1 dose de couscous dans un plat auquel vous ajoutez une même dose d'eau bouillante salée, couvrez, laissez gonfler 5 minutes (j'ai laissé 8 minutes). Vous retrouvez exactement la consistance d'une graine de couscous classique. Le goût est excellent.

Facile à préparer, pas cher et résultat bluffant. que vous trouverez dans la plupart des magasins bio.

Attention pour les plus sensibles d'entre nous : Priméal nous indique que leur couscous Mais Riz est conditionné dans un atelier nettoyé entre chaque fabrication mais où sont conditionnés du blé, de l'épeautre, etc... il peut donc contenir des traces de gluten.

3)- Le Millet décortiqué La Vie Claire est à plonger dans l'eau bouillante salée – 4 volumes d'eau ont été nécessaires pour 1 volume de millet. La taille des grains est beaucoup plus grosse que celle du couscous. Une céréale intéressante mais qui me paraît peu adaptée à un substitut de couscous. Le millet n'en a ni la texture ni le goût.

Couscous sans gluten de quinoa



Ingrédients :

- 500 g de quinoa
- 150 g de pois chiches
- 3 navets
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 botte de persil plat
- 1,5l d'eau
- 2 bâtons de cannelle
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càc de sl
- 1 càc de poivre

La veille, mettez à tremper les pois chiches.

Préparation :

1)- Lavez et épluchez les courgettes et coupez-les en gros bâtonnets puis faites de même avec les navets.

2)- lavez les tomates et le persil.

3)- Préparez le bouillon dans le bas du couscoussier : versez un litre d'eau, 2 càs d'huile d'olive, le sel et le poivre et les bâtons de cannelle et le persil.

4)- Portez à ébullition et ajoutez les pois chiches et les tomates entières,

5)- Laissez cuire à feu moyen 30 mn, ajoutez les navets et les courgettes. Couvrez et laissez cuire 15 mn à feu moyen.

6)- Pendant ce temps dans un saladier mouillez le quinoa avec 1/2 verre d'eau, versez le ensuite dans le haut du couscoussier et dès que vous voyez la vapeur couvrir complètement le quinoa, versez celui-ci dans un plat creux. Ajoutez une càs d'huile d'olive et mélangez avec une cuillère.

7)- Vérifiez que les légumes soient cuits et éteignez le feu.

Desserts :

Gâteau au chocolat



Pour 8 à 10 personnes ; Cuisson : 40 min

Ingédients

- 100 g de chocolat noir 70 %
- 100 g de chocolat praliné
- 200 g de tofu soyeux
- 60 g de sucre
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'amidon.

Préparation :

- 1)- Faites fondre le chocolat au bain marie.
- 2)- Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez le tofu soyeux.
- 3)- Ajoutez la maïzena et pour finir le chocolat fondu, bien mélanger l'ensemble.
- 4)- Montez les blancs en neige et quand ils sont bien fermes, incorporez-les au mélange.
- 5)- Graissez le plat à tarte en porcelaine et versez la préparation.
- 6)- Mettez les 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte, installez le plat à tarte dans la cocotte.
- 7)- Fermez et mettez au four jusqu'à cuisson

Substitut de tofu : *Le tofu peut se remplacer par du yaourt, du fromage blanc, du lait ou encore de la crème*

Flan sans gluten et sans pâte



Pour 6 personnes ; Cuisson : 40 à 45 minutes

Ingrédients :

- 1 litre de lait demi-écrémé
- 150 g de sucre
- 120 g de maïzena (amidon)
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 1 gousse de vanille
- 1 c à soupe de rhum

Préparation :

- 1)- Préchauffez le four à 180°C.
- 2)- Versez un verre de lait dans un saladier. Versez le reste du lait dans une grande casserole.
- 3)- Faites bouillir le litre de lait avec le sucre.

4)- Mélangez le verre de lait avec la maïzena, les oeufs et les graines de vanille.

5)- Lorsque le lait sucré bout, versez le mélange de maïzena tout en fouettant énergiquement hors du feu. Remettez la casserole sur le feu et laissez cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaisse.

6)- Laissez bouillir quelques secondes sans cesser de remuer.

7)-Versez dans un moule beurré s'il n'est pas en silicone. Enfourez pour 40 à 45 minutes. Laissez bien refroidir avant de déguster.

Tiramisu sans gluten



Pour 6 verrines

Ingrédients :

- 250g de mascarpone
- 3 œufs
- 5 cuillères à soupe de sucre vanillé (ou pas)
- des fraises (au moins 250g)
- coulis de fruits rouges

La base de biscuit:

– Des biscuits sans gluten (fait maison ou du commerce).

Préparation :

- 1)- séparer les blancs des jaunes.
- 2)- Mélanger les jaunes avec le sucre. Puis ajouter le mascarpone. Bien mélanger.
- 3)- Battre les blancs en neige.

- 4)- Mélanger délicatement la préparation au mascarpone avec les blancs d'œufs.
- 5)- Préparer les fraises en les rinçant et en enlevant la queue. Couper les en deux ou trois selon la taille.
- 6)- Placer les biscuits au fond de la verrine. Imprégner de coulis. Verser alternativement des fruits et de la mousse.
- 7)- Placer au frais quelques heures, idéalement un nuit. Et appréciez avec gourmandise ce tiramisu fraises sans gluten.

Biscuits faits maison sans gluten



Ingrédients :

- 2 œufs
- 55g de sucre
- 45g d'amidon ou de la farine de riz complète (au lieu de farine).
- sucre glace (vérifiez la composition)

Préparation :

1)- Préchauffez le four à 175°C.

2)- Séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes d'œufs avec 40g de sucre. Ajoutez la maïzena.. Ensuite, montez les blancs en neige avec les 15g de sucre restant. Incorporez-les au mélange jaunes+sucre.

3)- Versez la préparation dans une poche à douille et formez des bandes sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque prête à être enfournée. Vous pouvez aussi faire des petits ronds comme je l'ai fait pour accompagner mes panna cotta lemon curd. Saupoudrez de sucre glace. Enfin, Enfourez pour 15 minutes. Repoudrez de sucre glace si l'envie vous dit pour plus de gourmandises!

Conseils : Ces biscuits à la cuillère sans gluten pourront être la base d'un dessert de fête comme une charlotte ou un tiramisu.

Gâteau au yaourt sans gluten



Ingrédients:

- 3 œufs
- 1 pot de yaourt nature ou à la vanille
- 1 pot de sucre et stevia (ou 2 pots de sucre)
- 1 pot de farine de maïs bio (Mon Fournil aujourd'hui)
- 1,5 pots de maïzena (amidon)
- 1 pot de compote de pommes
- 11g de levure sans gluten

Préparation :

1)- Versez le yaourt dans un saladier. Laver le pot qui vous servira de mesure.

2)- Cassez un œuf, versez un pot de farine de maïs et mélangez. Cassez le 2ème oeuf et un pot de maïzena. Mélangez et ajoutez le sucre. Cassez le 3ème oeuf et versez le reste de maïzena. Mélangez bien.

3)- Versez la compote et terminez par la levure sans gluten.

Prenez soin de votre santé et de votre bien-être et faites-vous plaisir en mangeant sans gluten.

Bonne appétit

Nous attendons vos commentaires, vos remarques et vos attentes sur notre site <http://www.aktumag.com/>

Avant de partir, connectez-vous à Internet et...

Notez simplement l'ebook gratuit

Pour noter le livre que vous venez de lire, il vous suffit de passer la souris sur les étoiles, vous arrivez sur la page de l'ebook et vous pouvez cliquer sur le nombre d'étoiles que vous voulez accorder au livre.



Déposez votre avis

Vous pouvez déposer votre avis en cliquant sur le bouton "Donner mon avis". Vous arrivez sur la page des avis et avec quelques lignes, vous participez en écrivant votre ressenti de l'ebook que vous venez de terminer.

[Donner votre avis](#)



Les auteurs comptent sur vous

