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