



La cuisine
des
Petits
Coeliaques



AFDIAG

Association Française
des Intolérants au Gluten



Tu trouveras ici toutes les informations nécessaires pour la réussite de chaque recette !

Avant de commencer : lave-toi les mains !

A l'aide d'un adulte, prépare tous les ingrédients et le matériel nécessaire pour faire ta recette.

Pour les recettes sucrées : tu peux remplacer les mixtes de farines par un mélange de farines sans gluten du commerce.

Pour les recettes salées : tu peux utiliser des aromates et épices (poivre, paprika doux, ...) selon tes goûts. Toutefois attention, car tu as des papilles gustatives plus sensibles que celles d'un adulte !

Toutes nos recettes sont
prévues pour 4 personnes !
Pour doser les quantités, utilise
une cuillère à soupe rase !

Maintenant que tu as
toutes les clés en main :
en cuisine petit chef !

Astuces, conseils

Attention à ne pas te brûler !

Temps de préparation

Temps de cuisson

La recette est facile

La recette est un peu plus difficile

Temps de repos

Nombre d'unités

Pictogrammes !





Galettes de maïs



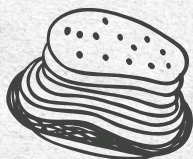
10 minutes



30 minutes
de repos




10 minutes



PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélange l'amidon de maïs, les farines et le sel.
2. Verse l'eau tiède et l'huile dans le saladier et mélange jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
3. A partir de la pâte, fais 6 boules et recouvre-les d'un torchon. Laisse-les reposer à température ambiante environ 30 minutes.
4. Etale les boules avec un rouleau à pâtisserie pour leur donner une forme de crêpe.
5. Demande à un adulte de faire cuire les galettes de maïs 1 minute de chaque côté dans une poêle chaude.

 Les galettes de maïs peuvent être garnies de crudités (tomates, avocat, salade, maïs), de légumes (courgettes, carottes, haricots verts), de fromage (emmental, chèvre, mozzarella), de viande (poulet, viande hachée, jambon blanc...) d'œuf ou de poisson.



INGRÉDIENTS :

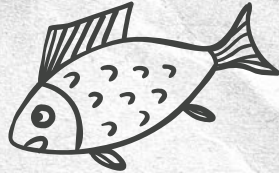
- 25 cuillères à soupe d'eau (1 tasse à café)
- 7 cuillères à soupe de farine de riz (70 g)
- 7 cuillères à soupe de farine de maïs (70 g)
- 3 cuillères à soupe d'amidon de maïs (30 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de sel



Poisson pané




15 minutes 20 minutes 12 bâtonnets



PRÉPARATION :

1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 180°C.
2. Coupe le poisson en bâtonnets.
3. Casse l'œuf au-dessus d'une assiette creuse et mélange-le à l'aide d'une fourchette.
4. Pèse l'amidon de maïs et le quinoa puis mets-les dans deux assiettes creuses.
5. Prends un bâtonnet de poisson et trempe-le dans l'amidon de maïs, l'œuf puis le quinoa.
6. Dépose-le sur une plaque allant au four et recommence avec les autres bâtonnets.
7. Verse un filet d'huile d'olive sur les bâtonnets.
8. Demande à un adulte de mettre les poissons au four pendant 20 minutes à 180°C chaleur tournante.

 Ce plat peut être accompagné de riz, de légumes ou de purée.



INGRÉDIENTS :

- 400 g de dos de cabillaud
- 11 cuillères à soupe de quinoa (150 g)
- 4 cuillères à soupe d'amidon de maïs (40 g)
- 1 œuf
- Un filet d'huile d'olive



Lasagnes de courgettes



30 minutes



40 minutes



PRÉPARATION :

1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 220°C.
2. Epluche les courgettes et râpe-les en fines lamelles en te faisant aider, dans le sens de la longueur. Réserve-les dans un récipient.
3. Demande à un adulte de faire revenir la viande hachée dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive. Une fois la viande cuite, ajoute le coulis de tomates.
4. Pour faire la béchamel, prends une casserole et dépose le beurre coupé en petits morceaux.
5. A l'aide d'un adulte, fais-le chauffer et ajoute l'amidon.
6. Après avoir bien remué, ajoute le lait.
7. C'est à ton tour ! Place une première couche de courgettes au fond du plat, ajoute la viande hachée mélangée au coulis de tomate puis termine par déposer la béchamel. Répète cette étape jusqu'à ne plus avoir d'ingrédients.
8. Pour que ce soit encore meilleur, tu peux rajouter le gruyère râpé.
9. Demande à un adulte de mettre le plat au four pendant 40 minutes à 220°C.



INGRÉDIENTS :

- 4 courgettes moyennes
- 250 g (1 petite brique) de coulis de tomates
- 340 g de viande hachée 5% de matière grasse
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe d'amidon de maïs (40 g)
- 60 cl de lait
- 3 poignées de gruyère râpé (30 g)
- Thym, laurier...



Salade de quinoa au thon

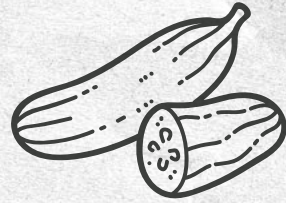


15 minutes 15 minutes




INGRÉDIENTS :

- 10 cuillères à soupe de quinoa (1 verre)
- 2 tomates
- 140 g de maïs
- 1 concombre
- 140 g de thon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION :

1. A l'aide d'un adulte, fais cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, refroidis-le en le rinçant à l'eau froide et laisse-le s'égoutter dans une passoire.
 2. Passe les tomates et le concombre sous l'eau pour les nettoyer et à l'aide d'un adulte, épluche le concombre puis coupe les légumes en petits morceaux. Place l'ensemble des légumes dans un grand saladier.
 3. Vide les boîtes de maïs et de thon dans le saladier qui contient les légumes.
 4. Ajoute le quinoa, l'huile d'olive et mélange le tout.
-  Les ingrédients peuvent varier (tomates, radis, concombre, avocat, crevettes, carottes).



Croques-brocoli



30 minutes



10 minutes




4 croques-brocolis



PRÉPARATION :

1. Mets le brocoli dans une passoire et rince-le dans l'évier. À l'aide d'un adulte, râpe ou mixte le brocoli (sans oublier les branches) au-dessus d'un saladier.
2. A l'aide d'un adulte, coupe les tomates cerises en deux puis réserve-les dans un bol.
3. Dans le saladier, ajoute au brocoli le fromage râpé, casse les œufs et ajoute-les. Mélange bien l'ensemble jusqu'à obtenir une boule homogène.
4. A l'aide d'une cuillère, dépose 2 boules du mélange espacées l'une de l'autre, dans une poêle chaude beurrée ou huilée. Aplatis-les avec le dos de la spatule pour obtenir quelque chose de suffisamment épais et carré. Attends 4 minutes, puis demande à un adulte de retourner les carrés de brocoli sans les casser.
5. Pose la demi-tranche de jambon sur l'un des carrés et la demi-tranche de fromage sur l'autre carré, avec 2 demi-tomates cerises. Laisse cuire 4 minutes.
6. A l'aide d'un adulte, assemble les deux parties pour former un croque-brocoli puis laisse cuire 1 minute.
7. Répète les étapes 4, 5 et 6, pour former les 3 autres croques-brocoli.

 Tu peux ajouter du paprika, cumin, poivre, curry...



INGRÉDIENTS :

- 1 brocoli d'environ 750 g
- 4 poignées de fromage râpé type emmental (40 g)
- 2 tranches de fromage
- 3 œufs
- 2 tranches de jambon ou de blanc de poulet
- 4 tomates cerises
- 5 g de matière grasse pour la cuisson



Courge farcie au boeuf




20 minutes 30 minutes
+ 30 minutes



PRÉPARATION :

1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 180°C.
2. Lave la butternut puis à l'aide d'un adulte, coupe-la en deux. Vide les graines et les fils.
3. Récupère de la chair de butternut, coupe-la en petits morceaux et mets les morceaux dans une poêle.
4. Dépose la butternut vidée dans un plat. Demande à un adulte de mettre le plat 30 minutes au four.
5. Demande à un adulte de sortir la butternut du four.
6. Demande à un adulte de faire revenir la viande hachée avec les petits morceaux de butternut dans une poêle environ 5 minutes avec une cuillère à café d'huile d'olive.
7. Remplis la butternut avec la viande hachée précuite et la butternut précuite.
8. Ajoute une couche de gruyère râpé et les herbes de Provence.
9. Demande à un adulte de mettre la butternut farcie dans le four pendant 30 minutes.

 Tu peux remplacer la courge par des tomates, des courgettes, des aubergines, des poivrons, des feuilles de chou en fonction de la saison !



INGRÉDIENTS :

- 1 butternut
soit environ 600 g
- 300 g de viande hachée
5% de matière grasse
- 6 poignées
de gruyère rapé (60 g)
- 1 cuillère
à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence



Brioche des Rois



30 minutes





2 heures
de repos



30 minutes

PRÉPARATION :

1. Mélange les deux farines avec le sucre.
2. Ajoute le sachet de levure et l'eau puis mélange.
3. Ajoute le beurre coupé en morceaux et les œufs.
4. Mélange le tout pour obtenir une pâte souple et lisse.
5. Recouvre le saladier d'un torchon propre et laisse la pâte lever pendant environ 2 heures à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume. Au bout d'une heure, pense à retourner la pâte pour chasser l'air.
6. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 180°C.
7. Pendant ce temps, beurre un moule rond. 
8. Avec tes mains, forme 6 boules de pâte et dispose-les en fleurs dans le moule.
9. Demande à un adulte de mettre le plat au four pendant environ 30 minutes à 180°C. Surveille la cuisson.

 Tu peux ajouter des pépites de chocolat, des fruits secs (amandes effilées...) ou confits dans la brioche ainsi que des perles de sucre pour varier les plaisirs. Cette recette peut être adaptée au format brioche, pain au lait, kouglof...



INGRÉDIENTS :

- 13 cuillères à soupe de farine de riz (150 g)
- 10 cuillères à soupe de farine de maïs (100 g)
- 3 cuillères à soupe de sucre (30 g)
- Un sachet de 5,5 g de levure sèche de boulanger sans gluten
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède
- 80 g de beurre mou
- 2 œufs





Crêpes



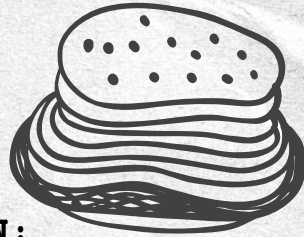
10 minutes



2 à 3
minutes
par crêpes




20 crêpes



PRÉPARATION :

1. Verse l'amidon de maïs dans un saladier. Forme un puits dans le centre et ajoute les œufs, le sel, le sucre vanillé et un peu de lait.
2. Avec un fouet, mélange les ingrédients puis ajoute le reste de lait au fur et à mesure.
3. Laisse la pâte se reposer au frigo pendant 1 heure au moins. Puis, mélange la pâte et rajoute un peu de lait si la pâte a trop épaissi.
4. A l'aide d'un adulte, verse une louche de pâte dans une poêle bien chaude et légèrement graissée.
5. Laisse cuire 2 minutes de chaque côté.

 Tu peux recouvrir tes crêpes de confiture, chocolat fondu ou fruits secs effilés, miel, crème de marron, pâte à tartiner sans gluten riche en noisettes.



INGRÉDIENTS :

- 3 verres d'amidon de maïs
- 1 litre de lait
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé (ou de la fleur d'oranger)
- 1 pincée de sel
- 5 g de matière grasse pour la cuisson



Gâteau de Pâques au chocolat



10 minutes 30 minutes

PRÉPARATION :



1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 180°C.

2. Verse le yaourt dans un saladier, ajoute le sucre et mélange.

3. Ajoute les farines, l'amidon et mélange à nouveau.


4. Ajoute l'huile et mélange.

5. Casse les œufs au-dessus de la préparation et mélange encore.

6. Enfin, ajoute la levure, le sucre vanillé, le cacao et la pâte à tartiner puis mélange à nouveau.

7. Une fois que tu as obtenu une pâte bien lisse, verse dans un moule beurré et fariné.

8. Demande à un adulte de mettre la préparation au four pendant 30 minutes à 180°C.

 Plusieurs variantes de ce gâteau peuvent être réalisées, tu peux y ajouter de la purée de banane, remplacer le cacao et la pâte à tartiner par des pommes, de la poudre d'amande, des noisettes grillées ou encore du beurre de cacahuète.



INGRÉDIENTS :

- 1 yaourt nature
- 1½ pots de sucre
- ½ pot d'huile neutre
- 1 pot de farine de maïs
- 1 pot de farine de riz
- 1 pot d'amidon de maïs
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique sans gluten
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de cacao non sucré
- 1 cuillère à soupe de pâte à tartiner sans gluten riche en noisettes



Tarte aux fraises



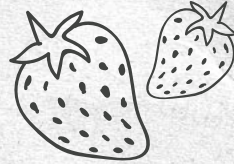
40 minutes



1 heure
de repos



20 minutes




INGRÉDIENTS :

- 100 g de beurre mou
- 7 cuillères à soupe de sucre glace sans gluten (70 g)
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 6 cuillères à soupe de farine de riz (60 g)
- 13 cuillères à soupe de farine de maïs (115 g)
- 4 cuillères à soupe de poudre d'amande (30 g)



PRÉPARATION DE LA PÂTE SUCRÉE :

1. Dans un saladier, mélange le beurre mou, le sucre et le sel. Casse l'œuf et mélange le tout.
3. Ajoute la farine et la poudre d'amande, puis mélange avec tes mains pour former une boule.
4. Une fois la pâte formée, place-la au réfrigérateur pendant 1 heure. Pendant que la pâte repose, commence la préparation de la crème pâtissière !
5. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 180°C. 
6. Une fois sortie du réfrigérateur, étale la pâte dans un moule à tarte puis pique-la avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.
7. Demande à un adulte d'enfourner la tarte pour 20 minutes à 180°C.




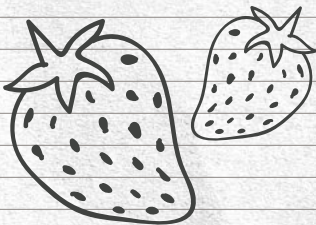
PRÉPARATION DE LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

1. Demande à un adulte de faire chauffer le lait dans une casserole avec le sucre vanillé.
2. A l'aide d'un adulte, sépare le blanc du jaune de l'œuf.
3. Mélange le sucre avec le jaune d'œuf puis ajoute l'amidon de maïs.
4. Une fois que le lait bout, à l'aide d'un adulte, verse-le sur le mélange précédent.
5. Remue lentement à l'aide d'une spatule.
6. A l'aide d'un adulte, remets ce mélange sur le feu et remue jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
7. Une fois refroidie, place la crème dans un bol au réfrigérateur en attendant de monter la tarte.

DRESSAGE DE LA TARTE :

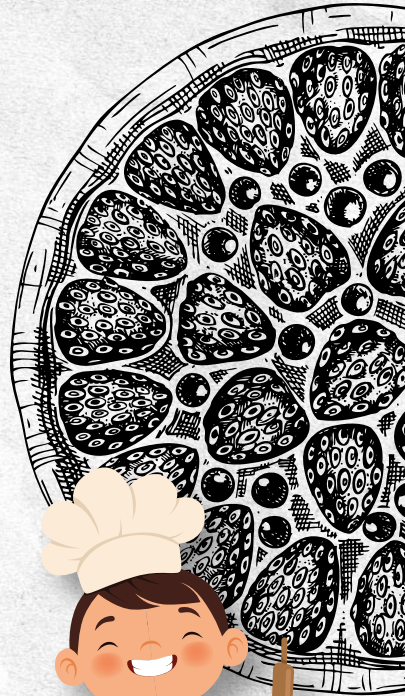
1. A l'aide d'une cuillère, étale la crème pâtissière dans le fond de la tarte.
2. A l'aide d'un adulte, coupe les fraises en tranches.
3. Place-les sur la crème.
4. Déguste ta tarte !

 La tarte peut être réalisée avec d'autres fruits (pêches, abricots, framboises...) ou avec une pâte sablée sans gluten !



CRÈME PÂTISSIÈRE :

- 300 mL de lait
- 2 cuillères à soupe d'amidon de maïs (18 g)
- 2 cuillères à soupe de sucre (40 g)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf
- 350 g de fraises



Cookies aux pépites de chocolat et beurre de cacahuète



INGRÉDIENTS :

- 6 cuillères à soupe de sucre roux (60 g)
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 6 cuillères à soupe de farine de maïs (60 g)
- 5 cuillères à soupe de farine de riz (60 g)
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de pépites de chocolat (50 g)
- 5 cuillères à soupe de lait
- 1 pincée de sel



20 minutes

15 minutes

Une dizaine
De cookies

PRÉPARATION :

1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 140°C. 

2. Dans un saladier, mélange le beurre de cacahuète et le sucre.


3. Casse l'œuf au-dessus du saladier. Mélange de nouveau jusqu'à obtenir une pâte plus crémeuse.

4. Verse dans le saladier la farine et la pincée de sel puis mélange. Ajoute le lait.

5. Rajoute les pépites de chocolat puis mélange.

6. Sur une feuille de papier cuisson, dépose des petits tas de pâte puis aplatis-les avec tes mains.

7. Demande à un adulte de mettre les cookies au four pendant 10 minutes.

 Tu peux remplacer les pépites de chocolat par un mélange de fruits à coques effilés ou concassés (noix, noisettes, amandes) ou de fruits secs (raisins secs...). Le beurre de cacahuète peut être remplacé par du beurre doux. Les cookies se conservent bien dans une boîte métallique.

Madeleines



15 minutes



1 heure
de repos




8 minutes



24 madeleines

PRÉPARATION :

1. Casse les 2 œufs dans un saladier.
2. A l'aide d'un adulte, casse un autre œuf en séparant le blanc du jaune. Ajoute seulement le jaune dans le saladier.
3. Ajoute dans le saladier les farines, l'amidon de maïs et la levure chimique puis mélange.
4. Ajoute le miel, le sel, la cassonade, le lait, l'extrait de vanille et mélange.
5. A l'aide d'un adulte, fais fondre le beurre au micro-ondes, laisse-le refroidir. Verse le beurre fondu dans le saladier et mélange.
6. Laisse reposer la pâte 1 heure au réfrigérateur.
7. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 200°C.
8. Beurre et farine les moules.
9. Verse la pâte dans des moules à madeleines.
10. Demande à un adulte de mettre les madeleines au four pendant 5 minutes à 200°C puis 3 minutes à 170°C.

 Tu peux également remplacer le sucre vanillé par des zestes de citron, des pépites de chocolat, ou du cacao en poudre par exemple !



INGRÉDIENTS :

- 2 œufs + 1 jaune d'œuf
- 9 cuillères à soupe de farine de maïs (75 g)
- 8 cuillères à soupe de farine de riz (75 g)
- 3 cuillères à soupe d'amidon de maïs (25 g)
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 80 g de beurre
- 5 cuillères à soupe de cassonade (60 g)
- 4 g de levure chimique sans gluten (1/2 sachet)
- 7 cuillères à soupe de lait (5 cl)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou un sachet de sucre vanillé



Génoise d'Halloween



20 minutes



20 minutes



PRÉPARATION :



1. A l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 200°C.
2. Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes dans deux saladiers différents.
3. Ajoute le sucre aux jaunes d'œufs et mélange jusqu'à obtenir un mélange mousseux et clair.
4. Mélange maintenant les farines et la levure.
5. A l'aide d'un adulte, monte les blancs en neige. Puis, ajoute-les au mélange des jaunes et ajoute le mélange de farines.
6. Etale la pâte sur une plaque allant au four ou dans un moule rond.
7. Demande à un adulte de mettre la préparation au four pendant 10 minutes à 200°C.
8. Pendant ce temps, fais fondre le chocolat avec le beurre, puis mélange. Ajoute ensuite la crème de marron et mélange bien.
9. Une fois que le gâteau a refroidi découpe-le dans la forme que tu souhaites : fantôme, citrouille, araignée...
10. Etale le chocolat à la crème de marron sur le gâteau pour le recouvrir complètement.
11. Décore-le : tu peux le saupoudrer de sucre glace sans gluten pour lui dessiner son visage.



Le sucre glace peut être remplacé par des décors sucrés ou des fruits. Le glaçage chocolat peut être remplacé par un coulis de fruits. La génoise peut être utilisée pour faire des biscuits cuillères.



INGRÉDIENTS :



- 3 œufs
- 5 cuillères de sucre (50 g)
- 8 cuillères à soupe de farine de châtaigne (100 g)
- 5 cuillères de farine de maïs (50 g)
- 1 sachet de levure chimique sans gluten

DÉCOR :

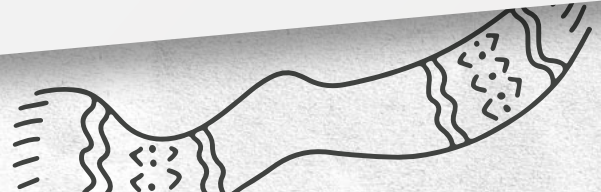
- 75 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de crème de marron
- Sucre glace sans gluten



Sablés de Noël




30 minutes 12 minutes 20 sablés





PRÉPARATION :

1. Casse l'œuf dans un saladier, ajoute le sel et le sucre glace.
2. Mélange avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte blanchisse.
3. Ajoute les deux farines et la poudre d'amande. Mélange avec les doigts pour obtenir du sable.
4. Ajoute le beurre et pétris pour obtenir une pâte bien homogène.
5. Fais rouler la pâte sous ta main en t'aidant de la table jusqu'à obtenir une boule régulière. Si la pâte semble trop grasse, molle et colle, ajoute un peu de farine.
6. Laisse reposer la pâte au réfrigérateur durant un quart d'heure. Demande à un adulte de préchauffer le four à 180°C.
7. Etale de la farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie, puis étale la pâte sur 5 millimètres d'épaisseur.
8. Découpe à l'emporte-pièce ou avec un verre les formes que tu souhaites.
9. Pose ces formes sur une tôle beurrée ou recouverte de papier sulfurisé.
10. Demande à un adulte de mettre les sablés au four pendant 20 minutes.

 Tu peux réaliser tes sablés en forme d'étoile, de sapin, de cadeau, rène, bonhomme... Tu peux également décorer tes sablés une fois cuits avec un glaçage coloré, des vermicelles sans gluten ou simplement saupoudrer de cannelle, cacao ou sucre glace.



INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 7 cuillères à soupe de sucre glace sans gluten (70 g)
- 13 cuillères à soupe de farine de maïs (130 g)
- 6 cuillères à soupe de farine de riz (65 g)
- 4 cuillères à soupe de poudre d'amande (30 g)
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel





Livret de Cuisine réalisé
en partenariat avec l'AFDIAG.

• Conception •

Les étudiantes de L'Institut Polytechnique UniLaSalle Beauvais,
Léonie BOUCHAIN, Clara ENOT, Thérèse FARFELAN,
Mélanie HENRY, Luisa PEREIRA MARTINS.
Tuteurs : Flore DEPEINT, Hassan YOUNES.

UniLaSalle 
Institut Polytechnique



AFDIAG

Association Française
des Intolérants au Gluten

1 rue des Gâtines • 75020 PARIS (Métro Place Gambetta)
• Tél. 01 56 08 08 22 • afdiag@gmail.com.

Réalisation : AFDIAG - Illustrations : Shutterstock.