

Sommaire



RECETTES GOURMANDES SANS GLUTEN

Recettes gourmandes sans gluten	5
Intolérance au gluten : ces céréales qui rendent malade	6
Questions fréquentes : Identifier les symptômes et réagir	8
PRATIQUE	
Vivre avec la maladie cœliaque	10
L'intestin : une barrière défensive affaiblie	12
Questions fréquentes : Au quotidien	14
Le diagnostic	16
Mon enfant souffre d'intolérance au gluten	17
Questions fréquentes : Informations générales	18
Premières étapes après le diagnostic	20
Questions fréquentes : Faire son pain sans gluten	22

RECETTES

Soupes & sauces

Bouillon de légumes aux polpettine de polenta/ Velouté de champignons	26
Sauce tomate gourmande/ Sauce béchamel	28
Sauce barbecue/ Sauce curry	29

Pâtes & gratins

Gnocchi au parmesan	30
Spätzle d'Alsace au fromage	32
Penne aux courgettes / Spaghetti alla carbonara	34
Lasagnes	36
Ravioles	38

Plats complets

Rôti de bœuf mariné aux knödel	40
Crêpes farcies à la bolognaise	42
Burritos au poulet	44
Tortilla aux courgettes	46

Pizzas & tourtes

Pâte à pizza (base de préparation)/ Focaccia	48
Pizza familiale	50
Pizza à la polenta	52
Pâte levée (base de préparation)/ Flammeküche alsacienne	54

Pâte au fromage blanc (base de préparation) / Pâte feuilletée au fromage blanc (base de préparation)	56
Chaussons farcis	58
Tourte aux poireaux	60
Sablés au fromage blanc	62

Petites douceurs

Crumble aux pommes/ Farandole de fruits rouges et sauce vanillée	64
Mousse légère à l'orange/ Île flottante sur son coulis de fraise	66
Gaufres maison à la farine de blé noir/ Beignets campagnards aux raisins	68
Mousse de riz aux amandes/ Croustillants au millet	70
Tiramisu aux framboises/ Génoise (base de préparation)	72

Tartes & gâteaux

Délice à la framboise/ Gâteau moussoux au fromage blanc	74
Muffins noix-cerises/ Muffins amandes-chocolat	76
Muffins orange-noix de coco/ Sablés miel-amandes	78
Cake café-noisettes/ Gâteau d'automne aux amandes	80
Gâteau au chocolat-cerises/ Gâteau au citron	82
Gâteau de carottes	84
Gâteau aux amandes	86
Pâte croustillante (base de préparation) / Tarte à la rhubarbe	88
Tarte aux groseilles à maquereau/ Tarte aux pommes et aux amandes	90
Linzer Torte	92

Pâtisseries pour fêtes & réceptions

Biscuits de Noël	94
Croquets à la pistache/ Cœurs au citron	96
Congolais noix de coco-pâte d'amande/ Macarons à la noisette	98
Croissants en pâte d'amande/ Petits fondants au chocolat	100
Gourmandises aux amandes/ Bouchées aux noix	102

Pains, galettes & petits pains

Petits pains du dimanche	104
Galettes complètes/ Petits pains sans levain	106
Pain blanc	108
Pain de pommes de terre/ Pain de riz	110
Pain rustique au yaourt	112
Pain d'amarante aux graines de lin/ Pain aux noix	114
Pain à la farine composée	116
Mon pain quotidien	118
Lexique	120
Informations pratiques	123
Recettes	125
Index des recettes	126