

# *Plaisir*

## *Sans Gluten Sans Lactose*

*Recettes simples, faciles et gourmandes*



© Vie sans gluten, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-4298-8

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



# Présentation

---

Je vais commencer par me présenter. Je m'appelle Sana. La plupart d'entre vous me connaisse sous le nom de "vie sans gluten".

L'aventure à débuté suite à la découverte de mon intolérance au gluten et au lactose.

Petit à petit, je découvre ce monde assez complexe comme nombreux d'entre vous.

J'ai commencé par faire des tests de recettes sans gluten et sans lactose, qui, la plupart du temps, se sont soldés par des échecs.

Mais avec de la persévérance, de la passion et beaucoup de travail, j'ai réussi à faire de ce mode de vie un bonheur pour les papilles.

Depuis plus de trois ans maintenant, je partage mes recettes sans gluten et sans lactose ainsi que mes astuces sur mon compte Instagram et sur ma chaîne Youtube.

Mon objectif à travers ce livre est de partager avec vous et vous permettre de retrouver le goût et les saveurs que beaucoup d'entre nous ont perdu un jour suite à l'intolérance, l'allergie ou l'hypersensibilité au gluten et au lactose.

Vous trouverez dans ce livre, des recettes salées, sucrées, passant par le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter, le dîner et le dessert.

Et bien sûr, toutes les recettes sont sans gluten et sans lactose. Il y a également quelques recettes sans œufs et sans farine pour se régaler et régaler vos proches.

# Sommaire

---

Qu'est ce que le Gluten?

Aides Culinaires

Qu'est ce que le Lactose?

## *Pains*

Pain Rustique

Pain à la Poêle 

Baguette 

Wraps 

Pain de mie 

Pain burger

Pain aux graines

## *Recettes Salées*

Quiche

Pizza 

Mini cakes

Rillettes de Thon 

Quiche sans pate

Crêpes Salées

Béchamel 

Chausson

Bûche de Fromage 

Crackers 

## *Recettes Sucrées*

Roll Cake à la fraise

Brioche

Pancakes

Banana bread 

Tarte au citron meringuée

Brioche express 

Donuts

Bûche

Basboussa pistache

Biscuits au chocolat

Msemen

Muffins coeur chocolat

Chouquette

Cake marbré glaçage rocher

Churros

Gaufres

Beignets 

Cookies

Gateau à l'orange

Viennois chocolat 

Barre céréale 

Carrot cake sans farine


Baghrir

Biscuits

Bûche

\*SG : sans gluten

\*SL : sans lactose

\*SO : sans oeufs 

# Le Gluten


---

## Qu'est ce que le Gluten?

Le gluten est un ensemble de protéines végétales présentes dans plusieurs céréales telles que le blé, l'épeautre, le seigle etc..

Pour les coéliqués, les intolérants et les l'hypersensibles, il y a d'autres types de farine qui sont naturellement sans gluten : la farine de riz blanc, complet et demi complet ainsi que la farine de millet, de maïs, de sarrasin, de quinoa, de sorgho, de châtaigne, de pois chiche, d'amarante, la farine et l'amidon de tapioca, etc..

## L'éternel question autour de l'avoine. Contient-t-il de gluten?

L'avoine en lui-même ne contient pas de gluten, mais il est conseillé de consommer de l'avoine certifié sans gluten avec le fameux logo épi de blé barré.  Cela évitera toute consommation de traces éventuelles de gluten. Toutefois, la sensibilité étant différente d'une personne à une autre, il est important de demander conseil à son médecin.

Pour de plus amples informations sur le gluten, et la maladie coéliqua, vous pouvez consulter le site de l'afdiag : <https://www.afdiag.fr/>

# Aides Culinaires

---

## Psyllium

Le psyllium est une graine naturellement sans gluten, avec de nombreux bienfaits et qui permet de donner à la pâte une élasticité et un moelleux.

C'est un ingrédient important pour faire un bon pain sans gluten.

## Gomme Guar

La gomme guar est une substance végétale qui se présente sous forme de poudre et qui ne contient pas de gluten. Elle est utilisée dans de nombreuses recettes pour obtenir une texture épaisse et aérée.

## Gomme Xanthan

Elle est assimilable à la gomme guar. Elle modifie la texture en donnant un côté gélifiant et épais, une aide indispensable pour les recettes sans gluten comme le pain, les pâtes ...

# Le Lactose

---

## *C'est quoi le lactose?*

Le lactose est un sucre naturellement présent dans le lait animal, vache, chèvre, brebis.

On le retrouve dans les yaourts, les fromages et dans tous les produits laitiers.

A ce jour, il existe beaucoup d'alternatives aux produits laitiers, comme le lait végétal, appelé aussi la boisson végétale à base de noisettes, riz, soja, coco..., nature, à la vanille, ou au chocolat.

Pour remplacer le fromage vous avez les faux fromages 100% végétal types fromage à tartiner, cheddar, emmental etc..

Concernant les yaourts, vous avez la version végétale nature ou aromatisée, à base de lait de coco, lait de soja, lait d'amande, lait de riz.. etc

Pour vos plats salés, les pâtes à la crème, les quiches ou les gratins il y a plusieurs alternatives comme la crème à cuisiner végétale ou les yaourts naturels à base de lait végétal.

Et pour une belle chantilly, je vous conseille une crème de coco avec un pourcentage de matière grasse assez élevée 90%, c'est ce qui permettra à la chantilly de tenir et de monter correctement .





*Pains*



# Pain Rustique

## Ingrédients

280 g de farine de riz blanc  
60 g de fécule de Tapioca  
40 g de fécule de maïs  
10 g de levure boulangère  
10 g de psyllium  
1 càc de levure chimique  
40 cl d'eau tiède  
4 cl d'huile  
Sel

**Durée Totale : 2h55**

**Quantité: 1**

**SG,SL,SO**

## Préparation

- 1- Mélanger dans un bol les ingrédients secs.
- 2- Ajouter l'eau tiède et l'huile, ensuite pétrir environ 2 minutes.
- 3- Former une boule, couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 1 heure.
- 4- Mettre le pain dans un plateau, puis inciser le pain, et laisser lever une deuxième fois pendant 30 minutes.
- 5- Préchauffer le four à 210°C et laisser la lèchefrite dans le four.
- 6- Verser un verre d'eau dans la lèchefrite déjà chaude.
- 7- Enfourner 60 minutes à 210°C.
- 8- Laisser le pain refroidir complètement avant de le trancher.





# Baguette

## Ingrédients

140 g de farine de riz blanc  
20 g de fécule de maïs  
30 g de fécule de tapioca  
5 g de psyllium  
5 gde gomme xanthan  
20 cl d'eau tiède  
2 c à s d'huile  
5 g de levure boulangère  
1 càs de vinaigre de cidre  
1 càc de levure chimique  
Sel  
10 cl d'eau pour la cuisson

**Durée Totale : 2h20**

**Quantité: 1**

**SG,SL,SO**

## Préparation

- 1- Dans un saladier verser tous les ingrédients sec.
- 2- Puis ajouter l'eau tiède, le vinaigre de cidre, et l'huile.
- 3- Pétrir environ 2 minutes, ensuite couvrir avec un film plastique ou une serviette, et laisser lever la pâte pendant 1 heure.
- 4- Fariner le plan de travail ensuite étaler la pâte avec les mains pour former un rectangle, puis enrouler la pâte pour former un boudin, fermer les extrémités en appuyant bien avec la main.
- 5- Préchauffer le four à 210°C en gardant le lèchefrite dans le four
- 6- Aplatir légèrement la pâte, scarifier le pain avec un couteau, couvrir et laisser lever une dernière fois pendant 30 minutes.
- 7- Verser les 10 cl d'eau dans le lèche frite déjà chaud, et enfourner la baguette 35 à 45 minutes.

Le pain se conserve très bien au congélateur. Il suffira juste de le passer au micro-onde en mode décongélation rapide pour qu'il retrouve son côté moelleux !