Les recettes gluten free:

**Recette 1 :**

# Titre : Croissants bretzel sans gluten alsaciens

**Description :**  Des bretzels (ou moricettes) sous forme d’un croissant très pratique pour l’apéritif puisqu’on peut les garnir comme on le souhait. Formes grandes ou petites elle prend un peu temps que pour les faires. Apprécions tout le **moelleux de la mie et le croustillant de la croûte**

**Temps :** 3h 35minutes (20 minutes cuisson)

**Difficulté :** moyenne

#### **Ingrédients :**

#### Pour la pâte à croissants bretzel sans gluten

* 300 g de farine sans gluten j'ai utilisé le mix B de Schär pour cette fois
* 5 pincées de sel
* 10 g de levure boulangère fraîche en cube j'ai utilisé la marque Fala
* 20 cl d'eau tiède
* 50 g de beurre vous pouvez essayer avec de la margarine pour une version sans lactose

#### Pour le bain

* 1,5 L d'eau
* 45 g de bicarbonate de soude alimentaire

#### Pour la garniture

* du gros sel ou du sésame ou du pavot
* 1 jaune d'oeuf pour la dorure

**Etapes :**

1. Dans un bol, versez 10 cl d'eau tiède dans laquelle vous délayez la levure et 2 cuillères à soupe de farine sans gluten. Mélangez bien puis laissez reposer ce levain pendant 15 minutes.
2. Dans le bol d'un robot, mélangez le reste de la farine avec le reste d'eau, le beurre coupé en dés et le levain qui a terminé de pauser après les 15 minutes et le sel. Utilisez le crochet du robot pour pétrir votre pâte. Vous devez obtenir une boule de pâte bien lisse et un peu collante.

En fonction des mix de farine que vous utilisez (maison ou acheté), la quantité d'eau absorbée n'est jamais la même, il est donc important de réajuster en fonction de la consistance de la pâte. Si jamais votre pâte est trop friable, ajoutez un peu d'eau tiède. Si jamais elle est trop collante, ajustez en ajoutant de la farine.

1. Chauffez votre four à 40°C puis éteignez-le. Attendez quelques minutes que la température du four revienne aux alentours de 35°C puis couvrez le bol contenant la pâte avec un chiffon et placez le tout dans le four. Il faut que l'environnement soit à une température de 35 à 30°C et à l'abri des courants d'air pour que la pâte pousse bien. Laissez-la pousser pendant environ 2h jusqu'à ce qu'elle double de volume.

#### Le modelage et la cuisson des croissants bretzel sans gluten

1. Sur un plan de travail recouvert de papier cuisson fariné, étalez votre pâte en un grand rectangle. Pour faciliter cette étape, je vous recommande de recouvrir votre boule de pâte avec une feuille de papier cuisson pour qu'elle ne colle pas au rouleau à pâtisserie.

En fonction de la taille des croissants souhaitée, découpez des triangles de pâte plus ou moins grands. Faites une encoche dans la base du triangle puis roulez la pâte pour former un croissant.

1. Déposez vos croissants bretzel sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Faites bouillir 1,5L d'eau dans laquelle vous versez le bicarbonate de soude dans une grande casserole.
2. Plongez un à un vos croissants bretzel dans ce bain pendant quelques secondes (jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface). Attention au moment de les ressortir, ils glissent ! Déposez-les à nouveau sur la plaque de cuisson et attendez encore 5 minutes.
3. Recouvrez-les de jaune d'oeuf avec un pinceau en évitant les bords du croissant (faites juste le dessus) sinon vous risquez d'empêcher la levée du croissant. Saupoudrez vos croissants bretzel avec du gros sel ou du pavot ou du sésame.
4. Enfournez-les pendant 20 minutes (ou plus si vous en faites des plus grands que les miens) dans un four préchauffé à 180°C. Surveillez bien la cuisson.
5. A consommer dans la journée et de préférable dans les deux heures suivants la sortie du four car ils ont tendance à durcir avec le temps (le sans gluten ne se conserve pas hyper bien).

**Recette 2:**

# Titre : Gratin de pétoncles aux épinards

**Description :** Valeur calorique pour une personne : 248.5 Kcal.

**Temps :**40 minutes

**Ingrédients :**

* 500 g de noix de pétoncle
* 1 botte d'épinards frais
* 3 c à soupe de créme fraîche à 3% de MG
* 2 jaunes d'œufs
* 30 cl de fumet de poisson
* 15 g de maïzena
* sel
* poivre

**Difficultés :** facile

### **Etapes :**

### 1.Préchauffez le four à 210° (th7)

### 2.Faites sauter les noix de pétoncles dans une poêle anti-adhésive.

### 3.Nettoyez, essorez et ciselez les épinards.

### 4.Mélangez les noix de pétoncle et les épinards.

### 5.Laissez sur feu doux quelques minutes puis réservez au chaud.

### 6.Préparez la sauce :

### 7.Dans un récipient fouettez les jaunes d’œufs avec le fumet de poisson.

### 8.Ajoutez la crème fraîche.

### 9.Salez et poivrez.

### 10.Répartissez le mélange noix de pétoncle-épinards dans un plat à gratin.

### 11.Versez dessus la sauce et faites dorer au four 15 min.

### 12.Dégustez.

**Recette 3:**

# Titre : Hamburger de poulet et galettes de riz

**Description :** Je vous propose un hamburger de galette de riz garni de poulet et de salade, tous simplement. Une texture aussi plus légère qu'un hamburger classique, les saveurs se marient bien pour un vrai délice.

**Temps :**30 minutes

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* Viandes
* 2 Cuisses de poulet Surgelés
* 1 Sauce sukiyaki
* 5 Feuilles de salade batavia
* Poivre
* 300 g Soit 1/2 bol de riz cuit

### **Etapes :**

### 1.Faites cuire les cuisses de poulet dans une poêle préchauffée jusqu'à à obtenir une couleur dorée.

### 2.Retirez-les du feu et laissez la matière grasse dans la poêle.

### 3.Façonnez les galettes de riz à l'aide d'un cercle.

### 4.Faites-les dorer dans la même poêle des deux côtés.

### 5.Badigeonnez chacune des galettes de riz avec de la sauce Sukiyaki.

### 6.Dressez une galette de riz, une feuille de salade et disposez une cuisse de poulet puis arrosez d'un filet de sauce Sukiyaki et poivrez.

### 7.Recouvrez avec la deuxième galette de riz pour terminer l'hamburger

**Recette 4 :**

# Titre :Fondant au chocolat rapide et sans gluten

**Description :** Une recette gourmande et rapide à réaliser, idéale pour les personnes intolérantes au gluten.

**Temps :**40minutes

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* 4 œufs entiers
* 200 g de beurre doux (+ 10 g pour le moule)
* 200 g de sucre en poudre
* 200 g de chocolat noir à pâtisser
* 100 g de fleur de maïs

### Etapes :

### 1.Faites préchauffer votre four à th.5 (150°C).

### 2.Cassez le chocolat en morceaux puis faites-le fondre dans un bol, avec le beurre, au four à micro-ondes. Mélangez puis ajoutez le sucre en poudre. Mélangez à nouveau et laissez tiédir quelques minutes.

### 3.Lorsque le mélange a tiédi, ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque ajout. Versez ensuite la fleur de maïs et remuez énergiquement pour ne pas former de grumeaux.

### 4.Beurrez un moule rond allant au four puis versez-y la préparation obtenue. Enfournez votre plat et faites-le cuire 20 à 25 min à th.5 (150°C). Votre gâteau est prêt quand le dessus est cuit mais que le centre est encore fondant.

### 5.Laissez votre fondant au chocolat sans gluten refroidir sur une grille avant de le démouler.

**Recette 5 :**

# Titre : Cookies noix chocolat sans gluten

**Description :** une recette de **cookies sans gluten facile, rapide**et peu coûteuse.

**Temps :**35minutes (20 min cuisson)

**Difficultés :**facile

### **Ingrédients :**

* 1 œuf
* 1/2 sachet de levure sans gluten
* 1 yaourt nature
* 1 pot de sucre on compte en pot de yaourt
* 3 pots de farine sans gluten
* 1/2 pot d'huile d'olive
* 1 sachet de sucre vanillé sans gluten
* des pépites de chocolat, chunks, et noix.

**Etapes :**

1. Dans un saladier, mélangez l’œuf avec le sucre et le yaourt. Puis ajoutez la farine tamisée et la levure.
2. Mélangez bien votre préparation et rajouter l'huile d'olive ainsi que le sucre vanillé ou l'arôme de vanille. Une fois que vous avez obtenu une préparation homogène vous pouvez ajouter les pépites de chocolat et les noix. Mélangez une dernière fois.
3. Préchauffez votre four à 180°C. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposez des petits tas de pâte avec une cuillère. Puis enfournez le tout et laissez cuire les cookies pendant 15 à 20 minutes selon vos préférences.

**Recette 6:**

# Titre : Gâteau simple à l'ananas sans gluten

**Description :** Moelleux et fruité, il se prépare en un tour de main avec très peu d'ingrédients. Pour un goûter d'anniversaire, pour un repas entre amis ou tout simplement pour le dessert, ce gâteau sans gluten est parfait pour toutes les occasions. Une recette à tester sans plus attendre.

**Temps :**1h

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* 200 g de farine sans gluten
* 8 tranches d'ananas au sirop
* 3 œufs
* 40 g de sucre vanillé
* 1 sachet de levure chimique
* 1 c. à soupe d'huile végétale
* Pour le caramel :
* 2 c à soupe d'eau
* 100 g de sucre semoule

### **Etapes :**

### 1.Dans un premier temps, préparez le caramel. Versez l’eau et le sucre semoule dans une casserole. Faites chauffer à feu doux sans remuer jusqu'à obtention d'un caramel bien coloré. Versez le caramel dans le fond d'un moule à manqué de 18 cm de diamètre.

### 2.Égouttez les tranches d'ananas au sirop. Disposez-les dans le moule sur le caramel. Réservez.

### 3.Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre vanillé et les œufs. Ajoutez l’huile et mélangez bien jusqu'à ce que le pâte soit homogène. Versez la préparation dans le moule sur les ananas.

### 4.Enfournez le gâteau pendant environ 30 minutes (four préchauffé à 200°C). Vérifiez la cuisson du gâteau avec une lame de couteau : elle doit ressortir propre et sèche. Sortez le gâteau du four et démoulez-le immédiatement.

**Recette7:**

# Titre : Gratin de patates douces au reblochon

**Description :** Ce savoureux gratin est facile et prêt en un tour de main. Léger, il s'accompagne à merveille d'une petite salade verte.

**Temps :**1h 40 minutes

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* patate douce : 1 kg
* reblochon : 250 g
* crème fraîche liquide : 150 ml
* gruyère râpé : 250 g

**Etapes :**

### 1.Faites bouillir les patates douces avec leur peau pendant 30 minutes.

### 2.Mettez-les à refroidir pendant 2 h.

### 3.Epluchez les patates douces et coupez-les en lamelles épaisses. Disposez-les dans un plat à gratin.

### 4.Coupez le reblochon en morceaux et mettez-les sur les patates douces.

### 5.Puis étalez la crème et saupoudrez le gruyère râpé par dessus. Mettez le plat au four pendant 30 min à 180° C.

### 6.Servez chaud.

**Recette 8:**

# Titre : Quiche sans pâte (et sans gluten)

**Description :** Cette savoureuse quiche sans pâte est facile et prête en un tour de main. Légère, elle s'accompagne à merveille d'une petite saladeverte. Pour le pique-nique, l'entrée ou le dîner, cette quiche sans gluten est parfaite en toutes occasions.

**Temps :**1h

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* 3 œufs
* ½ litre de lait
* 100 g de fécule de maïs
* 2 tranches de jambon blanc
* 100 g de gruyère râpé
* 10 g de beurre
* poivre

**Etapes :**

### 1.Dans un saladier, versez la fécule de maïs. Ajoutez les œufs un à un en battant à l’aide d’un fouet. Versez le lait petit à petit tout en continuant de mélanger. Vous devez obtenir une pâte onctueuse et homogène.

### 2.Coupez les tranches de jambon en dés. Ajoutez-les à la préparation ainsi que le gruyère râpé. Poivrez à votre convenance. Mélangez bien.

### 3.Beurrez soigneusement un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Versez-y l’appareil à quiche.

### 4.Enfournez la quiche sans pâte pendant 40 minutes (four préchauffé à 180°C). Lorsqu'elle est bien dorée, retirez-la du four. Dégustez la quiche tiède ou froide

**Recette 9:**

# Titre : Quiche sans pâte aux épinards ultra simple

**Description :** voici cette recette de quiche sans pâte aux épinards ultra simple. Composée de fromage blanc, d'épinards et de fromage râpé,

**Temps :**26min

**Difficultés :**facile

**Ingrédients :**

* 450 g de fromage blanc
* 300 g d’épinards surgelés et décongelés
* 220 g de fromage râpé
* 4 œufs
* 1 bouquet d’oignons botte
* Sel, poivre

### **Etapes :**

### 1.Préchauffez le four à 160°C (th. 5/6).

### 2.Versez les épinards dans une casserole et laissez-les cuire quelques minutes sur feu moyen, en remuant, avec les oignons émincés. Pendant ce temps, dans un saladier, fouettez les œufs avec le fromage blanc. Lorsque les épinards sont cuits, égouttez-les et ajoutez au saladier, avec le fromage râpé.

### 3.Mélangez votre appareil à quiche jusqu'à ce qu'il soit bien homogène. Mélangez bien puis versez-le dans un moule à quiche, et enfournez pour 45 à 60 minutes, en surveillant la cuisson. Une fois la cuisson terminée, la quiche doit être ferme. Dégustez-la aussitôt avec des pommes de terre par exemple.