

30 RECETTES SANS GLUTEN



TARTE AUX FRAISES



INGRÉDIENTS

- 230 gr de farine sans gluten type Dr Schär
- 130 gr de beurre ou margarine
- 50 gr de sucre de coco
- 60 ml de lait d'amande
- 1 c. à café de vanille liquide
- 400 gr de fraises
- 50 gr de poudre d'amande

PRÉPARATION

Dans un cul-de-poule, mélangez la farine, le sucre, le beurre, la vanille et le lait. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule et abaissez la pâte. Saupoudrez la pâte de poudre d'amande et disposez les fraises préalablement coupées en lamelles. Pliez les bords de la pâte et enfournez 40min à 180°C. Laissez refroidir avant de découper.

PÂTES PRINTANIÈRES

INGRÉDIENTS

- 200 gr de pâtes sans gluten type Valpibio
- 10 asperges vertes environ
- 1/2 feta
- 1 pesto de roquette (mixez une grosse poignée de roquette avec une c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail et assaisonnez)

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire vos pâtes en respectant la durée inscrite sur le paquet (en général, 10min). Pendant ce temps, faites cuire dans de l'eau salée les pointes d'asperges vertes 5 minutes environ ou les réchauffer dans une poêle s'il s'agit d'asperges en conserve. Réservez. Dans un saladier, disposez vos pâtes, votre feta coupée grossièrement, votre pesto de roquette et mélangez. Servez avec les asperges vertes.

BREAKFAST SANDWICH



INGRÉDIENTS

- 1 petit pain sans gluten
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 œuf
- 1 oignon nouveau
- Du fromage de chèvre frais

PRÉPARATION

Suivez les instructions pour réchauffer votre pain sans gluten (ici, 8min au four). Dans une casserole, faites bouillir de l'eau. Cassez votre œuf dans l'eau bouillante et laissez cuire 1 à 2 minutes, c'est très rapide ! Récupérez votre œuf et réservez. Coupez votre oignon nouveau et votre petit pain sans gluten en deux et tartinez-le de chèvre frais. Ajoutez des pousses d'épinard, une tranche de saumon et enfin votre œuf poché et les oignons nouveaux.

CHEESECAKE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de biscuits sans gluten
- 300 gr de fromage blanc 0%
- 300 gr de fraises
- 100 gr de mascarpone allégé
- 1 zeste de citron

PRÉPARATION

Lavez, équeutez et coupez en deux vos fraises. Dans un saladier, mélangez vos biscuits avec 50 gr de fromage blanc, tassez au fond d'un moule à gâteau et réservez au frais. Fouettez le mascarpone avec le fromage blanc, les zestes de citron et rajoutez du sucre si vous le souhaitez. Ajoutez vos fraises à la fin dans le mélange. Disposez ce mélange sur votre pâte, ajoutez quelques fraises pour la déco au-dessus et laissez de nouveau minimum 1h au frigo. Un dessert savoureux mais léger !

SNACKS SANS GLUTEN



INGRÉDIENTS

- 6 galettes de riz
- 6 c. à café de beurre de cacahuète
- 6 c. à café de confiture de framboise
- 100 gr de chocolat noir

PRÉPARATION

Étalez le beurre de cacahuète sur les galettes de riz. Ajoutez et étalez la confiture de framboises uniformément. Trempez la face garnie de la galette dans le chocolat préalablement fondu. Laissez refroidir et dégustez pour le dessert ou le goûter !

TIRAMISU SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 4 à 6 biscuits à la cuillère sans gluten
- 50 ml de coulis de fraise ou fruits rouges
- 200 gr de yaourt grec 5% MG
- 60 gr de fraises
- Un peu de zeste de citron vert
- 1 c. à café de miel
- 1/2 c. à café d'extract de vanille

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez le yaourt grec, le zeste de citron vert, la vanille et le miel. Imbibez les biscuits sans gluten dans le coulis de fraise. Déposez une couche de biscuits imbibés dans le fond des verrines. Ajoutez une couche de yaourt grec et les fraises préalablement coupées en lamelles. Répétez l'opération. Terminez par un peu de zeste de citron vert, quelques fraises et une feuille de menthe pour la déco. Réservez une heure au frigo pour une meilleure prise !



POKÉBOWL

INGRÉDIENTS

- 1 pavé de saumon frais
- 200 gr de riz cuit
- 3 carottes
- 1 avocat
- 100 gr d'edamame
- 1 c. à soupe de gingembre frais
- 1 c. à soupe de sauce soja salée ou sucrée selon les goûts
- 1 citron
- 1 bouquet de coriandre (ou de persil au choix)

PRÉPARATION

Au moins une heure avant la dégustation, détaillez votre saumon frais en petits dés et laissez-le mariner dans la sauce soja mélangée au citron, gingembre et coriandre ciselée. Faites ensuite cuire votre riz et lavez et pelez vos carottes avant de les râper. Coupez aussi votre avocat en petit dés et râpez votre gingembre. Lorsque votre riz est cuit, passez-le longuement sous l'eau froide. Dressez maintenant vos bols en disposant vos ingrédients !

SALADE DE PÂTES SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 180 gr de pâtes sans gluten (ou gnocchis sans gluten Bonnetterre selon les goûts)
- 2 pavés de saumon
- 1 grand concombre
- 100 gr de ricotta
- 1 bouquet d'aneth
- Le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre rose

PRÉPARATION

Coupez le saumon en dés, faites cuire et réservez. Faites cuire les pâtes sans gluten, égouttez et stoppez la cuisson en les passant sous l'eau froide. Dans un saladier, coupez le concombre en fines tranches. Ajoutez les pâtes sans gluten et le saumon. Assaisonnez avec le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez la salade de pâtes sans gluten et terminez par la ricotta, l'aneth et le poivre rose.

SALADE MÉDITERRANÉENNE



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches
- 1 petite botte de persil plat
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 10 tomates cerises
- 100 gr de feta
- Olives noires
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre, origan

PRÉPARATION

Égouttez les pois chiches et faites-les revenir dans une poêle à feu doux pour plus de croustillant. Réservez. Ciselez le persil et coupez le poivron, le concombre et la feta en dés. Émincez l'oignon et coupez les tomates cerises en deux. Ajoutez les olives noires. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'origan séché, le sel et le poivre. Assaisonnez, mélangez et dégustez !

BARRES GLACÉES PROTÉINÉES



INGRÉDIENTS

- 400 gr de yaourt grec 0%
- 150 ml de lait de coco
- 40 gr de protéines de poudre saveur vanille
- 30 gr de sirop d'agave ou miel
- 100 gr de framboises
- 10 gr de pistaches concassées non salées
- 1 nectarine
- 1 citron vert + zeste

PRÉPARATION

Mélangez le yaourt, le lait de coco, le sirop d'agave, le jus de citron avec un peu de zeste, et la protéine en poudre. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson. Disposez les framboises, les morceaux de nectarine et de pistache. Placez minimum 3h au congélateur avant de découper vos barres glacées.

TABOULÉ DE QUINOA

INGRÉDIENTS

- 70 gr de quinoa (pesé cru)
- 1 botte de persil
- 1 oignon nouveau
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 1 tomate
- Le jus d'un citron jaune
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de sel

PRÉPARATION

Faites cuire le quinoa 15 min dans une eau bouillante puis réservez. Découpez finement le persil, la menthe et l'oignon nouveau. Déposez le tout dans un saladier. Coupez la tomate en dés et ajoutez là au saladier. Ajoutez le quinoa refroidi, l'huile d'olive, le jus de citron, et le sel. Mélangez bien et dégustez !

CRUMBLE AUX ABRICOTS



INGRÉDIENTS

- 10 biscuits sans gluten type Naten
- 20 gr de poudre d'amande
- 40 gr d'huile de coco
- 6 à 8 abricots

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélangez les biscuits préalablement mixés, la poudre d'amande et l'huile de coco.

Coupez les abricots en lamelles ou en dés et déposez-les dans le fond d'un ramequin.

Recouvrez avec la préparation à base de biscuits.

Enfourez 25min à 200°C.

Dégustez tiède ou froid !

CAKE D'ÉTÉ SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 70 gr de farine de riz
- 70 gr de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 boîte de thon
- 1 grande courgette
- Une dizaine de tomates cerises
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 100 gr de beurre
- 3 œufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Battez les œufs dans un saladier, ajoutez le beurre légèrement fondu puis la farine et la levure et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez la courgette râpée, le thon émietté, les tomates coupées, le sel et le poivre. Mélangez. Versez la pâte dans un moule et enfournez 45min à 180°C.

Vérifiez la cuisson du cake en plantant la pointe d'un couteau. Laissez refroidir avant de déguster.

SALADE DE PÂTES AU CHANVRE



INGRÉDIENTS

- 70g de pâtes au chanvre
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- Quelques tomates cerises
- Quelques feuilles de basilic et de roquette
- Quelques olives noires
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de sel
- 30 gr de feta

PRÉPARATION

Faites cuire les pâtes dans une eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez les pâtes, les tomates cerises, le basilic, la roquette et les olives noires.

Assaisonnez avec le jus de citron, le sel et l'huile d'olive.

Ajoutez les graines de chanvre, mélangez et dégustez !

BANANA BREAD



INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres + 1 pour le dessus
- 50 gr de sucre de coco
- 50 gr d'huile de noix
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 200 gr de farine sans gluten type Bjorg
- 1/2 sachet de poudre à lever sans gluten
- 50 gr de noix grossièrement hachées
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Battez ensemble le sucre de coco, les œufs, la vanille et la cannelle. Ajoutez l'huile de noix et le lait.

Ecrasez les bananes en purée et les incorporer au précédent mélange.

Ajoutez la farine, la poudre à lever et les noix. Bien mélanger. Versez la pâte dans un moule à cake. Coupez la dernière banane dans le sens de la longueur et la déposer sur le dessus. Enfournez 45min à 180°C. Laissez refroidir avant de démouler.



PORRIDGE D'AUTOMNE

INGRÉDIENTS

- 150 gr de potimarron
- 40 gr de flocons d'avoine
- Quelques jeunes pousses d'épinards
- Copeaux de parmesan
- 3 cerneaux de noix
- 200 ml d'eau
- 1 œuf
- Sel, poivre et paprika

PRÉPARATION

Découpez en cube et cuire le potimarron dans l'eau bouillante salée pendant 15min. Egouttez et écrasez le potimarron en purée. Portez 200ml d'eau à ébullition et versez les flocons d'avoine. Remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Mélangez la purée de potimarron et les flocons d'avoine cuits. Ajoutez le sel, le poivre et le paprika. Déposez le mélange dans un bol. Faites revenir les champignons émincés et cuire l'œuf 6 min dans l'eau bouillante. Ajoutez l'ensemble des toppings sur le porridge.

RÖSTIS À LA PATATE DOUCE



INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- 1 c. à soupe de farine sans gluten
- 40 gr de feta
- 2 œufs
- Quelques brins de persil ciselés
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 1/2 c. à café de sel
- Huile pour la cuisson

PRÉPARATION

Mélangez la patate douce préalablement râpée avec les œufs. Ajoutez la farine sans gluten, le persil, la feta, le piment et le sel.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Préchauffez une poêle avec un fond d'huile. Formez les röstis en déposant des tas dans le fond de la poêle et aplatir légèrement le dessus. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté. Servez et dégustez avec une petite salade !

GRILLED CHEESE SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de mie sans gluten
- 2 c. à café de confit de tomates séchées
- 3 tomates séchées
- 1 c. à café d'épices zaatar
- Quelques feuilles de basilic
- 40 gr de mozzarella
- 1/2 poivron

PRÉPARATION

Lavez et coupez le poivron en lamelles et le faire griller sur une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Pendant ce temps, étalez le confit de tomates séchées sur les tranches de pain et saupoudrez d'épices zaatar.

Ajoutez les tomates séchées, les tranches de mozzarella et saupoudrez à nouveau de zaatar. Ajoutez les poivrons grillés et terminez avec les feuilles de basilic.

Refermez le grilled cheese. Versez un filet d'huile d'olive sur une poêle et faites chauffer à feu moyen. Faites griller le grilled cheese jusqu'à ce qu'il soit bien doré et que le fromage soit bien fondu (environ 4 minutes de chaque côté) !



TAGLIATELLES AU BLEU

INGRÉDIENTS

- 300 gr de tagliatelles sans gluten type Gerblé Sans Gluten
- 100 gr de bleu
- 30 gr de cerneaux de noix
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- Quelques brins de ciboulette
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les tagliatelles dans une eau bouillante salée pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce au bleu en écrasant le bleu à la fourchette dans une casserole. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Poivrez et portez la sauce à ébullition. Égouttez les tagliatelles sans gluten, servez dans une assiette creuse et ajoutez-y la sauce.

Ajoutez les noix hachées et la ciboulette ciselée. Et dégustez !

POULET AU CURRY



INGRÉDIENTS

- 300 gr de riz
- 1 blanc de poulet
- 2 c. à soupe de crème fraîche légère
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curry
- 1 oignon nouveau
- 1 ou 2 branches de coriandre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Faites cuire votre riz (de préférence basmati). Détaillez votre poulet en fines lamelles et faites-le revenir dans une poêle. Ajoutez en fin de cuisson le paprika, le curry puis votre crème fraîche et mélangez bien le tout. Lavez et détaillez aussi votre oignon nouveau et votre coriandre. Dans un bol, disposez votre riz, salez et poivrez à votre convenance puis ajoutez votre poulet au curry et enfin les oignons et la coriandre !

PUMPKIN CAKE

INGRÉDIENTS

- 300 gr de farine sans gluten
- 1 sachet de levure sans gluten
- 1 c. à café rase de bicarbonate
- 1 c. à soupe de mélange 4 épices
- 400 gr de purée de potimarron
- 150 gr de sucre de coco
- 120 gr d'huile de noisette
- 3 œufs

PRÉPARATION

Battez ensemble les œufs et le sucre de coco. Ajoutez l'huile de noisette et la purée de potimarron. Mélangez. Ajoutez la farine sans gluten, la levure chimique sans gluten, le bicarbonate et le mélange de 4 épices. Mélangez. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez à 175°C pendant 45min. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace. Miam !



TIRAMISU

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 150 gr de fromage blanc 0% à la vanille
- 30 gr de sucre
- 1 à 2 espresso
- 1 sachet de biscuits à la cuillère type Nature & Cie

PRÉPARATION

Séparez vos blancs des jaunes et faites monter vos blancs en neige. Réservez. Battez vos jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à que le mélange blanchisse. Ajoutez votre fromage blanc. Incorporez ensuite délicatement vos blancs en neige. Dans une assiette à soupe, déposez l'équivalent d'un espresso et trempez vos biscuits brièvement de chaque côté puis déposez-les dans votre plat à tiramisu. Couvrez tout le fond du plat de biscuits à la cuillère puis disposez une grosse louche du mélange à base de fromage blanc et recommencez. Réservez minimum 4h au frigo et servez en saupoudrant de cacao en poudre ou café soluble.



TAPIOCA-COCO

INGRÉDIENTS

- 25 cl de crème de coco
- 10 cl d'eau
- 100 gr de tapioca
- Fruits de saison et chocolat en topping

PRÉPARATION

Faites chauffer à feu doux votre crème de coco avec l'eau tout en remuant régulièrement. Quand le mélange commence à bouillir, ajoutez votre tapioca et laissez cuire pendant 20min. Pendant ce temps, préparez vos ramequins et coupez vos fruits. Mélangez et disposez dans les ramequins. À déguster tiède ou froid, c'est vous qui choisissez, mais n'oubliez pas d'ajouter vos toppings pour plus de gourmandise !

BÛCHE AU SPÉCULOOS

INGRÉDIENTS

- 120 gr de farine sans gluten
- 120 gr de sucre
- 6 œufs

Pour la ganache :

- 250 gr de mascarpone
- 200 gr de pâte de spéculoos sans gluten
- 100 ml de lait
- Quelques miettes de spéculoos

PRÉPARATION

Montez les blancs en neige. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine sans gluten et mélangez. Incorporez les blancs en neige. Étaler la pâte sur une plaque de papier cuisson et enfournez 12min à 180°C. Préparez la ganache en fouettant ensemble le mascarpone, la pâte de spéculoos et le lait. Sortez la génoise du four, retirez le papier cuisson et enroulez-la dans le torchon propre et humide. Laissez refroidir. Garnissez la génoise de crème spéculoos, un peu de spéculoos émietté et enroulez la bûche.

CHEESECAKES APÉRITIFS



INGRÉDIENTS

- 6-7 biscottes sans gluten type Jardin BiO étic
- 40 gr de beurre clarifié (ghee)
- 300 gr de cream cheese léger
- 1 petit bouquet de ciboulette ciselée
- 2 tranches de saumon fumé
- Zeste de citron vert
- Poivre

PRÉPARATION

Réduisez les biscottes en miettes et ajoutez le ghee fondu. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange sableux. Préparez la crème en mélangeant le cream cheese, la ciboulette ciselée et le poivre. Tassez les biscottes en miettes dans le fond d'un emporte-pièce. Recouvrez de cream cheese et placez au moins 2h au frais. Au moment de servir, ajoutez des petites tranches de saumon fumé, de la ciboulette et un peu de zeste de citron vert. C'est prêt !

GALETTE DES ROIS



INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées sans gluten type Nature & Cie
- 125 gr de sucre
- 60 gr de beurre mou
- 2 œufs + 1 œuf pour la dorure
- 200 gr de poudre d'amande
- 1 c. à café d'extrait d'amande amère
- 1 c. à café de fleur d'oranger

PRÉPARATION

Mélangez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez les œufs, l'amande amère et la fleur d'oranger. Mélangez à nouveau. Ajoutez la poudre d'amande. Déroulez la pâte feuilletée sans gluten, répartissez la crème d'amande et ajoutez la fève. Recouvrez avec la deuxième pâte. Soudez les bords et badigeonnez le dessus avec un œuf battu. Placez la galette 30min au réfrigérateur avant cuisson. Faites cuire 40min à 180°C !



CRÊPES MIEL & RICOTTA

INGRÉDIENTS

- 130 gr de farine sans gluten type Céliane
- 230 ml de lait
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe de sucre
- 25 gr de beurre fondu
- 200 gr de ricotta
- 1 c. à soupe de miel
- Le zeste d'une orange
- 2 c. à soupe d'orange pressée
- Amandes effilées

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez la farine, et le sucre. Ajoutez les œufs et le beurre fondu. Tout en mélangeant, versez progressivement le lait et terminez par la fleur d'oranger. Versez une louche de pâte sur une poêle chaude. Retournez la crêpe et poursuivez l'opération. Mélangez la ricotta, le jus d'orange pressé et le miel. Garnissez les crêpes. Terminez par le zeste d'orange, le miel et les amandes effilées !

GÂTEAU MILLE CRÊPES



INGRÉDIENTS

- 150 gr de fécule de maïs
- 100 gr de farine de riz
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 gr de sucre
- 3 œufs
- 50 cl à 1L de lait
- Une pincée de sel
- Ganache au chocolat
(300 gr de chocolat noir,
300 gr de crème fleurette)

Et pour les toppings : Cerises
au sirop, copeaux de
chocolat, crème chantilly.

PRÉPARATION

Montez votre ganache au
chocolat et réservez au frigo au
moins 2h. Préparez les crêpes en
mélangeant la farine sans
gluten, le sel, le sucre et le sucre
vanillé puis ajoutez les œufs et
versez ensuite le lait. Mélangez
au fouet jusqu'à obtenir une
pâte lisse. Faites cuire les
crêpes et laissez-les
complètement refroidir.
Tartinez-les avec la ganache,
faites une jolie pile et terminez
par de la crème chantilly,
quelques cerises au sirop et des
copeaux de chocolat.

CRÊPES SALÉES SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

- 40 gr de farine sans gluten
- 100 ml de lait au choix
- 1 poignée d'épinards
- 1 petite poignée d'emmental
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 tranche de jambon
- 2 œufs
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un blender, placez un œuf, le lait, les épinards, la farine sans gluten, le sel et le poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture homogène.

Versez la louche de pâte dans une poêle chaude et répartissez uniformément. Au bout d'une minute de cuisson à feu moyen/doux, cassez le deuxième œuf, ajoutez les morceaux de jambon et de fromage. Saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et dégustez aussitôt !

PANCAKES SANS GLUTEN



INGRÉDIENTS

- 200 gr de patate douce
- 150 gr de farine sans gluten
- 150 ml de lait au choix
- 1 c. à café de levure chimique sans gluten
- 1 c. à café de cannelle ou d'épices à pain d'épices
- 1 œuf

PRÉPARATION

Épluchez et découpez la patate douce en petits morceaux. Plongez-les morceaux 10-15min dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez et laissez un peu refroidir. À l'aide d'une fourchette, réduisez la patate douce en purée. Ajoutez l'œuf, le lait, la cannelle ou les épices à pain d'épices. Mélangez. Ajoutez la farine sans gluten et la levure sans gluten. Mélangez à nouveau. Versez une louche de pâte sur une poêle préchauffée. Retournez et répétez l'opération. Ajoutez vos toppings et dégustez !

LES ESSENTIELS DE MON PLACARD SANS GLUTEN



COMMENT REMPLACER LES PÂTES ?



Des spaghettis de courgettes



Des nouilles de riz



Des pâtes de légumineuses



Des pâtes sans gluten



Des nouilles de Konjac

ET 100 GR DE FARINE ?

- 100 gr de fécule de pomme de terre
- 100 gr de purée de patate douce (peut aussi remplacer le sucre)
- 50 gr de poudre d'amande + 50 gr de fécule de maïs
- 60 gr de fécule de maïs + 40 gr de farine de riz
- 70 gr de farine de coco + 30 gr de poudre d'amande



QUI SOMMES-NOUS ?

Nutex, les entreprises de la Nutrition Experte Santé et Bien-être regroupe vingt-six entités proposant des solutions sur mesure aux consommateurs ayant des besoins nutritionnels spécifiques, dont les aliments sans gluten pour les personnes intolérantes ou sensibles au gluten.

Un secteur engagé pour accompagner les consommateurs dans le choix d'une alimentation contribuant durablement à leur santé et leur bien-être.

NOS ADHÉRENTS : ABCD NUTRITION, ECOTONE, DR SCHÄR, LÉA NATURE, NATURE & CIE, NUTRITION ET SANTÉ.

N'hésitez pas vous aussi à partager vos recettes sans gluten avec le hashtag #ChallengeSansGluten !

