



LIVRET DE RECETTES sans gluten



AFDIAG

Association Française
des Intolérants au Gluten

Légende

- NOMBRE DE CONVIVES OU QUANTITÉS 
- TEMPS DE PRÉPARATION 
- TEMPS DE CUISSON 
- MODE DE CUISSON 
- NIVEAU DE DIFFICULTÉ 

TABLEAUX de conversion

INGRÉDIENTS	1 c. à s. rase	1 c. à s. bombée
beurre / margarine	16 g	-
cacao	7 g	-
eau / lait	15 g	-
amidon maïs / féculé	8 g	15 g
huile	13 g	-
polenta	15 g	-
riz cru	14 g	20 g
sel fin	15 g	30 g
sucre semoule	15 g	30 g
tapioca	10 g	18 g

1 ml (1 cm ³) d'eau	1 g
1 pincée de sel	3 à 5 g
1 sucre n°4	8 g
1 œuf moyen	60 / 65 g

CONTENANTS	Contenance
1 c. à café	5 ml
1 c. à soupe	15 ml
1 tasse à café	100 ml
1 tasse à thé	150 ml
1 pot à yaourt	150 ml
1 tasse	220 ml
1 assiette à soupe	250 ml
1 grand bol	400 ml
1 louche	200 ml à 250 ml
1 verre à liqueur	30 ml
1 verre à porto	70 ml
1 verre à vin	100 ml
1 verre à bordeaux	150 ml
1 tasse à eau	200 ml
1 tasse à whisky	300 ml

Conseils

1. Les recettes "micro-ondes" sont calculées pour un four de 750 Watts restitués.
2. Le MIX pâtisserie **SANS GLUTEN** remplace la farine de maïs, la fécule dans les gâteaux et sert aux pâtes levées avec de la levure chimique.
3. Le MIX panifiable **SANS GLUTEN** remplace toutes les farines travaillées avec de la levure de boulanger.
4. Pour passer de levure fraîche à levure sèche, il faut diviser les quantités par 2. Les levures fraîches et sèches à gros grains sont à diluer dans un peu de liquide tiédi (*37°C maximum*) avant utilisation et à laisser "travailler" pendant 10 minutes.
5. Bien que plus efficace à basse température, la levure chimique peut être remplacée par du bicarbonate de sodium dans les recettes des gâteaux, en proportion de 1/4 de c. à café de bicarbonate pour 1 c. à café de levure chimique.
6. Dans vos recettes il est inutile de tamiser l'amidon de maïs.
7. Pour ajouter de l'amidon de maïs à un liquide chaud il faut le délayer dans un peu de liquide froid avant de l'incorporer au liquide bouillant.
8. Il est à noter que l'amidon de maïs cuit rapidement (*quelques secondes pour une sauce au lieu d'1/4 d'heure pour une sauce à base de farine de blé*).
9. Dans la plupart des recettes, 100 g de chocolat peut être remplacé par 60 g de cacao en poudre non sucré.
10. Vous trouverez l'équivalent en température du thermostat de votre four en multipliant le chiffre par 30 (*exemple : un thermostat de 7 correspond à une température de 7 x 30 soit 210°C*).

Sommaire



RECETTES DE BASE	Mode de cuisson	Farine utilisée	Page
CARAMEL LIQUIDE	Casserole	-	14
CRÈME PÂTISSIÈRE	Casserole	Amidon de maïs	13
GALETTES DE SARRASIN (BLÉ NOIR)	Pôele	Sarrasin	9
GLAÇAGE AU CHOCOLAT	Casserole	-	14
MÉLANGE POUR MIX SANS GLUTEN "MAISON"	-	Mélange de farines	6
PAIN "MAIN"	Four	SANS GLUTEN	7
PAIN "MACHINE"	Machine à pain	SANS GLUTEN	11
PÂTE À CHOUX	Casserole	Amidon de maïs	10
PÂTE BRISÉE	Four	SANS GLUTEN et amidon de maïs	11
PÂTE SABLÉE	Four	Crème de riz et amidon de maïs	12
PÂTE SEMI-FEUILLETÉE (RAPIDE)	-	SANS GLUTEN	11
SAUCE BÉCHAMEL	Micro-ondes	Amidon de maïs	8



RECETTES SALÉES	Mode de cuisson	Farine utilisée	Page
BLINIS	Poêle	Sarrasin	23
CAKE AUX LARDONS	Four	Maïs	17
CRACKERS	Four	SANS GLUTEN et pois chiches	15
GNOCCCHIS "MAISON"	-	SANS GLUTEN et féculé pomme de terre	22
MACARONS DE BÉRÉNICE AU CHÈVRE	Four	Amandes en poudre	36
MILLE-FEUILLE DE SARRASIN ET CRABE	-	Sarrasin	18
PIZZA DE CHOU-FLEUR	Four	-	19



PIZZA INDIVIDUELLE À LA POÊLE	Poêle	Maïs	19
POLENTA AUX COURGETTES ET CAROTTES	Micro-ondes	Polenta	20
POMMES DAUPHINES FONDANTES	Friteuse	SANS GLUTEN et féculé pomme de terre	21
QUICHE SANS PÂTE	Four	Amidon de maïs	20
SALADE DE QUINOA À LA FÊTA ET À LA GRENADE	-	Quinoa	16



RECETTES SUCRÉES	Mode de cuisson	Farine utilisée	Page
LE GÂTEAU DE MARSEILLE	Four	Soja et maïs	26
BISCUITS "CROISSANTS DE PROVENCE"	Four	Amandes en poudre	29
BROWNIES AU CHOCOLAT	Four	Amidon de maïs	33
BISCUITS CONGOLAIS	Four	Noix de coco	30
CRÊPES	Poêle	Amidon de maïs	24
FLAN À LA NOIX DE COCO	Four	Noix de coco	30
GÂTEAU INDIVIDUEL À LA POÊLE	Poêle	Amidon de maïs	29
GÂTEAU AU CHOCOLAT	Micro-ondes	Amidon de maïs	32
GÂTEAU AUX CAROTTES	Four	Amandes en poudre	26
GAUFRES	Gaufrier	Amidon de maïs	25
MACARONS DE BÉRÉNICE	Four	Amandes en poudre	34
PAIN D'ÉPICES	Four	Châtaignes	27
PROFITEROLES GLACÉES AU CHOCOLAT	Four	Amidon de maïs	31
ROULÉ À LA CONFITURE	Four	Amidon de maïs	37
SAINT-HONORÉ DE BÉRÉNICE	Four	SANS GLUTEN	37
TIRAMISU AUX NOIX	Four	Semoule de maïs	28



MÉLANGE POUR MIX sans gluten maison



ASSUREZ-VOUS
QUE LES DIFFÉRENTES FARINES
AIENT LE LOGO
ÉPI BARRÉ
SUR L'EMBALLAGE.



- 6 mesures de farine de riz blanc
- 2 mesures de fécule de pomme de terre
- 1 mesure de tapioca en farine
- gomme de guar suivant indications ci-dessous

- Utilisez ce mélange dans toutes les recettes utilisant de la farine **SANS GLUTEN** ou comme substitution à la farine de blé.
- Ajoutez une cuillerée à café rase de gomme de guar par 150 g de mélange pour faire le pain, et par 300 g de mélange pour les gâteaux.



PAIN mains



1 pain



15 min
+ 30 min
pousse



30 min



Four
th. 7
(210°C)

- 500 g de farine **SANS GLUTEN**
- 30 g de levure de boulanger fraîche (ou 15 g de levure sèche)
- 400 ml d'eau à 37°C
- 1 c. à café de sel fin
- 2 c. à soupe d'huile (facultatif)

- Tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Émiettez la levure dans un bol.
- Délayez-la dans 100 ml d'eau tiède (37°C maximum), laissez-la "travailler" pendant environ dix minutes à l'abri des courants d'air, une petite mousse se forme sur le dessus.
- Placez la farine **SANS GLUTEN** et le sel dans un saladier, faites un puits au centre, dans lequel vous versez la levure diluée et l'huile.
- Travaillez rapidement à l'aide d'une spatule, à partir du centre pour éviter les grumeaux, utilisez éventuellement pour cette étape un robot ménager pétrisseur à vitesse rapide, pendant 4 minutes.
- Mettez la pâte dans un moule à cake de 24 cm bien graissé, recouvrez d'un linge humide (ou d'un film plastique graissé) et laissez lever, à l'abri des courants d'air, pendant 35 minutes environ dans un endroit chaud : la pâte doit doubler de volume.
- Faites des incisions dans le pain sur toute la longueur pour décorer avec une lame de rasoir (ou un couteau très coupant) et faites cuire dans le bas du four préchauffé à 210°C pendant 15 minutes, puis à 190°C pendant 20 minutes.
- Le pain est cuit lorsqu'il "sonne creux" quand on le cogne.
- Laissez refroidir sur une grille tel quel, pour avoir une croûte croustillante, ou dans un linge sec, pour que la croûte soit souple.

VOUS POUVEZ UTILISER
LA RECETTE DU FABRICANT
DU MIX SANS GLUTEN.



Si avant cuisson, le mélange n'est pas trop liquide, vous pouvez former votre pâte en baguettes ou petits pains, au besoin ajoutez un peu de farine à l'extérieur pour pouvoir manipuler la pâte sans qu'elle colle. L'utilisation d'eau gazeuse à la place d'eau plate et d'1/2 cuillerée à café de sucre permet de mettre moins de levure (20/10 g au lieu de 30/15 g).



PAIN machine



1 pain
500 g



5 min



1h30
à 2h



Machine
à pain

- 310 ml d'eau
- 500 g de farine **SANS GLUTEN**
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de levure de boulanger sèche



- 2 c. à soupe rases d'amidon de maïs
- 250 ml de lait
- 30 g de beurre (*facultatif*)
- sel, poivre



VOUS POUVEZ UTILISER
LA RECETTE DU FABRICANT
DU MIX SANS GLUTEN.

- Mettez les ingrédients dans le bac de la machine à pain en commençant par les liquides puis les poudres.

Si à la recette de base vous ajoutez :

- 1 c. à soupe d'huile ou un morceau de beurre, le pain est plus moelleux,
- 4 c. à soupe de lait en poudre, vous obtiendrez un "pain au lait",
- 1 œuf entier, vous obtiendrez un "pain brioché", ne mettez dans ce cas que 250 ml d'eau environ (= volume de l'œuf battu complété à 310 ml).

SAUCE béchamel



2



5 min



2 min 30



Micro-ondes

pers.

- Délayez l'amidon de maïs avec une partie du lait froid.
- Faites bouillir le reste du lait dans un plat adéquat, pendant 2 min 30, au four à micro-ondes, puissance maximale. Versez alors le mélange amidon de maïs/lait et remettez une minute à puissance maximale.
- Assaisonnez avec sel et poivre selon votre goût.
- Ajoutez au besoin le beurre coupé en petits morceaux.
- Si nécessaire, doublez les proportions, mais n'oubliez pas dans ce cas de doubler le temps de cuisson au four à micro-ondes.



GALETTES de sarrasin

(blé noir)



10
galettes



20 min
+ 2 h
repos



3 à 4 min
/ galette



Crêpière

- 330 g de farine de sarrasin
(non contaminée)
- 10 g de gros sel
- 750 ml d'eau froide
- 1 œuf

- Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin et le gros sel. À l'aide d'un fouet, versez l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant la préparation pour obtenir une pâte lisse et épaisse à laquelle il faut ajouter un œuf pour donner une belle coloration à la cuisson.
- Filmez et laissez reposer 1 à 2 heures minimum au réfrigérateur.
- Graissez la crêpière avec un coton imbibé d'huile.
- Versez une louche de pâte et attendez que la galette se colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. Laissez-la cuire encore 1 minute environ.

PÂTE à choux



10 choux
moyens



15 min



15 min



Four
th. 6
(180°C)

- 125 g d'amidon de maïs
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre
- 3 petits œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml d'eau
- 1 pincée de sel



- Dans une casserole, faites bouillir l'eau, le lait, le beurre, le sucre et le sel. Dès ébullition, retirez la casserole du feu, jetez-y l'amidon de maïs d'un seul coup, en mélangeant sans arrêt, à l'aide d'une spatule en bois.
- Travaillez fortement : la pâte doit se présenter comme une boule élastique. Faites chauffer à nouveau légèrement.
- Retirez alors la casserole du feu et laissez tiédir.
- Ajoutez les œufs un à un, en travaillant fortement la pâte après chaque œuf. Attention, il ne faut pas que le mélange soit trop mou.
- Pour la réalisation de petits choux, disposez la pâte en petits tas espacés sur une plaque à pâtisserie beurrée et faites cuire à four moyen (th.6/180°C), pendant environ 15 minutes.
- Pour la réalisation d'éclairs, disposez la pâte avec une poche à douille, en bande de 10 cm environ.
- Une fois cuits, remplissez-les de crème pâtissière (page 13 dans "Recettes de base") et glacez le dessus (page 14 dans "Recettes de Base").



En remplaçant dans les ingrédients le sucre par 50 g de fromage râpé, vous ferez une excellente gougère bourguignonne. Pour cela, disposez la pâte en couronne sur une plaque à pâtisserie beurrée, parsemez-la de 30 g de gruyère en dés et faites cuire 30 minutes à four moyen.



PÂTE **brisée**



15 min



30 min



Four

- 150 g d'amidon de maïs
- 150 g de farine **SANS GLUTEN**
- 150 g de beurre ou de margarine autorisée
- 8 c. à soupe de lait (120 ml)

- Mélangez les farines dans un saladier.
- Creusez un puits dans le mélange, ajoutez une pincée de sel, le beurre ramolli et le lait froid.
- Pétrissez délicatement et rapidement.
- Roulez la pâte en boule et laissez-la reposer 2 heures couverte d'un linge, avant utilisation.
- Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé, ou pour aller plus vite, étalez directement dans le moule, avec la paume de la main.
- Une fois le **moule à tarte de 24 cm** garni, faites cuire à four chaud 30 minutes environ.
- Peut s'utiliser pour des recettes salées (*quiches*) ou sucrées (*tartes*).

PÂTE **semie feuilletée rapide**



15 min



30 min



Four

- 6 "gros suisses" natures (6 x 60 g)
- 300 g de farine **SANS GLUTEN**
- 150 g de beurre en morceaux
- 1 c. à café de sel

- Versez tous les ingrédients dans un saladier.
- Travaillez à la fourchette pour mettre en boule.
- Laissez reposer 1 heure au moins avant de s'en servir.
- Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé que vous retirez pour l'installer dans le **moule à tarte de 24 cm**.
- Une fois garni, faites cuire à four chaud 30 minutes environ.

PÂTE **sablée**



15 min



30 min



Four



- 60 g de sucre
- 1 œuf
- 60 g de beurre très mou
- 100 g de crème de riz ou de farine **SANS GLUTEN**
- 25 g d'amidon de maïs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

- Dans une terrine mélangez le sucre, l'œuf, le beurre et le sel.
- Travaillez le tout à la fourchette, incorporez la crème de riz en 2 ou 3 fois, puis l'amidon de maïs.
- Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé que vous retirez pour l'installer dans **1 moule à tarte de 24 cm** ou dans **6 moules à tartelette individuels** antiadhésifs.
- Une fois garni, faites cuire à four chaud pendant 25 minutes.



Avec ce mélange vous pouvez aussi obtenir 15 à 20 petits sablés : lorsque la pâte est bien étalée au rouleau, découpez-la avec un emporte-pièce ou un petit verre. Posez chaque disque ou morceau sur une plaque du four recouverte de papier "cuisson" à l'aide d'une spatule et faites cuire à four moyen (th. 5) jusqu'à ce qu'ils aient une couleur blond pâle. Laissez refroidir sur une grille.



GÉNOISE



1
généoise



10 min



15 min



Four
th. 6 (180°C)

- 3 petits œufs
- 70 g d'amidon de maïs
- 80 g de sucre

- Battez les jaunes d'œufs avec le sucre pendant 10 minutes.
- Ajoutez l'amidon de maïs.
- Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-les doucement au mélange.
- Pour une simple génoise, versez dans un **moule à manqué** et faites cuire 15 minutes environ, dans un four pas trop chaud.

CRÈME pâtissière



1/2 L



15 min



10 min



Casserole

- 45 ml d'amidon de maïs
- 60 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 500 ml de lait

- Dans une casserole, mélangez l'amidon de maïs et les sucres, ajoutez les œufs un par un.
- Délayez avec le lait froid.
- Faites chauffer la casserole en remuant constamment jusqu'à ébullition.
- Retirez du feu après 2 ou 3 bouillons et laissez refroidir avant utilisation.

CARAMEL

liquide



500 ml
de sirop



10 min



20 min



Casserole

- 500 g de sucre
- 125 ml d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre ou de citron
- 250 ml d'eau bouillante

- Versez dans une casserole le sucre, le vinaigre et 125 ml d'eau.
- Chauffez à feu doux sans remuer, jusqu'à ce que le caramel devienne roux et commence à fumer.
- Versez alors dessus et de loin, l'eau bouillante. Le sirop saute et crache.
- Prolongez l'ébullition pendant une minute.
- Laissez refroidir.
- C'est prêt. Versez dans une petite bouteille ou dans un shaker.
- Peut se conserver 2 mois hors du réfrigérateur.

GLAÇAGE

au chocolat



1/2 l
de
glacage



10 min



10 min



Casserole

1.étape

- 125 g de chocolat noir à cuire
- 100 g de crème fraîche

2.étape

- 1 blanc d'œuf
- 150 g de sucre glace autorisé
- 1 c. à soupe de cacao non sucré

- Mélangez l'une ou l'autre recette et versez sur le gâteau tiède.
- Ne mettez pas à moins de 10°C sinon le glaçage se ternit.

CRACKERS



env. 35
crackers



20 min



20 min



Four
th. 6 (180°C)

Pour la pâte :

- 125 g de farine **SANS GLUTEN**
- 30 g de farine de pois chiche
- 1/2 c à café de levure chimique autorisée
- 20 g de pistaches vertes grossièrement hachées
- 100 ml de yaourt nature
- 15 g d'huile d'arachide
- sel et poivre

Pour la finition :

- 1 blanc d'œuf
- pistaches vertes hachées
- 25 g de parmesan haché
- gros sel de Guérande

- Mélangez tous les ingrédients pour réaliser une pâte.
- Travaillez-la bien et laissez-la reposer 2 heures. Étalez la pâte assez finement entre 2 feuilles de papier sulfurisé (2 à 3 mm) et découpez-la à la forme voulue (*carrée, losange...*).
- Déposez les crackers crus sur des plaques à pâtisserie antiadhérentes.
- Pour la finition dorez les crackers au blanc d'œuf avec un pinceau et parsemez-les de pistaches hachées, de gros sel et de parmesan râpé.
- Faites cuire 20 minutes à four préchauffé jusqu'à coloration.
- Une fois bien refroidis, conservez les crackers dans une boîte métallique.



Si le lendemain les crackers sont ramollis remettez-les 3 à 4 minutes dans le four en les surveillant bien pour qu'ils ne brûlent pas.



SALADE DE QUINOA

à la féta et à la grenade



2 pers.



15 min



10 min



Casserole

- 100 g de quinoa (1 volume)
 - 250 ml d'eau (2 volumes)
 - 1/2 grenade
 - 2 grosses poignées de pousses d'épinards
 - 15 dés de féta aux herbes
 - 1 pincée de sel
 - 10 brins de menthe
- Pour l'assaisonnement :**
- 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1/2 c. à café de cumin en poudre
 - 1,5 c. à soupe de jus de citron jaune
 - 5 c. à soupe d'huile d'olive

- Rincez le quinoa à grande eau pour enlever la saponine, puis mettez-le dans une casserole.
- Ajoutez l'eau.
- Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir pendant 10 minutes. Au bout de ce temps, mettez hors du feu, salez, couvrez et laissez reposer 5 minutes supplémentaires. La cuisson est parfaite quand la graine devient translucide et le germe blanc fait une spirale à l'extérieur de la graine.
- Séparez les grains à l'aide d'une fourchette et laissez refroidir.
- Égrenez légèrement à nouveau si nécessaire.
- Coupez la grenade en deux et prélevez les graines d'une moitié.
- Réservez-les dans un bol.
- Lavez et essorez les pousses d'épinards.
- Réservez.
- Lavez les feuilles de menthe, séchez-les et hachez-les finement.
- Pour préparer l'assaisonnement, mettez une pincée de sel dans le plat de service, ajoutez 3 tours de moulin à poivre et le cumin en poudre.
- Ajoutez le jus de citron, mélangez et versez l'huile.
- Émulsionnez légèrement.
- Ajoutez le quinoa refroidi, les grains de grenade, la menthe hachée, les pousses d'épinards et mélangez.
- Terminez en ajoutant les dés de féta.



CAKE aux lardons (sans lactose)



6 pers.



15 min



40 min



Four
th. 6 (180°C)

- 250 g d'amidon de maïs
- 1 sachet de levure chimique autorisée
- 6 œufs
- 3 c. à soupe de moutarde
- 125 ml d'huile d'olive
- 100 g de féta
- 200 g de lardons en allumettes

- Dans un shaker, mélangez les œufs, la moutarde et l'huile.
- Secouez bien, puis versez le contenu dans le saladier contenant l'amidon de maïs et la levure. Ajoutez la féta et les lardons.
- Mélangez bien. Versez le mélange dans un **moule à cake beurré de 24 cm** (si le moule n'est pas en silicone, chemisez-le de papier sulfurisé).
- Faites cuire environ 40 minutes à four chaud.
- Laissez refroidir et servez le cake coupé en tranches, avec une salade verte si c'est pour le dîner.

VOUS POUVEZ
REPLACER LES LARDONS
PAR DES DÉS DE JAMBON
OU RAJOUTER DES OLIVES
VERTES DÉNOYAUTÉES.

MILLEFEUILLES de sarrasin et crabe



4 pers.



10 min



15 min



Poêle



- 2 boîtes de crabe ou 150 g de surimi **SANS GLUTEN** émietté
- 4 galettes de sarrasin, (page 9 dans "Recettes de base")
- 1 avocat mûr à point
- 1 citron vert
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 1 petit bouquet de cerfeuil et de ciboulette
- 50 g de beurre
- piment d'Espelette
- sel, poivre

- Réalisez les galettes de sarrasin et laissez refroidir à température ambiante.
- À l'aide d'un **emporte-pièce de 8 cm de diamètre**, découpez en disques (3 par mille-feuille).
- Videz et rincez correctement deux boîtes de miettes de crabe (*ou émiettez 150 g de surimi **SANS GLUTEN***).
- Prélevez le zeste du citron vert et pressez le jus.
- Découpez l'avocat et déposez-le dans un saladier avec le jus du citron vert.
- Mélangez bien pour éviter qu'il noircisse.
- Mélangez avec la chair de crabe, la mayonnaise, les herbes, le jus du citron, sel et poivre.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et faites dorer les disques de galettes jusqu'à ce qu'ils deviennent croquants.
- Superposez-les en alternant le mélange au crabe.
- Décorez de quartiers de citron.
- Saupoudrez de piment et servez sans attendre.



Vous pouvez aussi utiliser des tourteaux entiers et les décortiquer (plus long), la chair des pinces de crabe ou remplacer le crabe par du poisson cuit émietté (merlu, lotte, cabillaud, saumon, saumon fumé ou truite fumée).



PIZZA individuelle à la poêle



1 pers.



10 min



10 min
+
10 min



Poêle

Pâte :

- 75 g de farine de maïs (ou farine **SANS GLUTEN**)
- 1/2 paquet de levure chimique autorisée
- 1 pincée de sel
- 75 ml de lait
- 1 œuf
- 25 ml d'huile d'olive

Garniture :

- 1 tomate
- 1/2 petite boîte d'anchois
- 25 g de fromage râpé (Comté par exemple)
- 5 olives noires
- 10 g de beurre (ou de margarine autorisée)

- Faites la pâte en mêlant, dans l'ordre, tous les ingrédients dans un saladier.
- Versez le mélange sur 5 g de beurre, dans **une poêle chaude de 15 cm de diamètre environ**.
- Faites cuire 10 minutes à petit feu en couvrant la poêle à moitié, la pâte doit être complètement prise.
- Retournez en vous aidant d'une assiette et en remettant 5 g de matière grasse dans la poêle.
- Déposez de suite sur la pâte la moitié du fromage râpé, les anchois, les rondelles de tomates, le reste du fromage, les olives et saupoudrez d'origan ou de thym.
- Faites cuire encore 10 minutes, sur feu très doux, en couvrant à demi pour que le fromage puisse fondre.
- Faites glisser sur un plat et servez aussitôt.

PIZZA au chou-fleur



4 à 6
pers.



20 min



15 min
+
15 min



Four
th. 7
(200°C)

- 500 g de fleurettes de chou-fleur (fraîches ou surgelées)
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé (Comté par exemple)
- 150 g de mozzarella
- 100 g de sauce tomate bien réduite (ou toute prête, en boîte)
- 5 filets d'anchois à l'huile
- 50 g de jambon cru tranché très fin
- basilic, origan, piment d'Espelette
- huile d'olive, poivre

- Préchauffez le four à 200°C.
- Lavez et séchez le chou-fleur. Mixez-le très finement. Pressez le chou à fond dans un torchon pour en extraire le maximum d'eau.
- Ajoutez l'œuf et le fromage râpé, poivrez légèrement et mélangez bien. Sur une plaque à pâtisserie couverte de papier sulfurisé, étalez la pâte de façon à former un disque de 30 cm environ.
- Enfournez et laissez cuire 15 minutes. Coupez les anchois en deux dans la longueur. Sortez la pâte du four, répartissez la sauce tomate, la mozzarella en lamelles, disposez harmonieusement les anchois, ajoutez le jambon, le basilic effeuillé et l'origan, arrosez d'un trait d'huile d'olive, poivrez et enfournez à nouveau. Laissez cuire 15 minutes.
- Saupoudrez de piment en poudre, à la sortie du four.

CETTE RECETTE EST
INTÉRESSANTE POUR UNE
PIZZA INDIVIDUELLE
SANS GLUTEN ET
EST AUSSI TRÈS PRATIQUE
EN CAMPING.



POLENTA aux courgettes et carottes

(au micro-onde)



6 pers.



10 min



20 min



Micro-onde

- 200 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 150 g de polenta
- 100 g de fromage râpé
(Comté par exemple)
- 300 ml de crème fraîche liquide
(ou de yaourt bulgare)
- 300 ml de lait
- 3 œufs
- sel, poivre

- Épluchez les légumes, rincez-les, râpez-les et mettez-les dans un grand saladier.
- Ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre.
- Mélangez bien.
- Versez le tout dans un **moule à manqué en silicone de 26 cm** de diamètre, décidez de quelques rondelles de courgettes très fines.
- Faites cuire 20 minutes environ au four à micro-ondes, à pleine puissance.
- Laissez reposer 5 minutes avant de servir avec quelques chips nature.



QUICHE sans pâte



- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 100 g d'amidon de maïs
(10 c. à soupe rases)
- 100 g de lardons fumés allumettes
- 100 g de fromage râpé
(Comté par exemple)
- poivre



4 pers.



7 min



40 min



Four
th. 7
(210°C)

- Versez l'amidon de maïs dans un saladier.
- Ajoutez les œufs un à un, puis versez le lait petit à petit pour que le mélange soit homogène.
- Ajoutez les lardons, le fromage râpé, et le poivre selon votre goût.
- Versez le tout dans un **plat à tarte de 24 cm** de diamètre.
- Faites cuire 40 minutes environ à four chaud.
- Servez tiède avec une salade verte.
- Cette quiche peut se faire également en remplaçant les lardons par du thon en miettes ou des légumes coupés très fins (poireaux, asperges, courgettes...).



Pour l'apéritif, versez le mélange sur une plaque à pâtisserie de 28 cm par 38 cm. Faites cuire puis coupez en carrés d'environ 4 cm de côté.





POMMES DAUPHINE

fondantes



8/10
pers.



45 min



5 min
fournée



Friteuse
ou poêle

- 350 g de pomme terre à chair farineuse type BINTJE
- 100 g + 50 g de farine **SANS GLUTEN**
- 2 œufs moyens
- 50 g de beurre demi-sel
- 120 ml d'eau
- noix de muscade
- sel
- poivre du moulin
- 500 ml d'huile pour friture

- Faites cuire les pommes de terre dans leur peau pendant 25 minutes à l'eau bouillante salée.
- Égouttez-les et laissez-les tiédir, pelez-les et passez-les au presse-purée dans un petit saladier.
- Portez l'eau à ébullition avec le beurre et le sel.
- Ajoutez la purée, 100 g de farine **SANS GLUTEN**, la noix de muscade et le poivre, mélangez bien sur feu doux avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole.
- Hors du feu, ajoutez les œufs un par un et mélangez bien. Formez des boulettes avec des mains farinées et roulez-les dans la farine **SANS GLUTEN**.
- Faites chauffer l'huile de friture. Plongez les boules de pâte pendant 5 minutes environ. Dès qu'elles sont dorées et remontées à la surface, égouttez-les sur du papier absorbant et servez aussitôt en accompagnement d'une viande blanche, de poisson ou avec une salade verte.

GNOCCHIS

maison



4 pers.



40 min



2 min



Grande
cocotte

- 900 g de pommes de terre lavées
- 1 c. à café de gros sel
- 50 g de farine **SANS GLUTEN**
- 2 pincées de noix de muscade
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 œuf



- Versez 1 litre d'eau dans la cocotte-minute.
- Mettez les pommes de terre dans le panier vapeur.
- Salez au gros sel.
- Fermez la cocotte-minute. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes.
- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Sortez les pommes de terre de la cocotte.
- Mettez-les dans un plat et faites-les sécher 10 minutes dans un four th. 5.
- Pelez-les lorsqu'elles sont encore chaudes et réduisez-les immédiatement en purée.
- Farinez légèrement le plan de travail (avec 10 g de farine **SANS GLUTEN**).
- Versez la purée dessus avec le reste de farine **SANS GLUTEN**, la noix de muscade, 1 cuillerée à soupe d'huile et l'œuf.
- Salez.
- Pétrissez et roulez la pâte en boule.
- Façonnez des boudins de 1,5 cm de diamètre et coupez-les en "berlingots" de 2 centimètres.
- Roulez chaque berlingot en boule. À l'aide d'une fourchette, donnez-leur la forme d'un gnocchi, ce qui est plus simple à faire en mettant la boule dans la paume de la main.
- Faites chauffer 2 litres d'eau salée dans une grande cocotte.
- Plongez les gnocchis dans de l'eau frémissante et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface (2 minutes environ), égouttez-les avec une écumoire puis mettez-les sur du papier absorbant.
- Disposez-les ensuite dans un plat avec une cuillerée à soupe d'huile et secouez doucement pour bien répartir l'huile sans abîmer les gnocchis.
- Servez immédiatement.



BLINIS



12 pièces



15 min



4 min/
blini



Poêle

- 250 g de farine de sarrasin
- 3 œufs
- 10 g de levure de boulanger sèche
- 200 ml d'eau
- 30 g de beurre ou d'huile pour la cuisson
- 1/2 c. à café de sel

- Délayez levure et eau tiédie (37°C maxi) dans un petit récipient et laissez en attente 5 minutes.
- Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, le sel et les œufs un à un.
- Versez le mélange eau/levure en fouettant pour que la pâte soit bien lisse et ne fasse pas de grumeaux.
- Recouvrez d'un linge et laissez reposer pendant une heure environ jusqu'à ce que la pâte double de volume (*pour aller plus vite, posez le saladier dans l'évier, ou dans un saladier de taille supérieure, rempli d'eau chaude*).
- Faites chauffer une poêle (*à blinis, si possible*) avec un peu de matière grasse.
- Versez 2 cuillerées à soupe de préparation par blini.
- Laissez dorer sur chacune des faces.
- Servez tiède ou froid avec du saumon fumé, de la crème fraîche et des rondelles de citron.
- Vous pouvez également servir avec du "sucré" : miel ou confiture.



GAUFRES



8 gaufres



10 min



4 min/
gaufre



Gaufrier



- 175 g de fleur de maïs
- 35 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre fondu
- 2 gros œufs
- 5 g de levure de boulanger sèche
- 1 pincée de sel
- 250 ml de lait



- Mettez l'amidon de maïs dans un saladier.
- Faites un puits et déposez-y tous les ingrédients.
- Ajoutez le lait tiédi en remuant.
- Faites une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer 1/4 d'heure environ et démarrez la cuisson dans un gaufrier.
- Versez doucement dans le gaufrier car la pâte peut être assez liquide.
- Servez avec du sucre glace, du chocolat en poudre, de la crème de marrons... ou avec du salé, mais dans ce cas évitez le sucre en poudre lors de la réalisation de la recette.

ROULÉ à la confiture



8 pers.



25 min



20 min



Four
th. 6 (180°C)

- 3 portions de Génoise
(page 13 dans "Recettes de base")
- 1 pot de gelée de groseilles
ou de framboises



C'est une excellente base pour réaliser une bûche de Noël à décorer dans ce cas en recouvrant de chocolat fondu ou de crème de marrons.

- Étalez le mélange non cuit sur une plaque à pâtisserie de 25 cm x 35 cm bien beurrée ou recouverte de papier sulfurisé sur une épaisseur d'1 cm. Faites cuire à four moyen jusqu'à ce que le dessus soit doré (15 minutes environ).
- Renversez le gâteau sur un torchon humide saupoudré de sucre cristallisé.
- Étendez dessus rapidement la gelée sur toute la surface avec une spatule.
- Roulez le gâteau encore chaud dans le sens de la longueur, en forme de cylindre, en vous aidant du linge.



CRÊPES



40 crêpes



15 min



2 min/
crêpes



Poêle

- 1 litre de lait tiède (37°C maxi)
- 500 g d'amidon de maïs (800 ml)
- 6 œufs
- 100 ml d'huile
- 2 c. à café de sel

- Dans une terrine, mettez l'amidon de maïs.
- Creusez, ajoutez les œufs battus, le sel, l'huile et mélangez.
- Versez peu à peu, le lait tiède.
- Fouettez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Il est inutile et même déconseillé de laisser reposer la pâte car l'amidon de maïs a tendance à se déposer au fond. Il est donc également conseillé de bien remuer le mélange avant la réalisation de chaque crêpe.
- Versez une petite louche de pâte dans une poêle de préférence antiadhésive. Laissez cuire doucement. Retournez la crêpe quand elle est dorée et laissez cuire doucement de l'autre côté.
- Attention l'amidon de maïs cuit vite.
- Placez les crêpes sur une assiette tenue au bain-marie et couvrez, ainsi les crêpes ne se dessècheront pas. Vous pouvez utiliser 2 ou 3 poêles pour aller plus vite.



EN CAS D'INTOLÉRANCE
AU LACTOSE,
REPLACEZ LE LAIT
PAR DU CIDRE.



GÂTEAU de Marseille



2 pers.



10 min

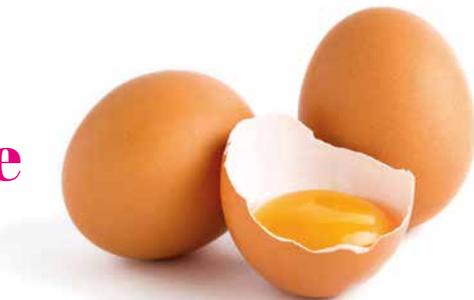


10 min



Four
th. 6 (180°C)

- 4 c. à soupe de farine de soja
- 3 c. à soupe d'amidon de maïs
- 4 œufs
- 4 c. à soupe d'huile
- 6 c. à soupe de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique autorisée



- Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre, si possible aux fouets électriques, versez dans **un moule à manqué** recouvert de papier sulfurisé.
- Faites cuire 10 minutes à four chaud.
- Laissez refroidir avant de servir.

GÂTEAU aux carottes



10 à 12
pers.



20 min



60 min



Four
th. 6 (180°C)

- 240 ml de lait concentré sucré
- 5 œufs
- 300 g de carottes râpées
- 300 g d'amandes en poudre
- 75 g d'amidon de maïs
- 1/2 citron (*jus et zeste*)
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de girofle en poudre
- 1 c. à café de levure chimique autorisée
- 4 c. à soupe de kirsch (*facultatif*)

- Préchauffez le four.
- Faites mousser les jaunes d'œufs avec le lait concentré, le jus et le zeste d'un demi-citron.
- Ajoutez les carottes râpées et la poudre d'amandes.
- Versez l'amidon de maïs, la cannelle, le girofle, la levure, tout en mélangeant bien.
- Ajoutez le kirsch.
- Incorporez les blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de sel. Versez le mélange dans un moule à cake beurré et faites cuire environ 1 heure.
- Au sortir du four, badigeonnez le gâteau avec de la gelée d'abricot pour faire briller.





PAIN d'épices



8 pers.



20 min



60 min



Four
th. 6 (180°C)

- 250 g de farine de châtaignes
- 250 g de miel
- 200 ml de lait tiède
- 1 sachet de levure chimique autorisée
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 50 g d'amandes en poudre
- 5 g de grains d'anis
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à café de zeste de citron râpé
- 1 pincée de sel

- Mélangez le miel dans le lait tiède, ajoutez la farine de châtaignes.
- Laissez reposer 1 heure, puis ajoutez les autres ingrédients.
- Beurrez **un moule à cake**, mettez-y la pâte à cuire, à feu moyen pendant 1 heure environ.
- Recouvrez d'un linge pendant 5 minutes, ce qui facilitera le démoulage.
- Servez froid.



GÂTEAU **individuel** à la poêle



1 pers.



10 min



15 min
+ 5 min



Poêle

- 75 g d'amidon de maïs
- 1/2 paquet de levure chimique autorisée
- 1 pincée de sel
- 75 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé autorisé
- 75 ml de lait
- 1 œuf
- 25 ml d'huile
- 1 poignée de cerises ou 1 pêche pelée coupée en dés
- huile ou beurre pour la poêle

- Mélangez l'amidon de maïs, le sel, la levure et le sucre, ajoutez le lait, les œufs et l'huile pour faire une pâte homogène.
- Versez-la dans **une petite poêle de 16 cm de diamètre**, chauffée avec un peu d'huile.
- Disposez les fruits dans la pâte, couvrez et faites cuire 15 minutes environ, à petit feu, jusqu'à ce que toute la pâte soit prise.
- Retournez alors en vous aidant d'une assiette. Faites cuire l'autre côté avec une deuxième cuillerée d'huile, pendant 5 minutes environ.
- Servez tiède ou froid, saupoudré de sucre vanillé.

C'EST UN VRAI GÂTEAU
QUI SE FAIT TRÈS
FACILEMENT
ET QUI SE CUIT
SANS FOUR.

BISCUITS **croissants** de Provence



20
biscuits



20 min



15 min



Four
th. 6 (180°C)

- 150 g d'amandes en poudre
- 150 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé autorisé
- pignons de pin
- 1 jaune d'œuf pour faire dorer

- Mélangez bien les sucres et les blancs d'œufs.
- Ajoutez-y les amandes en poudre : la pâte obtenue doit être assez ferme.
- Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Prenez de petites boules de la valeur d'une cuillerée à café bombée, formez de petits boudins que vous roulez dans les pignons.
- Posez-les au fur et à mesure sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier "cuisson", en leur donnant la forme d'un croissant.
- Dorez au jaune d'œuf. Faites cuire pendant environ 15 minutes. Au sortir du four, badigeonnez-les avec du lait chaud très sucré pour les faire briller.
- Se dégustent froids et se conservent dans une boîte métallique.





TIRAMISU

aux noix



4 à 6
pers.



25 min



30 min



Four
th. 6 (180°C)

- 100 g de noix finement hachées
- 50 g de semoule de maïs
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 1 bouchon de rhum
- 1 sachet de levure chimique autorisée
- un peu de sucre glace ou de cacao non sucré

Pour la crème au mascarpone :

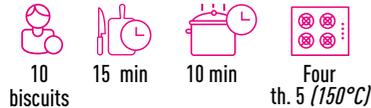
- 500 g de mascarpone
- 90 g de sucre
- 50 ml de café corsé serré

- Préchauffez le four.
- Beurrez un **moule à manqué de 24 cm** de diamètre.
- Mouillez la semoule de maïs avec le rhum.
- Ajoutez les noix et la levure chimique, mélangez.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre pendant 5 minutes : ils doivent être très mousseux. Dans un autre saladier, montez les blancs en neige ferme. Incorporez les noix et la semoule de maïs dans les jaunes, progressivement, à la spatule et d'un geste circulaire, puis les blancs en dernier, délicatement.
- Dès que le mélange est homogène, versez-le dans le moule et enfournez 30 minutes.
- Laissez refroidir complètement avant de découper le gâteau en deux disques dans son épaisseur.
- **Préparez la crème** : dans un saladier, au fouet, mélangez le mascarpone, le sucre et le café.
- Étalez la crème obtenue sur le premier disque de gâteau et recouvrez avec le second disque.
- Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.
- Saupoudrez de sucre glace ou de cacao non sucré avant de déguster.



BISCUITS

Congolais



- 150 g de noix de coco râpée
- 150 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé autorisé

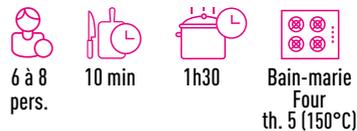


- Battez les sucres et les blancs d'œufs à la fourchette.
- Ajoutez-y la noix de coco. Faites de petits tas sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier "cuisson".
- Faites cuire pendant 15 minutes environ.
- Servez froid.
- Se conservent très bien dans une boîte métallique.



FLAN

à la noix de coco



- 1 boîte de lait concentré sucré
- le même volume de lait (ordinaire)
- 1 ou 2 œufs entiers
- 100 à 125 g de noix de coco en poudre

- Mettez le tout dans un saladier.
- Mélangez bien.
- Badigeonnez un **plat à tarte de 24 cm** de diamètre avec du caramel liquide (page 14 dans "Recettes de base"), versez-y le mélange.
- Faites cuire au four, au bain-marie.



Le moule peut être celui d'un plat à tarte mis dans un plus grand, pour le bain-marie.





PROFITEROLES glacées au chocolat



8 pers.



20 min



60 min



Four
th. 6 (180°C)

- 1 Pâte à choux (page 10 dans "Recettes de base")

Garniture

- 1/2 litre de glace à la vanille autorisée

Sauce au chocolat

- 125 g de chocolat autorisé
- 125 ml de lait
- 125 ml d'eau
- 1 c. à soupe rase d'amidon de maïs
- 125 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre

- Lorsque les choux sont refroidis, remplissez-les de glace à la vanille et gardez-les au congélateur.
- Au moment de servir, préparez la sauce au chocolat en faisant fondre le chocolat dans le mélange "eau + lait".
- Ajoutez l'amidon de maïs délayé dans un peu de lait froid.
- Portez à ébullition, ajoutez le sucre.
- Après 2 ou 3 secondes, retirez du feu.
- Ajoutez le beurre en petits morceaux.
- Versez sur les profiteroles et servez aussitôt.

GÂTEAU au chocolat micro-ondes



6 pers.



10 min



5 min



Micro-ondes

puiss.max

- 150 g de beurre
- 150 g de chocolat noir autorisé
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 100 g d'amidon de maïs ou de féculé de pomme de terre
- 1 c. à café de levure chimique autorisée
- 2 c. à soupe d'eau

- Faites fondre le chocolat dans un bol, avec 2 cuillerées à soupe d'eau pendant 1 min 30 puissance maximale. Lorsqu'il est fondu, ajoutez le beurre et mélangez.
- Dans un récipient, mettez les œufs entiers et le sucre.
- Battez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez la féculé et la levure, puis le mélange beurre/chocolat. Préparez un récipient à bords hauts, rond de préférence (*plat à soufflé par exemple*).
- Garnissez le fond de papier sulfurisé beurré, versez la préparation et mettez à cuire 5 minutes, puissance maximale.
- Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



LA CUISSON DE CE GÂTEAU
PEUT SE FAIRE EN FOUR
TRADITIONNEL EN ENVIRON
35 MINUTES, DANS
UN FOUR TH. 5 (150°C).





BROWNIES au chocolat



8 pers.



20 min



20 min



Four
th. 5 (150°C)

- 200 g de chocolat noir autorisé
- 150 g de beurre ou de margarine autorisée
- 150 g de sucre en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 50 g d'amidon de maïs ou de féculé de pomme de terre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes effilées (facultatif)

- Préchauffez le four.
- Cassez le chocolat en morceaux et faites le fondre avec 4 cuillerées à soupe d'eau, au bain-marie ou au four à micro-ondes (1 min 30).
- Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les amandes en les remuant constamment, puis laissez-les refroidir.
- Dans un saladier, travaillez le beurre pour le rendre crémeux, puis ajoutez le sucre et la cannelle.
- Continuez à bien mélanger le tout.
- Incorporez l'amidon de maïs, les œufs, puis le chocolat fondu et les amandes bien dorées.
- Versez la préparation dans un **petit moule carré (ou moule à manqué de 20 cm de diamètre)** tapissé de papier sulfurisé beurré.
- Enfournez et laissez cuire environ 20 minutes, la pâte doit rester moelleuse.
- Laissez reposer le gâteau 10 minutes avant de le démouler, puis laissez-le complètement refroidir avant de le couper en petits carrés réguliers.
- Vous pouvez le servir accompagné d'une crème anglaise.



MACARONS de Bérénice



Les coques :

- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre glace
- 25 ml d'eau
- 100 g de sucre semoule
- 2 x 37 g de blancs d'œuf
(environ 2 blancs) à température ambiante

Ustensiles :

- 1 thermomètre à sucre
- 1 batteur électrique
- 1 poche à douille munie d'une douille lisse de 8 mm
- 1 plaque de cuisson
- 1 tapis à macarons

- Tamisez ensemble la poudre d'amandes et le sucre glace. Dans une casserole à fond épais, mélangez avec une spatule l'eau et le sucre semoule.
- Faites chauffer sur feu moyen.
- Plongez le thermomètre dans le sirop afin de contrôler sa température qui doit atteindre 118°C.
- Pendant que le sucre est en train de cuire, verser 37 g de blanc d'œuf dans le bol d'un batteur.
- Lorsque le thermomètre indique 114°C dans le sucre, faites tourner le batteur à pleine vitesse pour monter les blancs en neige. Dès que le thermomètre indique 118°C, baissez la vitesse du batteur et versez petit à petit le sucre cuit sur les blancs montés.
- Prenez soin de le faire couler sur les bords de la cuve afin d'éviter toute projection.
- Ajoutez le colorant (*facultatif*).
- Laissez le batteur tourner à grande vitesse pour refroidir la meringue italienne jusqu'à ce qu'elle soit lisse et brillante.
- Dans un récipient versez les 37 g de blanc d'œuf restants sur le mélange poudre d'amandes et sucre glace. Mélangez avec une spatule rigide.
- Mélangez cette préparation jusqu'à obtenir une sorte de pâte d'amandes assez épaisse.
- Incorporez à la pâte d'amandes une petite quantité de meringue italienne à l'aide d'une spatule en caoutchouc.
- Mélangez puis ajoutez le restant de meringue.
- Mélangez soigneusement en grattant le fond et les bords du récipient pour avoir une préparation homogène, à la consistance semi liquide.
- À l'aide d'une spatule, garnissez à moitié la poche à douille de la pâte à macarons. Formez de petites boules aplaties sur le tapis à macarons. Lorsque toute la plaque est remplie, tapez-la énergiquement sur le plan de travail afin de lisser le dessus des macarons.
- Enfourez pendant 12 minutes en prenant soin de tourner la plaque à mi-cuisson.
- Laissez complètement refroidir les macarons avant de les garnir.
- Remplissez régulièrement une des coques en faisant une boule ou une couronne suivant les cas.
- Collez ensemble les coques de macarons en assortissant les tailles.



LES GARNITURES

(pour 20 macarons
chacune environ)

GANACHE au chocolat / caramel au beurre salé

- 150 g de chocolat noir autorisé
- 175 g de crème liquide
- 1 pot de caramel au beurre salé
- 10 g de cacao en poudre dans le mélange poudre d'amandes et sucre glace/éclats d'amandes

- Versez la crème liquide dans une casserole.
- Portez à ébullition sur feu moyen.
- Pendant que la crème chauffe, cassez le chocolat en morceaux et mettez-le dans un récipient.
- Lorsque la crème est chaude, versez-la sur le chocolat en morceaux.
- Mélangez délicatement avec une spatule, en partant du centre du récipient afin d'incorporer la crème jusqu'à obtenir une ganache lisse et brillante.
- Recouvrez le récipient de film alimentaire.
- Laissez la ganache durcir à température ambiante pendant la préparation des coques.

GANACHE vanille / fèves de tonka

- 150 g de chocolat blanc
- 150 g de crème liquide
- 2 gousses de vanille
- 2 fèves de tonka

- Versez la crème liquide dans une casserole avec les gousses de vanille égrainées.
- Portez à ébullition sur feu moyen.
- Pendant que la crème chauffe, cassez le chocolat en morceaux et mettez-le dans un récipient.
- Lorsque la crème est chaude, versez-la sur le chocolat en morceaux.
- Mélangez délicatement avec une spatule, en partant du centre de votre récipient afin d'incorporer la crème.
- Râpez les fèves de tonka et mélangez pour obtenir une ganache lisse et brillante.
- Recouvrez le récipient de film alimentaire.
- Laissez la ganache durcir à température ambiante pendant la préparation des coques.
- Préparez les macarons en suivant la recette des "coques" mais modifiée selon les indications ci-après : à l'aide d'une **poche munie d'une douille lisse n°8**, formez une boule de ganache sur l'une des coques et recouvrez en prenant soin d'assortir les tailles des coques.



LES GARNITURES

(pour 20 macarons chacune environ)

GANACHE fraise poivrée

- 80 g de purée de fraise
- 150 g de chocolat blanc
- 80 g de crème fraîche liquide
- 1/4 c. à café de poivre vert
- du colorant rouge



- Divisez la pâte en 2 parts égales.
- Colorez la moitié de la pâte avec du colorant rouge.
- Versez la crème liquide dans une casserole avec le poivre vert concassé.
- Versez la crème liquide sur le chocolat blanc en morceaux. Mélangez délicatement avec une spatule, en partant du centre de votre récipient afin d'incorporer la crème.
- Incorporez la purée de fraise bouillante et mixez au mixeur plongeant.
- Recouvrez le récipient de film alimentaire.
- Laissez la ganache durcir au réfrigérateur pendant la préparation des coques.
- Préparez les macarons en suivant la recette des "coques" mais modifiée selon les indications ci-après : à l'aide d'**une poche munie d'une douille lisse n°8**, formez une boule de ganache sur l'une des coques.
- Recouvrez en prenant soin d'assortir les tailles des coques.

CHÈVRE FRAIS saumon et pomme verte

- 300 g de ricotta
- 300 g de fromage de chèvre frais
- 4 g de coriandre fraîche
- 4 g de ciboulette
- 50 g de pomme verte
- 30 g de jus de citron
- sel fin
- poivre du moulin



- Mettez du colorant "orange/graines de pavot" dans la recette des coques.
- Égouttez le fromage de chèvre et la ricotta dans des petites passettes.
- Ciselez la coriandre fraîche et la ciboulette.
- L'étape de l'égouttage du fromage est importante, car elle permet d'éviter que la garniture ne contienne trop d'eau et que les macarons soient humides.
- Coupez la pomme verte en une fine brunoise, puis mélangez-la au jus de citron. Dans un saladier, mélangez la ricotta, le fromage de chèvre frais, la ciboulette et la coriandre.
- Ajoutez la brunoise de pomme verte citronnée.
- Assaisonnez, puis réservez au réfrigérateur.
- Déposez chaque tranche de saumon fumé bien à plat sur du papier "cuisson". Pour réaliser de beaux rouleaux, il est important que les tranches de saumon soient très fines et coupées en rectangle.
- Répartissez la crème de chèvre à la pomme verte sur toute la longueur des tranches de saumon fumé.
- Roulez la feuille de papier "cuisson" afin de former des rouleaux de saumon fumé, puis retirez le papier.
- Roulez les rouleaux de saumon fumé dans du film alimentaire.
- Nouez les extrémités du film alimentaire afin de bien serrer les rouleaux, qui doivent être du même diamètre que les coques de macarons. Pour que les rouleaux soient plus faciles à découper, mettez-les brièvement au congélateur.
- Détaillez de beaux disques de saumon de 1 cm d'épaisseur, puis déposez-les sur l'envers de la moitié des coques de macarons.
- Recouvrez des autres coques de macarons.
- Dégustez légèrement frais.





SAINT-HONORÉ de Bérénice



10

gâteaux
individuels



1 h



50 min



Four
Casserole

La base

- 1 pâte feuilletée **SANS GLUTEN** surgelée ou 1 pâte semi-feuilletée rapide (page 11 dans "Recettes de base")

- Sortez la pâte feuilletée du congélateur.
- Une fois celle-ci décongelée, placez-la sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- Piquez la pâte avec une fourchette sur toute sa surface. Ceci évitera à la pâte de trop gonfler à la cuisson.
- Posez une deuxième feuille de papier sulfurisé sur la pâte feuilletée et posez sur le dessus une seconde plaque à pâtisserie, identique à la première. Elle fera pression sur la pâte et lui évitera ainsi de trop se développer à la cuisson.
- Enfourez 20 minutes à 200°C. Au terme de la cuisson, retirez la pâte feuilletée des plaques et détaillez 10 cercles de 9 cm.
- Réservez.

La pâte à choux

- 250 ml d'eau
- 100 g de beurre
- 4 g de sel
- 150 g de farine **SANS GLUTEN**
- 6 œufs (250 g)
- Dans une casserole, portez l'eau à ébullition avec le beurre et le sel.
- Pendant ce temps tamisez la farine.
- Lorsque le mélange liquide est à ébullition, versez-y la farine **SANS GLUTEN** hors du feu.
- Mélangez bien.
- Remettez sur feu doux afin d'assécher la pâte. Celle-ci doit se détacher de la casserole et former une boule.
- Dans un saladier, incorporez les œufs un à un à la pâte.
- Sur une feuille de cuisson, pochez des petits choux à l'aide d'une **douille de 10 mm**.
- Dorez-les avec de l'œuf et formez un quadrillage à l'aide d'une fourchette afin que les choux se développent bien uniformément à la cuisson.
- Enfourez à 180°C durant 30 minutes.

LES CRÈMES PÂTISSIÈRES

vanille et pistache poivrée

ou Crème pâtissière
(page 13 dans "Recettes de base")

- 250 ml de lait demi écrémé
- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 25 g d'amidon de maïs
- un peu de vanille liquide
- de la pâte pistache



**Remplissez de crème pâtissière
par la base 3 choux par gâteau,
après avoir formé un petit trou.**

- Dans une casserole, faites chauffer le lait.
- Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez l'amidon de maïs.
- Portez le lait à ébullition, puis versez 1/3 du lait dans la préparation à œufs.
- Mélangez à l'aide d'un fouet et remettez le tout dans la casserole. Faites cuire sur feu doux durant 4 minutes en remuant sans cesse afin que la crème pâtissière se durcisse.
- Retirez ensuite la casserole du feu et divisez la crème pâtissière en deux parts égales.
- Dans une partie, ajoutez la vanille liquide et dans l'autre, incorporez de la pâte à pistache, à doser selon votre goût.
- Versez les crèmes pâtissières dans deux saladiers, filmez au contact et réservez à température ambiante jusqu'à ce que la crème refroidisse, puis réservez au réfrigérateur.





CRÈME CHANTILLY

- 500 ml de crème liquide entière
- 50 g de sucre glace ou sucre en poudre
- vanille liquide

- Avant utilisation, placez la crème liquide au réfrigérateur afin qu'elle soit bien froide.
- Dans la cuve d'un batteur, montez la crème liquide avec le sucre et la vanille liquide jusqu'à obtention d'une consistance ferme.
- Attention à ne pas trop la battre pour ne pas obtenir du beurre.
- Réservez au réfrigérateur.



CARAMEL



- 200 g de sucre en poudre
- 60 g d'eau
- 30 g de sirop de glucose

- Versez l'eau, puis le sucre, dans une casserole.
- Portez à ébullition.
- Ajoutez le sirop de glucose.
- Faites chauffer jusqu'à atteindre 170°C et avoir une couleur marron.
- Stoppez la cuisson en trempant la casserole dans un saladier rempli d'eau froide.
- Trempez les choux dans le caramel et posez-les sur une feuille de cuisson (*le caramel côté feuille pour former le disque plat croquant*).
- Décollez les choux et trempez-les dans le caramel (*côté remplissage crème pâtissière ou sur le côté*).
- Collez-les sur le disque de pâte feuilletée.

TECHNIQUE de mise en place

- Collez 3 choux par disque de pâte feuilletée et remplissez le centre de crème Chantilly à l'aide d'une poche à douille (*voir photo page 37*).
- Décorez avec des vermicelles en chocolat ou des pistaches écrasées.

AFDIAG
*Association Française
Des Intolérants Au Gluten*

afdiag@gmail.com

www.afdiag.fr

