

Gluten Free

écrit par Karim

Le régime sans gluten est généralement motivé par des affections médicales comme la **maladie cœliaque** (intolérance au gluten) ou même dans certains cas l'allergie au blé. Pour les personnes diagnostiquées intolérantes au gluten, un régime alimentaire strictement sans gluten constitue à ce jour le seul traitement efficace. Si vous voulez en savoir un peu plus sur le régime sans gluten, suivez ce lien.

Ma femme et une amie sont intolérantes au Gluten, je constate au quotidien la frustration lorsque je prépare des gâteaux qu'elle ne peut pas manger.

A travers ce lien, je publierai des recettes sans gluten. Dans certaines de mes recettes, je remplace volontairement la farine de blé par de la fécule de maïs. Je trouve personnellement que les préparations sont plus légères.

Liste des recettes salées

Les soupes et veloutés

Le velouté de potiron

Bouillon de volaille

Chorba frik (soupe Algérienne)

Les plats complets

Bœuf sauté aux nouilles et légumes croquants

Poulet au vinaigre

Poulet basquaise

Lasagnes à la bolognaise

Blanquette de veau

Brandade de morue

Aubergines grillées farcies au bœuf

Risotto au gorgonzola

Noix de Saint-Jacques à la sauce blanche

Lasagnes aux aubergines grillées

Galettes de sarrasin

Poulet rôti aux champignons

Gigot d'agneau cuisson 7 heures

La poissonnerie

Bar en papillote et fondue de légumes

Truite saumonée Yakitori

Foie gras maison

Les accompagnements

Flan de courgettes à la feta

Liste des recettes sucrées

Les gâteaux

Biscuit roulé en toute simplicité

CaramelitaBar, essayer d'y résister

Roulé à la crème de noix de coco

Cheesecake à la vanille

Cheesecake gourmand aux fruits rouges

Flan parisien

Tiramisu

Gâteau au chocolat et au mascarpone (Cyril LIGNAC)

Tiramisu au citron

Bavarois aux framboises et au chocolat blanc

Cake sublime chocolat (P. Conticini)

Fraisier

Cakounet de Philippe Conticini

Mousse au chocolat cuit comme un gâteau

Framboisier

Gâteau au chocolat et à la courgette (sans beurre et sans farine)

Les gâteaux (individuels)

Moelleux au chocolat cœur coulant et caramel beurre salé

Les crèmes

Crème chocolat qui rivalise avec la Danette

Crème pâtissière à la vanille

Panna Cotta, coulis mangue-passion

Crème chantilly ivoire vanille

Irrésistible trio gourmand

Caramel beurre salé
Riz au lait vanillé et caramel beurre salé
Crème caramel renversée
Flan coco caramel à tomber par terre
La merveilleuse et légère île flottante
Mousse au chocolat à base de pâte à bombe

Les biscuits

Meringue à l'ancienne
Financiers à la pistache
Crumble aux flocons d'avoine
Biscuits à la cuillère
Rochers à la noix de coco

Macarons

Macarons, les coques
Garniture pistache pour macarons
Macarons à la framboise

Crêpes, Beignets, Gaufres

Pâte à crêpes au sarazin