

# Introduction

Apprendre qu'on est intolérant au gluten sonne, pour certains, comme une sentence à ne plus jamais se faire plaisir. Pourtant, presque toutes les préparations sont adaptables à la cuisine sans gluten.

## La maladie cœliaque

L'intolérance au gluten a pour nom « maladie cœliaque ». Elle est assez rare, mais c'est surtout parce que très peu de malades sont diagnostiqués. Les malades sont principalement des femmes, et on estime que seul un malade sur trois est diagnostiqué. Cette affection se manifeste par des symptômes qui peuvent passer inaperçus ou être pris pour des symptômes d'origine gynécologique chez les femmes. De nombreuses femmes perdent beaucoup de temps avant qu'elles-mêmes ou un médecin finissent par penser à la maladie cœliaque. Les principaux symptômes sont des douleurs dans les intestins, une fatigue de plus en plus forte, le teint pâle, des carences en fer, de l'anémie, une mauvaise coagulation, une mauvaise haleine et la diarrhée. Si vous pensez être intolérant au gluten, il suffit d'une semaine sans gluten pour sentir les changements dans votre état. Vous pouvez ensuite consulter un médecin généraliste ou un gastroentérologue pour confirmer le diagnostic.

Être intolérant au gluten signifie suivre un régime sans gluten à vie, car l'absorption de gluten détruit la paroi

intestinale. La dégradation de la paroi de l'intestin grêle entraîne une mauvaise absorption des vitamines et des minéraux et, donc, génère des carences. C'est ce phénomène qui est à l'origine de la fatigue, des problèmes de coagulation, d'hémorragie et des problèmes osseux qui surviennent quand la maladie est installée depuis trop longtemps.

### Comment faire ?

Le blé est la céréale que nous consommons le plus et il est difficile d'imaginer une alimentation sans blé. C'est un grand bouleversement dans une vie, mais, une fois que les réflexes sont pris, vous verrez qu'il est tout à fait possible de s'en passer. Plus on cuisine, plus c'est facile, car les plats préparés ont plus de risques de contenir du gluten. Par exemple, vous ne trouverez pas facilement dans le commerce de la pâte à tarte sans gluten, alors que c'est très simple à faire chez soi. Il faut accepter de prendre un peu de temps pour cuisiner et vous garderez une alimentation variée et surtout aussi gourmande que vous le souhaitez. Les deux aliments les plus difficiles à remplacer sont les pâtes et le pain. Vous n'obtiendrez jamais le même goût ni la même consistance, mais de nombreuses recettes vous permettent de vous en approcher. Ce nouveau régime vous fera également découvrir de nouveaux aliments délicieux comme le quinoa, le millet ou les pâtes de riz.

### Traquer les étiquettes

Vous ne ferez plus les courses de la même manière, car les intolérants au gluten doivent apprendre à lire attentivement les étiquettes et il ne faut pas hésiter à téléphoner au service clients des marques pour avoir des renseignements.

Le gluten peut se trouver dans toutes sortes de produits sous forme d'épaississant ou autre, même dans la plupart

des yaourts qui contiennent de la maltodextrine, un dérivé du malt. Les médicaments ne font pas exception et, quand vous allez à la pharmacie, prévenez toujours le pharmacien de votre intolérance. De nombreuses marques indiquent sur leurs produits le risque qu'ils contiennent du gluten, mais ce n'est pas toujours le cas et il vaut mieux être vigilant. L'avoine est une céréale à risque pour les intolérants au gluten, mais certains la digèrent très bien. Vous pouvez faire un test en consommant un peu d'avoine et voir comment cela se passe.

## Fait maison

Faire soi-même son pain et ses pâtes reste le meilleur moyen d'éviter toute contamination croisée (dans les usines, il y a parfois des traces de gluten qui peuvent passer d'un produit à un autre). C'est aussi le moyen le plus économique, car les produits sans gluten sont souvent très chers, deux à trois fois le prix des produits ordinaires. Le congélateur deviendra aussi votre allié : préparez-vous des repas sans gluten et congelez-les pour vous éviter de préparer deux repas différents quand vous déjeunez avec une personne qui n'est pas intolérante. Vous pourrez aussi gagner du temps en préparant deux fois plus de pâte à tarte que nécessaire et en en congelant une moitié, par exemple. Investir dans une machine à pain ou une machine à pâte peut sembler excessif, mais vous amortirez votre investissement en quelques mois à peine. Le plus simple est de faire le même repas pour toute la famille. Vous verrez que souvent personne ne remarque la différence entre un repas normal et un repas sans gluten.

## Les ingrédients miracles

Au premier rang des ingrédients miracles se trouvent la gomme de xanthane, la gomme de guar ou le psyllium blond

qui servent tous trois d'épaississants dans les recettes de pains et de pâtisseries. La gomme de guar est en train de disparaître du commerce, mais la gomme de xanthane et le psyllium se trouvent en pharmacie ou dans les magasins diététiques.

Ces épaississants évitent à votre pâte de s'effriter : c'est le gluten contenu dans le blé, le seigle ou l'orge qui donne au pain une mie aérée. Sans gluten, votre pain est compact et s'effrite. Les épaississants permettent de contrer ce phénomène. Pour remplacer la farine de blé, il faut faire un mélange de farines et de fécules. Chacun peut modifier ce mélange selon ses goûts. Nous vous proposons dans ce livre des mélanges divers afin de tester les farines et de vous faire votre propre idée de ce qui vous convient le mieux.

La farine de riz est une farine très neutre, car elle n'a presque pas de goût, et il faut ensuite lui ajouter d'autres farines (maïs, sarrasin, châtaigne ou quinoa) pour avoir une saveur plus prononcée.

## Se faire plaisir

Le régime sans gluten est sans aucun doute une privation, mais il vous permettra aussi de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles manières de cuisiner. Il vous prendra un peu de temps, mais vous aurez la satisfaction de préparer des repas savoureux et de vous débarrasser des symptômes de votre intolérance. Comme vous le verrez dans ce livre, de très nombreux desserts sont autorisés ou adaptés au régime sans gluten. La maladie coéliqua peut être dangereuse si elle n'est pas prise en charge. Il ne s'agit pas d'un régime pour maigrir ou pour être original ; c'est un réel problème de santé qu'il ne faut pas négliger.

Prenez soin de vous et faites-vous plaisir. Bon appétit !

# Les pains et pâtes





15 min



15 min



0 min



250 g de pâte

## Pâte Brisée sans œuf

Cette pâte est rapide à préparer, et la farine de sarrasin lui donne un goût très agréable.

1. Mettez les farines, le sel et la levure dans un saladier et mélangez.
2. Ajoutez l'huile en pétrissant bien, puis versez un peu d'eau froide, peu à peu, en mélangeant bien.
3. Une fois que la pâte se rassemble en une boule, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant environ 15 minutes.
4. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Laissez la pâte sur la feuille du dessous pour la cuisson ; elle sera plus facile à placer dans le moule.
5. Déposez la pâte dans le moule à tarte, garnissez-la et faites cuire comme indiqué dans la recette.

- 
- 100 g de farine de sarrasin
  - 1 c. c. de sel

- 100 g de farine de riz
- 5 cl d'huile d'olive

- 1 c. c. de levure chimique

# Pâte Brisée ordinaire

 15 min

 15 min

 0 min

 250 g de pâte

Grâce à cette recette, vous n'aurez pas à renoncer aux quiches que vous aimez.

1. Mettez les farines, la gomme de xanthane et le sel dans un saladier et mélangez.
2. Ajoutez le beurre en pétrissant bien, puis incorporez l'œuf.
3. Si la pâte semble trop friable, versez un peu d'eau froide, 1 cuillère à la fois en mélangeant bien chaque fois.
4. Quand la pâte se rassemble en une boule, couvrez d'un linge et laissez reposer pendant environ 15 minutes au frais.
5. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Laissez la pâte sur la feuille du dessous pour la cuisson ; elle sera plus facile à placer dans le moule.
6. Déposez la pâte dans le moule à tarte, garnissez-la et faites cuire comme indiqué dans la recette.

- 75 g de farine de riz
- 50 g de beurre mou

- 100 g de farine de maïs
- 1 c. c. de sel

- ½ c. c. de gomme de xanthane

- 1 œuf
- Eau froide

 15 min

 15 min

 0 min

 250 g de pâte

## Pâte Brisée légère

Avec cette recette, vous prendrez soin  
de votre ligne et de votre santé !

1. Mettez les farines, la gomme de xanthane et le sel dans un saladier et mélangez.
2. Ajoutez l'œuf en mélangeant bien, puis le yaourt.
3. Quand la pâte se rassemble en une boule, farinez-la et couvrez d'un linge.
4. Laissez reposer pendant environ 15 minutes au frais.
5. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Laissez la pâte sur la feuille du dessous pour la cuisson ; elle sera plus facile à placer dans le moule.
6. Déposez la pâte dans le moule à tarte, garnissez-la et faites cuire comme indiqué dans la recette.

*Conseil : si vous ne trouvez pas de yaourt sans gluten, remplacez-le par un peu de lait (environ 5 cl).*

- 
- 75 g de farine de riz
  - 100 g de farine de maïs
  - 20 g de fécule de pomme de terre
  - 1 c. c. de sel
  - 1 c.c. de gomme de xanthane
  - 1 yaourt nature
  - 1 œuf

# Pancakes

Ces pancakes plairont  
à tous les gourmands, intolérants  
au gluten ou non.



1. Mettez la fécule, la farine, la gomme de xanthane, le sel et le sucre dans un saladier.
2. Incorporez les œufs en fouettant bien, puis versez le beurre fondu en mélangeant.
3. Ajoutez le lait en mélangeant pour éviter les grumeaux, couvrez d'un linge et laissez reposer 30 minutes.
4. Ajoutez la levure à la pâte en mélangeant bien. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites-y fondre une noix de beurre.
5. Versez des petites louches de pâte dans la poêle pour former des pancakes.
6. Retournez-les quand des petits trous apparaissent et posez les pancakes sur du papier absorbant avant de les servir.

- 
- |                           |                                |                        |                               |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| • 125 g de fécule de maïs | • ½ c. c. de gomme de xanthane | • 1 c. c. de sel       | • 30 cl de lait               |
| • 125 g de farine de riz  | • 25 g de sucre                | • 3 œufs               | • 1 sachet de levure chimique |
|                           |                                | • 25 g de beurre fondu |                               |

 15 min

 3 min par pancake

 0 min

 15 pancakes

## Blinis

Les blinis sont toujours très appréciés.

1. Mettez les farines, le sel et la levure dans un saladier, puis incorporez-y l'œuf.
2. Ajoutez le yaourt, couvrez d'un linge et laissez reposer au frais pendant 30 minutes.
3. Faites chauffer une poêle antiadhésive et faites-y fondre une noix de beurre.
4. Versez plusieurs louches de pâte en les séparant bien pour former des petits blinis.
5. Quand des trous apparaissent, retournez les blinis pour les faire dorer des 2 côtés.
6. Servez chaud ou froid. Vous pouvez aussi les passer sous le grill pour les réchauffer au dernier moment.

---

- 1 yaourt bulgare
- ½ pot de yaourt de farine de maïs

- 1 œuf
- ½ pot de yaourt de farine de sarrasin

- 2 c. c. de levure chimique
- 1 pincée de sel

# Gnocchis

 20 min

 30 min

 0 min

 40 gnocchis

Retrouvez le plaisir de déguster des gnocchis moelleux grâce à cette recette.

1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée bouillante et faites-y cuire les pommes de terre avec la peau. Mettez les farines, la gomme de xanthane et le sel dans un bol et mélangez.
2. Égouttez les pommes de terre, puis épluchez-les quand elles sont tièdes pour ne pas vous brûler. Passez les pommes de terre au moulin ou écrasez-les au presse-purée.
3. Ajoutez le jaune d'œuf en mélangeant et incorporez petit à petit le mélange de farines.
4. Formez une boule avec cette pâte, ajoutez un peu de farine si elle est trop humide.
5. Divisez la pâte en 4 et faites-en des boudins que vous couperez en rondelles.
6. Roulez chaque rondelle de pâte entre vos doigts et sur le dos d'une fourchette pour les strier.
7. Faites cuire vos gnocchis dans une grande casserole d'eau salée bouillante. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.

- 400 g de pommes de terre à chair ferme

- 100 g de farine de riz
- 20 g de farine de tapioca

- ½ c. c. de gomme de xanthane
- 1 c. c. de sel

- 1 jaune d'œuf



# Pancakes aux pommes de terre

Ces pancakes nourrissants accompagnent parfaitement un brunch à l'anglaise.

1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée bouillante et faites-y cuire les pommes de terre avec la peau. Égouttez-les, puis épluchez-les quand elles sont tièdes pour ne pas vous brûler.
2. Passez les pommes de terre au moulin ou écrasez-les au presse-purée.
3. Mettez les farines, le sel et la levure dans un bol, incorporez les œufs, l'huile et le lait en mélangeant bien. Ajoutez la purée de pommes de terre et mélangez.
4. Faites chauffer une poêle et faites-y fondre une noix de beurre. Versez une petite louche de pâte pour former un pancake et retournez-le quand des trous apparaissent.
5. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte et gardez vos pancakes au chaud dans un plat au four avant de les servir.

- 
- 200 g de pommes de terre à chair ferme
  - 75 g de farine de riz
  - 75 g de farine de maïs
  - 1 c. c. de sel
  - 2 c. c. de levure chimique
  - 50 cl de lait
  - 4 œufs
  - 5 cl d'huile
  - Sel

# Pancakes de potimarron

 20 min

 30 min

 0 min

 12 pancake

Des pancakes originaux et d'une belle couleur pour surprendre vos amis.

1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée bouillante et faites-y cuire le potimarron pendant environ 20 minutes.
2. Passez le potimarron au moulin ou écrasez-le au presse-purée. Mettez les farines, le sel et la levure dans un bol, incorporez les œufs, l'huile et le lait en mélangeant bien.
3. Ajoutez la purée de potimarron, le sucre et mélangez. Faites chauffer une poêle et faites-y fondre une noix de beurre. Versez une petite louche de pâte pour former un pancake, puis retournez-le quand des trous apparaissent.
4. Continuez jusqu'à épuisement de la pâte et gardez vos pancakes au chaud dans un plat au four avant de les servir.

*Conseil : parfumez vos pancakes avec du sucre vanillé ou de la cannelle selon vos envies.*

- 
- |                               |                          |                    |                 |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------|-----------------|
| • 200g de chair de potimarron | • 75 g de farine de maïs | de levure chimique | • 20 g de sucre |
| • 75 g de farine de châtaigne | • 1 c. c. de sel         | • 50 cl de lait    | • 5 cl d'huile  |
|                               | • 2 c. c.                | • 4 œufs           | • Sel           |

-  5 min
-  2 min
-  15 min
-  10 galettes

## Wraps

Ces délicieuses crêpes vous permettront de faire plaisir à tous vos invités.

1. Mettez la farine, le sel et le piment dans un bol et ajoutez la margarine en mélangeant avec les doigts.
2. Travaillez la pâte en ajoutant l'eau jusqu'à ce qu'elle ne colle plus.
3. Couvrez d'un linge et laissez reposer pendant 15 minutes.
4. Formez des galettes avec la pâte en les aplatissant au rouleau à pâtisserie.
5. Faites cuire les galettes dans une poêle antiadhésive et retournez-les quand des taches noires apparaissent.

- 
- |                           |                     |                   |                      |
|---------------------------|---------------------|-------------------|----------------------|
| • 200 g de farine de maïs | • 25 g de margarine | gomme de xanthane | • 1 c. c. de sel     |
|                           | • 1 c. c. de        | • 10 cl d'eau     | • 1 pointe de piment |