

Carole Garnier



mes recettes

en
moins
de
10 min
chrono

MINUTE

sans gluten



150 recettes sans gluten
faciles et gourmandes

POCHE

LE D U C . S

MES RECETTES **MINUTE** sans gluten



Lorsque l'on est intolérant au gluten, manger sain, même lorsque l'on est pressé, c'est obligatoire pour prendre soin de sa santé ! Alors plus d'excuses avec ces 150 recettes prêtes en 10 minutes chrono.

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **De l'entrée au dessert**, 10 menus sur mesure : détox, anticholestérol, spécial thyroïde, antidiabète, végétarien, sans Fodmaps...
- **150 recettes sans gluten** variées, délicieuses... et ultra-rapides : Muesli croustillant aux fruits, Pain multicéréales, Crème de fèves à la coriandre, Cake salé au jambon blanc, Potage de lentilles au saumon fumé, Soupe coco-crabe façon bubble tea, Taboulé de sarrasin à la libanaise, Thon mijoté sous l'olivier, Frites de polenta, Riz au lait d'amande, Bouchées citron-pavot... Il y en aura pour tous les goûts !

**150 RECETTES SANS GLUTEN
PRÊTES EN QUELQUES MINUTES !**

Carole Garnier est journaliste nutrition à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Ma bible de l'alimentation sans gluten*.

ISBN 979-10-285-0173-0



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, CUISINE

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mon programme brûle-graisses en 7 jours, 2016.

Ma bible brûle-graisses, avec Anne Dufour, 2015.

Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Anne Dufour, 2015.

Ma bible de l'alimentation sans gluten, 2014.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, avec Anne Dufour, 2014.

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-la sur le blog :
Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0173-0

ISSN : 2427-7150

CAROLE GARNIER

MES RECETTES MINUTE SANS GLUTEN



POCHE
L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
10 MENUS SUR MESURE	11
MES 150 RECETTES MINUTE SANS GLUTEN	19
TABLE DES MATIÈRES	185



INTRODUCTION

Cuisiner sans gluten sans y passer des heures ? C'est possible ! Grâce à ces 150 recettes express, à préparer en 10 minutes maximum, vous pourrez concilier à la fois vos exigences de gourmandise, de santé et d'emploi du temps. Bien sûr, il faut rajouter à certaines recettes leur temps de cuisson ou de réfrigération (mais pendant ce temps, vous ne vous en occupez pas).

Nos recettes minute « sans gluten » sont :

- *Sans gluten* bien entendu, grâce à l'utilisation de farines, de flocons ou de céréales sans gluten comme le riz, le quinoa, le sarrasin, le millet, l'amarante...
- *Faciles à faire*, grâce à des listes d'ingrédients les plus courtes possibles, et à l'utilisation d'un maximum de choses qu'on a tous et toutes dans nos placards : féculé de maïs, poudre d'amande, lait demi-écrémé ou végétal selon nos préférences...

- *Faciles à réussir* (et ça, c'est un point essentiel !), parce que tout est expliqué en détail et qu'aucune technique particulière n'est requise.
- *Bonnes pour la santé*, car elles font appel aux meilleurs aliments de leur catégorie : le sucre blanc est exclu par exemple, au profit de sucres naturels, comme le miel, le sirop d'érable, le sucre de canne... Pas non plus d'huile de tournesol, peu intéressante, mais des huiles de colza, de noix et d'olive, intéressantes pour leurs apports en oméga 3 et 9, nécessaires au bon équilibre nerveux et à la bonne santé du système cardio-vasculaire. Sont aussi privilégiées les céréales complètes, pour leur apport supérieur en fibres et en minéraux.
- *Enfin, les cuissons sont étudiées* : les plus courtes possibles pour les légumes, de façon à préserver leurs nutriments, aux températures les plus basses (et donc respectueuses) pour ne pas dénaturer textures et apports nutritionnels, voire pas de cuisson du tout pour certaines préparations de poissons de façon à profiter intégralement de leurs oméga 3. Et enfin, des cuissons al dente pour les céréales, pour conserver un index glycémique aussi bas que possible (et donc éviter de trop solliciter l'insuline, variations responsables de coups de barre, de grignotages voire de prise de poids).
- Vous savez tout ! Et pour vous faciliter encore plus la vie au quotidien et ne plus vous creuser la tête pour savoir que faire à manger ce midi ou ce soir, il vous suffit de piocher dans les menus thématiques, élaborés pour

toutes les envies et les occasions : besoin de se mettre quelques jours au vert, envie de manger végétarien, dîner de fête...

NOTE

Vous trouverez parfois des produits laitiers dans nos recettes. Selon votre tolérance personnelle, vous pouvez parfaitement utiliser uniquement des laits végétaux (soja, riz, amande...) ainsi que des crèmes végétales en remplacement. En ce qui concerne le beurre et le fromage, vous pouvez toutefois les conserver : ils ne contiennent plus que des traces de lactose et ne devraient pas vous poser de souci en cas d'intolérance au lactose.







10 MENUS SUR MESURE

(Les recettes en italique se trouvent dans le livre)



1 JOUR DE MENUS « DÉTOX »





PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Lait végétal
-  Tartines croquantes 100 % sarrasin type Pain des fleurs + 1 noisette de purée d'amandes
-  2 clémentines





DÉJEUNER

-  Jus de carottes
-  Pavé de cabillaud, jus de citron et épinards vapeur
-  ¼ d'ananas frais

COLLATION (SI BESOIN)

-  Citron chaud sans sucre ni sucrée (un peu de miel si besoin)
-  1 pomme à croquer




DÎNER

-  Potage de brocoli
-  Assiette de sarrasin, salade de cresson ou de roquette et dés de tofu
-  Yaourt au soja
-  Compote de pommes à la cannelle




1 JOUR DE MENUS « ANTICHOLESTÉROL »






PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Porridge de flocons d'avoine (certifiés sans gluten*) à la cannelle
-  1 poire à croquer (avec la peau, donc bio)




DÉJEUNER

-  Salade de betterave aux noix
-  *Tajine de cabillaud aux poireaux*
-  Fromage blanc à 3 % au coulis de fruits rouges

COLLATION (SI BESOIN)

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  1 orange
-  10 amandes non grillées non salées




DÎNER

-  *Soupe de courgettes crues à la pistache*
-  Filet mignon à la tomate, quinoa
-  Salade de fruits frais




1 JOUR DE MENUS « SPÉCIAL THYROÏDE »



PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Bol de lait, muesli sans gluten
-  ¼ d'ananas frais


DÉJEUNER

-  Cœurs de palmier en salade
-  Tartare de saumon, riz sauvage
-  Fromage blanc à 3 %, coulis de fruits rouges

* Porteurs du logo « épi barré/avoine ».


+ COLLATION (SI BESOIN)


 Boisson chaude sans sucre ni sucrée

 1 fruit à croquer

 10 amandes ou noisettes non grillées non salées

 DÎNER


 Salade repas : chou chinois émincé, crevettes, œuf mollet, poivron rouge, mini-épis de maïs, menthe fraîche, cacahuètes non grillées non salées

 Pomme cuite au four, germe de blé et cannelle

1 JOUR DE MENUS « ANTIDIABÈTE »




 PETIT-DÉJEUNER

 Boisson chaude sans sucre ni sucrée

 Bol de lait, muesli sans gluten


 Kiwi

 DÉJEUNER

 Caviar d'aubergines

 Émincés de poulet sautés au basilic, lentilles corail

 Yaourt au soja

 Ramequin de fruits rouges

+ COLLATION (SI BESOIN)

 Boisson chaude sans sucre ni sucrée

 1 pomme à croquer

 10 amandes ou noisettes

 DÎNER

 Salade de fenouil, huile d'olive et jus de citron





 Pavé de saumon, épinards vapeur

 Papillote de fruits frais à la cannelle




1 JOUR DE MENUS « VÉGÉTARIENS »





PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Pain sans gluten + purée d'amande complète
-  Lait végétal
-  Compote d'abricots




DÉJEUNER

-  Poireau vinaigrette à la spiruline
-  Wok de tofu, germes de soja, pois gourmands et pointes d'asperges
-  Porridge de chia au lait de coco, amandes et fruits rouges

COLLATION (SI BESOIN)

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Milk-shake veggie (lait d'amande, banane, quelques framboises fraîches ou surgelées)





DÎNER

-  *Velouté de châtaignes aux noisettes*
-  Assiette veggie de lentilles corail, riz basmati, coriandre et sauce cacahuète (lait de coco mixé avec 1 poignée de cacahuètes non salées)
-  Salade d'ananas frais

1 JOUR DE MENUS « SANS FODMAPS* »



PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucrée
-  Lait végétal
-  Pain sans gluten à base de riz et de sarrasin, 1 noisette de beurre
-  Kiwi

* Lire *Mes petites recettes magiques sans Fodmaps*, Leduc.s Éditions.

🕒 DÉJEUNER

- 🍷 Salade de concombre à l'aneth
- 🍷 Pavé de bœuf, riz basmati, sauce tomate (sans ail ni oignon)
- 🍷 ¼ de papaye

⊕ COLLATION (SI BESOIN)

- ☕ Boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🍷 2 clémentines
- 🍷 1 carré de chocolat noir sans gluten à 70 % ou plus

🕒 DÎNER

- 🍷 Gaspacho de courgettes à la menthe
- 🍷 Moules à la crème de soja, sarrasin
- 🍷 Yaourt au soja, coulis de fruits rouges sans sucre ajouté

1 JOUR DE MENUS « ANTISTRESS »



🕒 PETIT-DÉJEUNER

- ☕ Boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🍷 Bol de lait au cacao
- 🍷 Pain sans gluten, purée d'amandes
- 🍷 Compote d'abricots




🕒 DÉJEUNER

- 🍷 ½ pamplemousse
- 🍷 Escalope de dinde à la tomate, riz complet
- 🍷 Papillote de poire au chocolat noir sans gluten (à 70 %) et à la cannelle

⊕ COLLATION (SI BESOIN)

- ☕ Boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🍷 1 tranche de pain sans gluten avec 1 carré de chocolat noir sans gluten fondu





 DÎNER

-  *Potage de lentilles au saumon fumé*
-  Salade de mâche aux noix
-  *Quinoa au lait*




1 JOUR DE MENUS « JOUR DE FÊTE »






 PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucette
-  Bol de lait au cacao
-  *Muesli croustillant aux fruits*
-  Compote de pommes





 DÉJEUNER

-  *Œufs farcis au crabe*
-  Cabillaud grillé, purée de patate douce
-  Salade de fruits frais à la vanille

 COLLATION (SI BESOIN)

-  Boisson chaude sans sucre ni sucette
-  Tartines croquantes sans gluten type Pain des fleurs
-  1 carré de chocolat noir sans gluten




 DÎNER

-  Saumon fumé
-  Pain sans gluten, beurre doux, jus de citron
-  *Filet vraiment mignon aux champignons*
-  Mousse au chocolat sans gluten maison

1 JOUR DE MENUS D'ÉTÉ



 PETIT-DÉJEUNER

-  Boisson chaude sans sucre ni sucette
-  Lait végétal + muesli sans gluten
-  Ramequin de fruits rouges

🕒 DÉJEUNER

- 🍷 Tomate-mozza au basilic
- 🍷 Pavé de cabillaud grillé aux olives noires, ratatouille
- 🍷 Pain sans gluten, part de chèvre frais
- 🍷 Salade de fraises à la vanille

⊕ COLLATION (SI BESOIN)

- 🍷 Citron pressé au miel
- 🍷 2 abricots
- 🍷 1 yaourt au soja

🕒 DÎNER

- 🍷 Gaspacho de concombre à l'aneth
- 🍷 Brochette de bœuf maison au barbecue, taboulé de quinoa
- 🍷 Sorbet maison et part de *cake à l'huile d'olive et à la vanille*

1 JOUR DE MENUS SUPER-SPEED



🕒 PETIT-DÉJEUNER (UNE FOIS ARRIVÉ AU BUREAU)

- 🍷 Thermos de boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🍷 Sandwich de pain sans gluten, noisette de beurre, jambon blanc
- 🍷 Compote de pommes en gourde

🕒 DÉJEUNER (DANS UNE LUNCH BOX)

- 🍷 Tomates cerise et radis à croquer
- 🍷 Barquette de quinoa, poulet émincé, pesto, courgettes sautées
- 🍷 Barquette de cubes d'ananas frais

⊕ **COLLATION DEVANT L'ÉCRAN (SI BESOIN)**

- 🕒 Boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🕒 1 fruit à croquer
- 🕒 2 carrés de chocolat sans gluten aux noisettes

🕒 **DÎNER TARD, 5 MINUTES POUR PASSER À TABLE**

- 🕒 *Salade « spéciale grosses faims »*
- 🕒 Fromage blanc au coulis de fruits rouges

1 JOUR DE MENUS D'HIVER

🕒 **PETIT-DÉJEUNER**

- 🕒 Boisson chaude sans sucre ni sucrée
- 🕒 Pain sans gluten à la châtaigne
- 🕒 Noisette de beurre
- 🕒 Miel de forêt
- 🕒 Compote de pommes à la cannelle

🕒 **DÉJEUNER**

- 🕒 Salade de chou rouge aux noix
- 🕒 Poulet rôti, purée de pommes de terre
- 🕒 Fromage blanc au miel et aux amandes effilées

⊕ **COLLATION (SI BESOIN)**

- 🕒 Thé ou infusion nature
- 🕒 1 fruit à croquer
- 🕒 2 carrés de chocolat sans gluten aux noisettes

🕒 **DÎNER**

- 🕒 *Minestrone d'hiver*
- 🕒 Pavé de saumon, embeurrée de chou (chou frisé émincé, cuit vapeur et servi avec de la ciboulette et une noisette de beurre)
- 🕒 Salade d'agrumes à la cannelle



MES 150 RECETTES MINUTE SANS GLUTEN

LES PETITS-DÉJEUNERS	21
LES APÉROS	29
LES SOUPES.....	37
LES ENTRÉES.....	51
LES PLATS	67
BISCUITS, GÂTEAUX ET ENTREMETS.....	123

Les petits-déjeuners



Muesli protéiné aux fruits	22
Muesli aux fruits	23
Pain express aux graines	24
Pain multicéréales	25
Pain riz-maïs (spécial petit-déj)	26
Muesli gourmand coco-chocolat	27
Pain en MAP	28



MUESLI PROTÉINÉ AUX FRUITS

Transit facile, énergie longue durée

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 ; 50 g de raisins secs ; 50 g de cranberries séchées ; 20 g de rapadura (sucre de canne complet).

- 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, les raisins et les cranberries puis le sucre. Mélangez et conservez dans un pot en verre.

★ L'ASTUCE SANS GLUTEN

Selon vos goûts, remplacez les noisettes par des noix ou des pistaches. Servez dans du lait de soja, nature ou vanillé.



MUESLI AUX FRUITS

Transit facile, antioxydant

POUR 1 BOCAL DE MUESLI

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

INGRÉDIENTS : 150 g de flocons de riz ; 150 g de flocons de châtaignes ; 50 g de noisettes ; 100 g de pommes séchées ; 50 g de quinoa soufflé ; 20 g de rapadura (sucre de canne complet) ; 50 g de raisins secs.

- Mélangez les flocons de riz et de châtaignes 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. Pendant ce temps, coupez les pommes séchées en petits morceaux à l'aide d'une paire de ciseaux. Ajoutez-les aux flocons ainsi que le quinoa soufflé, le sucre et les raisins secs. Mélangez et conservez dans un pot en verre.

★ **L'ASTUCE SANS GLUTEN**

Mmmm ! La saveur des flocons de châtaignes ! N'hésitez pas à ajouter des dés de figues séchées dans ce muesli, les saveurs se marient vraiment bien.



PAIN EXPRESS AUX GRAINES

Oméga 3

POUR 1 PAIN

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS : 200 g de farine de riz ; 1 sachet de levure chimique sans gluten ; 2 œufs ; 25 cl de crème de soja cuisine ; 3 c. à s. de lait de soja ; 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 à 210 °C (th. 7). 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.

★ L'ASTUCE SANS GLUTEN

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



PAIN MULTICÉRÉALES

Transit facile

POUR 1 PAIN

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 30 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

INGRÉDIENTS : 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) ; 4 g de gomme de guar ; 1 c. à c. rase de sel.

- Mélangez les farines, la gomme de guar, 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 laissez reposer 30 minutes, le temps que la pâte double de volume.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites cuire 45 minutes environ.

★ L'ASTUCE SANS GLUTEN

Grâce à son mélange de farines, ce pain offre une saveur originale et savoureuse. N'hésitez pas 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.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes recettes minutes sans gluten

Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S