



Les Fastoches Nomades



Recettes sans gluten et sans lait



Un fastoche nomade, c'est...

- ✓ un en-cas (sucré ou salé) **facile à réaliser**,
- ✓ **facile à préparer** soit à l'avance, soit en grande quantité,
- ✓ **facile à transporter** et à emporter
- ✓ **sans gluten et sans lait**



Las(se)s de ne pas trouver « LA » recette hyper fastoche de goûter ou encas adapté à vos allergies ou intolérances et faciles à avoir toujours sous la main, chez vous ou ailleurs ?

Nous aussi! Les 3 Cookettes de [La Compagnie Sans Gluten](#) et [Flo Makaanai](#) se sont donc associées, avec un jury de choc et [les éditions Anagramme](#), pour proposer à leurs lecteurs de relever le défi et de participer avec leurs fastoches nomades favoris à un petit concours.

Ce e.book vous propose les recettes soumises lors de ce concours, soit plus de 50 idées gourmandes, sans lait et sans gluten !

Le jury :

- **Anne** de l'association [Le petit hérisson bleu](#), qui rêve d'une cuisine sans prise de tête ET sans allergènes à proposer chaque jour à l'un de ses fils, polyallergique
- **Elise** de [L'épicerie des allergiques](#), qui se démène chaque jour pour proposer aux allergiques et intolérants une épicerie adaptée, et qui a aussi la générosité de proposer un des cadeaux qui seront offerts aux gagnants, merci encore Elise!
- **Garance** du blog [Talons hauts et cacao](#), parce qu'elle est aussi créative dans sa cuisine qu'avec ses mains : ce qu'elle fait est beau et inédit et terriblement gourmand
- **Karen** du blog [Cuisine saine](#) parce qu'elle sait cuisiner avec comme sans, mais toujours avec gourmandise et simplicité
- **Virginie** du blog [Absolutely Green](#), dont l'approche végétalienne est passionnante et passionnée
- et, bien sûr, [les Cookettes](#) et [Flo Makaanai](#).

Les prix furent :

- 1er prix : le livre de Flo Makaanai, [Les intolérances alimentaires, cuisiner gourmand autrement](#) et un sachet de Fiber Husk 300 gr offert par la Compagnie Sans Gluten
- 2ème prix : le livre [Friandises bio](#) de Karen Chevallier et [un paquet de farine tous usages \(sans gluten, sans lait, sans oeufs, sans soja\)](#) offert par [l'épicerie des allergiques](#)
- 3ème prix : le livre [Chocolat bio, craquez, fondez](#) de Karen Chevallier et Annie Casamayou et un sachet de Fiber Husk 100 gr
- 4ème prix : le livre [Sans lait et sans se priver](#), de Laurence Mortier
- 5ème prix : le livre [Quinoa, petit épeautre, millet, fonio](#)...d'Annie Casamayou
- 6ème prix : le livre [La châtaigne, fruit d'automne](#), par Françoise Bon et Claudine Demay

Tous les livres furent offerts par [les éditions Anagramme](#), que nous remercions chaleureusement.

ANAGRAMME
éditions

Table des matières

<i>Biscuits salés carotte et roquette aux farines de pois chiche et de riz de Céline</i>	<u>5</u>
<i>Galettes croustillantes aux cranberries de Caro et Will</i>	<u>6</u>
<i>Biscuits Végétaliens Moelleux de Mlle Pigut</i>	<u>7</u>
<i>Barres aux dattes, noisettes et chocolat de Carole</i>	<u>9</u>
<i>Pannelets de Martine</i>	<u>10</u>
<i>Roses des sables aux amandes de Marina</i>	<u>11</u>
<i>Truffes de cajou au thé matcha et à la menthe poivrée de Virginie</i>	<u>12</u>
<i>Mélange de fruits secs d'Anne-C</i>	<u>13</u>
<i>Barres d'énergie de Maya</i>	<u>14</u>
<i>Crocs de la récré, barres du randonneur, et muesli gourmand selon Valérie</i>	<u>15</u>
<i>Barres « Sundy » Maison de Laurence</i>	<u>16</u>
<i>Biscuits cacahuètes et riz soufflé de Karen</i>	<u>17</u>
<i>Biscuits noix-châtaigne à la purée d'amandes de Serial Baker</i>	<u>18</u>
<i>Biscuits tout coco d'Emmanuelle</i>	<u>19</u>
<i>Gourmandises à la noix de coco et au chocolat d'Emma</i>	<u>20</u>
<i>Cookies moelleux banane praliné de Ninotchka</i>	<u>21</u>
<i>Craquelins au sarrasin et baies de goji de Naolia</i>	<u>22</u>
<i>Biscuits de sarrasin aux raisins secs et pépites de chocolat de Mary</i>	<u>23</u>
<i>Croustilles châtaigne et gingembre de Cléa, proposées par Chiarina-ina</i>	<u>24</u>
<i>Sablés roulés, carrés ou fourrés aux figues et aux amandes de Karine</i>	<u>26</u>
<i>Cookies aux fruits secs de Fa</i>	<u>27</u>
<i>Biscuits moelleux noix de coco, banane et chocolat d'Emilie</i>	<u>28</u>
<i>Cookies sans gluten aux fruits secs de Jane</i>	<u>29</u>
<i>Cookies aux pépites de chocolat de Je miamuse bien</i>	<u>30</u>
<i>Muffins aux Pommes et Sarrasin de Blandine</i>	<u>31</u>
<i>Petits pains d'épices sans gluten d'Iza</i>	<u>32</u>
<i>Madeleines et Bouchées d'Anne Lucie</i>	<u>33</u>
<i>Mini muffins nomades d'Ika</i>	<u>34</u>

<i>Cœurs fondants de Sandrine</i>	35
<i>Mini cakes à la banane et au chocolat de Sylvie</i>	37
<i>Madeleines sans peur et sans reproche de Sécotine</i>	38
<i>Madeleines rapides amandes et chocolat de Julie Anne</i>	40
<i>Kanelbullar (roulés à la cannelle) de Pauline</i>	42
<i>Cake carotte curcuma piment & tomates séchées de Garance</i>	44
<i>Formules pour des muffins ou gâteaux à la compote de fruits de Flo Makaanai</i>	45
<i>Mix magique au pois chiche (et ses trois recettes associées) de Magali</i>	46
<i>Terrine végétale de kabocha ou potimarron et wakamé de Mathilda</i>	48
<i>Granola salé de Sidehal</i>	49
<i>Muffins provençaux de Mamapasta</i>	50
<i>Mini muffins de polenta et pois chiches de la Fourmi</i>	51
<i>Doigts de gâteau aux graines toastées et aux olives de Flo Makaanai</i>	52
<i>Gluten free grove boller – petits pains danois sans gluten de Louise</i>	53
<i>Gâteau coco-choco de Soize</i>	54
<i>Gâteau au carottes de Véronique</i>	55
<i>Cake aux abricots secs et noisettes de Karine</i>	56
<i>Gâteau au chocolat d'odelices, adaptée sans gluten par Adeline</i>	57
<i>Verrines de fruits d'Elo</i>	58

Tous droits réservés sur tout le contenu de ce e.book.

Cet ouvrage peut-être diffusé librement et gratuitement,
mais ne peut être reproduit en totalité ou en partie par
quelque moyen ou sur quelque support que ce soit sans
autorisation de ses auteurs.

Biscuits salés carotte et roquette aux farines de pois chiche et de riz de Céline

« En variant les légumes et les herbes, les épices, voir aussi la farine de pois chiche, ces biscuits prendront des saveurs différentes qui s'adapteront à vos envies. »



Les ingrédients

- 1 belle carotte
- 1 grosse poignée de roquette
- 80 g de farine de riz
- 70 g de farine de pois chiche
- 2 bonnes pincées de sel
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 à 5 cl d'eau (environ)

recette gagnante n° 1

La recette

1. Râper très finement la carotte et hacher menu la roquette.
2. Dans un saladier, mélanger les farines, le sel et le cumin et rajouter les carottes et la roquette. Si le mélange n'est pas assez homogène, le passer au blender.
3. Ajouter l'eau et l'huile.
4. Mélanger avec une fourchette puis pétrir à la main.
5. La pâte est un peu collante mais souple.
6. Former une boule et la mettre au frigo une trentaine de minutes.
7. Préchauffer le four à 180°.
8. Fariner le plan de travail et étaler la pâte.
9. A l'emporte-pièce, découper les biscuits et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
10. Enfourner pour 15 à 20 minutes.
11. Sortir les biscuits quand ils se colorent joliment et laisser refroidir sur une grille.



Pour d'autres recettes de Céline : <http://artichautetcerisenoire.fr/>

Galettes croustillantes aux cranberries de Caro et Will



Préparation: 20 min

Cuisson: 20 à 25 min

recette gagnante n° 2

Ingrédients pour une vingtaine de galettes

- 1 tasse et ½ de farine de riz
- 1 cuillère à café bombée d'arrow-root (en magasin bio)
- 4 cuillères à soupe bombées de sucre de canne
- 2 cuillères à soupe bombées d'amandes en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1/3 de tasse d'huile (de tournesol)
- 1 petite poignée de noisettes
- 1 petite poignée de *cranberries* séchées
- 1/4 de tasse d'eau tiède



Recette

1. Mélangez la farine, l'arrow-root, le sucre, la poudre d'amande, la cannelle et l'extrait de vanille. Ajoutez l'huile afin de « sabler » la pâte.
2. Écrasez grossièrement les noisettes. Ajoutez à la pâte les noisettes et les *cranberries*.
3. Ajoutez l'eau tiède et malaxez.
4. Préchauffez votre four à 180°C.
5. Étalez votre pâte au rouleau à pâtisserie et confectionnez de petites galettes à la taille de votre choix.
6. Enfournez à 180° C pour 20 à 25 minutes

Pour d'autres recettes de Will et Caro : <http://cocotte-et-biscotte.fr>

Biscuits Végétaliens Moelleux de Mlle Pigut



« J'aime que l'alimentation ne soit pas qu'un plaisir pour les papilles, mais aussi pour le corps. J'ai donc voulu un en-cas pauvre en produits typiquement allergènes ou peu adapté à la bonne santé de notre corps, mais relativement abondant en ingrédients riches en éléments nutritifs. Mes autres conditions pour choisir « LA » recette étaient qu'elle soit facile à faire, que le résultat se tienne bien, ne soit pas salissant, soit joli et bien sûr que le goût soit délicieux ! »

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 15 petits biscuits

- 60 g de farine de maïs
- 20 g de farine de sarrasin
- 20 g de farine de millet
- 50 g de petits flocons de quinoa
- 10 g de petits flocons de riz
- 5 cuillères à soupe de fécule + 5 cuillères à soupe d'eau
- 4 cuillères à soupe de lait végétal au choix
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale au choix
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe de caroube en poudre
- ¼ de cuillère à café de sel
- ¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de vinaigre de cidre (ou jus d'agrumes)
- Qq gouttes d'extrait de vanille

recette gagnante n° 3

La recette

1. Dans un verre, déposer la fécule et mélanger avec l'eau pour obtenir une sorte de plâtre, réserver.
2. Déposer dans une jatte les farines, les flocons ainsi que le sel, puis remuer.
3. En mélangeant, ajouter l'huile, le sirop d'agave, le lait végétal, le mélange d'eau et de fécule, le bicarbonate et enfin le vinaigre (ou jus d'agrumes). Bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
4. Fariner une plaque de four. À l'aide d'une petite cuillère, former une quinzaine de petites boulettes à déposer sur la plaque.
5. Enfourner à 150°C pendant une vingtaine de minutes. Bien laisser refroidir avant de déguster.

Astuces :

- J'ai volontairement laissé beaucoup de liberté dans cette recette. Ainsi, je vous ai laissé le choix du lait végétal (pensez : riz, châtaigne, amande, noisette...) ainsi que l'huile (personnellement j'utilise simplement de l'huile

d'olive) et la fécule (pomme-de-terre et maïs sont les plus courantes, mais vous pouvez utiliser d'autres féculs comme l'arrow-root par exemple). Vous pouvez aussi varier les céréales (et assimilés) selon vos envies, pensez aux farines et flocons de riz, maïs, quinoa, millet, châtaigne, pois chiche, etc.

- N'hésitez pas à ajouter de petits morceaux de fruits frais ou secs, des purées de fruits ou d'oléagineux, des graines, un glaçage chocolat ou autre, des épices ou des huiles essentielles (si vous en maîtrisez l'utilisation). Faites confiance à votre imagination !
- La poudre de caroube peut être remplacée par un petit peu de cacao ou bien être simplement omise. De la même manière, vous pouvez oublier la vanille ou le sel. J'ai gardé ces ingrédients facultatifs dans ma recette parce que je la préfère comme ça. En effet, si leur goût n'est pas très prononcé dans le résultat final, je trouve que cela apporte tout de même beaucoup à l'équilibre des saveurs.
- Vous pouvez aussi subtiliser le sirop d'agave par un autre produit sucrant à votre convenance (pensez : sirops de riz, de pomme, d'érable, dattes, sucre de canne complet...). Rappelez-vous toutefois que tous ces produits n'ont pas le même pouvoir sucrant et que si vous utilisez un produit moins liquide, il vous faudra ajouter de l'eau ou du lait végétal pour contrebalancer. Pour information, ce biscuit est peu sucré, j'aime mes en-cas comme ça, mais n'hésitez pas à changer la dose selon vos goûts.
- Finalement, je vous suggère deux alternatives à cette recette. Pour la première proposition, j'ai pensé aux débutants qui ne veulent pas forcément acheter trop de nouveaux ingrédients d'un coup. Attention toutefois, cette version n'est pas aussi succulente que la version « officielle », mais elle rendra bien service aux novices. La deuxième version est prévue pour réaliser des biscuits secs, croquants, tels que photographiés sur la 2e photo de cette recette.

Version simplifiée :

100 g de farine de maïs
60 g de flocons sans gluten au choix
5 cuillères à café de fécule + 5 cuillères à soupe d'eau
4 cuillères à soupe de lait végétal ou eau
2 cuillères à soupe d'huile végétale
2 cuillères à soupe de sirop d'agave
¼ de cuillère à café de bicarbonate de soude
½ cuillère à café de jus de citron

Version biscuit sec :

Garder la recette principale en retirant le bicarbonate de soude et le vinaigre qui ont pour rôle de faire lever légèrement le biscuit. Réduire un tout petit peu la quantité de liquide pour une pâte compacte. Le tout sera alors malaxé à la main et les biscuits (seulement une douzaine environ pour la même quantité d'ingrédients) formés avec les doigts.

Equilibre alimentaire :

- J'ai beaucoup pensé aux [méfaits du gluten](#) en écrivant cet article. En réalité j'y pense depuis un moment et cela fait longtemps que je tente de trouver un maximum d'alternatives au gluten dans mes recettes de tous les jours. Mon homme (que ne s'appelle pas Mr Screugneugneu pour rien, haha) m'a souvent regardé de travers quand j'ai osé substitué son blé adoré par d'autres ingrédients. Mais même lui qui adore les pains au gluten, le [seitan](#) et les pâtes de blé commence à être de plus en plus conquis par mes alternatives. Alors n'hésitons pas à varier notre alimentation et à écouter notre corps puisque c'est lui qu'il s'agit de nourrir, sans nous laisser bloquer par des comparaisons, ou nos a priori et [habitudes](#). Sachons découvrir le plaisir de nouvelles saveurs variées. N'hésitez pas à piocher dans les [autres propositions](#) du concours ou dans mes autres [recettes sans gluten](#) qui sont toujours sans produits animaux pour vous inspirer.
- En plus d'être sans gluten, cette recette est peu grasse, peu sucrée, ne contient pas de produits animaux, mais elle est très nutritive. Découvrez-la sans complexe !

Conseils verts :

- Ces biscuits se gardent bien une journée, ensuite, ils sèchent un petit peu. Mais on peut prévoir d'ajouter un peu de gras à la recette pour qu'ils restent bien moelleux pendant des jours. Il est donc possible d'en faire une grande quantité à l'avance pour remplir le four (s'il est grand bien sûr).
- Transportez vos en-cas dans un simple sac en papier ou une boîte réutilisable pour économiser des conditionnements.

Pour d'autres recettes de Mlle Pigut : <http://pigut.mintyway.com>

Barres aux dattes, noisettes et chocolat de Carole

« Je suis une consommatrice régulière de barres de céréales et, outre le fait qu'elles ne correspondent pas toujours à mes goûts, je les trouve bien trop chères ! Alors j'ai décidé de me lancer avec cette recette repérée sur le blog américain Foodie With Family. Elles sont simples à réaliser, saines et gourmandes avec la petite touche de chocolat. Toutes les saveurs sont présentes à la dégustation et la consistance reste moelleuse. Une belle découverte !

Elles sont aussi déclinables à l'envie. Le chocolat peut être supprimé. Les noisettes remplacées par des amandes, noix de pécan ou autre oléagineux. Et on peut les parfumer avec des épices, de la fleur d'oranger ... etc.

À partir de la recette de Rebecca, j'ai fait ma « pastouille » au niveau des proportions parce que je vous avoue que les mesures en cup me laisse parfois perplexe ... Par exemple, dans ce cas, il faut mesurer des cups de dattes. Mais, est-ce qu'on doit les esquisser ? Ou pas ? Les disposer à hauteur ? Ou pas ? Bien trop de questions pour une recette toute simple ! J'ai rangé mes cups et j'ai fait au feeling ... »

Ingrédients pour un moule de 16 x 16 cm (une dizaine de barres)

- 300 gr de dattes moelleuses *
- 120 gr de noisettes
- 90 gr de chocolat noir

*Si les dattes manquent un peu de moelleux, les faire tremper ½ heure dans de l'eau ou du thé tiède

recette gagnante n°4

La recette

1. Torrifier les noisettes quelques minutes au four ou dans une poêle sans matières grasses.
2. Dénoyer les dattes.
3. Hacher grossièrement le chocolat noir à l'aide d'un couteau.
4. Dans le bol du robot mixeur, mettre les noisettes et le chocolat. Mixer jusqu'à obtention d'une poudre grossière et pas trop fine. Retirer du bol.
5. Mettre les dattes et mixer jusqu'à formation d'une pâte. Ajouter les noisettes et le chocolat. Mixer à nouveau afin que le mélange soit bien homogène.
6. Répartir la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Bien tasser et égaliser la surface.
7. Couvrir de papier sulfurisé. Mettre un poids dessus et entreposer au réfrigérateur au moins 12h ou une nuit.
8. Découper les barres et les conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique.



Pour d'autres recettes de Carole : <http://altergusto.fr/>

Pannelets de Martine

« Ces biscuits d'origine catalane (dont la recette vient de Marie-Pierre) se mangent à la Toussaint. Leur texture est moelleuse à l'intérieur et leur croûte craquante. Dans cette recette, il n'y a ni œufs, ni lait, ni gluten. C'est une variante de la recette d'origine, où les pannelets sont dorés à l'œuf battu.

Variante: On peut remplacer les pignons par des amandes hachées, ou de la noix de coco. On peut également faire des panellets au cacao: il suffit d'ajouter à la pâte 15g de cacao en poudre. Vous formerez ensuite vos boulettes, puis les passerez dans du sucre.

Si vous avez un robot, vous pouvez l'utiliser (c'est le même robot que pour une pâte à tarte).»

Les ingrédients pour 30 pannelets

- 1 pomme de terre de plus de 80 g
- 250 g de poudre d'amandes
- 250 g de sucre en poudre
- Le zeste d'1/2 citron
- 100 g de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

recette gagnante n°5



La recette

1. Faire cuire la pomme de terre (variété amandine), puis la peser pour en prélever 80g. La peler, l'écraser en purée, à la fourchette.
2. Dans une jatte, mélanger la poudre d'amandes avec la pomme de terre écrasée. Bien travailler cette préparation qui va former de grosses mottes, car la poudre d'amandes absorbe la pomme de terre.
3. Petit à petit, ajouter le sucre et le zeste de citron, travailler la pâte à nouveau avec une spatule en bois, elle doit former un bloc.
4. Avec une cuillère, prélever de petites quantités de pâte, puis rouler cette pâte entre les mains et former une boule de la taille d'une balle de ping-pong. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Vous ferez environ 30 boulettes.
5. Préchauffer le four à 220° C.
6. Passer chaque boulette dans les pignons. Il faut que chaque panellet soit enrobé de pignons. Ce n'est pas facile, mais on y arrive. Les rouler à nouveau entre les mains pour bien fixer les pignons.
7. Placer les panellets sur une plaque rectangulaire de 30x40cm, recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
8. Enfourner à 210-220° pour 10 à 12 minutes, à surveiller suivant votre four. Les panellets doivent tout juste dorer. Ils restent mous, c'est normal, ils durciront en refroidissant.
9. Laisser refroidir sur la plaque de cuisson.
10. Conserver dans une boîte en fer.

Pour d'autres recettes de Martine : <http://www.gateaupassion.com/>

Roses des sables aux amandes de Marina

« Cette recette a été élaborée pour un appareil Thermomix mais elle peut aisément être réalisée sans. »



recette gagnante n°6

Temps de préparation: 10 min

Ustensiles : plaque avec du papier sulfurisé, moules en silicone (ex : moule à cake, muffins, ...)

Ingrédients pour 10-12 roses des sables

- 100 g de pétales de maïs sans gluten (sucrés ou non)
- 60 g de purée d'amande
- 1 ou 2 cuillère(s) à soupe d'huile de coco
- ½ verre de lait végétal
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, sirop de maïs ou miel (ou un mélange de chaque)
- En option : 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée

La recette

1. Mettre la purée d'amande, le lait, le sirop d'agave, (la noix de coco râpée) et programmer **5 min/60°C/Vitesse 1**.
2. Rajouter les pétales de maïs, mélanger **30 sec à 1 min**. (Ajouter du lait végétal si nécessaire et mélanger **10 sec vit 1**).
3. Former des petits tas sur une plaque avec du papier sulfurisé ou les placer dans des moules en silicone (ex : moule à cake, muffins, ...) et placer au frais pendant au moins **1h00**.
4. Les roses de sables seront molles mais c'est normal : si vous les voulez croustillante ou plus dure les passer **5 à 10 min** au four à **220°C**.

Pour d'autres recettes de Marina : <http://espace-recettes.fr>

Truffes de cajou au thé matcha et à la menthe poivrée de Virginie



Photo : Fredrik Fälth

Les ingrédients pour 20 truffes

- 140 g de noix de cajou
- 1,5 à 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1/2 à 1 cuillère à café de thé matcha
- 3/4 cuillère à café d'eau
- 5 à 8 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

La recette

1. Réduire les noix de cajou en poudre, au mini-hachoir.
2. Ajouter 1,5 cuillère à soupe de sirop d'agave, 1/2 cuillère à café de thé matcha et l'eau. Mixer.
3. Ajouter un peu plus de sirop d'agave et/ou de thé matcha selon goût. Verser petit à petit l'huile essentielle, mixer une dernière fois.
4. Façonner les truffes à la main.

Ces truffes se conservent 1 semaine minimum dans une boîte hermétique, au réfrigérateur.

Pour d'autres recettes de Virginie : <http://absolutegreen.blogspot.com/>

Mélange de fruits secs d'Anne-C

« Ce petit pot qui est là, je l'ai tous les jours sur moi depuis des jours et des mois. Et en fonction des tons et des saisons, je le modifie et le bonifie, suivant toujours mes envies...

Cet en-cas à la particularité de pouvoir se grignoter discrètement, à tout moment, en 1 seul ou à plusieurs instant ; d'être modifié selon les goûts du jour et aussi en quantité, en fonction de ce que vous avez et ce que vous achetez et surtout: de ne pas fondre ou coller; se mangeant avec nos doigts de fées...

Et évidemment avec tous les ingrédients qui évoluent constamment, il regorge de nutriments tous les plus intéressants pour rester en SANTE!!! »

Les ingrédients pour 1 portion

- 5 cerneaux de noix
- 5 amandes
- 5 noisettes
- 3 fèves de cacao
- 1 poignée de baies de Goji
- 1 poignée de raisins secs
- 1 figue sèche coupée en dés
- 1 abricot sec taillé en petits carrés
- 1 dattes medjool sèche dénoyautée et divisée...



La recette

Tout mélanger dans un petit pot et emporter dans son sac.

Pour d'autres recettes d'Anne-C. : <http://back2body.blogspot.com>

Barres d'énergie de Maya

« Cela faisait un moment que j'avais envie de tester les barres de céréales maison mais ce n'est que la semaine dernière que je m'y suis mise. Il faut dire que j'avais besoin d'un goûter assez énergétique pour permettre une sortie footing après une journée de travail et si les barres de céréales sont idéales pour apporter de l'énergie je trouve celle du commerce souvent trop sucrées.

Comme souvent c'est après une petite ballade sur le net gourmand que j'ai fait une bidouille avec les recettes que j'ai pu trouver et le résultat fut vraiment au top! Voilà une base dont je vais me servir très souvent!

La compote employée ici était de pomme-mûres non mixée ce qui a permis de retrouver des morceaux de mûres dans les barres...un régal! »



Ingrédients pour 5-6 barres

- 80 g de flocons d'avoine(*)
- 80 g de lait végétal
- une petite poignée de raisins secs
- une petite poignée d'amandes et noisettes très grossièrement concassées
- une cuillère à soupe de graines de courge
- 3 cuillères à soupe de compote
- 1 grosse cuillère à soupe de miel

La recette

1. Tout mélanger.
2. Verser dans un moule à cake (12 x 26 cm).
3. Cuire 25 minutes à 180°C.
4. Laisser refroidir et couper en barres.

(*) : sur la compatibilité avoine et régime sans gluten, lire par ex [ce billet](http://makanaibio.com/2011/10/lavoine-et-lintolerance-au-gluten-ennemie-ou-amie.html) de Flo Makanai :

Pour d'autres recettes de Maya : <http://lesnectarsdemaya.over-blog.com/>

Crocs de la récré, barres du randonneur, et muesli gourmand selon Valérie

« Voici ma recette qui permet de faire, avec les mêmes ingrédients, trois préparations aux usages différents... C'est tout simple, à chaque fois différent, on se régale! J'ai confectionné des "barres" circulaires avec une forme dans lequel on peut bien presser le contenu. J'ai utilisé ce que j'avais dans mon placard, donc fruits rouges, abricots et prunes séchés, amandes allumettes et effilées. Plus on coupe petit les éléments, plus il est facile de mettre en forme. L'important est de bien faire sécher les formes pressées. Sous formes de "crocs-récré" ou de muesli, c'est plus facile! La photo avec la pellette en bois est un muesli précédent. Bon appétit! »



Ingrédients :

- 1 volume (250 ml) de flocons (avoine si toléré, ou millet)
- 1 volume de son de riz (ou d'avoine si toléré)
- ½ volume de fruits séchés ou lyophilisés (selon la fantaisie du moment : pommes finement hachées, poires, abricots, raisins secs, ananas...)
- ½ volume de *cranberries* séchées
- 1 volume d'amandes effilées (ou de noisettes, de noix grossièrement hachées, ou un mélange de graines de tournesol, courge, sésame...)
- ¼ volume d'huile de colza bio ou autre huile selon le goût
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- ¾ volume de miel neutre (acacia p. ex.) ou bien un mélange miel - sirop d'érable (pour le goût)

Bien mélanger tous les ingrédients, dans l'ordre, dans un grand saladier.
On obtient un gros "sable".

Pour un muesli gourmand:

Étaler sur une plaque allant au four et enfourner à 120 degrés pour 90 minutes.
Remuer deux fois en cours de séchage.
Les flocons doivent être dorés et secs.

Pour des crocs de la récré:

Former des petits tas grossiers sur la plaque (grosseur d'un noix), presser, ne pas toucher en cours de séchage.

Pour des barres:

Bien presser les flocons dans un moule carré ou rectangulaire, aplatir.
Une fois sortis du four, découper en barres à chaud. Laisser refroidir dans le moule, et détacher.

A conserver dans un récipient hermétique.

Barres « Sundy » Maison de Laurence



Les ingrédients

- 30 g de sucre
- 50 g de glucose (ou de miel si vous n'avez pas de glucose)
- 100 g de pétales de maïs
- 100 g de chocolat noir

La recette

1. Faites fondre le sucre, le glucose (ou le miel) très rapidement, ne laissez pas le caramel prendre de la couleur, éteignez le feu et ajoutez les pétales de maïs. Bien mélanger.
2. Préchauffez votre four.
3. Chemisez un moule, rectangle ou carré, de papier sulfurisé et remplissez avec les pétales de maïs caramélisés, tassez bien et faites cuire 20 minutes environ.
4. Sortez du four et prédécoupez vos tranches.
5. Puis faites fondre votre chocolat, quand le gâteau est froid, sortez-le du moule et tranchez-le en barres, trempez-les dans le chocolat dessous et sur les côtés. Laissez prendre.



Biscuits cacahuètes et riz soufflé de Karen



« Recette de biscuits testée et approuvée par mes collègues et amis adorés. Je sais je ne vous ramène pas assez de gâteaux, mais il faut comprendre j'habite loin dans ma campagne difficile de rapporter un sac quand on doit affronter la neige avec des raquettes pour aller à la gare ! 😊 »

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 12 min

Les ingrédients pour 18 biscuits

- 50 g de riz soufflé
- 100 g de farine de riz complet
- 150 g de sucre de canne blond
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 180 g de purée de cacahuète
- 100 g de pépites de chocolat
- 2 œufs
- 50 ml de crème d'amande

La recette

1. Mettez tous les ingrédients secs dans le bol du robot (ou un bol) : riz soufflé, farine de riz complet, sucre de canne blond, bicarbonate et pépites de chocolat. Mélangez.
2. Ajoutez la purée de cacahuète et commencer à pétrir, ajoutez ensuite les œufs un à un et enfin la crème d'amande.
3. Vous devez obtenir une pâte assez compacte.
4. Huilez une plaque à pâtisserie. Façonnez des boules dans le creux de vos mains. Posez les espacées sur la plaque à pâtisserie et aplatir légèrement.
5. Faites cuire 12 minutes à 180°C ou thermostat 6. Quand le dessus est craquelé c'est qu'ils sont prêts.
6. Laissez refroidir avant de les décoller de la plaque. Vous pouvez les conserver quelques jours dans une boîte en métal.

Pour d'autres recettes de Karen : <http://cuisine-saine.fr/>

Biscuits noix-châtaigne à la purée d'amandes de Serial Baker

« La purée d'amande est un ingrédient fabuleux qui permet de réaliser des biscuits à la fois croquants à l'extérieur et fondants à l'intérieur. Quant à la farine de châtaigne, sa saveur s'accorde parfaitement à celle des noix. Le seul problème de ces biscuits, c'est qu'ils sont totalement addictifs... »



Ingrédients

- 80 g de purée d'amande
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 1/3 cuillère à café de vanille liquide
- 90 g de farine de châtaignes
- ½ cuillère à café de poudre à lever
- 75 g de noix décortiquées

La recette

1. Mélanger purée d'amandes et sucre.
2. Ajouter l'œuf et un tiers de cuillère à café de vanille liquide. Bien mélanger.
3. Ajouter farine de châtaignes et poudre à lever.
4. Mixer grossièrement les noix de sorte à avoir des petits morceaux. Ajouter les noix à la pâte.
5. Former un boudin et découper des tranches de 0,5 cm d'épaisseur environ.
6. Disposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire au four (th6/180°C) pendant 12-15 minutes.
7. Les biscuits doivent être légèrement dorés, mais seront encore un peu mous. Laisser refroidir sur une grille (les biscuits vont durcir un peu en refroidissant).

Pour d'autres recettes de Serial Baker : <http://serial-baker.blogspot.com/>

Biscuits tout coco d'Emmanuelle

« J'ai choisi d'utiliser les produits à base de noix de coco de [la maison du coco](#) plébiscités par Clotilde sur [Chocolate & Zucchini](#). J'avais déjà tenté les [muffins choco-coco](#), trop bons ! J'avais envie de faire des petits biscuits à la noix de coco depuis déjà un bon moment, j'ai donc profité de cette occasion pour me lancer.

Cette recette est inspirée d'une des recettes de Kim Boyce dans son livre [Good to the grain](#). Je l'ai traduite (les mesures sont en cup, onces, etc...) et adaptée en version sans gluten ni lactose. J'ai aussi remplacé le sucre brun de la recette d'origine par du sucre de coco. Cela a donné ces petits biscuits au goût très délicat de noix de coco, faciles à emporter, on n'en a fait qu'une bouchée pour le goûter ! »



Ingrédients pour une trentaine de biscuits :

- 1 œuf
- 90 g de sucre de noix de coco
- 150 ml de lait de coco
- 80 g de margarine végétale
- 125 g de farine de riz
- 60 g de farine de noix de coco
- ½ cuillère à café de poudre à lever sans gluten ni phosphate
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 1 pincée de fleur de sel

La recette

1. Battre l'œuf avec le sucre de coco.
2. Ajouter le lait de coco et la margarine. Bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Ajouter les farines, la poudre à lever, le bicarbonate, la vanille et la fleur de sel. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse et homogène.
4. Former des petits tas de pâte sur une plaque à pâtisserie ou bien utiliser une presse à biscuits pour faire des biscuits en formes de fleurs ou de ce qu'on veut !
5. Enfourner pour 10 à 15 minutes à 180°C.

Pour d'autres recettes d'Emmanuelle : <http://spicesdelight.eklablog.com/>

Gourmandises à la noix de coco et au chocolat d'Emma

Cette recette est ma « préférée , facile à faire , excellente , sans gluten , sans lait . En plus ils peuvent se garder dans une boîte hermétique au moins 15 jours et peuvent être "à emporter":). Chaque bouchée est un délice !! J'ai trouvé cette recette dans un livre de cuisine, Saveurs raffinées du monde entier de Sylvia Winnewer. »



Ingrédients pour une bonne quarantaine de petits biscuits

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 pointe de couteau de cannelle
- 250 g de noix de coco en poudre
- 150 à 200 g de chocolat

Recette:

1. Préchauffer le four à 120°C.
2. Monter les blancs en neige tout en ajoutant le sucre peu à peu.
3. Incorporer avec précaution le sucre vanillé, le sel, la cannelle et la noix de coco. Mélanger à l'aide d'une Maryse.
4. Sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé, faire des petits tas.
5. Mettre au four 30 minutes. Laisser refroidir.
6. Couper le chocolat en morceau et le faire fondre au bain marie.
7. Tremper la base des macarons dans le chocolat, puis laisser sécher sur une feuille de papier sulfurisé.
8. Conserver dans un endroit frais.

Cookies moelleux banane praliné de Ninotchka

« Il y a quelques jours j'ai acheté de la farine de riz dans mon magasin bio préféré.
Comme ça, pour voir. Sur un coup de tête. Parce que j'adore le lait de riz et la crème de riz.
Puis comme d'habitude, une envie de petits biscuits est venue pointer son nez.
Plus de farine de blé...et c'est là que les cookies sans oeufs, sans gluten font leur apparition!
Et super moelleux et gourmands avec ça, qui ne gâche rien: un vrai réconfort, surtout dégustés tiède.
Mmmm :) »



Ingédients pour une dizaine de cookies

- 1 grosse banane bien mûre
- 1 pincée de cannelle
- 15 g de sucre
- 200 g de farine de riz
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- 1 grosse cuillère à soupe de pâte de pralin
- 2 cuillères à soupe d'huile

La recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, écraser la banane avec la cannelle et le sucre.
3. Ajouter le farine et le bicarbonate puis bien mélanger.
4. Incorporer la pâte de pralin, l'huile et mélanger de nouveau.
5. Former de petites boules de pâte et faire cuire 10 min : les cookies doivent rester moelleux.

Pour d'autres recettes de <http://rougeframboise.over-blog.com/>

Craquelins au sarrasin et baies de goji de Naolia

« Ces craquelins diététiques sont composés de [graines de sarrasin](#) trempées 3 h qui développent alors un mucilage par leurs fibres et sert de liant comme le fait l'oeuf.

Les [baies de Goji](#) sources de minéraux, vitamines et oligo-éléments, sont également trempées 3 h. Ainsi gonflées, elles "mouillent" les ingrédients et donnent de la cohésion.

Pour une version allégée en sucre à faible IG (Index Glycémique), j'ai choisi de les sucrer avec du [sirop d'agave](#); à défaut un miel de saveur neutre fera l'affaire. »



Les ingrédients pour 10 craquelins

- 140 g de graines de sarrasin
- 40 g de baies de goji
- 40 g de poudre de noisettes
- 20 g de farine de riz complète
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

La recette

1. Faire tremper les graines de sarrasin 3 h ainsi que les baies de goji.
2. Rincer et égoutter.
3. Mêler tous les ingrédients.
4. Répartir la pâte avec une cuillère à soupe sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisée.
5. Enfourner à 190°C 15 min en surveillant.

Pour d'autres recettes de Naolia : <http://naolia.canalblog.com/>

Biscuits de sarrasin aux raisins secs et pépites de chocolat de Mary

« Les biscuits se conservent 1 semaine dans une boîte hermétique au frais.
Un goûter nourrissant et réchauffant pour l'automne et l'hiver, qui se fait super vite, avec presque rien et qui peut s'emporter partout ! »



Les ingrédients

- 1 bol de flocons de sarrasin
- ½ tasse de farine de sarrasin
- 2 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 verre de raisins secs
- 4 cuillère à soupe de pépites de chocolat
- 1 bonne poignée de noisettes ou amandes ou graines de tournesol
- 1 verre de jus de pomme

La recette

1. Mélanger les flocons, la farine et l'huile de sésame
2. Incorporer tous les autres ingrédients dans l'ordre en mélangeant chaque fois.
3. Laisser reposer 20 mn, le temps de préchauffer le four à 180°C
4. Faire des petits tas à la cuillère à soupe sur une plaque huilée et enfourner pendant 15mn.

C'est prêt !

Pour d'autres recettes de Mary : <http://vivre-ecolo.over-blog.com/>

Croustilles châtaigne et gingembre de Cléa, *proposées par Chiarina-Ina*

« La recette initiale est de Cléa, dans son ouvrage Croquez salé, aux éditions La Plage. »



Les ingrédients

- 140 g de farine de châtaigne
- 25 flocons de sarrasin (ou avoine)
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe d'eau

La recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger la farine, les flocons, le gingembre et le sel.
3. Ajouter l'eau et pétrir brièvement, pour former une boule de pâte homogène.
4. Abaisser sur le plan de travail, pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ.
5. Découper des formes à l'emporte-pièce de son choix.
6. Disposer sur la plaque du four et cuire pendant 15 minutes.
7. Laisser refroidir.

Pour d'autres recettes de Chiarina-Ina : <http://zeroincucina.blogspot.com>

Pumpkin'O Lu d'Antinéa

« Une variante du Figolu que l'on a vu (et qui m'a alléché chez : [sunny délice](#) chez [crêpes dentelle](#) (pas « sans »), un dattolu chez [in the food for love](#). Moi ça m'a donné envie. Et comme je suis toujours dans la thématique d'octobre et des courges, j'ai essayé le Pumpkin'O Lu. Les 2 choses qui me plaisent le plus dans cette recette ce sont les graines de courge qui surprennent, et le potimarron compoté qui ressemble vraiment beaucoup à de la purée de châtaigne. J'ai évité exprès de sucrer la pâte, le potimarron l'étant déjà suffisamment à mon goût. »

Les ingrédients de la compotée de potimarron

- un petit potimarron 500g (wintersquash)
- 5 cuillères à soupe de sucre (le plus complet possible)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de 5 épices



La recette de la compotée de courge

1. Mettre à bouillir de l'eau (ou remplir le bac à eau d'un cuit-vapeur).
2. Pendant ce temps brosser le potimarron sous l'eau, le couper en quartier, et l'évider.
3. Le détailler (avec la peau) en petits morceaux et faire cuire 10-15 mn à la vapeur, plus les morceaux seront petits plus ce sera rapide.
4. Dans une casserole mettre les dés de potimarron cuits et le reste des ingrédients de la compotée.
5. Faire compoter à feu moyen, à peine 10 minutes.
6. Laisser tiédir ou refroidir.

Les ingrédients de la pâte à biscuits

- 100 g de mélange de farines sans gluten (comme le mix « B » de Schär)
- 25 g de son de riz (ou flocons de céréales, ou de la farine de châtaigne)
- 2,5 cuillères à soupe d'huile de coco vierge (non désodorisée) ou d'huile neutre
- 3 cuillères à soupe de graines de courges grossièrement concassées
- 1 œuf (ou 25 g de substitut de gluten + 2 cuillères à soupe d'eau)
- selon l'élasticité de la pâte ajouter 1 à 3 cuillères à soupe d'eau.

L'étape du « roulé » n'est pas périlleuse grâce à cette pâte qui se tient bien. Je l'étale toujours entre 2 feuilles de papier sulfurisé, en rectangle d'une dizaine de centimètres de large. J'étale la purée de potiron presque au bord. Et je m'aide du papier sulfurisé pour rouler la pâte sans la toucher.



Je découpe ensuite en tronçons avant de mettre au four à 180°C pour à peu près 20mn, mais tout dépend de votre four et du degré de cuisson que vous souhaitez, bien cuits (bien doré) ou blonds.

Il est possible de jouer sur l'épaisseur de la pâte pour obtenir un croquant plus ou moins important.

Pour d'autres recettes d'Antinéa : <http://cookbook.tokedh.net>

Sablés roulés, carrés ou fourrés aux figues et aux amandes de Karine

« Ces petits gâteaux se conservent très bien dans une boîte hermétique plusieurs jours. Les petits fourrés ont besoin pour rester moelleux, d'être cuits un peu moins longtemps que les autres sablés, même si tout est une affaire de goût. Laissez une à deux minutes supplémentaires pour des gâteaux un peu plus cuits, et donc un peu moins si vous les voulez moelleux, ou faites comme moi, panachez ! En premier plan, des carrés de pâtes repliés sur un carré de pâte de figues, au second plan, des sablés ronds aux éclats de figues. »

Ingrédients pour une quinzaine de sablés de chaque sorte

- 200 g de farine de riz complète
- 1 sachet de levure chimique sans phosphates et sans gluten
- 60 g de poudre d'amandes
- 3 cuillères à soupe de purée d'amandes blanche
- 80 g de sucre en poudre
- 3 jaunes d'œufs
- 10 cuillères à soupe de lait de riz
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre
- pâte de figues (ou figues séchées réhydratées puis réduites en pâte au mixer)



La recette

1. Dans le bol du robot, blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre. Le mélange doit doubler de volume.
2. Ajoutez ensuite la purée d'amandes et mélangez bien. Tamisez la farine sur l'ensemble et incorporez-la en 3 fois, ainsi que la levure et la cannelle.
3. Ajoutez ensuite le lait de riz, cuillère par cuillère, jusqu'à ce que l'ensemble forme une boule sèche qui se détache bien des parois du bol. Une pâte trop humide sera ensuite difficile à travailler.
4. Pour réaliser les fourrés : étalez la pâte en forme de rectangle et recoupez les bords, la largeur doit être d'environ 7 cm. Étalez la pâte de figues légèrement au rouleau, de largeur 3 cm et de même longueur que les rectangles de pâte. Posez un rectangle de figues sur un rectangle de pâte à un cm du bord et refermez en portefeuille. Coupez le rectangle en tronçons de 3 cm de long.
5. Enfournez pour 13 min, surveillez la cuisson, pour être moelleux, le dessus de la pâte devra être légèrement coloré.
6. Pour réaliser les carrés : étalez la pâte en forme de rectangle, coupez les bords et retaillez le rectangle en carrés de mêmes dimensions (environ 5 cm de côté). Coupez la pâte de figue en carrés plus petits, entre 3 et 4 cm, étalez légèrement la pâte au rouleau si besoin. Placez la figue au milieu de chaque carré, repliez chaque bord sur la pâte de figue.
7. Enfournez pour 14-15 min, la pâte doit être plus colorée sans brunir pour des sablés un peu plus secs.
8. Pour réaliser les roulés : coupez la pâte de figues en petits dés, la quantité est à votre choix selon vos goûts. Incorporez la pâte de figues à la pâte des sablés en pétrissant l'ensemble. Formez un boudin de pâte de 5 cm de diamètre et coupez des sablés de 1,5 cm.
9. Enfournez pour 14 min.

Pour d'autres recettes de Karine : <http://www.monpetitcoindecuisine.fr/>

Cookies aux fruits secs de Fa

« Des cookies légers, gourmands et pleins d'énergie pour le goûter! »



Ingrédients pour 20 cookies

- 150 g de poudre d'amande
- 90 g de cassonade
- 2 blancs d'œuf
- quelques gouttes d'extract d'amande amère
- ½ sachet de levure chimique sans gluten
- des fruits secs (noix, raisins secs, noisettes, etc.)

La recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Battez les blancs d'œufs avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
3. Ajouter la poudre d'amande, la levure, et l'extract d'amande amère, tout en mélangeant.
4. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, formez des galettes, disposez quelques fruits secs en les enfonçant légèrement.
5. Enfourez 10 minutes
6. Laissez refroidir avant de les décoller.

Ils se conservent quelques jours dans une boîte en métal.

Pour d'autres recettes de Fa : <http://popote-et-papate.blogspot.com>

Biscuits moelleux noix de coco, banane et chocolat d'Emilie

« Chez moi pas d'allergiques, juste l'Homme qui à une intolérance au lait de vache, mais j'adore découvrir et cuisiner des petits plats "sans". Pour la petite histoire, j'ai sauvé in extremis 3 biscuits pour faire mes photos, à peine refroidis que des petites mains (et des grands aussi d'ailleurs :-)) sont venus chiper tout mes biscuits! »



Ingrédients pour une quinzaine de biscuits

- 170 g de bananes (poids sans la peau = 2 bananes)
- 45 g de sucre de canne blond
- 30 g de margarine végétale ou autre matière grasse
- 20 g d'huile olive
- 60 g de farine de noix de coco*
- 15 ml de lait d'avoine (avec un autre lait ça marche aussi)
- 25 g de noix de coco râpée
- 30 g de chocolat noir

La recette

1. Mixer ensemble la banane et le sucre.
2. Ajouter la margarine fondue et l'huile d'olive, bien mélanger.
3. Ajouter ensuite la farine de noix de coco et la noix de coco râpée.
4. Si la pâte est trop épaisse, délayer avec le lait.
5. Enfin ajouter le chocolat concassé en pépites.
6. Faire des petits tas régulier à l'aide de deux cuillères sur une plaque anti adhésive et enfourner pendant 10 min à 200°C.

*la farine de noix de coco est un produit intéressant, naturellement sans gluten, riche en fibres et en protéines (dont les acides aminés essentiels), elle a également un faible index glycémique!

Pour d'autres recettes d'Emilie : <http://homemadebyemilie.blogspot.com/>

Cookies sans gluten aux fruits secs de Jane

« On peut changer les farines. J'ai déjà essayé avec de la farine de teff, farine de noix de coco, et maïs blanc. Super bon! »

Ingrédients

- 100 g farine de riz blanc
- 50 g farine de sarrasin
- 20 g fécule de maïs
- 4 g gomme de guar
- 3 g poudre à lever
- 2,5 g sel
- 175 g margarine végétale
- 60 g purée d'amande
- 100 g de sucre rapadura
- 50 g sucre de canne blond
- 7 g d'extrait de vanille
- (1 œuf - facultatif)
- 40 g amandes effilées
- 50 g raisins secs
- 50 g noix hachés
- 100 g flocons de millet



La recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol mélangez les farines et la fécule, la gomme de guar, la poudre à lever, le sel.
3. Dans un autre bol, battez la margarine végétale, la purée d'amandes et les sucres jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
4. Ajoutez l'œuf (si utilisé) et la vanille.
5. Ajoutez le mélange de farines etc. et mélangez bien.
6. Mixez les fruits secs quelques secondes au robot. (Ou sinon on peut les mettre comme ça)
7. Ajoutez les flocons de millet.
8. A l'aide d'une petite cuillère, faites de petites boules aplaties sur une plaque.
9. Faites cuire 12 minutes puis laissez refroidir.

Pour d'autres recettes de Jane : <http://saveursdefamille.canalblog.com/>

Cookies aux pépites de chocolat de Je miamuse bien

« Ce sont des cookies au doux parfum de châtaigne, de noisette et de chocolat. »



Ingrédients

- 100 g de farine de châtaigne
- 100 g de fécule de maïs
- 180 g de purée de noisette (ou d'amande)
- 30 g d'huile de tournesol
- 50 g de sucre blanc non raffiné
- 50 g de sucre rapadura (celui qui donne un bon goût de réglisse !)
- 2 œufs
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel.

La recette

1. Dans un récipient, mélanger les farines, le sucre, la levure et le sel.
2. Dans un autre, fouetter les œufs et ajouter le mélange purée de noisette-huile (il faut la mélanger avant usage, car l'huile de noisette a tendance à se séparer de la pâte de noisette).
3. Ajouter progressivement le mélange sec au mélange œufs purée de noisette-huile en tamisant (une suggestion pour tamiser la farine sans utiliser de chinois : laisser le fouet dans le saladier. La farine, en tombant, s'affine en passant sur les tiges du fouet).
4. Finir le mélange à la main après avoir ajouté les pépites de chocolat, jusqu'à obtenir une pâte compacte.
5. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur environ une heure.
6. Préchauffer le four thermostat 7 (210° C) et déposer des petits tas auxquels vous donnerez la forme de cookies (tant qu'à faire, n'est-ce pas ?).
7. Mettre au four un quart d'heure environ, du moins, jusqu'à ce que le dessus commence tout juste à dorer.

Pour d'autres recettes de Je miamuse bien : <http://subonu.blogspot.com/>

Muffins aux Pommes et Sarrasin de Blandine



Ingrédients pour 8 muffins

- 2 cuillères à café de levure
- ½ cuillère à café de sel
- 125 g de farine de sarrasin
- 40 g de farine de riz complète
- 60 g de flocons de millet
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 50 g de noix, hachées
- 100 ml d'huile végétale
- 100 ml de lait de riz
- 150 ml de compote de pomme
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 grosse pomme, pelée, évidée et coupée en cubes
- 30 g de graines de courge + extra pour saupoudrer

La recette

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un autre saladier, mélanger les ingrédients liquides + les pommes.
4. Mélanger les ingrédients secs avec les ingrédients liquides.
5. Verser dans des moules à muffins. Saupoudrer de graines de courge.
6. Faire cuire au four pendant 25-30min jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés.
Laisser refroidir avant de déguster.

Pour d'autres recettes de Foodmoods : <http://www.foodmoods.net/>

Petits pains d'épices sans gluten d'Iza

« J'utilise des petits moules en silicones: je trouve ça assez pratique et plus rapide pour la cuisson. »



Ingrédients :

- 250 g de farine de riz (farine de riz de [Nature et Compagnie](#) pour moi)
- 170 g de miel
- 80 g de confiture d'oranges amères (de mon jardin ;-))
- 12 cl de lait de riz
- 25 g de sucre roux
- 2 cuillères à café de mélange d'épices spécial pain d'épices (magasin bio)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Pour la déco : quelques amandes effilées, un peu de sucre en grain ou des écorces d'oranges confites

La recette

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mélanger dans un grand saladier les ingrédients secs : la farine, le sucre, les épices et le bicarbonate.
3. Pendant ce temps faire chauffer le lait de riz dans une casserole et le verser quand il est bien chaud sur le miel et la confiture d'oranges. Bien remuer.
4. Verser ce mélange sur la farine et remuer.
5. Verser ensuite la pâte qui est assez liquide dans des petits moules à cake. Rajouter les amandes, le sucre en grains ou des écorces d'oranges confites.
6. Cuisson : 20 à 25 minutes à 150°C

Pour d'autres recettes d'Iza : <http://izakitchen.over-blog.com/>

Madeleines et Bouchées d'Anne Lucie

« Goûter d'Halloween prévu à l'école... Anniversaire du Bambin (intolérant au lait) le lendemain... Allez, Anne Lucie ! C'est le moment où jamais de faire chauffer ton four ! Alors me voici dans ma cuisine à vérifier ce qu'il me reste dans les placards... »

Pour 28-30 madeleines et 24 bouchées

Dans un saladier, en me servant d'un verre à moutarde comme doseur, j'ai mis :

- 1 verre de farine de sarrasin
- 1 verre de farine de maïs
- 1 verre de farine de châtaigne
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 verre de « lait » de riz
- 1,5 verre de sucre de canne



Et j'ai mélangé...

Puis j'ai séparé la préparation en 2 deux et :

Dans la première partie, j'ai ajouté

- 1,5 verre de compote de pomme (sans sucre ajouté) faite maison.

Dans la deuxième partie :

- 1,5 verre de compote de banane (sans sucre ajouté) faite maison

Et j'ai mélangé...

Puis j'ai séparé chaque préparation en 2.

Du côté de la préparation à la pomme :

Dans une partie, j'ai ajouté

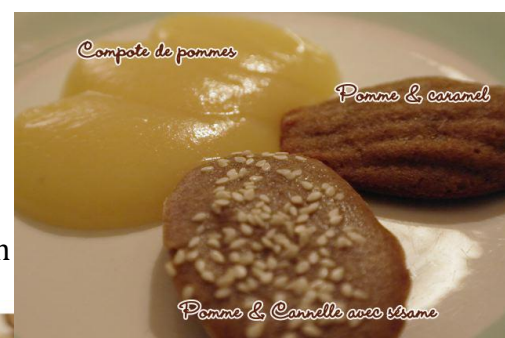
- 2 cuillères à soupe de caramel liquide.

Dans l'autre, j'ai saupoudré

- de cannelle

et puis j'ai saupoudré

- de sésame une fois la pâte versée dans les moules à madeleines.



Du côté de la préparation à la banane :

Dans une partie, j'ai mis

- 1 grosse cuillère à soupe de chocolat en poudre

Dans l'autre, je n'ai rien ajouté à part

- un petit raisin sec sur le dessus une fois la pâte versée dans les moules à bouchées.



Le tout a cuit au four, 180°C, environ 15 à 20 minutes

Pour d'autres recettes d'Anne-lucie et de ses comparses cookettes :

<http://lacompaniesansgluten.blogspot.com>

Mini muffins nomades d'Ika

« Ces mini muffins sont ultra rapides à réaliser, de cuisson courte. Ils sont sans gluten, lait, œuf, soja... Pratiques à emporter, ils peuvent se déguster à tout moment de la journée, n'importe où ! »



Les ingrédients

- 1 petite banane
- 1 cuillère à soupe de purée de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe de purée de noisettes
- 3 noix grossièrement hachées
- 6 noisettes grossièrement hachées
- 2 cuillères à soupe de farine de riz
- 1 cuillère à café de poudre à lever sans gluten (Nat-Ali)
- 2 cuillères à soupe de flocons de millet
- 2 cuillères à soupe de lait de riz
- 2 abricots secs en petits dés.

La recette

1. Écrasez la banane et mélangez-la avec les purées de cacahuètes et noisettes.
2. Ajoutez les noix et noisettes préalablement hachées grossièrement.
3. Versez la farine de riz, la poudre à lever, les flocons de millet et le lait de riz.
4. Mélangez et ajoutez les abricots secs en petits dés.
5. Répartissez la pâte dans 10 moules à minis muffins.
6. Enfournez à 180°C pendant environ 15 minutes.

Pour d'autres recettes d'Ika : <http://ikacooks.blogspot.com/>

Cœurs fondants de Sandrine

« Cette recette se base sur celle du [cœur coulant](#), une recette de dessert express et transportable. Elle peut être sucrée ou salée, crue ou cuite, avec ou sans noix, selon les ingrédients utilisés.

La version photographiée est provençale pour se rappeler le chaud soleil même en hiver. La croûte est composée de 70 g de flocons d'avoine (on peut tout à fait substituer par de la "crème de riz", qui est de la farine de riz précuite), 1 grosse figue sèche, 1 cuillère à café de graines de lin moulues, 1 cuillère à café de thym et romarin. Le cœur fondant contient 60 g de [fromage frais maison](#), 8 noisettes.

Mais ci-dessous je vous donne la recette de base, avec beaucoup de substitutions possibles. Et je vote pour un atelier familial où chacun prépare ses en-cas des deux jours suivants ! »



Ingrédients pour 2 en-cas

Pour la croûte

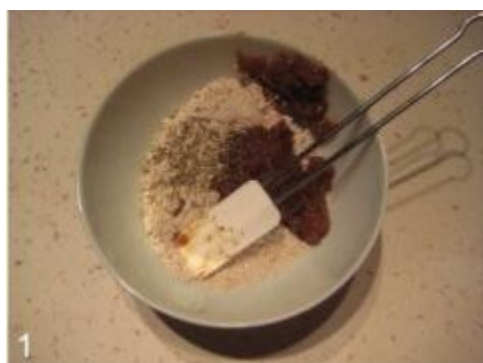
- 70 g de poudre d'oléagineux ou de farine sans gluten, si possible précuite (crème de riz ou flocons d'avoine moulus)
- 50 g de purée de fruits ou de légumes OU 30 g de fruits secs trempés dans 30 g d'eau et mixés
Facultatif (recommandé si on utilise une farine plutôt que des oléagineux), 1 cuillère à café de graines de lin blond moulues

Pour le cœur fondant

- 60 g de mélange fondant, par exemple du fromage frais maison, un reste de tartinade, de la crème dessert...
- Facultatif : des graines concassées, pour apporter du croquant

La recette

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte puis mélanger avec les doigts pour obtenir une pâte ayant la texture d'une pâte à modeler.
2. Séparer cette pâte en 4 boules : 2 grosses (40 g chacune) et 2 petites (20 g chacune). Écraser chaque boule sur la paume de la main afin de former des disques de 5 mm d'épaisseur environ.
3. Utiliser les 2 grands disques pour couvrir le fond et les parois de 2 petits moules à muffin (ou petits ramequins).



4. Dans le bol, mélanger les ingrédients du cœur fondant.

5. Remplir le creux des moules en faisant attention de ne pas dépasser le haut de la croûte (sinon il sera difficile de refermer la croûte).
6. Couvrir avec les petits disques. Appuyer légèrement sur les bords pour bien souder les jointures.



La photo 6 montre un cœur fondant trop rempli...

7. Démouler et rouler dans la main pour vérifier que tout est bien soudé.
8. Si la croûte contient de la farine non précuite, faire cuire les cœurs coulants 10 minutes à 180°C, bien huilés ou mouillés pour qu'ils ne sèchent pas. Une cuisson à la vapeur doit aussi être possible.
9. Transporter dans une petite boîte ou dans le moule à muffin emballé dans une serviette.

Edit du 07/11/2011 : J'ai testé une version très automnale : croûte composée de 70 g de farine de sarrasin, 1 cuillère à café de graines de lin blond moulues, 50 g de purée de potimarron (salée) et cœur juste composé de purée de potimarron. L'ensemble a ensuite été cuit au four : d'abord en moule pendant 5 minutes (le temps que la croûte s'affermisse) puis démoulé et cuit encore 5 minutes. Le résultat est bon et se tient bien, mais il est craquelé à l'extérieur et plus sec que la version crue.



Les autres idées sucrées de Sandrine :

- Des biscuits maison ou des galettes de riz nappées de chocolat
- Une poignée de [granola](#)
- Des muffins qui ne s'émiettent pas, par exemple [banane-cacao](#) ou [tout chocolat](#)
- Une part de [far aux pruneaux](#)
- Une barre de céréales

Pour d'autres recettes de Sandrine : <http://vegebon.wordpress.com>

Mini cakes à la banane et au chocolat de Sylvie



« Il y a quelques temps j'avais testé [un gâteau à la banane sans oeufs](#) que j'avais trouvé meilleur que celui avec œufs. De là sont nés ces mini-cakes. Le résultat c'est hyper moelleux et très goûteux. Le chocolat est optionnel mais vraiment sympathique. En plus, cela sent bon, vous n'imaginez pas ce que cela fût dur d'attendre le goûter. ! Que dire d'autre sinon que c'est ultra simple à préparer pas d'œufs neige à monter... »

Ingédients

- 3 bananes mûres biologiques (un bon moyen d'utiliser des bananes trop mûres)
- 1 verre de sucre (environ 100g)
- 2 verres de farine de riz biologique (le double du sucre en volume, environ 100g aussi)
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 bouchon de rhum à la vanille
- 80 g chocolat en petits morceaux Valrhona biologique (Vous prenez la tablette et vous la tapez contre le plan de travail encore emballée et hop c'est bon vous avez vos morceaux de chocolat sinon vous la coupez au couteau)

Recette

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Epluchez et écrasez les bananes avec une fourchette
3. Ajoutez le sucre et mélangez. Personnellement j'ai tout fait au robot en quelques minutes
4. Mélangez ensemble la farine et la levure
5. Ajoutez progressivement à la pâte (Cette étape se réalise progressivement car la farine de riz vole facilement en tous sens et vous aurez vite réussi à re-décorer votre cuisine !)
6. Ajoutez l'huile et mélangez, puis le rhum
7. Ajouter les petits morceaux de chocolat.
8. Mettre dans les moules, cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient joliment dorés.

J'ai testé avec d'autres moules genre mini moules à kouglofs etc. et cela fonctionne avec tout. Aucun problème au démoulage. Bonne dégustation c'est bon tiède ou froid !!!

Pour d'autres recettes de Sylvie : <http://artdevivre.typepad.fr/>

Madeleines sans peur et sans reproche de Sécotine

« Ou plutôt **sans beurre** et **sans gluten**.

Sans beurre parce que j'en utilise de moins en moins. La palette de substitution est assez vaste pour que j'y trouve mon bonheur. On peut en plus jouer sur les textures et les goûts, t'imagines bien comme Sécotine adore ça ! Par contre, pour les substitutions œufs, je vais d'échecs en déceptions ...

Voici donc non pas une, mais **trois** recettes de madeleines. Je me suis inspirée d'une recette de Valérie Cupillard, et puis je me suis amusée toute seule dans ma cuisine. Les madeleines sont moelleuses, pas grasses et toutes légères ; elles se conservent très bien jusqu'au lendemain (après, je ne sais pas ...).

La pâte des madeleines va être assez compacte, ne vous inquiétez pas ! Je vous conseille de la travailler à la spatule, le fouet n'est pas adapté. »

La classique : madeleine au citron

Ingrédients pour une douzaine de madeleines

- 80g de sucre de canne blond (je pense qu'on peut descendre à 70, voire à 60g)
- 2 jaunes d'œufs
- 1 zeste de citron finement râpé (vivent les râpes Microplane !)
- 30 g de purée d'amandes blanches
- 30 g d'huile de pépins de raisins (neutre)
- 80 g de farine de riz
- 2 blancs d'œufs

La recette

1. Préchauffez votre four à 180°C ou 160°C chaleur tournante.
2. Mélangez énergiquement le sucre et les jaunes d'œufs à la spatule jusqu'à ce que le mélange éclaircisse. Incorporez le zeste de citron, la purée d'amandes et l'huile, puis la farine en mélangeant après chaque ajout.
3. Montez les blancs en neige ferme ; incorporez 1/3 au mélange précédent pour le détendre (vous pouvez travailler comme une brute et casser les blancs). Ajoutez délicatement le reste des blancs.
4. Répartissez la pâte dans les moules à madeleines bien huilés ou des moules silicone. Enfournez pour 12 à 15 minutes selon le taille de vos moules et votre four. Laissez refroidir sur une grille.



La tendance : madeleine à la spiruline et au chocolat

Ingrédients pour une douzaine de madeleines

- 80 g de sucre de canne blond (ou moins !)
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à café de spiruline (finalement, je fais autre chose que de la [crème](#) !)
- 30 g de purée d'amandes blanches
- 30 g d'huile de pépins de raisins (neutre)
- 80 g de farine de riz
- 2 blancs d'œufs
- 50 g de petites pépites de chocolat

La recette

1. Préchauffez votre four à 180°C ou 160°C chaleur tournante.
2. Mélangez énergiquement le sucre et les jaunes d'œufs à la spatule jusqu'à ce que le mélange éclaircisse. Incorporez la spiruline, la purée d'amandes et l'huile, puis la farine en mélangeant après chaque ajout.
3. Montez les blancs en neige ferme ; incorporez 1/3 au mélange précédent pour le détendre (vous pouvez travailler comme une brute et casser les blancs). Ajoutez délicatement le reste des blancs ; finissez par les pépites de chocolat.
4. Répartissez la pâte dans les moules à madeleines bien huilés ou des moules silicone. Enfournez pour 12 à 15 minutes selon la taille de vos moules et votre four. Laissez refroidir sur une grille.

La bonne surprise : madeleine à la farine de châtaigne et purée de noisettes

« On dirait une madeleine pralinée, mmmmh, ma belle-maman m'a de suite demandé la recette, si c'est pas un signe ! »

Ingrédients pour une douzaine de madeleines

- 80 g de sucre de canne blond (ou moins !)
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de purée de noisettes
- 30 g d'huile de pépins de raisins (neutre)
- 30 g de farine de riz
- 50 g de farine de châtaignes
- 2 blancs d'œufs



La recette

1. Préchauffez votre four à 180°C ou 160°C chaleur tournante.
2. Mélangez énergiquement le sucre et les jaunes d'œufs à la spatule jusqu'à ce que le mélange éclaircisse. Incorporez la purée de noisettes et l'huile, puis les farines en mélangeant après chaque ajout.
3. Montez les blancs en neige ferme ; incorporez 1/3 au mélange précédent pour le détendre (vous pouvez travailler comme une brute et casser les blancs). Ajoutez délicatement le reste des blancs.
4. Répartissez la pâte dans les moules à madeleines bien huilés ou des moules silicone. Enfournez pour 12 à 15 minutes selon la taille de vos moules et votre four. Laissez refroidir sur une grille.

Pour d'autres recettes de Sécotine : <http://secotinemaligne.blogspot.com/>

Madeleines rapides amandes et chocolat de Julie Anne

« Croquantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur... ».



Ingrédients :

- 1 pot de yaourt soja au chocolat
- 1,5 pot de sucre
- 200 g d'amandes en poudre
- 2 œufs
- 4 cuillères à café d'huile neutre

Recette :

1. Mélanger le tout.
2. Mettre au four environ 20 min à 180 °c dans des moules à madeleines et déguster !

Pour d'autres recettes de Julie-Anne : <http://junclo.blogspot.com/>

Gâteau au potimarron choco-cannelle... EXTRA fondant de Garance

« Un gâteau très fondant inspiré d'une recette de mon gâteau [sans oeufs aux cerises et à l'amande](#) que j'ai à cette occasion bidouillé pour supprimer produits laitiers et gluten. Et très sincèrement c'est un gâteau fondant et pourtant sans œufs ! »

Les ingrédients pour 6 muffins

- 190 g de purée de potimarron
- 60 g de miel
- 35 g de fécule de maïs
- 30 g de farine de châtaigne
- 55 g de poudre d'amande
- 5 g de le levure chimique
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 60 ml de lait d'amande
- 30 ml d'huile d'olive
- 30 g de purée d'amande blanche
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe de chocolat noir haché
- Graines de courges (facultatif)

La recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, tamiser ensemble la fécule, la farine, la cannelle, le chocolat haché, la levure, le bicarbonate et le sel.
3. Dans un second saladier, verser la purée froide, le miel, le lait, l'huile d'olive, la purée d'amande et mélanger pour obtenir une préparation homogène. Ajouter les farines et mélanger.
4. Verser la pâte dans des moules en silicone de préférence huilé. Saupoudrer de graines de courges.
5. Faire cuire pendant 25 mn à 180°C. Vérifier la cuisson, en plantant la lame d'un couteau, celle-ci doit ressortir sèche.
6. Laisser refroidir une quinzaine de minutes avant de démouler.

Servir à température ambiante avec du chocolat fondu dans un peu de lait d'amande.

Astuces : pour la purée de potimarron, j'ai fait cuire du potimarron (avec la *peau* qui est comestible) dans de l'eau bouillante (salée). Ensuite l'écraser à la fourchette sans ajout d'eau ni de matière grasse.



Pour d'autres recettes de Garance : <http://talonhautetcacao.canalblog.com/>

Kanelbullar (roulés à la cannelle) de Pauline

« Kanel.. quoi ? Mais si, vous savez, ces délicieux petits gâteaux suédois que l'on voit partout, (surtout chez le marchand de meubles). Vous remettez ? Oui, voilà ! Nous y sommes. Figurez-vous que j'ai eu la chance de les découvrir, il y a une petite dizaine d'années (ouch!) en Norvège. C'est la mère de famille qui m'hébergeait qui les avait préparés afin que je découvre la pâtisserie norvégienne. Ce fut une révélation culinaire pour moi ! Je m'en souviens encore, et à chaque bouchée je retourne là bas ! »

Pour une trentaine de Kanelbullar (recette adaptée du [blog Papilles et Pupilles Allergies](#))

Les ingrédients

Pour la pâte à petits pains suédois :

- 75 g de margarine végétale
- 250 ml de boisson végétale de riz
- 25 g de levure fraîche de boulanger
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 100 g de sucre en poudre
- 460 g de farine (mon mélange a été : 330 g de farine de riz complète et 130 g de farine de maïs)

Pour l'intérieur des Kanelbullar : (mes doses sont en plus grandes quantités que celles de Papilles et Pupilles)

- 75 g de margarine végétale
- 75 g de sucre de canne
- 1 cuillère à soupe de cannelle

Pour la décoration : du sucre en grains.

La recette :

1. Réalisez la pâte, à l'aide de votre machine à pain ou d'un robot pétrisseur, ou même à la main !
2. Mélangez tous les ingrédients ensemble, et laissez lever la pâte (environ 2 heures) le temps qu'elle double de volume. A faire à température ambiante.
3. Séparez la pâte en deux, étalez-la de manière à en faire deux rectangles. C'est plus facile à manipuler après.
4. A l'aide d'un bon pinceau ou d'une cuillère à soupe, étalez le mélange margarine végétale fondue + sucre + cannelle sur les deux rectangles.
5. Faîtes ensuite un boudin avec la pâte, et tronçonnez le. Vous obtenez des "escargots".



6. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouvert de papier sulfurisé (à défaut le papier aluminium fonctionne). Saupoudrez-les de sucre en grains. Laissez poser jusqu'à ce que les petits pains aient doublés de volume.
7. Préchauffez le four à 190°C. Enfournes pour 12 à 15 minutes. Laissez ensuite refroidir avant de goûter. (Ce doit être celle-ci l'étape la plus dure de la recette, l'attente à la sortie du four !!!)



Pour d'autres recettes des Cookettes : <http://lacompaniesansgluten.blogspot.com>

Cake carotte curcuma piment & tomates séchées de Garance



Ingrédients pour 6 muffins ou un cake

- 90 g de farine de riz complète
- 70 g de farine de maïs
- 40 g poudre d'amandes
- 20 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de curcuma en poudre
- 3/4 cuillère à café rase de sel
- Piment d'espelette en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- 30 g d'amandes
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 70 g de carotte
- 100 g de purée de patate douce (à défaut 2 gros œufs)
- 6 tomates séchées à l'huile d'olive
- 8 olives noires
- 200 ml de lait végétal
- 4 branches de coriandre fraîche

La recette

1. Préchauffer le four à 210°C. Huiler ou beurrer les moules et réserver.
2. Râper les carottes ajouter le jus de citron et réserver. Ciseler la coriandre fraîche, couper en petits dés les tomates et les olives, concasser les amandes.
3. Dans un premier saladier : verser les ingrédients secs (farines, poudre d'amande, sel, curcuma, piment, sucre, levure, bicarbonate, amandes et graines de pavot). Mélanger à la fourchette.
4. Dans un second saladier : verser la purée de patate douce, le lait et l'huile. Mélanger. Ajouter la coriandre, les olives et les dés de tomates. Verser cette préparation dans le premier saladier, mélanger.
5. Répartir la pâte dans des moules à muffins ou un moule à cake par exemple.
6. Faire cuire à 210°C pendant 10 mn, puis 13-15 mn à 180°C. Laisser complètement refroidir avant de démouler et réserver au frais.
7. Déguster bien frais avec un mélange de champignons crus, pommes, raisins secs et dattes assaisonné à l'huile d'argan par exemple.

Astuces : Doser le piment selon les goûts, j'ai mis 1 cuillère à café rase pour un cake légèrement piquant. Choisir de préférence une patate douce à la chair orangée (plus goûteuse et moins fibreuse). Faire cuire la patate douce pelée et coupée en dés à l'eau bouillante salée. Une fois cuite écraser à la fourchette.



Pour d'autres recettes de Garance :

<http://talonhautetacao.canalblog.com/>

Formules pour des muffins ou gâteaux à la compote de fruits de Flo Makaanai

« Cette formule figure [dans mon livre](#), Les Intolérances alimentaires ; Cuisiner gourmand autrement. Je vous en propose ici également une version au yaourt. »

Les ingrédients de la formule de base



- 2 parts de mélange de farines sans gluten [cf [mon billet sur ce mélange de farines](#)]
- 1 part de sucre
- + ½ cuillère à café de poudre à lever par 100 g de farines
- 2 parts de purée de fruits (= compote 100% fruits, sans sucre ajouté)
- 1 part de matière grasse fondue (huile d'olive pour moi, mais ce peut être du ghee, de la margarine...)

La recette

1. Mélanger la farine, le sucre et la poudre à lever.
2. Ajouter la purée de fruits et l'huile, bien mélanger le tout pour obtenir une belle pâte bien homogène
3. Verser dans des empreintes à muffins ou un moule à cake de taille moyenne graissé(es)
4. Cuire 35 à 45 minutes au four, th. 180°C.

Les ingrédients pour la formule avec yaourt végétal

- 2 parts de [mélange de farines sans gluten](#)
- 1 part de sucre
- 1/2 cuillère à café de poudre à lever par 100 g de farines
- 1 part d'oeuf
- 1 part de yaourt de soja à la vanille
- 1/2 part d'huile (d'olive) douce

La recette est identique à la première, si ce n'est que j'ai mélangé les œufs, le yaourt et l'huile ensemble avant de les incorporer.



Pour d'autres recettes de Flo Makaanai : <http://makanaibio.com/>

Mix magique au pois chiche (et ses trois recettes associées) de Magali

« Avec seulement deux ingrédients, farine de pois chiche et farine/fécule de tapioca, c'est le mélange de farines sans gluten le plus simple qui soit. Côté inspiration il me vient en version salée/épicée indienne de mon séjour chez les anglo-saxons pour accompagner les currys et en version sucrée/fleur d'oranger des panisses de mon enfance provençale. »

Les ingrédients du mix

- 100 g de farine de pois chiche
- 1 cuillère à soupe bien pleine (20 g) de farine de tapioca

Les biscuits salés aux graines de tournesol et au garam masala



le rire de la baleine

Pour une vingtaine de biscuits

1. Dans un bol ajouter au mélange de farines
 - ½ cuillère à café de garam masala
 - ¼ de cuillère à café de sel
 - 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude ou de poudre à lever sans gluten
 - 30 g de graines de sésame
2. Dans une "cup" mélanger
 - 100 ml d'eau
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Verser le liquide sur le sec et tourner rapidement sans chercher à lisser la pâte. Celle-ci est ferme.
4. Déposer des noisettes de pâte sur une plaque préparée et enfourner pour 8 mn à 180°.

Panisses légères du goûter

« Cette version est légère car non frite comme la version de mon enfance mais accompagnée de pâte de coing maison c'est une vraie canaillerie. »



Pour une douzaine de galettes

1. Dans un bol mélanger :
 - le mélange de farines
 - 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude ou de poudre à lever sans gluten
 - 1 cuillère à soupe de sucre blond de canne.
2. Dans une tasse, mélanger :
 - 150 ml d'eau
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron

- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

3. Verser le liquide sur le sec et tourner rapidement sans chercher à lisser la pâte qui a la consistance d'une pâte à gâteau...
4. Verser une cuillère à soupe dans les empreintes d'un moule mou à tartelette par exemple. Enfourner pour 10 mn à 180°, démouler et saupoudrer de sucre glace.

Tacos de pois chiche

« Garnir les galettes selon vos envies ou selon les restes du week-end : pour moi ce sera tartinée de chutney, un petit reste de curry maison, une cuillère de raïta (pour moi yaourt de soja maison/concombre), je roule, j'emballe et je fais des envieux à la pause déjeuner! »



Pour 6 à 8 tacos

1. Dans un bol ajouter au mélange de farines
 - 1 grosse pincée de poivre noir
 - ¼ de cuillère à café de sel
 - 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude ou de poudre à lever sans gluten
2. Dans une "cup" mélanger
 - 250 ml d'eau
 - 1 cuillère à soupe de jus de citron

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

3. Verser le liquide sur le sec et tourner rapidement la pâte qui ressemble cette fois à une pâte à crêpes.
4. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une petite poêle et y verser une petite louche de pâte, cuire la galette quelques minutes sur chaque face. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Pour d'autres recettes de Magali : <http://leriredelabaleine.blogspot.com/>

Terrine végétale de kabocha ou potimarron et wakamé de Mathilda



« Pour créer le buzz en en-cas ou sur un buffet avec ses zébrures d'algues, voici une recette simple mais pas banale, associant la kabocha, petite citrouille japonaise, au wakamé. La kabocha, peut être remplacée par du potimarron, très proche en texture et goût. Dans cette terrine façon [Valérie Cupillard](#), à base de flocons de céréales, j'utilise un mélange de flocons de riz, d'avoine et de millet. Pendant la cuisson, ils vont gonfler et lier l'ensemble, permettant ainsi de réduire le nombre d'œufs. Douceur et onctuosité de la kabocha se marient très bien avec le wakamé, à la forte saveur d'iode, pour une alliance terre et mer particulièrement réussie. »

Les ingrédients

- 300 g de kabocha (ou de potimarron)
- ½ oignon jaune (soit environ 100g)
- 60 g de flocons de riz
- 50 g de tofu soyeux (peut-être remplacé par 10cl de crème d'avoine sans gluten, mais je n'en ai pas trouvé au Japon)
- 20 g d'algues wakamé fraîches
- 3 œufs
- huile résistant à la cuisson (olive, tournesol)

La recette

1. 1h au préalable, faire dessaler le wakamé dans un bol d'eau. Rincer et essorer le wakamé. Le tailler en lanières d'environ 0,5 cm. En prélever l'équivalent d'un quart et ciseler en petits morceaux, réserver.
2. Détailler le potimarron et l'oignon en tous petits dés (ou le mixer grossièrement), verser dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et les flocons de céréales. Ajouter également le wakamé morcelé, il va diffuser ses effluves marins à l'ensemble. Laisser mijoter sur feu moyen à couvert une 15aine de minutes, les flocons vont commencer à gonfler.
3. Dans une jatte, bien mélanger œufs et tofu soyeux (ou la crème d'avoine). Ajouter la mixture de légumes et de flocons. Garnir un plat à terrine, en commençant par disposer les rubans de wakamé en serpentins, vous aurez à la sortie une jolie terrine zébrée de vert. Puis, verser dessus la préparation. Enfourner à 180°C pour une 20taine de minutes : pour vérifier la cuisson, plonger au cœur la lame d'un couteau, si elle ressort sèche, la terrine est cuite.
4. Consommer en toutes occasions, chaud>tiède>froid, sur le pouce ; l'index gauche levé et la jambe en suspens (optionnel).

Granola salé de Sidehal

« Mon péché mignon du moment c'est le "Granola recette Maison". Une énième version certes, mais la mienne a l'originalité d'être salée, sans miel, ni sucre bien évidemment. Je l'apprécie mélangé à du fromage blanc ou à du yaourt au soja. Ce qui en fait un en-cas pratique, gourmand, bourré d'oligo-éléments (Oméga 3, magnésium, fer, fibres), idéal pour la pause déj au bureau. »

Les ingrédients pour 2 portions

- 60 g de flocons d'avoine
- 30 g de "Soj' Apéro Mix!" de Bjorg (soit ½ sachet)
- 20 g d'amandes entières (bio)
- 1 poignée de cranberries séchées (bio)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 10 cl d'eau tiède
- 5 cl d'huile de colza.



La recette

1. Allumer le four th 150°.
2. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients secs ainsi que le curcuma. Faire tiédir l'eau, puis ajoutez l'huile. Verser le mélange huile-eau sur les graines. Mélanger. Laisser gonfler quelques minutes.
3. Verser sur la plaque du four tapissée d'une feuille de silicone. Laisser cuire 30 à 40 minutes.

Astuce : pour pouvoir transporter facilement mon granola dans ma lunch box, je cuit le granola dans des petits moules en silicone. Ainsi il ne me reste plus qu'à les laisser refroidir avant de les démouler et de les emballer dans du papier alu.



Muffins provençaux de Mamapasta

« Un en cas salé (l'idée de manger un truc sucré entre les repas ne m'effleure même pas) avec une inspiration méditerranéenne qui a parfumé la cuisine pendant la cuisson.... »



Ingrédients pour 11 mini muffins

Ingrédients 1)

- 125 g de lait de riz ou autre lait végétal maison (noix/ cajous /chanvre)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 70 g d'huile (mélange 50/50: olive / noix)



Ingrédients 2)

- 125 g de farine de riz
- 1 grosse cuillère à soupe de farine de lupin
- 1 grosse cuillère à soupe de fécule de pomme de terre
- 2 cuillères à soupe de levure alimentaire sans gluten (ou 1 cuillère à soupe de miso de riz à défaut)
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 15 g de tomates séchées en petits cubes
- 6 olives noires à la grecque en petits cubes
- 1 cuillère à soupe de romarin haché
- 1 cuillère à soupe d'ail en granulé (ou 2 gousses fraîches écrasées)
- Poivre au goût

La recette

1. mélanger 1) dans un bol
2. mélanger 2) dans un saladier
3. verser le contenu du bol dans le saladier et mélanger sans pétrir...
4. disposer dans 11 mini moules à muffin huilés et faire cuire 25 mn à 180°C

Et partez les manger où vous voulez.....

Pour d'autres recettes de Mamapasta : <http://mamapasta.over-blog.com>

Mini muffins de polenta et pois chiches de la Fourmi



« Vraiment fastoches, vraiment nomadse, déclinable, sans gluten, sans lait de vache, sans œufs, mais pas sans calories (on ne peut pas tout avoir) ! Ils tiennent dans la main, ne s'effritent pas, sont très nourrissants et plein de protéines, croquants dessus, moelleux dedans, en plus, avec le petit goût de pois-chiches ils sont délicieux. Cette version est encore meilleure que [celle avec gluten](#) !

Ces petites bouchées sont si rassasiantes qu'il vaut mieux éviter de les faire trop grosses ou d'en faire trop (même si c'est très bon !) avec leur petit volume, ils seront parfait pour glisser dans un bento, ou compléter une salade et rendre le repas complet et nourrissant, mine de rien. »

Pour 6 minis muffins à emporter :

- 60 g de farine de pois chiches
- 50 g de polenta
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol décortiquées (ou variante : morceaux d'olives noires ou de tomates séchées...)
- 1 cuillère à café de poudre à lever sans gluten
- 1 cuillère à café de sucre
- 8 cl de lait végétal (lait de soja pour moi)
- 3 cl d'huile d'olive
- sel, poivre



La recette

1. Dans un bol, mélanger la farine de pois chiches et la polenta, ajouter la levure, le sucre, et les graines de tournesol.
2. Saler, poivrer, creuser un puits.
3. Verser le lait végétal et l'huile dans le creux et mélanger le tout. On obtient une pâte épaisse.
4. Verser une cuillère à soupe de pâte dans 6 moules à mini muffins (ou à défaut, les moules à madeleines font le même format) Bien les remplir car la pâte ne gonflera pas beaucoup.
5. Décorer avec quelques graines de tournesol.
6. Enfourner à 180° pour 20mn.
7. Déguster tiède ou froid.

Pour d'autres recettes de La fourmi : <http://vegecarib.over-blog.com/>

Doigts de gâteau aux graines toastées et aux olives de Flo Makaanai



Les ingrédients

- 3 cuillères à soupe de graines (tournesol, sésame, pavot, courge...) mélangées
- 300 g de farine ([sans gluten et mélange maison](#) pour moi)
- 2 cuillères à café de poudre à lever ([maison et sans gluten](#) pour moi)
- 2 oeufs [bio ou 1 FR](#) (ou l'équivalent en substitut, voir note en bas de page)
- 100 g de yaourt végétal
- 100 g de crème végétale
- 100 g de lait végétal
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120 g d'olives vertes dénoyautées et hachées
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel

La recette

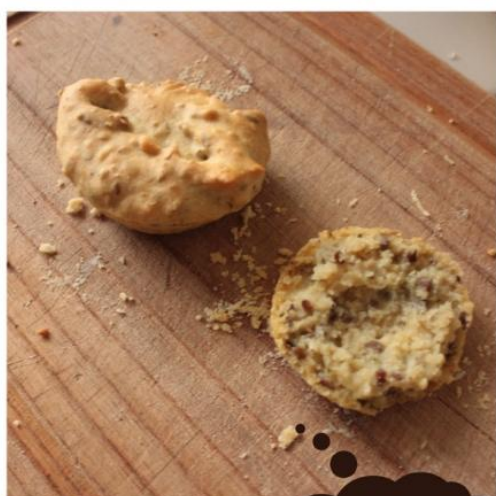
1. Allumer le four à 180°C.
2. Placer les graines mélangées dans un moule à tarte et placer ce moule dans le four en train de chauffer.
3. Mélanger la farine et la poudre à lever dans un bol de taille moyenne.
4. Ajouter tous les autres ingrédients humides (du yaourt aux olives hachées)(on aura pu les mélanger dans un autre récipient au fur et à mesure qu'on les aura pesés).
5. Bien mélanger, sans hésiter si l'on utilise des farines sans gluten puisqu'elles ne « durcissent » pas (c'est en effet le gluten qui génère de l'élasticité, dont on ne veut généralement pas dans les préparations autres que le pain).
6. Sortir les graines du four : elles doivent être délicieusement odorantes et toastées.
7. Les verser dans un mortier, ajouter la fleur de sel et réduire en poudre grossière.
8. Ajouter à la pâte, mélanger.
9. Graisser rapidement et légèrement le moule à tarte.
10. Y verser la pâte.
11. Enfourner pour 35 minutes environ, ou jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et qu'une pique en bois ou un couteau planté en son centre ressorte sèche.
12. Démouler puis laisser refroidir le gâteau 15-20 minutes sur une grille.
13. Le couper en « doigts », ou bâtonnets (sans accorder d'importance au fait qu'il ait un format de tarte, car si on le coupe en « parts » de tarte, on aura des bouts trop fins qui se casseront) et servir.

Les petits +

- Cela prend un peu de temps de faire toaster les graines puis de les broyer, et il est possible de sauter cette étape, mais le gâteau final sera très sensiblement moins parfumé et agréable, selon moi.
- On peut faire sécher les « doigts » de gâteau dans un four à 120°C pendant 20-30 minutes, ou pendant 2-3 heures à 75°C dans un déshydrateur pour avoir des bâtonnets plus secs, qui se conservent mieux et se trempent plus facilement dans les tartinades.
- Oui il est possible d'avoir un bon résultat avec 300 g de lait au lieu du mix yaourt-lait-crème, mais c'est un peu moins gourmand, un peu plus sec, plus friable si sans gluten, vous l'aurez deviné. Je l'ai fait avec du lait seul (de riz ou d'avoine) et j'ai alors ajouté un peu plus d'huile d'olive (1 à 2 cuillères à soupe en rab).

Gluten free grove boller – petits pains danois sans gluten de Louise

« Ce qui me manque le plus depuis que je ne mange plus de gluten, c'est le pain. Que ce soit dans la culture française ou danoise, on en mange tout le temps et j'avais donc avant beaucoup de "mauvaises" habitudes par rapport à ma santé. Il faut savoir que le nombre de pains sans gluten qui existent sur le marché et qui sont bons n'est vraiment pas élevé pour ne pas dire nul. D'où cette recette... »



Gluten free boller
- petits pains danois
sans gluten -

Ingrédients :

- 200 g de farine de riz complet
- 50 g de farine de pois chiche
- 30 g de graines de lin
- 30 g de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de gomme de guar (c'est ce qui remplace le gluten)
- 1 dl d'huile d'olive
- ½ dl d'eau
- ¾ dl de lait de riz
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Recette :

- Préchauffer le four à 180°C
- Verser dans un bol tous les ingrédients secs.
- Incorporez l'huile, l'eau et le lait de riz puis le sel et les herbes de Provence.
- Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte relativement homogène et qui ne colle pas trop.
- Remplissez des petits moules pour muffins avec la pâte et mettez au four.
- Laissez cuire pendant 20- 25 min selon l'épaisseur de vos petits pains. Pour vérifier que vos pains sont bien cuits, sortez-en un et taper sur le dos avec le doigt. S'il est dur, c'est bon.

Suggestion : servir coupé en deux avec de la confiture ou du jambon par exemple. Ca peut vous faire des petits sandwiches si c'est pour manger en extérieur. Peut aussi servir d'accompagnement pour une petite omelette par exemple.



Gluten free boller
- petits pains danois
sans gluten -

Pour d'autres recettes de Louise : <http://bylouisesk.wordpress.com>

Gâteau coco-choco de Soize

« Atout santé, la noix de coco est une source riche en fibres alimentaires mais aussi en fer, manganèse et cuivre. Avec l'arrivée des rhinopharyngites, on en a bien besoin ! »

Les ingrédients

Pour le gâteau

- 80 g de crème de riz
- 30 g de noix de coco en poudre
- 125 g de chocolat bio
- 125 ml de lait coco
- 125 g de sucre
- ½ verre d'eau
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à café de cannelle

Pour le glaçage : (recette inspirée du site de [My new roots](http://mynewroots.com))

- 1 gousse de vanille
- 30 g de sucre glace
- 200 ml de crème de lait de coco (placer la veille votre boîte de lait de coco au frigo. Le froid va dissocier la crème de l'eau qui a servi à faire le lait. Récupérer la crème et utiliser le restant dans une autre recette)
- 2 cuillères à soupe de beurre/purée d'amande
- quelques graines de courges torréfiées ou autre pour la déco



1. Faire fondre le chocolat dans le lait de coco et l'eau. Petit à petit, ajouter le sucre et la cannelle. Dans un saladier, mélanger les aliments secs : la noix de coco en poudre, la crème de riz ou toute autre farine sans gluten, et la levure.
2. Verser le mélange choco – lait de coco sur le mélange sec. Bien mélanger et verser dans un moule ou des cassettes à muffin légèrement huilée, si vous avez un four. Faire cuire environ 20 minutes à 150 degrés C. Si, comme moi, vous n'avez pas de four, verser directement tout l'appareil dans un rice cooker pour un cycle.

J'en ai servi des tranches avec une confiture maison de figue, miel, laurier, mis dans mon bento du midi (photo du haut), mais si vous avez opté pour l'option gâteau d'anniversaire ou cupcake « healthy mais sexy ».

3. Recette du glaçage : mettre la crème de lait de coco dans un saladier et mélangez avec le sucre glace et le beurre d'amande. Fendez la vanille en deux dans le sens de la longueur, et grattez les graines. Ajoutez au mélange de crème de coco. Mettre le glaçage au frigo au moins une bonne heure pour le faire prendre.

Pour d'autres recettes des sœurs S.M.L : <http://smlcookingsisters.wordpress.com>

Gâteau au carottes de Véronique

« C'est un gâteau que je fais depuis l'âge de 16 ans. SUPER FASTOCHE !!! On ne pèse rien, on mélange tout ensemble et puis on met au four ! A l'époque c'était ma copine Claire qui venait de Nouvelle-Zélande qui m'avait appris à le faire. Depuis, chaque automne, je le refais avec plaisir. »



Les ingrédients

!!! Utiliser une tasse de +/-25cl comme mesure !!!

- 2 ½ tasses de farine → remplacer par 1 tasse de farine de riz + 1 tasse de poudre d'amande + ½ tasse de fécule de maïs (ou de pdt)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 4 oeufs
- 1 tasse d'huile végétale
- 1 tasse de sucre de canne
- 1 tasse de cassonade brune
- 1 tasse de noix décortiquées --> les concasser. * avec toutes les petites mains de la maison, il ne nous a pas fallu plus de 10 min pour décortiquer toutes les noix ;-) et ca va encore plus vite avec des noix achetées décortiquées.
- 250 g de carottes râpées.

La recette

1. Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le bicarbonate, le sel et la cannelle.
2. Dans un plat, mettre l'huile, les œufs, le sucre et la cassonade. Battre environ 5 minutes (pour obtenir un mélange mousseux)
3. Ajouter le mélange sec (farine, ...) au mélange mouillé (huile, œufs, ...) et bien mélanger.
4. Incorporer les noix puis les carottes.
5. Verser dans un grand moule graissé et enfariné.
6. Cuire au four à 180°C pendant 60 min puis à 200° pendant 20 minutes supplémentaires. Laisser refroidir 10 min avant de démouler.

Pour d'autres recettes de Véronique : <http://nerovique.over-blog.com>

Cake aux abricots secs et noisettes de Karine



Ingrédients

- 8 abricots secs
- 40 g de noisettes grillées (environ 10' au grill 200 °C)
- 20 g de noix concassées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de graines de lin cuites en purée avec 6 cuillères à soupe eau / ou 2 oeufs
- 4 cuillères à soupe de lait d'amandes
- 1 cuillère à soupe huile de noix + 3 cuillères à soupe huile tournesol
- 1 petite cuillerée de bicarbonate de soude alimentaire
- 40 g de sucre + 40 g de cassonade
- 50 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 150 g de fécule de pomme de terre

La recette

1. Dans un saladier : mélanger fécule de pommes de terre et de maïs avec le bicarbonate, la cassonade, au centre verser les 4 cuillères à soupe de lait d'amande.
2. Préparer les graines de lin, une fois la purée obtenue ou battre deux œufs entiers, puis, incorporer à température ambiante les huiles, le sucre, les noix, les noisettes hachées sous forme de pralin et les abricots détaillés en petits morceaux.
3. Préchauffer les four Th 7 (180°C) pendant 10 minutes.
4. Rassembler les deux appareils en prenant soin de bien mélanger, incorporer un peu de lait d'amandes en sus si cela paraît trop sec mais pas trop, il faut conserver la consistance d'une pâte.
5. Verser l'appareil final dans un moule chemisé d'un papier cuisson ou un moule siliconé, enfourner 15 ' dans un four à chaleur tournante / 20' dans un four classique.

Gâteau au chocolat d'odelices, adaptée sans gluten par Adeline



Ingrédients

- 200 g de farine de farine sans gluten
- 100 g de sucre muscavado
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 cuillère à café de cannelle
- 8 cl d'huile de noisettes
- 20 cl de jus d'orange pur

Recette

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre, le cacao, la levure et la cannelle.
3. Ajoutez l'huile et le jus d'orange.
4. Mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à avoir une préparation homogène.
5. Versez la pâte dans un moule et cuire 30 à 35 min.

Pour d'autres recettes d'Adeline : <http://passionbio.over-blog.com>

Verrines de fruits d'Elo

« A déguster illico ou mettre au frais en attendant, pour faire le plein de vitamines et sans gluten, sans lait, sans œufs ! »



Ingrédients pour 2 verrines

- 1 kiwi
- 5-6 fraises
- quelques grains de raisin noir
- 1 pomme
- 1 orange
- 1 c à soupe de sirop d'agave
- 1 soupçon de jus de citron

La recette

1. Lavez et pelez tous les fruits.
2. Ensuite découpez chacun d'eux en lamelles.
3. Réalisez des couches colorées dans un verre à tapas. Alternez de façon harmonieuse.
4. Aspergez légèrement de jus de citron et de sirop d'agave.

Pour d'autres recettes d'Elo : <http://le-blog-delo.blogspot.com>