

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

500 RECETTES

low Fodmaps



De l'entrée au dessert,
**LES MEILLEURES
RECETTES POUR
INTESTINS FRAGILES**

LE DUC 
poche

Ballonnements, spasmes digestifs, intestin irritable, microbiote en déroute... et si c'était à cause des Fodmaps? Les Fodmaps, naturellement présents dans certains aliments, fermentent dans notre intestin, causant douleurs et gonflements.

Des recettes pour retrouver la paix digestive

Pancakes de sarrasin, Houmous de lentilles, Velouté de patates douces au gingembre, Salade à l'agneau sauce fraîcheur, Croquettes de courgettes, Boulettes au thym et à la tomate, Moules au citron confit, Tofu au sésame et sobas, Mousse extra-noire à l'orange... **Découvrez dans ce livre 500 recettes faciles pauvres en Fodmaps :**

- Pour ne plus ballonner après chaque repas.
- Pour un microbiote intestinal au top et un estomac en paix.
- Pour ne plus jamais manquer d'idées en cuisine.

Plus jamais mal au ventre après les repas... Mangez enfin sereinement !

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc dont *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, *L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel* et *Le régime Fodmaps pour les hypersensibles*.

Rayon : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-2735-8



9 791028 527358

editionsleduc.com

LE DUC
poche



10,40 euros
Prix TTC France

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

L'alimentation glucose control, 2023.

Plus jamais ballonné !, 2022.

Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2735-8
ISSN : 2427-7150

Dr Pierre Nys

500 RECETTES
low Fodmaps

SOMMAIRE

Introduction	7
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	15
Crêpes, gaufres et pancakes	31
Apéritifs et crudités	39
Entrées et soupes	73
Tartines, quiches et tartes salées	113
Salades repas	119
Légumes et accompagnements	151
Viandes	185
Poissons	249
Œufs et tofu	315
Desserts	339
Condiments	405
Boissons	417
Table des matières	465

INTRODUCTION

Cela fait des années, que dis-je, des décennies que votre intestin vous torture. Repas infernaux à digérer, poches de gaz abdominales de toutes tailles, toutes formes et toutes douleurs se formant à la moindre bouchée de poireau, oignon ou petit pois, nausée au plus petit chewing-gum sans sucre. Vous avez l'impression de n'avoir connu que ça ! Ballonnements, douleurs abdominales, sensations de lourdeurs et d'inconforts après les repas... : si on vous demande de quoi vous souffrez exactement, c'est précis et très concret pour vous. Mais assez flou et vaguement inoffensif pour le chanceux interlocuteur doté d'un intestin plus discret, qui se demande même pourquoi vous en faites tout un plat. Et si par hasard vous n'en rajouteriez pas un peu. Tout cela, vous le savez, l'avez vécu maintes fois, et avez tenté aussi de le dissimuler, tant le sujet des « entrailles » reste finalement assez tabou. Même aujourd'hui, même dans notre pays, qui compte pourtant près de 50 % de personnes se plaignant de ballonnements pénibles ! Sans compter celles et ceux qui ne l'avouent pas...

CHEWING-GUM SANS SUCRE : PLUS JAMAIS ÇA ! MÊME PAS UN SEUL !

Vous avez consulté, essayé divers régimes – sans lactose, sans gluten, sans fibres... – sans grand succès. Et puis, révélation, vous avez identifié votre problème : les Fodmaps. Ces petits sucres très particuliers, présents naturellement (ou industriellement) dans de nombreux aliments courants. Inoffensifs en soi, ils ont

cette particularité d'être lents à digérer. Leur stagnation dans l'intestin provoque un travail intense des bactéries du microbiote (= flore intestinale), lequel se solde par la production de gaz, qui appuient sur des récepteurs intestinaux hypersensibles chez vous, et ça fait mal. Tout simplement. Classés en différentes familles, les Fodmaps sont répartis principalement dans les confiseries « sans sucre » (de loin les pires !), certains légumes et aromates (poireaux, ail, oignon...), légumes secs (haricots, pois...) et céréales (blé...), certains fruits et les produits laitiers non fermentés (lait, desserts lactés, crème glacée...).

CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments.
O	Oligosaccharides (fructanes – FO –, galactanes – GOS –)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

Vous avez testé le protocole décrit dans nos précédents livres, et comme pour des dizaines de milliers de personnes, bonheur : en réduisant certains aliments, en en stoppant totalement certains autres (ne serait-ce que temporairement), vous vous sentez revivre. C'est le cas de 75 % des personnes souffrant de ballonnements et testant le régime Low Fodmaps.

LIBÉRÉ, DÉLIVRÉ

Enfin ! Vous revivez ! Vous avez bien compris que le but n'est en aucun cas de s'interdire tous les aliments contenant des Fodmaps, mais, au contraire, de cibler précisément ceux qui vous embêtent vraiment et de les éviter ou les réduire à portion minime de manière à ne plus être ennuyé. Car si vous êtes intolérant à tel ou tel Fodmap, par exemple le lactose des produits laitiers, votre voisine ou votre frère peuvent être eux aussi intolérants, mais à d'autres Fodmaps, par exemple le fructose des fruits : du quasi-sur-mesure, ce régime, et c'est bien pour cela que ça fonctionne !

Vous avez imprimé et affiché sur votre réfrigérateur ce pense-bête pour vous familiariser avec vos aliments amis et ceux qui le sont moins.

ET ÇA, JE PEUX LE MANGER/LE BOIRE SANS SOUCI ? OUI 😊

- | | |
|--|--|
| 😊 Aliments naturels, simples, non transformés (ou transformés par vous pour obtenir sauces, soupes...) | 😊 Fraise |
| 😊 Ananas | 😊 Framboise |
| 😊 Aubergine | 😊 Fromages affinés (plus ils sont « vieillis », moins ils contiennent de lactose, donc de Fodmaps) |
| 😊 Avoine | 😊 Graines (en quantité raisonnable) |
| 😊 Banane | 😊 Graines de chia |
| 😊 Basilic | 😊 Huile d'olive (et les autres huiles) |
| 😊 Beurre | 😊 Huile infusée à l'ail (astuce cuisine pour tous ceux qui adorent l'ail mais n'y ont pas « droit » !) |
| 😊 Bière | 😊 Laites végétaux (amande, riz) |
| 😊 Carotte | 😊 Mandarine |
| 😊 Céleri | 😊 Clémentine |
| 😊 Chocolat noir (quantités raisonnables) | 😊 Menthe poivrée |
| 😊 Citron et citron vert | 😊 Millet |
| 😊 Coquillages | 😊 Moutarde |
| 😊 Crustacés | |
| 😊 Curcuma | |
| 😊 Eau de coco | |

- ☺ Myrtille
- ☺ Noix (en quantité raisonnable et en évitant celles de cajou ainsi que les pistaches)
- ☺ Nouilles de riz
- ☺ Œufs (toutes préparations : coque, omelette, au plat...)
- ☺ Orange
- ☺ Pâtes sans gluten (le mieux : au sarrasin)
- ☺ Poissons, crus (sushis, sashimis, tartare, carpaccio...) ou cuits
- ☺ Polenta
- ☺ Pomme de terre
- ☺ Quinoa
- ☺ Réglisse
- ☺ Riz
- ☺ Soupes et bouillons maison (sans légumes riches en Fodmaps évidemment)
- ☺ Steak haché (contrairement aux burgers)
- ☺ Tapioca
- ☺ Thé en général
- ☺ Tisanes en général
- ☺ Tofu, tempeh
- ☺ Viandes (jambon, poulet, bœuf...) crues ou cuites
- ☺ Vin
- ☺ Yaourts et autres laits fermentés

NON (SAUF EN PETITE QUANTITÉ) ☹

- ☹ Abricot
- ☹ Ail
- ☹ Alcools sucrés (sauternes, liqueurs, crème de cassis...)
- ☹ Artichaut
- ☹ Asperge
- ☹ Avocat, guacamole
- ☹ Banane verte
- ☹ Betterave
- ☹ Blé (donc les pâtes, quiches, tartes, pizzas...)
- ☹ Boissons au lait, faux sucre, fruits à problèmes...
- ☹ Cerise
- ☹ Champignons
- ☹ Chicorée
- ☹ Chicorée
- ☹ Chou-fleur
- ☹ Cidre
- ☹ Échalote
- ☹ Fenouil
- ☹ Fromage frais (= non affiné)
- ☹ Fruits secs
- ☹ Haricots, lentilles et autres légumes secs
- ☹ Jus de fruits en général
- ☹ Lait, produits laitiers
- ☹ Mangue
- ☹ Miel
- ☹ Nectarine
- ☹ Noix de cajou
- ☹ Oignon
- ☹ Orge
- ☹ Pain : ou alors un peu, épeautre + levain
- ☹ Pastèque
- ☹ Pêche
- ☹ Pissenlit
- ☹ Pistache
- ☹ Poire

- ⊗ Poireau
- ⊗ Pois
- ⊗ Pomme
- ⊗ Produits fortement industrialisés (nombreux ingrédients dont souvent des Fodmaps, éventuellement sous forme d'additifs), notamment les plats préparés, soupes, sauces, salades traiteurs...
- ⊗ Prunes
- ⊗ Salsifis
- ⊗ Sirop de glucose-fructose
- ⊗ Soupes et bouillons du commerce
- ⊗ Sucre blanc ou roux
- ⊗ Thé oolong ou aromatisé de mauvaise qualité
- ⊗ Tisanes de pissenlit, ou de fenouil...
- ⊗ Topinambour
- ⊗ Viandes et poissons panés

VOTRE LIVRE D'INSPIRATION POUR UNE CUISINE QUOTIDIENNE, FACILE, EXPRESS, 7/7, 365/365 !

Maintenant, reste à pérenniser ces nouvelles habitudes, dans la joie, la bonne humeur et la gourmandise. Car c'est là toute la difficulté : comment manger 3 fois par jour, 365 jours par an, sans basculer dans le monotone en se contentant de quelques aliments que vous savez « sûrs » pour vous ? Mais sans perturber son alimentation d'une part (ne pas se priver de fibres par exemple, si essentielles pour la santé), et sans appauvrir ses horizons gustatifs d'autre part (ne pas s'interdire toute une famille d'aliments par crainte des repréailles intestinales). Où trouver l'inspiration pour renouveler à chaque repas le plaisir sans les ballonnements et les maux de ventre ?

Simple : il suffit de piocher parmi les 500 recettes de ce livre, sans s'arracher les cheveux ni se poser de question ! Elles sont toutes faciles à réaliser, bonnes, à consommer seul ou à partager en famille, entre amis. Bref, ce livre est destiné à devenir votre bible de cuisine quotidienne, à laisser près des fourneaux pour y piquer des idées aussi souvent que souhaité ! D'autant que nous savons combien, pour la plupart d'entre vous, il faut jongler avec un emploi du temps serré, des courses à faire sans se prendre la tête (pas d'ingrédients difficiles à trouver), et prendre soin à la fois de son intestin et de son planning.

LOW FODMAPS ET NON ZÉRO FODMAPS

À ce propos, une précision : une alimentation variée et équilibrée 100 % sans Fodmaps n'existe pas, et heureusement ! Elle sera « faible en Fodmaps » (= *low Fodmaps*), et c'est parfait ainsi. Nous n'avons pas affaire ici à une allergie (qui justifierait alors que l'on traque le moindre gramme de Fodmaps), mais au contraire à une intolérance, voire une sensibilité digestive : une petite quantité « passe » sans problème, c'est lorsque l'on atteint un certain seuil, individuel, que les ennuis commencent. Aussi, pas d'inquiétude si vous repérez quelques graines de sésame dans une recette, ou une bouchée de pêche : tout a été calculé pour que la quantité finale de Fodmaps que vous mettez dans votre bouche ne vous pose absolument aucun problème, c'est garanti ! Il faut savoir rester lucide et relativiser. Par exemple, si 1 kg de persil serait indigeste – surtout pour vous, ami intolérant aux Fodmaps – quelques brins de persil non seulement ne poseront aucun problème mais, au contraire, apporteront plusieurs molécules naturelles santé et même, qui aident à digérer. Même chose pour le sirop d'érable, que vous croiserez dans certaines recettes de desserts : suffisamment pour profiter de ses antioxydants et de son incomparable arôme (bonjour nos amis québécois !), mais pas assez pour en pâtir le moins du monde. Aussi, faites-nous confiance, reposez-vous sur ces recettes sans angoisse, chaque ingrédient a été soigneusement réfléchi, « pesé », et s'il est là, c'est pour une bonne raison.

LES TANINS, LES RÉSIDUS DE PESTICIDES...

Pour conclure, soyez attentif à vos propres réactions digestives. Nous ne sommes pas des machines ni des sacs à digérer, mais des êtres de chair, de sang, d'esprit, d'émotions... Vous seul savez ce que vous supportez ou pas. Vous seul savez qu'un abricot passe, mais pas deux. Vous seul savez si oui ou non vous digérez bien le lait, ou si sa simple vue vous « retourne l'estomac ». Et puis vous l'avez expérimenté : les choses évoluent – vous supportiez bien un aliment « avant », mais il ne passe plus. Vous digérez

très bien quand vous êtes au calme et en bonne compagnie, mais terriblement mal quand vous êtes stressé ou mal accompagné. Et puis il n'y a pas que les Fodmaps dans la vie : d'autres nutriments (y compris sains et bons pour la santé) peuvent vous rester sur le « cœur » comme on dit. Par exemple les tanins, très présents dans le thé ou les tisanes, sont susceptibles de provoquer des symptômes comparables aux Fodmaps, avec propension aux nausées voire aux vomissements. Les résidus de pesticides ou autres techniques de fabrication peuvent aussi poser problème, du genre bourdonnements d'oreilles et maux de tête (typique des alcools : bière, cidre, vin...). Le mode de cuisson influence aussi beaucoup la qualité digestive : vapeur, ça passe, frit, non ; saignant c'est bon, cramé ça fait mal au ventre. Etc. Restez vigilant et ouvert, faites-vous confiance, seul votre tube digestif décide.

Bonne découverte !

**PETITS-DÉJEUNERS,
goûters
et en-cas**





Barres de céréales anti-petit creux

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingédients : 170 g de flocons d'avoine (avec le logo « épi barré ») ; 25 g de noisettes concassées ; 60 g de sirop d'érable ; 40 g d'huile de coco ; 1 c. à c. de cacao amer.

➤ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le sirop et l'huile dans une casserole. Ajoutez le cacao, les noisettes et les flocons, mélangez bien.

➤ Tassez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une hauteur de 1,5 cm environ et enfournez pour 30 minutes de cuisson. Sortez du four, coupez en barres à l'aide d'un couteau et remettez 10 minutes au four. Laissez refroidir et démoulez.

➤ Ces barres se conservent dans des boîtes hermétiques.



Pas de fruits séchés dans ces barres (raisins, abricots, figes...) et pas non plus trop de sucre. Mais en fonction de votre tolérance personnelle et de votre expérience, vous pouvez décider d'ajouter 50 grammes de fruits séchés coupés en tout petits dés. Petit conseil pratique : posez une petite casserole sur votre balance et pesez les liquides (sirop et huile de coco, solide à température ambiante) au lieu de mesurer leur volume. C'est pour cette raison que nous vous donnons exceptionnellement le poids de ces ingrédients. Moins de vaisselle et pas une goutte perdue puisque vous utiliserez directement la casserole.



Chia au lait

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Repos : 12 heures

Sans cuisson

Ingédients : 50 cl de lait végétal (amande, soja, riz...) ; 2 bananes bien mûres ; 1 c. à c. d'extrait de vanille ; 80 g de graines de chia.

- Mettez le lait, les bananes épluchées et coupées en morceaux et l'extrait de vanille dans un robot. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Versez dans un saladier et incorporez les graines de chia. Mélangez, couvrez de film étirable et laissez gonfler au réfrigérateur pendant 12 heures, en remuant si possible une ou deux fois.
- Mélangez une nouvelle fois avant de répartir dans des ramequins.



Les graines de chia sont de nouveaux « superaliments » en France, mais connus depuis des siècles en Amérique du Sud. Elles se trouvent facilement en magasins bio et dans certaines parapharmacies. Vous pouvez décorer ces crèmes crues avec des dés de fruits frais, quelques amandes effilées...



Millet au lait et au cacao

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients : 70 cl de lait végétal (soja, amande...) ; ½ gousse de vanille ; 100 g de millet ; 1 c. à c. bombée de cacao amer ; 1 banane bien mûre ; 1 c. à s. bombée de purée d'amande blanche.

➤ Fendez la demi-gousse de vanille dans la longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau.

➤ Versez le lait dans une casserole, ajoutez les graines de vanille. Portez à ébullition, versez le millet, le cacao amer et remuez doucement jusqu'à la reprise de l'ébullition. Laissez cuire 40 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

➤ Laissez le millet tiédir, puis incorporez la purée d'amande blanche à l'aide d'un fouet et la banane préalablement mixée (ou écrasée finement à l'aide d'une fourchette). Servez tiède de préférence.



Le millet se trouve facilement dans toutes les boutiques bio. Selon vos goûts, vous pouvez remplacer la vanille par un peu de cannelle en poudre.



Muesli floconneux

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 150 g de flocons d'épeautre ; 75 g de flocons de riz ; 75 g de flocons de sarrasin ; 50 g d'amandes effilées ; 50 g de graines de courge ; quelques pincées de cannelle.

- Mettez les graines de courge et les flocons dans une poêle et faites-les dorer 3 minutes environ, en remuant régulièrement.
- Ajoutez les amandes effilées et faites dorer le tout encore 2 minutes. Saupoudrez de cannelle et remuez encore.
- Laissez refroidir totalement puis versez dans un bocal en verre et refermez hermétiquement.



Dégustez ce muesli avec du lait végétal (soja, amande, riz...). Pour une saveur douce et gourmande, ajoutez un trait de lait de coco dans le mélange. Encore plus onctueux !



Muesli croustillant aux fruits

Pour 1 bocal de Muesli

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients : 200 g de flocons de riz ; 200 g de flocons de soja ; 50 g de noisettes ; 50 g d'amandes effilées ; 50 g d'amarante soufflée.

> Mélangez les flocons de riz et de soja avec les noisettes et les amandes effilées. Versez dans une poêle antiadhésive chaude et faites dorer 5 minutes, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

> Versez dans un plat, laissez refroidir. Ajoutez l'amarante soufflée. Mélangez et conservez dans un pot en verre.



Selon vos goûts, remplacez les noisettes par des noix.



Muesli gourmand coco-chocolat

Pour 1 bocal de Muesli

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients : 150 g de flocons de riz ; 150 g de flocons de quinoa ; 50 g de noix de coco râpée ; 75 g de chocolat noir.

> Mélangez les flocons de riz et de quinoa avec la noix de coco râpée. Versez dans une poêle antiadhésive chaude et faites dorer 5 minutes, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

> Versez dans un plat, laissez refroidir. Pendant ce temps, cassez le chocolat en petits dés à l'aide d'un couteau. Ajoutez aux flocons, mélangez et conservez dans un pot en verre.



Délicieux dans un bol de lait de riz ! Selon vos goûts, vous pouvez utiliser de la noix de coco râpée ou bien de la noix de coco en copeaux.



Muesli des bois

Pour 1 bocal de Muesli

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingédients : 150 g de flocons de riz ; 150 g de flocons d'avoine ; 50 g de noisettes ; 50 g de quinoa soufflé.

- Mélangez les flocons de riz et d'avoine avec les noisettes. Versez dans une poêle antiadhésive chaude et faites dorer 5 minutes, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- Versez dans un plat, laissez refroidir. Ajoutez le quinoa soufflé, mélangez et conservez dans un pot en verre.



N'hésitez pas à ajouter des dés de figues sèches dans ce muesli si vous les supportez, les saveurs se marient vraiment bien.



Pain aux graines

Pour 1 pain

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients : 200 g de farine de riz ; 1 sachet de levure chimique ; 2 œufs ; 25 cl de crème de riz (liquide) ; 3 c. à s. de lait de riz ; 4 c. à s. d'huile de sésame ; 2 c. à s. de graines de lin doré ; 2 c. à s. de graines de tournesol décortiquées ; 1 c. à c. de graines de pavot ; sel.

> Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette avec du sel, la crème et le lait puis l'huile de sésame. Incorporez ensuite la farine de riz et la levure chimique, puis les graines.

> Versez la pâte dans un moule à cake huilé et faites cuire 30 minutes environ.



Un pain idéal à servir en accompagnement d'un assortiment de jambons, d'un pâté, de rillettes de poisson ou de saumon fumé.



Pain blanc en MAP

Pour 1 pain

Préparation : 1 minute

Cuisson : 3 heures à 3 h 30

Ingrédients : 35 cl d'eau ; 1 c. à s. rase de sel fin ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 350 g de mélange de farines low Fodmaps ; 7 g de levure de boulanger déshydratée (8 g).

- Versez les ingrédients dans le bac de la machine à pain selon l'ordre donné par la liste des ingrédients. Faites bien attention à mettre la levure en final, afin d'éviter qu'elle ne chauffe.
- Lancez le programme de base (généralement celui de 3 heures à 3 heures et demie).



Géniale, la machine à pain ! On y verse les ingrédients, et c'est elle qui pétrit, fait lever et cuit le pain selon le programme qu'on lui a donné. Mais pour un résultat moelleux et bien levé, préférez plutôt un mélange de farines « spécial pains » du commerce.



Pain multicéréales

Pour 1 pain

Préparation : 10 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingédients : 150 g de farine de riz ; 150 g de farine de sarrasin ; 100 g de farine de manioc ; 50 g de farine de quinoa ; 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (8 g) ; 1 c. à c. rase de sel ; eau ; huile pour le moule.

➤ Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Versez dans un saladier les farines, la levure, le sel et ajoutez un verre d'eau (20 cl environ) puis mélangez de façon à obtenir une pâte homogène. Elle ne doit pas former une boule lisse et non collante, mais plutôt ressembler à une pâte à cake.

➤ Versez dans un moule à manqué huilé et faites reposer 30 minutes, le temps que la pâte double de volume.

➤ Enfournez pour 45 minutes environ.



Grâce à son mélange de farines, ce pain offre une saveur originale et savoureuse. N'hésitez pas à ajouter des graines de tournesol, de lin... Mais faites-le cuire dans un moule à manqué : bien étalée, la pâte pourra lever facilement. Indispensable pour que la mie soit aussi aérée que possible. Il suffit ensuite de couper ce pain en carrés.



Pain riz-maïs (spécial petit-déj)

Pour 1 pain

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 à 30 minutes

Ingrédients : 125 g de farine de riz ; 125 g de farine de maïs ; 1 sachet de levure chimique ; ½ c. à c. de gomme de guar ; 50 g de sucre ; 50 g de beurre ; 20 cl de lait de riz ; 2 œufs ; 1 c. à c. rase de sel ; huile pour le moule.

➤ Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Versez les farines dans un saladier. Ajoutez la levure chimique, la gomme de guar, le sucre et le sel.

➤ Faites fondre le beurre dans une petite casserole sur feu très doux. Dès qu'il est fondu, ôtez du feu. Ajoutez le lait et mélangez.

➤ Cassez les œufs dans un bol, battez-les à la fourchette et ajoutez-les au mélange beurre-lait. Versez cette préparation dans le saladier, tout en mélangeant. La pâte doit ressembler à celle d'un cake.

➤ Versez dans un moule à cake huilé et faites cuire 25 à 30 minutes.



La gomme de guar sert à donner du moelleux. Achetez-la sur un site spécialisé ou en magasin bio. Légèrement sucré, ce pain se rapproche de la saveur d'un pain de mie brioché. Parfait donc pour le petit-déjeuner, avec du beurre et de la confiture.