**Vegan et sans gluten**

**Angélique Roussel**

La Plage

9782842214937

72 pages

12 euros

Date de parution : 22/09/2016

*09 octobre 2016*

Créatrice culinaire bio et adepte de la cuisine végétarienne et sans gluten, **Angélique Roussel** propose, avec cet ouvrage, une trentaine de recettes, plutôt simples, conçues pour vous aider à varier votre alimentation et offrir de nouvelles saveurs.

Le gluten est un ensemble de protéines (présent dans le blé) qui permet de lier les ingrédients entre eux. Il assure le moelleux des préparations et l’élasticité aux différentes pâtes (pain, pizza, tarte…). Apprendre à le remplacer, nécessite un apprentissage et impose une variété dans le choix des farines. Ce que rappelle l’auteure avec intérêt et de façon pratique en dressant une liste des nouveaux produits à intégrer désormais dans votre cuisine.

Ensuite, il n’y a plus qu’à suivre le mode opératoire, souvent concis, et à se laisser séduire par les photographies, toutes empreintes d’une sobriété naturelle, conviviale et appétissante.

Originales, les recettes allient simplicité et modernité. Sans être sophistiquées, elles invitent à découvrir des aliments inhabituels (mais pas forcément rares) alliés à des produits de base et n’exigent pas forcément d’habiter près d’une épicerie spécialisée.

Adapté également à des publics difficiles, peu gourmands de légumes par exemple, le livre propose avec envie des plats où gourmandise et apport nutritionnel se confondent sans effort. Du velouté de chou-fleur auquel on ajoute une touche craquante avec un granola salé, des tortillas mangue et guacamole, à la quiche lorraine, tofu et farines de sarrasin et de lupin, ou encore les gnocchis de panais aux noix ; tout réjouit, met en appétit et apaise les estomacs affamés (et exigeants).

Enfin, la pâtisserie sans œufs, s’avère également séduisante. C’est certain, l’étonnement de vos convives devant un moelleux au chocolat ou des cannelés bordelais au tofu soyeux devrait vous inciter à revoir votre manière de cuisiner. De temps à autre en tout cas.

Bref, un ouvrage sympathique et innovant. Ni compliqué, ni déraisonnable dans le changement, il invite, en douceur, à varier les plaisirs de la table. Aussi, qu’attendez-vous ? Même sans raisons éthiques ou de santé, goûtez à la cuisine végétale et soyez surpris !

Une remarque. Certaines recettes ne précisent pas toujours pour combien de personnes elles sont sont proposées.

Cécile Pellerin

**Vegan et sans gluten, Angélique Roussel,** La Plage**,** 9782842214937

Cuisine, France