

*Petits secrets de cuisine*

**Sans  
gluten**

ALEXANDRA BEAUVAIS  
PHOTOGRAPHIES FRANCK HAMEL

Éditions **QUEST-FRANCE**

# Sommaire

---

Préface • 4 •

Petit tour des aliments alternatifs • 6 •

Recettes • 14 •

*Petits déjeuners  
et brunchs*



*Entrées*



*Plats*



*Desserts et goûters*



# Pancakes de sarrasin

Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min • Repos : 10 min

## Pour 4 personnes

2 œufs  
20 g de sucre de canne  
150 g de farine de sarrasin  
50 g de farine de riz  
4 pincées de bicarbonate  
20 cl de boisson de riz  
5 cl d'huile de tournesol

- Casser et séparer le blanc et le jaune d'un œuf. Battre le blanc énergiquement jusqu'à ce qu'il tienne aux branches du fouet, serrer avec le sucre de canne.
- Dans un saladier, réunir les farines, le bicarbonate, l'œuf entier, le jaune restant et l'huile de tournesol. Incorporer la boisson de riz puis le blanc monté en neige.
- Badigeonner le fond d'une poêle de matière grasse, y déposer une petite louche de pâte. Cuire les pancakes 1 min de chaque côté de manière à ce qu'ils soient dorés. Réserver.
- Sur une assiette à dessert, dresser les pancakes et agrémenter de miel, de compote, de confiture ou de chocolat à tartiner, au choix.



*C'est une crêpe épaisse servie habituellement au brunch  
en Amérique du Nord.*



# Gâteau au chocolat

Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min

*Pour 4 personnes*

200 g de chocolat noir  
1 compote de pommes  
2 cuillérées à café de substitut  
d'œuf  
90 g de farine de riz  
100 g de poudre d'amandes  
1/2 sachet de levure sans  
gluten  
20 cl de préparation au soja  
à cuisiner  
90 g de sucre de canne



- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Chemiser un moule.
- Dans une casserole, faire fondre le chocolat au bain-marie. Lisser la préparation.
- Dans le bol d'un robot, disposer la compote, le substitut d'œufs, la préparation au soja à cuisiner, ajouter le sucre de canne et battre l'ensemble au fouet.
- Adjoindre la farine, la poudre d'amandes et la levure et mélanger.
- Verser le chocolat fondu et lisser la préparation avant de la verser dans le moule.
- Enfourner pour 35 min, vérifier la cuisson au bout de ce laps de temps et prolonger celle-ci de 5 min maximum si besoin.

# Gaufres croustillantes

Préparation : 20 min • Cuisson : 4 min • Repos : 2 h

Pour 4 personnes

60 g d'huile  
3 œufs  
250 g de farine de riz  
1 sachet de levure sans gluten  
30 g de sucre de canne  
1 pincée de sel  
40 cl de boisson de riz

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Réserver les blancs.
- Dans un saladier, déposer la farine, la levure, le sucre et le sel. Mélanger et former un puits.
- Ajouter les jaunes d'œufs et verser la boisson de riz progressivement.
- Verser l'huile et travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Laisser reposer 2 h au frais.
- Battre les blancs en neige et les mélanger délicatement à la pâte.
- Déposer une louche de pâte dans un appareil à gaufre.
- Cuire de manière à ce qu'elle soit croustillante en surface et moelleuse à l'intérieur.
- Servir accompagné de sucre glace, de sauce au chocolat ou autre.





# Table des recettes

En plus d'être sans gluten ces recettes sont également :

- sans lactose   ● sans œufs   ● sans fruits à coque

## PETITS DÉJEUNERS ET BRUNCHS

- Mini-cakes au chanvre et aux pommes • 16 ●●●  
Pancakes de sarrasin • 18 ●●  
Granola maison • 20 ●

## ENTRÉES

- Salade de riz à cru, grenade, ciboulette • 22 ●●●  
Salade de lentilles aux petits légumes • 24 ●●●  
Pizza • 26 ●●●

## PLATS

- Couscous de millet • 28 ●●●  
Frites de polenta et brochettes de poulet au citron • 30 ●●●  
Papillotes de poisson aux petits légumes • 32 ●●●  
Pâtes au chorizo • 34 ●●●  
Aubergines panées • 36 ●●

## DESSERTS ET GOÛTERS

- Gâteau au chocolat • 38 ●●  
Gaufres croustillantes • 40 ●●  
Pana cotta au coulis de pêche • 42 ●●●  
Bavaroise de riz • 44 ●●●