



AVIS

Cette publication est pour votre information seulement. L'auteure ou ses distributeurs ne sauraient être tenus responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce livre.

Note : Ce document est un livre électronique gratuit

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2008 cuisine-sans-ble.com

Edith BUNINO-MAINGRET

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin, Graphique-Club.com

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi. Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

Préface

Peut-être avez-vous autour de vous des personnes allergiques ou intolérantes au gluten ? Ou bien l'êtes-vous sans le savoir ?

Migraines, diarrhées , mal de ventre , anémies ou « rhumatismes » peuvent en être les symptômes. Je vous invite à vous référer à la littérature fort étayée à ce sujet.

Le petit épeautre contient très peu de gluten et est très nourrissant (si vous êtes seulement intolérant et non allergique au gluten, vous pouvez à priori l'utiliser). Les céréales sans gluten sont le riz, le sarrasin, le millet. Le quinoa qui, lui, fait partie de la famille des [chénopodiacées](#) (comme les épinards ou les betteraves) est ultra nourrissant : il contient en effet tous les acides aminés au même titre que le riz.

Voici quelques recettes pour essayer et débiter dans ce genre d'alimentation.

L'art de cuisiner sans blé

A propos de l'auteur :

Edith BUNINO - MAINGRET est infirmière et sophrologue. Elle a exercé pendant vingt ans en milieu hospitalier et a contribué à l'introduction de la [sophrologie](#) dans deux établissements.

Aujourd'hui, elle souhaite transmettre son expérience et ses connaissances au service du bien-être de chacun.

Cet ouvrage est un premier volet concernant l'alimentation et la cuisine.

Sommaire :

Avis	2
Préface	3
A propos de l'auteure	4
Tartare d'algues au yaourt	6
Tarte aux poireaux	7
Petit épeautre à la tomate	8
Quinoa au curry	9
Salade de fruits	10
Pancakes (Petites crêpes dessert)	11
Tarte Tatin	13
Bibliographie	15

TARTARE D'ALGUES AU YAOURT 2 personnes

Ingrédients :

1 yaourt de soja

1 cuillère à soupe de mélange d'algues déshydratées

1 cuillère à café d'huile de colza

1 cuillère à café de cumin ou de cornichon émincé

La veille ou au plus tard 1 heure avant de servir, mélanger les divers ingrédients dans un bol. Saler, poivrer.

Servir en entrée sur des tartines craquantes (sans blé) ou en accompagnement avec des légumes ou du riz.



Tartine craquante au tartare d'algues



Yaourt de soja maison

TARTE AUX POIREAUX 4 à 6 personnes

Ingrédients :

200g de farine de riz

100g de margarine végétale

1 cuiller à soupe d'eau

1 pincée de sel

La veille ou 1 heure avant, faire la pâte et réserver au réfrigérateur.

Pour la garniture : 3 poireaux moyens

1 œuf

400ml de lait de soja

sel, poivre

Laver les poireaux et couper le haut en 4 dans le sens de la longueur et laver à nouveau. Couper les feuilles trop vertes et les garder pour la soupe. Couper les poireaux en fines lamelles, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile, diminuer le feu et couvrir. Laisser mijoter 15 minutes en remuant de temps en temps. Faire préchauffer le four thermostat 7 ou 210°C. Abaisser la pâte, la mettre dans le moule à tarte et piquer le fond avec une fourchette. Dans une jatte, battre l'œuf avec le lait, y ajouter les poireaux attendris. Mélanger, assaisonner et verser sur la pâte. Enfourner 30 minutes. Vérifier la cuisson : le mélange doit être pris et légèrement doré. Selon le four, allonger ou diminuer le temps de cuisson. Servir tiède ou froid avec une salade verte ou variée.

PETIT ÉPEAUTRE A LA TOMATE pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 verre de petit épeautre(150ml)
- 2 tomates mûres ou en boîte
- 1 petite cuillère de cumin
- 2 petites branches d'aneth
- 1 pincée de sel
- 2 verres d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin



Dans une poêle à fond épais, verser l'huile. A feu vif y faire revenir les graines de cumin puis les tomates coupées en petits morceaux. Rajouter l'aneth coupé fin. Remuer puis y verser les grains de petit épeautre. Laisser saisir 2 minutes puis verser les 2 verres d'eau. Couvrir et faire cuire à petits bouillon pendant 30 minutes à 1 heure (poêle à thermostat). Vérifier la cuisson

et saler.

QUINOA AU CURRY pour 2 personnes

Ingrédients :

1 verre de quinoa(150ml)

1 verre et demi d'eau

1 cuillère à café de curry



Rincer, égoutter le quinoa et le verser dans une casserole à fond épais.

Verser l'eau et le curry dessus. Couvrir et faire cuire sur feu assez vif jusqu'à absorption totale de l'eau. Laisser finir de gonfler (couvert) hors du feu encore 10 minutes. Servir chaud tel quel ou avec un coulis de tomate ou froid. Pourquoi pas avec le tartare d'algues.

SALADE DE FRUITS pour 4 personnes

Ingrédients :

2 oranges à jus

1 banane

3 fruits de saison

1 cuillère à soupe de sucre de canne

Quelques feuilles de menthe

Presser les 2 oranges, verser le jus dans un saladier, y ajouter le sucre. Rajouter la banane coupée en fine lamelles et les fruits de saison coupés en petits morceaux. Remuer. Rajouter les feuilles de menthe et réserver une heure au réfrigérateur.

Remuer à nouveau au moment de servir

PANCAKES(Petites crêpes dessert) pour 4 personnes

Ingrédients :

300g de farine de petit épeautre

3 cuillères à café bombées (combles) de sucre de canne

1 œuf

¼ de cuillère de levure de bière ou de bicarbonate de sodium

1 pincée de sel

½ litre de lait de soja

Un peu d'eau

Tamiser la farine dans un grand saladier en verre ou en terre cuite.

Y ajouter le sel, le sucre et le bicarbonate, remuer avec une cuillère en bois et y faire une fontaine (puits).

Ajouter le jaune d'œuf, garder le blanc pour le battre en neige.

Remuer avec la cuillère en bois et y incorporer petit à petit le lait de soja et un peu d'eau. Terminer au fouet. Le mélange doit être plus épais qu'une pâte à crêpe.

Rajouter le blanc d'œuf et laisser reposer une heure.

Graisser la plaque ou la poêle (saindoux ou margarine) et faire chauffer à feu vif.

L'art de cuisiner sans blé

Faire un essai en faisant une crêpe avec une demi - louchée (petite louche).

Déposer la pâte et avec le dos de la louche faire des cercles concentriques. C'est cuit lorsque le dessus n'est plus liquide et que la crêpe présente de jolis trous. C'est le moment de la retourner à l'aide d'une spatule.

Cuire l'autre côté - attention le deuxième côté cuit plus vite que le premier.

Continuer ainsi la cuisson des crêpes. On peut en faire plusieurs en même temps.

Les pancakes se mangent tiède ou froid garnis de beurre, confiture ou chocolat... et laissent place à toute la créativité gourmande.

TARTE TATIN pour 6 personnes



Tarte tatin avant dégustation

Ingrédients :

Pour la pâte :

200g de farine de petit épeautre 70 ou 110

100g de margarine végétale

50g de sucre de canne

1 pincée de sel

Pour la garniture :

1 kg de pommes (la gala est excellente)

50g de sucre de canne

1 cuillère à soupe de margarine

Plat à tarte diamètre 28 à 30cm

1 heure avant ou la veille si vous pouvez, tamiser la farine.

Dans un saladier, mélanger farine, sucre et sel, y ajouter la margarine fondue

(thermostat 1 sur plaque électrique sinon au bain-marie).

Travaillez la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène. Finir à la main et faire une boule puis réserver au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 210°C ou thermostat 7.

Sortir la pâte du réfrigérateur et l'étaler au rouleau à pâtisserie en farinant le plan de travail.

Dans le plat à tarte, verser les 50g de sucre, y ajouter la margarine.

Mettre le plat au four afin d'y faire le caramel.

Éplucher les pommes tout en surveillant le caramel, remuer celui-ci à mi cuisson en donnant 3 mouvements tournants au plat.

Couper les pommes en gros quartiers comme pour une tarte campagnarde et les mettre sur le caramel.



Rajouter la pâte dessus (attention, c'est chaud !)

Enfourner 30 minutes.

Vérifier la cuisson. La pâte doit être dorée et croustillante.

Sortir du four et démouler quand c'est encore chaud en plaçant un plat à tarte par-dessus puis effectuer un mouvement de bascule afin de déposer la tarte sur le plat, pâte en dessous et pommes au dessus.

C'est bien là le secret de la tarte Tatin .

Bibliographie :

[Alimentation sans gluten ni laitages : Sauvez votre santé !](#)

Marion Kaplan Ed Jouvence 2006

[Et si c'était le gluten ? : Tout savoir sur l'intolérance au gluten](#)

Philippe Barraqué ED Jouvence 2005

Le très volumineux et conséquent : [L'Alimentation, ou la troisième médecine](#)

Dr Jean Seignalet Collection Ecologie Humaine, François Xavier De Guibert

Vous souhaitez m'envoyer vos commentaires, vos réussites, vos améliorations?

N'hésitez surtout pas : edith@cuisine-sans-ble.com

Vous pourrez retrouver d'autres recettes qui au fil du temps viendront agrémenter le blog : www.cuisine-sans-ble.com