

Sommaire

Avant-propos.....	5	<i>Recettes à la</i>	
<i>Recettes de</i>		farine de châtaigne	19
pains spéciaux	7	Biscuits apéritifs.....	20
Pain à la farine de sarrasin.....	8	Quiche des sous-bois.....	20
Pain à la farine de maïs.....	8	Quiche toute orange.....	21
Pain aux farines de sarrasin et de maïs.....	9	Tarte fine au melon et à la tomate.....	21
Pain à la farine de maïs et à la polenta.....	9	Cake au potimarron.....	22
Pain à la farine de teff.....	10	Cake aux trois fromages.....	22
Pain aux farines de riz et de châtaigne.....	10	Cake aux lardons et au chèvre.....	23
Pain au manioc façon Claire.....	11	Cake aux lardons et aux pruneaux.....	23
Pain au fonio.....	11	Cake d'automne.....	24
Autre pain au fonio.....	11	Cake au roquefort et au raisin.....	24
Pain à la farine de pois chiche.....	12	Blinis pour tête-à-tête marin.....	25
Pain à la farine de pois chiche		Galettes à la compote de potimarron.....	25
et aux aromates.....	12	Soufflé aux olives.....	26
<i>Recettes à la</i>		Béchamel forestière.....	26
farine de soja	13	Biscuits sablés.....	27
Terrine forestière végétarienne.....	13	Pâte à tarte à la farine de châtaigne.....	27
Cake buissonnier.....	14	Tarte aux pommes.....	28
Cake provençal.....	14	Tarte aux framboises.....	28
Cake norvégien.....	15	Tarte aux prunes.....	29
Cake aux trois olives.....	15	Tarte d'automne.....	29
Flan au lard et aux poireaux.....	16	Tarte aux poires à la chicorée.....	30
Clafoutis de cerises noires au romarin.....	16	Tarte à la rhubarbe.....	30
Cake chinois.....	17	Tarte à la banane.....	31
Cake des îles.....	17	Tarte tous azimuts.....	31
Cake orange-chocolat.....	18	Cake aux abricots.....	32
Gâteau aux poires.....	18	Cake épicé.....	32
		Cake aux marrons glacés.....	33
		Cake énergétique bananes pruneaux.....	33
		Gâteau de rois aux amandes.....	34

Cake aux noisettes et au chocolat.....	34
Gâteau au miel et aux noix.....	35
Clafoutis aux mirabelles.....	35
Brioche rapide.....	35
Nuage au chocolat.....	36
Pain d'épices.....	36

Recettes à la **farine de riz**..... 37

Cake thon-ciboulette.....	38
Cake au saumon à l'oseille.....	38
Cake au poulet.....	39
Cake aux topinambours.....	39
Cake vert.....	40
Cake simple au jambon et aux olives.....	40
Cake à la grecque.....	41
Cake à l'italienne.....	41
Cake au magret de canard fumé.....	42
Flammencake.....	42
Gâteau à la fraise.....	43
Gâteau au chocolat au riz soufflé.....	44
Gâteau aux framboises.....	44
Gâteau aux pommes.....	45
Cake rapide aux pâtes de fruits.....	45
Gâteau de riz.....	46

Recettes à la **farine de quinoa**..... 47

Cake jurassien.....	48
Cake alpin façon tartiflette.....	48
Cake montagnard façon raclette.....	49
Chti cake.....	49
Cake au chèvre.....	50
Cake au saucisson.....	50

Cake aux champignons.....	51
Cake à la fourme d'Ambert.....	51
Gâteau à la carotte.....	52
Gâteau léger aux noisettes.....	52

Recettes à la **farine de pois chiche**..... 53

Cake libanais.....	54
Cake carottes courgettes.....	54
Cake aubergines tomates séchées chèvre.....	55
Cake au poulet et aux poireaux.....	55
Chaussons au chèvre.....	56
Apéro chic.....	56
Galettes végétariennes.....	57
Béchamel sans gluten.....	57
Gâteau à l'anis.....	58
Mini-gâteaux à la betterave et au chocolat.....	58

Autres **farines et poudres**..... 59

Galettes salées au manioc.....	60
Galettes sucrées au manioc.....	60
Dessert tahitien au manioc.....	60
Cake mexicain à la farine de maïs.....	61
Gâteau buissonnier à la farine de maïs.....	61
Cake aux bananes caramélisées à la farine de maïs.....	62
Muffins au parfum d'ailleurs (polenta).....	62
Bogues à la noix de coco (polenta).....	63
Gâteau à la poudre de noisettes de Noël.....	63

Avant-propos

L'intolérance au gluten de mon grand frère s'est déclarée il y a trente ans déjà. Depuis toujours, sensible à l'injustice devant la « gourmandise générale », j'ai cherché à trouver des solutions pour que tous partagent la convivialité d'un bon repas, en toute discrétion.

Tout est parti d'une recette de gâteau à la poudre de noisette que ma mère a élaborée lorsque l'intolérance au gluten de mon frère s'est déclarée. Je vous la livre à la toute fin de cet ouvrage avec une recette de gâteau de riz, que je ne pouvais pas ne pas mentionner. En effet, le riz sert de base à beaucoup de recettes et fait l'objet d'innombrables livres de cuisine. Mon frère en mange à son petit déjeuner, avec quelques raisins secs, ou ce qu'il a sous la main. J'ai choisi de citer ce classique du genre parce que moi-même je m'en régale...

Après avoir voulu utiliser les ingrédients qui composaient déjà nos menus quotidiens, j'ai mis au point des recettes à base de polenta (voir *70 Recettes pour polyallergiques*, Le Sureau, 2010).

Et puis, au cours de mes recherches, je me suis tournée vers les farines dites « spéciales » et un nouvel univers s'est offert à moi. Je vous invite maintenant à découvrir ces recettes. Elles sont toutes sans gluten mais, surtout, savoureuses et agréables à partager... Ce ne sont pas donc des recettes « pour allergiques » uniquement mais des recettes pour tous. Le partage d'un même repas, convivial et festif, avec ceux que vous aimez, devient enfin envisageable.

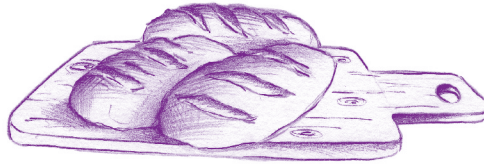


Les recettes s'entendent pour 4 personnes sauf précision contraire.

Abréviations

cc: cuillère à café
cs: cuillère à soupe
v: verre
h: heure

l: litre
dl: décilitre
cl: centilitre



Recettes de pains spéciaux*

Préambule sur les petits pains

Toutes les recettes de pain suivantes équivalent à trois petits pains individuels. Suivant votre consommation, c'est une ration d'un à deux jours. Cela vous permettra de goûter et de varier les parfums.

Pour que la pâte lève, j'utilise ici le levain de quinoa fermentescible, que l'on trouve facilement en magasin bio. La gomme de *guar*, elle, gonfle au contact de l'eau. Cela permet d'augmenter la levée des pains et de renforcer le caractère aéré de la mie.

Pour que les pains se tiennent bien, versez les pâtes dans des moules à cake ou des petits moules à manqué pour faire des boules. N'oubliez pas de faire des incisions au couteau, l'effet est garanti lorsque la pâte lève. À la sortie du four, le pain produit un son creux lorsqu'on le tapote par en-dessous.

Vous pouvez prendre ces recettes comme bases de fougasses. Vous les verserez en deux couches dans des plats à gratins pour qu'elles s'étalent mieux, et vous les garnirez d'olives, lardons, dés de fromages...

Surtout, régalez-vous, profitez-en, et partagez-les !

* Pour les farines utilisées dans ces recettes, voir p. 59.

PRÉPARATION : 10 MIN
REPOS : 1 H 30
CUISSON : 1 H 20

Pain à la farine de sarrasin

200 g de farine
de sarrasin
2 cc de levain
de quinoa
fermentescible
2 cc de gomme
de *guar*
1 cc rase de sel
3 blancs d'œuf
20 cl d'eau

- Dans un saladier, mélanger les ingrédients dans l'ordre, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.
- Laisser lever 1 h 30 sous un torchon humide.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Mettre le pain dans un moule à cake et tracer deux traits au couteau sur le dessus.
- Verser de l'eau dans la lèchefrite du four, ainsi, la croûte sera croustillante et la mie, moelleuse.
- Cuire 1 h 20.

Ce pain est extraordinaire : goût, tenue, mie, croûte, tout y est...



PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 1 H 20

Pain à la farine de maïs

200 g de farine
de maïs
2 cc de levain
de quinoa
fermentescible
2 cc généreuses de
gomme de *guar*
1 cc rase de sel
1 pincée de noix
de muscade
3 blancs d'œuf
25 cl d'eau tiède

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans un saladier, mélanger les ingrédients dans l'ordre, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.
- Mettre le pain dans un moule à cake et tracer deux traits au couteau sur le dessus.
- Ne pas laisser reposer, ne pas mettre d'eau dans la lèchefrite.
- Enfourner immédiatement et cuire 1 h 20.

Ce pain est également remarquable par sa tenue, sa mie, sa croûte... Et son goût particulièrement fin...