



Naturellement Bon !

PÂTISSERIE SANS GLUTEN

Toutes les bases, les produits, les recettes

— CORALIE FERREIRA —

MANGO

*Un gros gros merci à Aimery et son shrilling chicken
pour avoir enchanté le shooting de ce livre !*

Coralie Ferreira

OceanofPDF.com

Naturellement Bon !

PÂTISSERIE SANS GLUTEN

Toutes les bases, les produits, les recettes

—— CORALIE FERREIRA ——

PHOTOS: Aimery Chemin

MANGO

OceanofPDF.com

La pâtisserie sans gluten

QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten est un ensemble de protéines (mélange de prolamines et de gluténines) présent dans quelques céréales, notamment le blé (dans toutes ses variétés : froment, épeautre, kamut...), le seigle et l'orge. On le trouve dans la céréale brute comme transformée (soufflée, en flocon, en farine, en fécule...). En cuisine, notamment pour la pâtisserie, les viennoiseries et le pain, le gluten contenu dans la farine sert de liant et permet d'obtenir des pâtes souples, gonflées et faciles à travailler. Ainsi, grâce à ses propriétés liantes et épaississantes, il entre dans la composition de nombreuses préparations traditionnelles à base de farine de blé telles que la brioche, les pâtes à tarte, les gâteaux, les biscuits, les crêpes... mais aussi dans celle de préparations industrielles, parfois inattendues.

ADOPTER UN RÉGIME SANS GLUTEN

Il existe trois raisons indépendantes pour lesquelles adopter un régime sans gluten.

– La première concerne **les personnes intolérantes** au gluten, autrement dit, les personnes atteintes de maladie cœliaque. C'est une maladie digestive qui, liée à la consommation de gluten, provoque la destruction des parois internes de l'intestin.

Pour entrer dans le détail, chez les intolérants, le gluten mal digéré arrive dans l'intestin grêle qui devient alors plus perméable à son contact. Des enzymes modifient la structure des protéines de gluten et entraînent, en cascade, la production d'anticorps, l'inflammation et la destruction des parois internes

de l'intestin. Ceci induit une mauvaise absorption des nutriments (calcium, fer, acide folique) et peut entraîner diarrhée, maux de ventre, amaigrissement, retards de croissance et, à plus long terme, déminéralisation des os, voire d'autres maladies (dysfonctionnement de la thyroïde, diabète, cancer...). Cette maladie peut être génétique comme déclenchée par d'autres facteurs inconnus, et son diagnostic (après avoir réalisé un examen sanguin pour détecter les anticorps et une endoscopie sur le haut de l'intestin grêle) peut survenir à tout âge. Les personnes concernées par cette maladie (potentiellement 1 personne sur 100, dont seules 20 % seraient dépistées) doivent strictement proscrire le gluten pour préserver leur santé.

– La deuxième raison concerne **les personnes hypersensibles** au gluten – dites atteintes du syndrome d'hypersensibilité au gluten. Ces personnes supportent mal le gluten et peuvent avoir des difficultés à le digérer, des maux de ventre, ou ressentir de la fatigue, mais elles ne sont pas touchées par les risques liés à la maladie cœliaque. En supprimant le gluten, les hypersensibles retrouvent forme et bien-être digestif.

– Une troisième raison, plus rare, concerne **les personnes allergiques** au gluten, ou plus souvent au blé. Le fait même de manger du gluten provoque une réaction directe telle que des problèmes respiratoires, digestifs, ou même des œdèmes (de Quincke).

Si adopter un régime sans gluten est pour la plupart des personnes concernées une question de santé, il existe de plus en plus d'adeptes à ce régime qui y voient le moyen de retrouver forme, confort digestif et ligne. L'enthousiasme des stars *gluten free* comme le tennisman Novak Djokovic (dépisté cœliaque en

2010) ou l'actrice Gwyneth Paltrow (qui a fait le choix de supprimer le gluten de son alimentation) n'y est pas pour rien !

Quels produits supprimer ?

La liste des céréales à supprimer n'est pas franchement longue, mais elle contient l'ennemi numéro 1 des coeliaques amoureux de pâtisserie : le blé. Ingrédient de base de la plupart des gâteaux et viennoiseries dont on raffole, le blé (et ses farines) ne devra plus faire partie de votre placard ! Le moyen le plus sûr de ne pas consommer de gluten est de cuisiner le plus possible « maison » et d'éviter les plats ou gâteaux industriels.

Il faut éliminer tous les produits à base des céréales suivantes :

- Le blé, dans tous ses états et toutes ses variétés : le froment, l'épeautre (petit et grand), le kamut et le triticales. La farine de blé (quel que soit son type) est la plus commune pour réaliser les pâtisseries maison ; il n'est pas simple de la chasser à première vue, mais les farines et aides culinaires pour réussir vos pâtisseries sans gluten sont nombreux.
- Le seigle (en farine, plus souvent utilisé pour réaliser du pain que des pâtisseries).
- L'orge (on le retrouve notamment dans la fabrication de la bière : exit les crêpes à la bière !).
- L'avoine (il peut, dans certains cas, être consommé en petites quantités, mais il n'est pas forcément toléré par tous les coeliaques selon la variété ; ainsi, il est préférable de l'éliminer).

Il est assez facile de savoir si un produit brut est composé de gluten (une farine de blé ou de seigle en contiendra forcément) ; la difficulté intervient avec des produits dont la composition est

variée. Il faut alors avoir un œil très attentif et vérifier systématiquement que la liste des ingrédients ne contient pas de gluten.

Pour réaliser vos pâtisseries maison, il est notamment important de contrôler le contenu des levures chimiques (celle que l'on trouve en supermarché classique contient souvent du blé), du chocolat, des biscuits qui peuvent servir de base (pour le cheesecake par exemple), des pâtes prêtes à l'emploi, du sucre glace et s'assurer qu'il n'y a dans le produit aucune « trace de gluten ». Si le produit contient des traces de gluten, cela est en général précisé sous la liste des ingrédients (il s'agit de produits, à l'origine sans gluten, fabriqués dans la même chaîne de production que des produits avec gluten).

Les produits à intégrer

Par chance, les céréales qui contiennent du gluten font partie d'une grande famille dans laquelle on trouve toute une ribambelle de céréales (et autres) *gluten free*. Sous forme de farine ou de fécule, elles vont ouvrir votre pâtisserie à de nouvelles saveurs et vous inviter à intégrer de nouveaux produits comme la gomme de guar, par exemple.

Voici une liste non exhaustive des farines et féculs à faire entrer dans votre placard. Vous pouvez les utiliser seules ou les associer les unes aux autres pour enrichir vos préparations :

– **farine de riz** (blanc, semi-complète ou complète) : une très bonne base avec un goût assez neutre ;

– **farine de maïs** : une autre bonne farine de base, avec un léger goût sucré, à mélanger avec la farine de riz ou à utiliser seule ;

- **farine de sarrasin** : pour faire les galettes, bien sûr, mais aussi pour les sablés et gâteaux ;
- **farine de châtaigne** : très parfumée, à intégrer dans un gâteau au chocolat ou à mélanger avec la farine de riz ;
- **fécules de maïs, tapioca et pomme de terre** : elles apportent de la légèreté à vos préparations ; il est toutefois préférable de les mélanger à d'autres farines, sinon votre pâte serait trop friable ;
- **la fécule d'arrow-root** : dotée d'un pouvoir épaississant et liant à la fois, cette fécule s'utilise pour des crèmes ou en remplacement de la farine dans les gâteaux (en petite quantité, car son goût est marqué) ;
- **mais aussi les farines de quinoa, manioc, sorgho, fonio, millet, lupin, amarante, teff, souchet**, moins faciles à trouver, parfois coûteuses, mais riches et variées en saveurs.

Pensez aussi aux **fruits secs** : amandes, pistaches, noix de coco, noisettes, noix... Mixés finement, ils remplacent la farine et apportent saveur et texture aux gâteaux. Attention, quelle que soit la farine utilisée, il vous sera difficile d'obtenir des pâtisseries gonflées et moelleuses si vous ne faites pas appel aux précieuses aides culinaires des *gluten free addicts* : **la poudre à lever** (levure) **sans gluten, le bicarbonate de soude, la levure sèche instantanée** (ou levure fraîche du boulanger) qui permettent de faire gonfler la préparation, et les indispensables **gomme de guar** ou **Mix'Gom** (un mélange de fibres de psyllium blond et de gomme d'acacia) qui vont lui apporter structure et moelleux (½ à 1 cuillerée à café pour un gâteau de taille classique).

Note

Le logo représentant un épi de blé barré présent sur certains packagings signifie que le produit en question ne contient aucun gluten, que ce soit naturellement ou par contamination dans la chaîne de fabrication. Les cœliaques doivent être très attentifs à ce logo pour éviter de consommer des produits contaminés par le gluten.



Nouvelles saveurs, nouvelles textures

Si le goût des pâtisseries à base de blé vous est (encore) familier, passer à la pâtisserie sans gluten vous donnera l'occasion de découvrir autre chose : toute une palette de saveurs apportées par la diversité des céréales sans gluten. C'est une superbe occasion d'éveiller votre palais à la nouveauté.

Au-delà du goût, le véritable challenge de la pâtisserie sans gluten, c'est la texture : cassante, trop friable, pâteuse, le sans gluten n'est pas toujours évident si l'on s'aventure à l'aveuglette. Pas de panique pour autant ! Pensez à associer plusieurs types de farines et féculs qui ont chacune des rôles différents dans la structure de la pâte. Vous pouvez trouver des mélanges de farines tout prêts en magasin, mais je vous conseille de les préparer maison (**voir ici**) pour ainsi pouvoir les adapter à votre goût.

Il existe aussi des aides culinaires, notamment la gomme de guar ou le Mix'Gom, qui permettent d'apporter souplesse, moelleux et maillage à la pâte. C'est un réflexe à adopter et à intégrer dans vos préparations en même temps que la farine. Si votre recette utilise peu de farine, contient suffisamment d'œufs (ou si les blancs sont montés en neige) et de matière grasse, il ne sera pas indispensable d'incorporer de la gomme à votre pâte (pour un fondant au chocolat, par exemple).

Sachez que les gâteaux sans gluten préfèrent être mangés rapidement (ils se dessèchent très vite et seront alors beaucoup moins goûteux).



Où trouver les produits sans gluten ?

Concernant de plus en plus de personnes, le régime sans gluten est aujourd'hui facilité par la diversité (encore relative, certes) de produits estampillés *gluten free*. Pour la pâtisserie, on trouve assez facilement des mélanges de farines au rayon diététique des supermarchés, mais aussi et surtout en magasins bio ou spécialisés (et sur Internet). Ces derniers proposent des mélanges, des farines et féculs brutes ainsi que des aides culinaires (poudre à lever sans gluten...) et bien d'autres produits, comme les perles de tapioca, qui vous permettront de réaliser des desserts qui ne contiennent pas forcément de farine !



Les mélanges de farines

LE MÉLANGE BASIQUE

Un mélange « passe-partout » que l'on peut utiliser pour toutes les pâtisseries

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Pour 1 kg de mélange

330 g de farine de riz blanche ou semi-complète | 330 g de farine de maïs | 330 g de fécule de maïs | 10 g de Mix'Gom

Dans un saladier, tamisez ensemble la farine de riz, la farine de maïs, la fécule de maïs et le Mix'Gom ; mélangez bien.

Réservez dans un contenant hermétique.

LE MÉLANGE PARFUMÉ

Un mélange aux saveurs plus marquées et parfumées, idéal pour des cakes, gâteaux au yaourt, fondants au chocolat...

PRÉPARATION : 5 MINUTES

Pour 1 kg de mélange

500 g de farine de riz blanche ou semi-complète | 150 g de farine de châtaigne | 150 g de farine de sarrasin | 190 g de fécule de maïs | 10 g de Mix'Gom

Dans un saladier, tamisez ensemble la farine de riz, la farine de châtaigne, la farine de sarrasin, la fécule de maïs et le Mix'Gom ; mélangez bien.

Réservez dans un contenant hermétique.



*Les recettes
de base*



LA PÂTE À TARTE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 30 MINUTES

CUISSON : 15 À 20 MINUTES

Pour 1 fond de tarte

(6 personnes)

75 g de farine de riz blanche

75 g de farine de maïs

40 g de fécule de maïs

½ cuillerée à café de Mix’Gom

½ œuf (25 g)

95 g de beurre ramolli

Beurre et farine sans gluten pour le moule

60 g de sucre semoule

Dans un saladier, fouettez le beurre avec le sucre jusqu’à l’obtention d’un mélange crémeux. Ajoutez les farines, la fécule et le Mix’Gom. Mélangez bien le tout. Incorporez l’œuf puis pétrissez pour obtenir une pâte homogène (ajoutez un peu d’eau froide si besoin). Formez une boule.

Abaissez finement la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné puis foncez un moule à tarte beurré et fariné. Piquez la pâte à l’aide d’une fourchette. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Enfournez la pâte et faites cuire à blanc ou avec la garniture pendant 15 à 20 minutes.

Astuce

Pour une pâte à tarte au cacao, remplacez 5 g de farine de maïs et 5 g de fécule de maïs par 10 g de cacao en poudre. Vous pouvez aussi la parfumer avec des épices, des zestes d'agrumes, ou encore remplacer une partie de la farine par des fruits secs en poudre (amandes, pistaches, noisettes...).

OceanofPDF.com

LA GÉNOISE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

Pour 1 plaque

(1 gâteau roulé)

130 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

1 cuillerée à café rase de Mix’Gom

30 g de poudre d’amandes

4 œufs

70 g de beurre

140 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux ou au micro-ondes. À l’aide du batteur, fouettez les œufs avec le sucre pendant 5 minutes, d’abord à vitesse moyenne puis à vitesse forte jusqu’à ce que le mélange gonfle et devienne aéré. Versez le beurre fondu en filet tout en fouettant. Ajoutez le mélange de farines, le Mix’Gom et la poudre d’amandes en les incorporant délicatement à l’aide d’une maryse.

Déposez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et étalez-la en grand rectangle de 1 cm d’épaisseur. Lissez la surface avec une spatule. Enfournez et faites cuire 12 minutes.

Astuce

La génoise est une base pour de nombreuses pâtisseries :gâteau roulé, fraisier...

OceanofPDF.com

LES BISCUITS À LA CUILLÈRE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 15 À 20 MINUTES

Pour une vingtaine de biscuits

20 g de farine de riz blanche

40 g de fécule de maïs

3 œufs

90 g de sucre semoule

Sucre glace

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Dans un bol, fouettez vigoureusement les jaunes d'œufs avec 35 g de sucre semoule.

Montez les blancs en neige. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorporez le sucre restant tout en continuant de fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien serrés.

Mélangez délicatement les blancs en neige aux jaunes battus puis incorporez la farine de riz tamisée et la fécule de maïs, sans trop travailler la pâte.

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, formez des biscuits de 8 cm de long à l'aide d'une poche munie d'une douille unie de 1,5 cm. Saupoudrez-les de sucre glace.

Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez refroidir les biscuits avant de les décoller.



LA PÂTE À CHOUX

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour une trentaine de choux

50 g de farine de riz blanche

50 g de fécule de pomme de terre

40 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de Mix’Gom

5 œufs (250 g)

15 cl de lait

10 cl d’eau

110 g de beurre

2 cuillerées à soupe de sucre semoule

1 pincée de sel

Préchauffez le four à 250 °C (th. 8-9), en mode chaleur tournante.

Dans un saladier, tamisez ensemble la farine, les fécules et le Mix’Gom.

Dans une casserole, versez le lait et l’eau. Ajoutez le beurre coupé en morceaux, le sel et le sucre. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez le mélange farine-fécules d’un coup et fouettez pour bien l’incorporer. Remettez la casserole sur feu doux et mélangez sans discontinuer 5 minutes pour assécher la pâte : elle doit se détacher de la paroi.

Déposez la pâte dans un saladier et remuez-la pendant quelques minutes pour la faire refroidir. Ajoutez ensuite les œufs un à un en mélangeant bien à chaque fois : lorsque vous retirez votre cuillère de la pâte, celle-ci doit former un pic qui retombe.

Remplissez de pâte une poche munie d'une douille unie de 8 mm ; dressez les choux de 4 cm de diamètre environ sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez et éteignez aussitôt le four. Laissez les choux cuire ainsi pendant 20 minutes. Rallumez le four à 180 °C (th. 6) et faites cuire encore 20 minutes environ, en ouvrant la porte du four sur la fin de cuisson pour laisser l'humidité s'échapper. Les choux doivent être bien dorés et fermes. Laissez-les refroidir sur une grille avant de les garnir.



Good morning!



ROULÉS CANNELLE, SIROP D'ÉRABLE ET NOIX DE PÉCAN

PRÉPARATION : 30 MINUTES

REPOS : 10 HEURES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour 6 à 8 roulés

Pour le glaçage

210 g de mélange de farines sans gluten pour pain blanc, en magasin bio

1 cuillerée à café de levure de boulanger sèche sans gluten

½ œuf (25 g)

10 cl de lait

25 g de beurre ramolli + un peu pour les moules

50 g de sucre semoule

½ cuillerée à café de sel

50 g de sucre glace

Pour la garniture

2 cuillerées à café de cannelle

4 cuillerées à soupe de sirop d'érable

4 cuillerées à soupe de noix de pécan concassées

6 cuillerées à soupe de sucre de canne

La veille, mélangez dans une casserole 10 g de farine avec 5 cl d'eau puis faites chauffer à feu doux jusqu'à épaississement. Versez ce mélange dans un bol, couvrez de film alimentaire et placez une nuit au réfrigérateur.

Le jour même, sortez le mélange du réfrigérateur et laissez-le revenir à température ambiante pendant 30 minutes. Déposez le mélange dans un saladier et incorporez le lait tiède. Ajoutez l'œuf et le beurre ; mélangez vigoureusement. Incorporez le sucre et la levure en fouettant. Laissez reposer 5 minutes.

Ajoutez ensuite le reste de farine et le sel en une fois ; mélangez et pétrissez 10 minutes : la pâte doit être souple et non collante (vous pouvez la réaliser à l'aide d'un robot). Formez une boule et déposez-la dans le saladier. Couvrez d'un linge propre et laissez reposer 2 heures à l'abri des courants d'air.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Sur le plan de travail fariné, abaissez la pâte en un grand rectangle à l'aide du rouleau (ajoutez un peu de farine si la pâte est trop collante). Parsemez toute la surface de cannelle, de sucre de canne et de noix de pécan concassées. Roulez le rectangle sur lui-même dans la longueur puis coupez-le en 8 tronçons de 3 cm.

Déposez chaque roulé dans 1 moule à cercler beurré ou 1 caissette à muffin. Versez un peu de sirop d'érable par-dessus. Enfournez et faites cuire 20 minutes. À la sortie du four, mélangez le sucre glace et quelques gouttes d'eau afin d'obtenir une texture à peine fluide. Versez ce glaçage sur les roulés en les « zébrant ».



GRANOLA AUX FRUITS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

Pour environ 400 g de granola

50 g de riz soufflé

50 g de pétales de sarrasin

50 g de pétales de maïs

50 g de flocons de châtaigne

25 g de flocons de quinoa

50 g de noisettes

25 g de noix de pécan

25 g d'amandes effilées

20 g de fraises séchées

20 g de framboises séchées

25 g de graines de courge

25 g de graines de tournesol

1 pincée de vanille en poudre

1 pincée de cannelle

10 cl de sirop d'érable

15 g de sucre de canne

3 cl d'huile d'olive

¼ de cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Dans un bol, mélangez le sirop d'érable et l'huile d'olive.

Dans un saladier, réunissez tout le reste des ingrédients, sauf les fraises et les framboises. Versez le mélange sirop-huile par-dessus et remuez le tout de façon à bien enrober les céréales et les fruits secs.

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, étalez la préparation en fine couche (utilisez plusieurs plaques si besoin). Enfournez et faites cuire 30 minutes en mélangeant une fois à mi-cuisson.

Laissez refroidir complètement le mélange puis incorporez les fraises et les framboises séchées. Réservez le granola dans un bocal hermétique.



PAIN AU CHOCOLAT DU MATIN

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

50 g de mélange de farines sans gluten pour pain blanc (en magasin bio)

50 g de farine de quinoa

30 g de farine de souchet

90 g de fécule de pomme de terre

2 cuillerées à café de poudre à lever sans gluten

½ cuillerée à café de bicarbonate de soude

¾ de cuillerée à café de Mix’Gom

100 g de chocolat noir

20 g de cacao en poudre

70 g de poudre d’amandes

240 g de yaourt

1 œuf

2 cuillerées à café d’extrait de vanille

7 cl d’huile de noisette

150 g de sucre de canne

½ cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, tamisez ensemble les farines, la fécule, la levure, le bicarbonate, le cacao et la poudre d'amandes. Ajoutez le sucre de canne, le sel et le Mix'Gom.

Dans un autre saladier, fouettez l'œuf avec le yaourt, l'huile de noisette et l'extrait de vanille. Versez ce mélange dans le saladier à base de farine et remuez vivement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Concassez le chocolat et incorporez-le à la pâte.

Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 50 minutes (vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau au cœur du pain). Laissez refroidir complètement avant de démouler.



MUFFINS MYRTILLES ET CHOCOLAT BLANC

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 À 30 MINUTES

Pour environ 12 muffins

250 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

1 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

¼ de cuillerée à café de bicarbonate de soude

1 cuillerée à café de Mix’Gom

1 œuf

125 g de myrtilles fraîches

80 g de chocolat blanc

2 cuillerées à soupe de purée d’amandes

25 cl de lait

60 g de beurre

Beurre et farine sans gluten pour les moules

150 g de sucre semoule

¼ de cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux ou au micro-ondes.

Dans un saladier, tamisez ensemble le mélange de farines, la levure, le Mix'Gom, le sel et le bicarbonate.

Dans un autre saladier, fouettez l'œuf avec le sucre et la purée d'amandes. Versez le lait puis le beurre fondu. Ajoutez le mélange à base de farine et remuez rapidement de façon à obtenir une pâte homogène.

Lavez les myrtilles, égouttez-les et séchez-les. Concassez le chocolat blanc. Incorporez-les à la pâte.

Répartissez la préparation dans des moules à muffins beurrés et farinés ou des caissettes en papier.

Enfournez et baissez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire 25 à 30 minutes. Laissez tiédir les muffins avant de démouler.



SCONES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

Pour 8 scones

100 g de farine de riz blanche

50 g de farine de maïs

70 g de fécule de maïs

50 g de fécule de pommes de terre

1 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

½ cuillerée à café de bicarbonate de soude

½ cuillerée à café de Mix’Gom

1 cuillerée à café d’extrait de vanille

1 petite tasse de lait

16 cl de crème fleurette

80 g de beurre froid

3 cuillerées à soupe de sucre semoule

½ cuillerée à café de sel

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Dans un grand saladier, mélangez les farines, les féculs, le Mix’Gom, la levure, le bicarbonate, le sucre et le sel.

Coupez le beurre en petits morceaux puis incorporez-les du bout des doigts aux ingrédients secs jusqu’à l’obtention d’un sable grossier.

Incorporez l'extrait de vanille à la crème fleurette puis ajoutez ce mélange en une fois à la préparation. Pétrissez afin d'obtenir une boule de pâte presque homogène.

Sur le plan de travail fariné, abaissez la pâte au rouleau en un rectangle. Pliez-le en deux dans la hauteur, tournez le pâton d'un quart et étalez à nouveau. Répétez l'opération 3 fois. Étalez la pâte sur une épaisseur de 4 cm puis découpez des disques de 5 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre retourné. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de lait à l'aide d'un pinceau.

Enfournez et faites cuire 12 minutes. Dégustez les scones tièdes ou froids avec du beurre et de la confiture.



PANCAKES AUX FRAMBOISES ET CRANBERRIES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 1 HEURE

CUISSON : 4 MINUTES PAR PANCAKE

Pour 8 pancakes

100 g de farine de riz blanche

50 g de fécule de maïs

2 cuillerées à café rases de poudre à lever sans gluten

100 g de framboises

1 cuillerée à soupe de cranberries fraîches ou séchées

3 œufs

25 g de poudre d'amandes

25 cl de lait ribot

3 cuillerées à soupe d'huile neutre

3 cuillerées à soupe de sucre semoule

1 pincée de sel

Beurre pour la cuisson

Pour servir

Sirop d'érable

Sucre glace

Dans un saladier, mélangez la farine, la fécule, la poudre d'amandes, la levure, le sucre semoule et le sel.

Dans un autre saladier, fouettez les œufs avec le lait ribot. Versez ce mélange dans le saladier à base de farine et remuez rapidement pour éviter les grumeaux. Ajoutez l'huile puis incorporez délicatement les framboises et les cranberries hachées. Laissez reposer la préparation couverte d'un linge propre pendant 1 heure.

Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, légèrement beurrée à l'aide d'un papier absorbant. Lorsqu'elle est bien chaude, mélangez la pâte une dernière fois et versez-en 1 belle louche en formant un disque de 8 cm de diamètre environ. Faites cuire 2 minutes de chaque côté afin que le pancake soit bien doré. Réservez sur une assiette. Poursuivez ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez vos pancakes saupoudrés de sucre glace ou nappés avec un peu de sirop d'érable.



OceanofPDF.com



*Les petits gâteaux
du goûter*

SABLÉS AU SARRASIN, VANILLE ET FLEUR DE SEL

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

Pour une trentaine de sablés

200 g de farine de sarrasin

½ gousse de vanille

Fleur de sel

1 petit œuf (40 g)

50 g de poudre d'amandes

120 g de beurre demi-sel à température ambiante

120 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Fendez la demi-gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines avec le dos de la lame d'un couteau.

Coupez le beurre en morceaux. Déposez-les dans un saladier et fouettez avec le sucre et les graines de vanille jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez l'œuf et mélangez ; incorporez la farine de sarrasin et la poudre d'amandes. Pétrissez bien pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule.

Sur le plan de travail fariné, abaissez finement la pâte (2 mm) au rouleau puis découpez des disques de 5 cm de diamètre avec un emporte-pièce ou un verre retourné. Déposez-les sur une plaque

à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Parsemez de fleur de sel.

Enfournez et faites cuire 12 minutes. Laissez tiédir les sablés avant de les manipuler.



COOKIES CHOCOLAT NOIR, NOISETTES ET FLEUR DE SEL

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 12 HEURES

CUISSON : 12 MINUTES

Pour environ 25 cookies

100 g de farine de riz

80 g de farine de sarrasin

50 g de farine de coco

80 g de pastilles de chocolat ou de chocolat concassé

30 g de noisettes concassées

Fleur de sel

1 ½ œuf (75 g)

150 g de beurre

80 g de sucre semoule blanc

120 g de sucre de canne

1 cuillerée à café d'extrait de vanille

La veille, déposez le beurre en morceaux et les deux sucres dans le bol du robot équipé de la feuille. Fouettez pendant 5 minutes environ jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux. Ajoutez l'œuf, l'extrait de vanille et mélangez. Ajoutez les farines et mélangez encore.

Sortez la pâte du robot puis incorporez les pastilles de chocolat et les noisettes. Formez une boule et réservez 12 heures au

réfrigérateur.

Le jour même, préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Façonnez des boules de pâte d'environ 35 grammes (taille d'une balle de ping-pong) et déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Écrasez-les légèrement avec les dents d'une fourchette et parsemez-les de fleur de sel.

Enfournez et faites cuire 12 minutes. Laissez tiédir vos cookies et dégustez aussi vite que possible !

Astuce

Vérifiez bien que le chocolat ne contienne pas de gluten ou achetez du chocolat *gluten free*.



MADELEINES CITRON ET VANILLE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

CUISSON : 8 MINUTES

Pour une vingtaine de madeleines

50 g de farine de riz blanche

50 g de farine de maïs

20 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

$\frac{1}{3}$ de cuillerée à café de Mix'Gom

3 œufs

Le zeste de 1 citron non traité coupé en fines lanières

1 gousse de vanille

120 g de beurre

Beurre et farine de riz pour les moules

120 g de sucre semoule

Pour le glaçage

Le jus de 1 citron

50 g de sucre glace

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux ou au micro-ondes.

Fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines à l'aide du dos de la lame d'un couteau.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre semoule et les graines de vanille jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez les farines, la féculé et la levure tamisées ainsi que le Mix'Gom.

Fouettez légèrement les blancs à la fourchette puis ajoutez-les à la préparation. Versez le beurre fondu et mélangez. Incorporez le zeste de citron. Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Répartissez la pâte dans des moules à madeleines beurrés et farinés (avec la farine de riz) jusqu'aux trois quarts. Enfournerez et laissez cuire 4 minutes. Baissez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 4 minutes. Démoulez les madeleines et laissez-les tiédir sur une grille.

Dans un bol, mélangez le sucre glace tamisé et le jus de citron avec une fourchette afin d'obtenir une consistance un peu liquide. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les madeleines de tous côtés. Laissez-les sécher à l'air ambiant.



FINANCIERS FIGUES ET MUSCOVADO

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour une dizaine de financiers

35 g de farine de souchet ou de mélange de farines riz-châtaigne

½ cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

5 figues fraîches

55 g de poudre d'amandes

Quelques amandes effilées

3 blancs d'œufs (100 g)

100 g de beurre

Beurre et farine de riz pour les moules

40 g de sucre muscovado

70 g de sucre glace

Coupez le beurre en morceaux ; déposez-les dans une casserole. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le beurre prenne une couleur noisette. Filtrez-le et laissez-le tiédir.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la poudre d'amandes ainsi que les sucres glace et muscovado. Ajoutez les blancs d'œufs légèrement battus à la fourchette et mélangez à

nouveau. Incorporez le beurre noisette. Couvrez et laissez reposer la pâte 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les figues et coupez-les en quatre morceaux.

Répartissez la pâte dans les moules à financiers beurrés et farinés (avec la farine de riz). Déposez 1 ou 2 morceaux de figue dans chaque empreinte et parsemez d'amandes effilées.

Enfournez et faites cuire 15 minutes. Laissez tiédir les financiers avant de démouler sur une grille.



FONDANTS AU CHOCOLAT ET QUINOA

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

Pour 8 personnes

Pour le fondant

50 g de farine de quinoa

1 cuillerée à café de Mix’Gom

300 g de chocolat noir

6 œufs

25 g de poudre de noisettes

150 g de beurre

175 g de sucre semoule

Pour la crème anglaise

6 jaunes d’œufs

50 cl de lait

1 gousse de vanille

60 g de sucre semoule

Préparez la crème anglaise : fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines à l’aide du dos de la lame d’un couteau.

Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec les graines et la gousse de vanille.

Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait bouillant petit à petit en continuant de fouetter. Reversez la préparation dans la casserole et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère. Filtrez dans une passoire fine et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans une casserole, faites fondre sur feu doux le chocolat concassé avec le beurre coupé en morceaux.

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange prenne du volume. Incorporez la farine de quinoa, le Mix'Gom et la poudre de noisettes. Versez le chocolat fondu en continuant de mélanger.

Répartissez la préparation dans des moules à cercler chemisés de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 8 minutes : les gâteaux doivent rester fondants au milieu.

Laissez les fondants tiédir avant de les démouler. Servez-les avec la crème anglaise.



PETITS GÂTEAUX DES CAMPAGNES, MÛRES ET POMME

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Pour 6 à 8 gâteaux

45 g de farine de riz blanche

30 g de farine de sarrasin

45 g de farine de maïs

1 cuillerée à café rase de poudre à lever sans gluten

$\frac{1}{3}$ de cuillerée à café de Mix'Gom

$\frac{1}{3}$ de cuillerée à café de bicarbonate de soude

60 g de poudre d'amandes

200 g de compote de pommes

1 pomme rouge

100 g de mûres

2 œufs

8 cl de lait

1 cuillerée à café d'extrait de vanille

40 g de beurre

Beurre et farine sans gluten

pour les moules

60 g de sucre de canne + un peu pour saupoudrer

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes.

Rincez rapidement les mûres. Lavez la pomme et coupez-la en fines lamelles.

Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs et le sucre de canne jusqu'à ce que le mélange mousse.

Dans un saladier, mélangez les farines, la poudre d'amandes, le Mix'Gom, la levure et le bicarbonate. Ajoutez ce mélange aux œufs battus en fouettant. Versez le beurre fondu, l'extrait de vanille et le lait ; mélangez le tout afin d'obtenir une texture homogène. Incorporez la compote de pommes et la moitié des mûres.

Répartissez l'appareil à gâteaux dans des petits moules à cake beurrés et farinés (ou chemisés de papier sulfurisé). Ajoutez le reste des mûres et les pommes. Saupoudrez de sucre de canne.

Enfournez et faites cuire 25 minutes. Laissez refroidir les gâteaux avant de démouler.



CRUMBLE PÊCHES, ABRICOTS ET PÉCAN

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour 6 à 8 crumbles

Pour la pâte

80 g de farine de riz blanche

40 g de farine de sarrasin

60 g de noix de pécan

90 g de beurre à température ambiante

90 g de sucre glace

Pour la garniture

3 pêches jaunes

4 abricots

Quelques noix de pécan concassées

50 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez la garniture : épluchez les pêches et lavez les abricots. Dénoyautez les fruits et coupez-les en morceaux. Déposez-les dans des petits moules ou ramequins et saupoudrez-les de sucre semoule.

Préparez la pâte : mixez les noix de pécan pour obtenir une poudre.

Dans un saladier, mélangez du bout des doigts les farines avec le sucre glace, la poudre de noix et le beurre coupé en morceaux jusqu'à obtenir un gros sable humide.

Répartissez l'appareil à crumble sur les fruits puis parsemez de morceaux de noix de pécan.

Enfournez et faites cuire 20 minutes. Laissez tiédir ou refroidir avant de déguster.

OceanofPDF.com

CUPCAKES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour une dizaine de cupcakes

Une dizaine de framboises

Pour la pâte

80 g de farine de riz blanche

20 g de farine de coco

70 g de fécule de maïs

1 ½ cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

1 cuillerée à café de Mix’Gom

15 g de cacao en poudre

2 œufs

1 cuillerée à café d’extrait de vanille

12 cl de lait

115 g de beurre ramolli

120 g de sucre semoule

Pour la ganache

200 g de chocolat au lait

12 cl de crème fleurette

30 g de beurre

Préparez la ganache : concassez le chocolat et déposez-le dans un bol. Ajoutez le beurre. Dans une casserole, faites bouillir la crème fleurette. Versez-la aussitôt sur le chocolat, couvrez et laissez reposer 5 minutes. Mélangez ensuite pour obtenir une ganache homogène.

Laissez refroidir puis réservez 3 heures minimum au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez la pâte à cupcakes : dans un saladier, fouettez le beurre et le sucre pendant 3 minutes afin d'obtenir un mélange crémeux. Ajoutez l'extrait de vanille et mélangez. Incorporez les œufs un à un en fouettant bien à chaque fois.

Dans un autre saladier, tamisez ensemble les farines, la fécule, la levure, le Mix'Gom et le cacao. Incorporez ce mélange à la préparation précédente en 3 fois en alternant avec le lait.

Répartissez la pâte dans des moules à cupcakes jusqu'aux trois quarts. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez refroidir les cupcakes complètement.

Fouettez la ganache pour l'assouplir légèrement puis déposez-la dans une poche munie d'une douille cannelée. Garnissez chaque cupcake de ganache et décorez avec 1 framboise.



CHOUX À LA CRÈME

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour une vingtaine de choux

Pour la pâte à choux

50 g de farine de riz blanche

50 g de fécule de pomme de terre

40 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de Mix’Gom

5 œufs (250 g)

15 cl de lait

10 cl d’eau

110 g de beurre

2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Sucre glace pour saupoudrer

1 pincée de sel

Pour la crème pâtissière

15 g de farine de riz blanche

20 g de fécule de maïs

6 jaunes d’œufs

1 gousse de vanille

50 cl de lait entier

70 g de sucre semoule

Réalisez la crème pâtissière : fendez la gousse de vanille et prélevez les graines. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse. Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre avec les graines de vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la fécule tamisées en fouettant puis délayez avec un peu de lait chaud. Ajoutez le reste de lait en mélangeant bien le tout. Reversez la préparation dans la casserole et faites cuire à feu doux en mélangeant sans cesse jusqu'à épaississement. Placez la crème recouverte de film alimentaire au frais.

Préchauffez le four à 250 °C (th. 8-9), mode chaleur tournante.

Réalisez la pâte à choux en suivant la recette (**voir ici**). Dressez les choux de 4 cm de diamètre environ sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Éteignez le four, enfournez les choux et laissez-les cuire ainsi 20 minutes. Rallumez le four à 180 °C (th. 6) et faites cuire encore 20 minutes en ouvrant la porte du four sur la fin de cuisson pour laisser l'humidité s'échapper : les choux doivent être bien dorés et fermes. Laissez-les refroidir sur une grille.

Coupez les choux en deux et garnissez-les de crème pâtissière avec une cuillère. Saupoudrez-les de sucre glace et servez rapidement.



MACARONS PRALINÉ-PISTACHE

PRÉPARATION : 40 MINUTES

CUISSON : 10 À 12 MINUTES

RÉGRIGÉRATION : 9 HEURES

Pour une trentaine de macarons

Pour les coques

60 g de blancs d'œufs à température ambiante

75 g de poudre d'amandes

2,5 cl d'eau

1 pointe de colorant vert pistache

95 g de sucre semoule

75 g de sucre glace

Pour la ganache pistache

60 g de pistaches décortiquées

200 g de chocolat au lait

12 cl de crème fleurette

30 g de beurre

35 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Réalisez les coques : montez 30 g de blancs d'œufs en neige avec 20 g de sucre semoule et le colorant vert.

Dans une casserole, faites fondre le reste de sucre semoule avec l'eau sur feu doux afin de réaliser un sirop à 110 °C. Versez ce sirop sur les blancs montés et fouettez 10 minutes.

Mixez la poudre d'amandes avec le sucre glace puis tamisez. Mélangez avec les blancs d'œufs restants. Incorporez délicatement à cette préparation les blancs en neige à l'aide d'une maryse en soulevant la pâte jusqu'à ce qu'elle soit brillante. Remplissez de pâte une poche munie d'une douille lisse puis formez des disques de 2 cm de diamètre (en nombre pair) sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 10 à 12 minutes.

Réalisez la ganache : dans une casserole, faites chauffer le sucre avec 1 cuillerée à café d'eau afin que le mélange atteigne 121 °C. Ajoutez les pistaches et faites cuire jusqu'à ce que le sucre sable. Poursuivez la cuisson à feu doux en mélangeant pour que les pistaches caramélisent. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-les refroidir. Mixez-les ensuite finement jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Concassez le chocolat dans un cul-de-poule. Ajoutez la pâte de pistaches et le beurre. Faites bouillir la crème fleurette dans une casserole puis versez-la sur le chocolat. Couvrez et laissez reposer 5 minutes. Mélangez pour obtenir une ganache homogène. Filmez et réservez 3 heures au frais.

Mettez la ganache dans une poche à douille munie d'une douille lisse d'1 cm de diamètre et garnissez la moitié des coques de macaron. Refermez-les avec le reste des coques.



GAUFRES DE QUATRE-HEURES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

CUISSON : 2 MINUTES PAR GAUFRE

Pour une dizaine de gaufres

170 g de farine de riz blanche

100 g de fécule de maïs

½ sachet de poudre à lever sans gluten

1 cuillerée à café de Mix’Gom

2 œufs entiers + 4 blancs

1 gousse de vanille

1 cuillerée à café d’extract de vanille

40 cl de lait entier

150 g de beurre

50 g de sucre de canne blond

Sucre glace pour saupoudrer

1 pincée de sel

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux ou au micro-ondes.

Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue dans la longueur. Laissez tiédir.

Dans un saladier, tamisez ensemble la farine, la fécule et la levure. Ajoutez le sel, le sucre de canne et le Mix’Gom.

Dans un grand bol, fouettez les œufs entiers avec le lait vanillé et l'extrait de vanille. Versez petit à petit ce mélange dans le saladier à base de farine en fouettant. Ajoutez le beurre fondu et mélangez.

Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les délicatement à la préparation en plusieurs fois. Couvrez le saladier et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

Retirez la gousse de vanille. Versez une petite louche de pâte dans votre gaufrier préchauffé en la répartissant uniformément. Faites cuire 2 minutes environ afin que la gaufre soit bien dorée. Réalisez ainsi les autres gaufres, saupoudrez-les de sucre glace et dégustez sans tarder.



CRÊPES PARFUMÉES À LA FLEUR D'ORANGER ET À LA VANILLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

CUISSON : 4 MINUTES PAR CRÊPE

Pour une vingtaine de crêpes

50 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

150 g de farine de maïs

50 g de fécule de maïs

1 ½ cuillerée à café de Mix'Gom

4 œufs

1 ½ cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger

1 ½ cuillerée à soupe

de grand Marnier[®]

½ gousse de vanille

60 cl de lait

60 g de beurre demi-sel

60 g de sucre semoule

Beurre pour la cuisson

Fendez la demi-gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines avec le dos de la lame d'un couteau.

Coupez le beurre en morceaux ; déposez-les dans une casserole. Ajoutez le lait, les graines de vanille avec la gousse et le sucre. Faites chauffer doucement jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirez la gousse de vanille.

Dans un saladier, mélangez les farines, la fécule et le Mix'Gom. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien à chaque fois. Versez petit à petit le mélange lait-beurre-sucre en remuant puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le grand Marnier[®]. Mélangez bien le tout. Couvrez le saladier et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

Faites chauffer une poêle à crêpes à feu moyen, légèrement beurrée à l'aide d'un papier absorbant. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte en bougeant la queue de la poêle de manière à recouvrir toute la surface : votre crêpe doit être bien ronde et fine. Faites cuire 2 à 3 minutes, retournez la crêpe et laissez-la dorer 1 à 2 minutes. Débarrassez sur une assiette. Réalisez ainsi les autres crêpes.

Dégustez-les avec de la pâte à tartiner, de la confiture, du sucre et du citron...



*Les gros gâteaux
à partager*



CAKE À LA POLENTA, CITRON ET PAVOT

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

200 g de polenta précuite

2 citrons

1 cuillerée à soupe de graines de pavot

100 g de fécule de maïs

1 sachet de poudre à lever sans gluten

4 œufs

200 g de beurre + un peu pour le moule

200 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Lavez les citrons ; prélevez les zestes avec une râpe fine et recueillez le jus de 1 citron.

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes et laissez-le refroidir.

Dans un cul-de-poule (ou le bol d'un robot), fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs, la polenta et la levure. Mélangez bien le tout. Versez le beurre fondu petit à petit tout en continuant de fouetter.

Incorporez ensuite les zestes de citron et le jus ainsi que les

graines de pavot. Mélangez une dernière fois puis versez la pâte dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé.

Enfournez le gâteau et faites cuire 10 minutes puis baissez le four à 180 °C (th. 6) et continuez la cuisson 30 minutes. Laissez tiédir le cake quelques minutes puis démoulez-le sur une grille.



CARROT CAKE

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

Pour 8 à 10 personnes

280 g de carottes

100 g de farine de riz semi-complète

50 g de farine de maïs

30 g de fécule de maïs

20 g d'arrow-root

1 cuillerée à café de bicarbonate de soude

100 g de poudre d'amandes

5 œufs

1 orange

110 g de cerneaux de noix concassés

½ cuillerée à café de vanille en poudre

½ fève tonka râpée

Quelques pincées de cardamome

Quelques pincées de noix de muscade râpée

Quelques pincées de cannelle en poudre

280 g de beurre pommade

Beurre et farine sans gluten pour le moule

150 g de sucre semoule

150 g de sucre roux

Pour la crème au citron vert

300 g de cream cheese type Philadelphia®

1 citron vert

60 g de sucre glace

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Réalisez le gâteau : séparez les blancs d'œufs des jaunes. Lavez l'orange ; prélevez le zeste et recueillez le jus. Épluchez et râpez finement les carottes.

Dans un cul-de-poule, fouettez le beurre avec les deux sucres pendant 1 minute. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez. Ajoutez le zeste et le jus d'orange, le bicarbonate, la vanille et les épices. Incorporez les carottes râpées puis les farines, la fécule, l'arrow-root, la poudre d'amandes et les noix.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.

Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfournez et faites cuire 1 heure. Laissez reposer le gâteau quelques minutes puis démoulez-le sur une grille. Laissez-le refroidir complètement.

Peu avant de servir, préparez la crème : lavez le citron vert, prélevez de fines lanières de zeste et recueillez le jus. Dans un bol, fouettez le cream cheese et le sucre glace avec le jus de citron vert et la moitié des zestes de manière à obtenir une belle texture souple qui se tient.

Étalez la crème au citron vert sur le carrot cake avec le dos d'une cuillère puis décorez de zestes.



CAKE AUX DEUX CHOCOLATS ET CERISES AMARENA

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

100 g de chocolat noir

100 g de chocolat au lait

100 g de cerises amarena

100 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison
(**voir ici**) ou en magasin bio

50 g de fécule de maïs

2 cuillerées à café rases de poudre à lever sans gluten

½ cuillerée à café de Mix’Gom

1 cuillerée à soupe de cacao en poudre

30 g de poudre d’amandes

4 œufs

200 g de beurre + un peu pour le moule

150 g de sucre semoule

Pour la déco

100 g de chocolat noir

Quelques cerises amarena

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Concassez le chocolat noir et déposez-le dans une casserole. Ajoutez le beurre en morceaux et faites fondre le tout à feu doux en mélangeant régulièrement.

Dans un cul-de-poule (ou le bol d'un robot), fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, la fécule de maïs, la levure, le Mix'Gom et le cacao tamisés. Mélangez bien le tout. Versez petit à petit le chocolat et le beurre fondus en remuant. Incorporez enfin les cerises amarena entières et le chocolat au lait concassé.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Laissez tiédir le gâteau 5 minutes puis démoulez-le sur une grille.

Pour la déco : faites fondre le chocolat concassé dans une casserole à feu très doux ou au micro-ondes. Nappez le gâteau de chocolat fondu à l'aide d'une maryse puis décorez de quelques cerises amarena. Laissez refroidir à température ambiante.



BANANA PISTACHIO BREAD

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

3 bananes bien mûres

120 g de pistaches décortiquées + quelques-unes pour la déco

135 g de farine de riz blanche

105 g de farine de maïs

1 cuillerée à café rase de Mix’Gom

1 cuillerée à café rase de bicarbonate de soude

4 œufs

15 cl de lait

1 cuillerée à café d’extract de vanille

8 cl d’huile de noisette

120 g de sucre de canne

Beurre pour le moule

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).

Mixez les pistaches pour obtenir une poudre.

Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs et le sucre jusqu’à ce que le mélange mousse.

Dans un saladier, mélangez les farines, la poudre de pistaches, le Mix’Gom et le bicarbonate. Ajoutez ce mélange aux œufs battus tout en fouettant. Versez l’huile de noisette, le lait et l’extract de

vanille. Mélangez bien le tout de façon à avoir une texture homogène.

Épluchez les bananes et écrasez-les en purée. Ajoutez-les à la pâte.

Versez la préparation dans un grand moule à cake (ou à pain) beurré et chemisé de papier sulfurisé. Lissez la surface puis parsemez de pistaches concassées. Enfournez et faites cuire 50 minutes.

Sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir 5 minutes avant de le démouler sur une grille. Conservez-le au réfrigérateur, entouré de film alimentaire.



MOELLEUX AMANDES-ABRICOTS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

6 abricots

40 g de farine de riz blanche

40 g de farine de maïs

40 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café rase de poudre à lever sans gluten

120 g de poudre d'amandes

4 œufs

15 cl de crème fleurette

70 g de beurre

Beurre et farine sans gluten pour le moule

160 g de sucre semoule + un peu pour saupoudrer

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Battez les œufs dans un cul-de-poule. Ajoutez la crème fleurette et le sucre puis fouettez pendant 3 minutes pour bien aérer le mélange. Ajoutez les farines, la fécule, la levure et la poudre d'amandes tamisées puis fouettez rapidement.

Faites fondre le beurre dans une casserole sur feu doux ou au micro-ondes puis incorporez-le petit à petit à la pâte en remuant.

Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné.

Lavez les abricots, coupez-les en deux et dénoyautez-les.
Déposez-les sur le gâteau, face coupée vers le haut. Saupoudrez de sucre.

Enfournez le gâteau et faites cuire 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.



GÂTEAU DES ANGES VANILLE, AMANDES ET COULIS DE MYRTILLES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

Pour 6 à 8 personnes

Pour l'angel cake

40 g de farine de riz blanche

30 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

50 g de myrtilles pour la déco

20 g d'amandes non mondées

6 blancs d'œufs

6 cl de lait

4 cl d'huile neutre (pépins de raisin)

90 g de sucre semoule

1 pincée de sel

Pour la chantilly

25 cl de crème fleurette bien froide

1 gousse de vanille

25 g de sucre glace

Pour le coulis

125 g de myrtilles

10 cl d'eau

1 cuillerée à soupe de sucre semoule

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Mixez finement les amandes pour obtenir une poudre.

Dans un cul-de-poule, versez l'huile, le lait puis la farine et la fécule tamisées, la poudre d'amandes, le sel et la levure.

Mélangez bien le tout.

Montez les blancs en neige en ajoutant le sucre en 3 fois jusqu'à ce qu'ils soient fermes (mais pas trop). Incorporez un quart des blancs montés au mélange précédent en remuant bien puis ajoutez le reste délicatement à l'aide d'une maryse (soulevez la pâte de bas en haut). Versez la préparation dans un moule à angel cake (moule à cheminée) de 17 cm de diamètre. Enfournez et faites cuire 40 minutes. Sortez le gâteau du four et retournez-le pour le faire refroidir.

Réalisez le coulis : rincez les myrtilles et déposez-les dans une casserole. Ajoutez le sucre et l'eau puis portez à ébullition. Mixez finement pour obtenir un coulis et filtrez si besoin.

Lorsque le gâteau est froid, démoulez-le en passant une lame sur les bords externes et internes du moule puis faites-le descendre doucement le long de la cheminée.

Réalisez la chantilly : fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines à l'aide du dos de la lame d'un couteau. Fouettez la crème fleurette en chantilly avec le sucre glace et les graines de vanille jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.

Étalez-la sur le gâteau et décorez avec les myrtilles. Servez avec le coulis.



BROWNIE AUX TROIS CHOCOLATS ET PÉCAN

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 15 À 20 MINUTES

Pour 8 personnes

150 g de chocolat noir

50 g de chocolat au lait

50 g de chocolat blanc

50 g de noix de pécan

50 g de farine de riz blanche

30 g de farine de châtaigne

2 œufs

90 g de beurre

150 g de sucre blond

Beurre pour le moule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Concassez le chocolat noir et déposez-le dans une petite casserole. Ajoutez le beurre et faites fondre le tout à feu doux en mélangeant à plusieurs reprises.

Cassez les chocolats blanc et au lait en petits morceaux.

Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez les farines et mélangez bien. Versez

petit à petit le chocolat fondu puis incorporez les morceaux de chocolat blanc et au lait.

Versez la préparation dans un moule carré beurré puis déposez les noix de pécan sur le dessus. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes (pour un gâteau très fondant ou plus cuit). Laissez tiédir avant de démouler.



CHEESECAKE VANILLE, CARMEL AU BEURRE SALÉ

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 1 HEURES

REPOS : 12 HEURES

Pour 8 à 12 personnes

Pour la base

250 g de petits-beurre sans gluten

80 g de beurre pommade

Pour la crème au fromage frais

500 g de cream cheese type Philadelphia®

20 cl de crème fraîche épaisse

4 œufs

1 gousse de vanille

120 g de sucre semoule

Pour la sauce au caramel

30 cl de crème fleurette

½ gousse de vanille

200 g de sucre semoule

50 g de beurre demi-sel

La veille, préparez le cheesecake : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mixez les biscuits en fines miettes. Déposez-les dans un saladier et malaxez du bout des doigts avec le beurre pour obtenir un sable humide.

Chemisez de papier sulfurisé le fond d'un moule amovible. garnissez-le avec la pâte de biscuit en remontant sur les côtés ; tassez bien avec le dos d'un cuillère. Enfournez et faites cuire 10 minutes. Sortez le moule du four. Baissez le four à 130 °C (th. 4-5).

Préparez la crème : fendez la gousse de vanille et prélevez les graines. Dans un saladier, battez le cream cheese avec la crème fraîche et les graines de vanille. Ajoutez le sucre puis incorporez les œufs en fouettant bien. Versez cette préparation sur la base de biscuit. Enfournez et faites cuire 50 minutes : à la fin de la cuisson, le centre du gâteau est encore tremblotant. Laissez refroidir à température ambiante puis placez une nuit au frais.

Le jour même, préparez la sauce au caramel : versez le sucre dans une casserole à fond épais et faites chauffer à feu moyen sans remuer. Simultanément, dans une autre casserole, faites chauffer la crème fleurette avec la demi-gousse de vanille ouverte en deux. Lorsque le sucre se transforme en caramel d'une belle couleur dorée, retirez la casserole du feu et versez la crème chaude aussitôt par-dessus en mélangeant bien. Remettez sur le feu et fouettez pour obtenir un caramel homogène. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et faites cuire 3 minutes à feu moyen en mélangeant. Laissez tiédir. Retirez la gousse. Démoulez le cheesecake et servez avec la sauce.



GÂTEAU AU YAOURT AUX ORANGES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 8 personnes

3 oranges

1 pot de yaourt nature au lait entier

3 pots de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

1 cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

1 cuillerée à café de Mix’Gom

1 pot de poudre d’amandes

3 œufs

½ pot d’huile de tournesol ou de beurre fondu

1 ½ pot de sucre de canne + 1 cuillerée à soupe pour le moule

Sucre glace pour saupoudrer

1 pincée de sel

Beurre et farine sans gluten pour le moule

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).

Lavez les oranges ; prélevez le zeste de 1 orange et pressez-la.

Séparez les blancs d’œufs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme.

Versez le yaourt dans un saladier. Rincez le pot et séchez-le bien (il va vous servir pour mesurer les quantités d'ingrédients).

Ajoutez le sucre de canne dans le saladier puis les jaunes d'œufs, le jus et le zeste d'orange. Mélangez bien. Ajoutez ensuite la farine, la poudre d'amandes, la levure, le Mix'Gom, le sel et l'huile (ou le beurre fondu). Mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène. Incorporez enfin délicatement les blancs en neige.

Coupez les oranges restantes en fines rondelles.

Beurrez et farinez un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Saupoudrez le fond de sucre puis garnissez-le de rondelles d'orange. Versez la pâte par-dessus. Enfournez et faites cuire 45 minutes (vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau au centre du gâteau : elle doit en ressortir sèche).

Laissez tiédir le gâteau 5 minutes puis démoulez-le sur une grille. Saupoudrez-le de sucre glace et laissez-le complètement refroidir.



MARBRÉ VANILLE, TONKA ET CHOCOLAT

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 8 personnes

100 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

50 g de fécule de maïs

½ cuillerée à café de Mix’Gom

½ sachet de poudre à lever sans gluten

30 g de poudre d’amandes

1 cuillerée à café de cacao en poudre

1 gousse de vanille

½ fève tonka

50 g de chocolat noir

50 g de chocolat blanc

4 œufs

200 g de beurre

150 g de sucre semoule

Beurre pour le moule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Concassez les chocolats et déposez-les chacun dans une petite casserole avec 100 g de beurre. Faites fondre à feu doux en

mélangeant régulièrement.

Dans un cul-de-poule (ou le bol d'un robot), fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, le Mix'Gom, la poudre d'amandes, la fécule et la levure tamisées ; mélangez bien le tout.

Partagez la pâte dans 2 saladiers. Versez le chocolat noir fondu dans l'un et le chocolat blanc fondu dans l'autre ; mélangez bien chaque préparation.

Fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines à l'aide du dos de la lame d'un couteau.

Ajoutez le cacao tamisé dans la pâte au chocolat noir. Dans la pâte au chocolat blanc, ajoutez les graines de vanille et la fève tonka râpée. Mélangez une dernière fois les pâtes puis versez-les dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé en alternant les couches pour obtenir le marbrage.

Enfournez et faites cuire 45 minutes environ. Laissez tiédir 5 minutes puis démoulez le gâteau sur une grille. Laissez totalement refroidir.



GÂTEAU-CRUMBLE AUX GROSEILLES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

Pour 8 à 10 personnes

Pour la pâte

70 g de groseilles

195 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison
(**voir ici**) ou en magasin bio

2 cuillerées à café rases de poudre à lever sans gluten

$\frac{1}{4}$ de cuillerée à café de bicarbonate de soude

2 œufs

1 cuillerée à café d'extrait de vanille

12 cl de lait entier

160 g de beurre pommade

$\frac{1}{2}$ cuillerée à café de fleur de sel

200 g de sucre semoule

Pour le coulis

100 g de groseilles lavées et égrainées

50 g de sucre semoule

Pour le crumble

30 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison (**voir ici**) ou en magasin bio

20 g de pistaches décortiquées

20 g de beurre à température ambiante

15 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine, la levure, la fleur de sel et le bicarbonate.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un cul-de-poule, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Incorporez les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille en fouettant. Ajoutez ensuite en alternant le mélange à base de farines et le lait en fouettant bien à chaque fois.

Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la pâte. Versez la préparation dans votre moule à gâteau chemisé de papier sulfurisé. Déposez les groseilles sur la pâte.

Préparez le crumble : mixez les pistaches pour obtenir une poudre. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine avec la poudre de pistaches, le beurre et le sucre de façon à obtenir un sable grossier. Répartissez la moitié du crumble sur les groseilles. Déposez l'autre moitié sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez le gâteau et faites cuire 40 minutes. Retirez-le du four et laissez-le tiédir. Enfournez la plaque et faites cuire 15 minutes.

Préparez le coulis : lavez et égrenez les groseilles puis déposez-les dans une casserole. Ajoutez le sucre et faites cuire 5 minutes à feu doux. Mixez finement.

Démoulez le gâteau sur un plat et laissez-le totalement refroidir.
Recouvrez-le de coulis de groseilles et parsemez-le de crumble.



PAIN D'ÉPICES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

Pour 8 à 12 personnes

100 g de farine de sarrasin

50 g de farine de quinoa

50 g de farine de riz semi-complète

50 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de Mix'Gom

10 g de fécule d'arrow-root

1 cuillerée à café de bicarbonate de soude

250 g de miel

1 cuillerée à café d'épices à pain d'épices

80 g d'écorces d'orange

50 g d'amandes effilées

15 cl de lait

2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

Beurre et farine sans gluten pour le moule

5 cl d'huile neutre (pépins de raisin)

50 g de sucre roux

½ cuillerée à café de sel

Pour le sirop

15 cl d'eau

100 g de sucre glace

Pour la déco

Quelques amandes effilées

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Dans une casserole, faites chauffer le miel avec le sucre roux, le lait et l'huile jusqu'à frémissements ; mélangez bien.

Dans un cul-de-poule, tamisez ensemble les farines, la fécule, l'arrow-root, le bicarbonate, le Mix'Gom, les épices et le sel. Ajoutez par-dessus le mélange chaud au miel et pétrissez la pâte. Incorporez les écorces d'orange coupées en morceaux, les amandes effilées et l'eau de fleur d'oranger.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez et faites cuire pendant 1 heure.

Préparez le sirop : dans une casserole, faites chauffer le sucre glace avec l'eau jusqu'à ébullition. Laissez reposer.

Sortez le pain d'épices du four, laissez-le tiédir 5 minutes puis démoulez-le sur une grille.

Badigeonnez le pain d'épices de sirop et parsemez-le d'amandes effilées. Laissez refroidir puis conservez-le au réfrigérateur dans du film alimentaire.



CLAFOUTIS AUX FRUITS DE SAISON

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 6 personnes

700 g de fruits frais (cerises, prunes, abricots, pommes, poires, myrtilles...)

45 g de farine de riz blanche

45 g de fécule de maïs

4 œufs

35 cl de lait

15 cl de crème liquide

Beurre pour le plat

2 sachets de sucre vanillé

120 g de sucre semoule

1 pincée de sel

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Rincez les fruits, dénoyautez-les si besoin ou épluchez les autres et coupez les plus gros fruits en morceaux.

Dans un cul-de-poule, mélangez la farine, la fécule, le sucre semoule et sel. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien à chaque fois. Versez peu à peu le lait et la crème liquide. Mélangez bien le tout.

Déposez les fruits dans un plat à gratin beurré et versez la pâte par-dessus. Saupoudrez de sucre vanillé. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Dégustez le clafoutis tiède ou froid.



Les desserts de fête



SUPER-GÂTEAU PÉCAN-CHOCOLAT ET CRÈME AU CAFÉ

PRÉPARATION : 40 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

CUISSON : 45 MINUTES

Pour 12 personnes

Pour le gâteau

50 g de noix de pécan entières

70 g de farine de riz blanche

50 g de farine de châtaigne

75 g de farine de maïs

30 g de fécule de maïs

1 ½ cuillerée à café de poudre à lever sans gluten

1 ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude

1 cuillerée à café rase de Mix’Gom

80 g de noix de pécan en poudre

10 g de cacao

30 g de chocolat noir en copeaux

2 cuillerées à café d’extrait de vanille

2 œufs

25 cl de lait

10 cl d'huile neutre (pépins de raisin)

265 g de sucre semoule

1 pincée de sel

Beurre pour le moule

Pour la crème au café

230 g de cream cheese type Philadelphia®

1 cuillerée à soupe d'extrait de café

230 g de beurre pommade

150 g de sucre glace

Préparez la crème au café : sortez le cream cheese du réfrigérateur pour qu'il revienne à température ambiante. Dans un saladier, fouettez le beurre et le cream cheese pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez petit à petit l'extrait de café puis le sucre glace en fouettant jusqu'à ce que la crème soit bien lisse. Réservez 3 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Réalisez le gâteau : dans un cul-de-poule, mélangez le sucre, les farines, la fécule, la poudre de pécan, le cacao, la levure, le bicarbonate, le Mix'Gom et le sel. Ajoutez les œufs, le lait, l'huile et l'extrait de vanille. Fouettez le tout pendant 2 minutes.

Versez la préparation dans un moule à manqué beurré. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir 10 minutes. Maintenez le four allumé.

Déposez les noix de pécan sur une plaque à pâtisserie et torréfiez-les 10 minutes au four. Hachez-les.

Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir. Déposez-le sur un plat. Coupez-le en deux dans l'épaisseur et garnissez-le avec la moitié de la crème au café. Refermez le gâteau. Badigeonnez-le avec le reste de crème au café et parsemez de noix de pécan et de copeaux de chocolat noir. Réfrigérez jusqu'à dégustation.



PAVLOVA FRUITS DE LA PASSION ET MYRTILLES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 1 H 30

Pour 6 à 8 personnes

Pour la meringue

1 cuillerée à soupe de fécule de maïs

4 blancs d'œufs

1 cuillerée à café de jus de citron

200 g de sucre semoule

Pour la chantilly

15 cl de crème liquide entière bien froide

3 fruits de la passion

40 g de sucre glace

Pour la garniture

2 fruits de la passion

125 g de myrtilles

Sucre glace

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4).

Réalisez la meringue : mélangez les blancs d'œufs et le jus de citron puis montez-les en neige très ferme en ajoutant le sucre et

la fécule petit à petit. Fouettez pendant 3 minutes environ pour obtenir une meringue bien blanche et brillante.

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, formez un cercle de meringue en lui donnant de jolis mouvements : la meringue doit avoir une épaisseur d'au moins 6 cm avec un léger creux au milieu. Enfournez et faites cuire 1 heure 30. Laissez refroidir sur une grille.

Réalisez la chantilly : coupez les fruits de la passion en deux. Posez une passoire sur un bol puis, avec une cuillère, récupérez tout le contenu des fruits. Pressez les pépins et la pulpe avec une maryse de manière à extraire le maximum de jus dans le bol. Fouettez la crème liquide en chantilly avec le sucre glace puis incorporez délicatement le jus des fruits de la passion. Répartissez la chantilly-passion sur la meringue.

Préparez la garniture : lavez rapidement les myrtilles. Coupez les fruits de la passion en deux et récupérez la pulpe. garnissez la pavlova avec les fruits et couvrez d'un léger voile de sucre glace. Servez aussitôt.



CHEESECAKE AUX FRAISES

PRÉPARATION : 30 MINUTES

SANS CUISSON

RÉFRIGÉRATION : 8 HEURES

Pour 8 à 10 personnes

200 g de fraises + 80 g pour la garniture

160 g de biscuits sans gluten, type petits-beurre

100 g de fromage blanc

120 g de petits-suisses

230 g de crème fraîche épaisse

170 g de crème fleurette bien froide

100 g de chocolat blanc

Le jus et le zeste de 1 citron

3 feuilles de gélatine

60 g de beurre fondu

70 g de sucre semoule

La veille, réalisez le cheesecake : mixez finement les biscuits et mélangez avec le beurre fondu pour obtenir une texture homogène. Déposez cette pâte à biscuit dans un moule à fond amovible de 24 cm de diamètre à bord haut (ou un cercle à pâtisserie posé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé) en remontant légèrement sur les bords. Tassez avec la paume de la main. Placez le moule au réfrigérateur.

Faites tremper les feuilles de gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide. Lavez et équeutez les fraises ; mixez-les finement puis filtrez ce coulis.

Dans une casserole, faites chauffer la moitié du coulis puis ajoutez le chocolat blanc concassé pour le faire fondre. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Ajoutez le reste de coulis.

Dans un saladier, fouettez les petits-suisses avec le sucre puis ajoutez le fromage blanc et la crème fraîche. Ajoutez les zestes et le jus de citron puis le coulis de fraises. Fouettez à nouveau.

Battez la crème fleurette en chantilly puis incorporez-la délicatement au mélange précédent avec une maryse.

Versez la préparation dans le moule et laissez prendre toute la nuit au réfrigérateur.

Le jour même, démoulez le cheesecake à l'aide de la lame d'un couteau passée sous un filet d'eau chaude. Lavez et équeutez les fraises ; coupez-les en deux et déposez-les sur le gâteau pour le décorer.



CHARLOTTE POIRES ET CHOCOLAT

PRÉPARATION : 50 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 8 HEURES

Pour 6 à 8 personnes

Pour les biscuits à la cuillère

20 g de farine de riz blanche

40 g de fécule de maïs

3 œufs

90 g de sucre semoule

Sucre glace

Pour la mousse au chocolat

225 g de chocolat noir

50 cl de crème fleurette

25 g de sucre glace

Pour les poires au sirop

2 poires

½ gousse de vanille

Le jus de ½ citron

50 cl d'eau

80 g de sucre semoule

Pour la déco

50 g de copeaux de chocolat noir

Cacao

La veille, réalisez les biscuits à la cuillère en suivant la recette **ici**. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes. Laissez refroidir les biscuits.

Réalisez les poires au sirop : pelez les poires puis déposez-les entières dans une casserole. Ajoutez l'eau, le sucre, le jus de citron et la gousse de vanille ouverte. Faites cuire 10 minutes à feu moyen. Égouttez les poires et laissez refroidir. Filtrez le sirop et réservez.

Réalisez la mousse : faites fondre 180 g de chocolat concassé dans une casserole sur feu doux en remuant régulièrement. Laissez tiédir. Fouettez la crème fleurette jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme puis ajoutez le sucre glace tamisé. Incorporez-la petit à petit au chocolat fondu. Avec le reste de chocolat, réalisez des copeaux à l'économe et incorporez-les à la mousse.

Coupez les poires en quatre, ôtez le cœur et la queue puis détaillez-les en fines lamelles.

Chemisez un moule à charlotte de film alimentaire en le laissant dépasser largement sur les bords. Trempez rapidement des biscuits à la cuillère de chaque côté dans le sirop de poire et déposez-les d'abord dans le fond du moule puis sur le pourtour, en les serrant bien. Versez la moitié de la mousse et garnissez avec la moitié des lamelles de poire. Déposez quelques biscuits imbibés de sirop, ajoutez de la mousse, le reste de lamelles de poire puis une couche de mousse. Lissez et déposez les biscuits

restants imbibés de sirop. Refermez le moule avec le film alimentaire et placez 8 heures au frais.

Le jour même, démoulez la charlotte sur un plat. Parsemez de cacao et de copeaux de chocolat.



GÂTEAU CHOCOLAT-NOISETTES

PRÉPARATION : 45 MINUTES

CUISSON : 18 À 20 MINUTES

Pour 8 personnes

Pour le gâteau

50 g de noisettes concassées + 40 g pour la déco

1 cuillerée à soupe de poudre de noisettes

1 cuillerée à soupe rase de farine de sarrasin

½ sachet de poudre à lever sans gluten

130 g de chocolat noir

4 œufs

10 cl de lait

60 g de beurre demi-sel

Beurre et farine sans gluten pour le moule

65 g de sucre semoule

Pour le caramel

10 cl de crème de coco

½ gousse de vanille

10 g de beurre demi-sel

65 g de sucre semoule

Pour la mousse de noisette

1 cuillerée à soupe de pâte de praliné à la noisette

15 cl de crème de coco bien froide

1 cuillerée à soupe bombée de sucre glace

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réalisez le gâteau : déposez les noisettes sur une plaque à pâtisserie et torréfiez-les au four pendant 15 minutes. Dans une casserole, faites fondre le chocolat concassé et le beurre coupé en morceaux sur feu doux.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mélange chocolat et beurre fondus en remuant puis incorporez la farine, la levure et la poudre de noisettes. Versez le lait et mélangez le tout. Déposez la préparation dans un moule à manqué de 24 cm de diamètre beurré et fariné. Ajoutez les 50 g de noisettes concassées. Enfournez et faites cuire 18 à 20 minutes (pour un gâteau plus ou moins fondant). Laissez tiédir 5 minutes puis démoulez sur une grille.

Réalisez le caramel : dans une casserole, faites chauffer la crème de coco avec la demi-gousse de vanille ouverte en deux. Dans une autre casserole, faites fondre le sucre à feu doux. Lorsqu'il caramélise en prenant une jolie teinte dorée, retirez la casserole du feu et versez aussitôt la crème de coco très chaude dessus. Placez la casserole sur feu moyen et remuez jusqu'à ce que tout le caramel soit dissous. Ajoutez le beurre et mélangez. Ôtez la gousse.

Préparez la mousse : à l'aide du batteur, fouettez la crème de coco pour qu'elle commence à monter. Ajoutez petit à petit le praliné noisette et le sucre glace tamisé en continuant de fouetter jusqu'à ce que la mousse soit bien ferme. Juste avant de

servir, étalez la mousse sur le gâteau. Nappez de caramel et parsemez de noisettes concassées.



TOURBILLON VANILLE ET FRAMBOISES

PRÉPARATION : 50 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

Pour 8 personnes

Pour la génoise

130 g de mélange de farines à gâteau sans gluten, fait maison
(**voir ici**) ou en magasin bio

1 cuillerée à café rase de Mix’Gom

30 g de poudre d’amandes

4 œufs

70 g de beurre

140 g de sucre semoule

Pour le sirop

30 g de framboises

1 gousse de vanille

1 cuillerée à soupe de grand Marnier[®]

20 cl d’eau

75 g de sucre semoule

Pour la crème au mascarpone

300 g de mascarpone
200 g de framboises
15 cl de crème fleurette
50 g de sucre glace

Pour la déco

Quelques framboises
150 g de mascarpone
Sucre glace

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Réalisez la génoise en réalisant la recette (**voir ici**) Enfournez et faites cuire 12 minutes.

Réalisez le sirop : lavez les framboises puis déposez-les dans une casserole. Ajoutez l'eau, le sucre et le grand Marnier®. Portez à ébullition 10 minutes. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines ; réservez-les. Déposez la gousse dans le sirop en ébullition.

Filtrez le sirop puis badigeonnez une face de la génoise à l'aide d'un pinceau. Retournez-la rapidement sur un torchon propre humide et badigeonnez l'autre face de sirop. Roulez la génoise sur elle-même autour du torchon et laissez-la refroidir.

Préparez la crème au mascarpone : lavez les framboises. Dans un bol, fouettez le mascarpone avec le sucre glace et les graines de vanille réservées pendant 2 minutes. Ajoutez petit à petit la crème fleurette tout en continuant de fouetter. Incorporez les framboises avec une spatule.

Déroulez délicatement la génoise en enlevant le torchon.
garnissez-la de crème au mascarpone et roulez-la à nouveau.
Réservez-la sur un plat 3 heures au réfrigérateur.

Pour la déco : juste avant de servir, coupez les extrémités du
gâteau. Fouettez le mascarpone avec 20 g de sucre glace tamisé
et étalez-le sur le gâteau. Décorez avec quelques framboises et
un léger voile de sucre glace.



DACQUOISE PISTACHES ET FRUITS ROUGES

PRÉPARATION : 40 MINUTES

CUISSON : 12 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 8 à 10 HEURES

Pour 6 à 8 personnes

Pour la dacquoise à la pistache

20 g de mélange de farine à gâteau sans gluten, fait maison
(**voir ici**)

60 g de pistaches émondées

90 g de blancs d'œufs (environ 3 œufs)

30 g de sucre semoule

65 g de sucre glace + un peu pour saupoudrer

Pour la mousse de framboises

300 g de framboises fraîches

Le jus de 1 citron

250 g de crème fraîche froide

25 cl de crème fleurette froide

3 feuilles de gélatine

50 g de sucre glace

Pour la déco

100 g de fruits rouges mélangés

Quelques pistaches concassées

Quelques fleurs fraîches (facultatif)

La veille, préparez la dacquoise : préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mixez les pistaches pour obtenir une poudre. Montez les blancs en neige avec le sucre semoule jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez la poudre de pistaches et le sucre glace tamisé : le mélange doit être bien lisse. Étalez cette préparation sur une feuille de papier sulfurisé en formant un disque plus grand que votre moule à cercler. Saupoudrez-le de sucre glace. Enfournez et faites cuire 12 minutes. Laissez refroidir.

Découpez la dacquoise avec un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre. Chemisez la paroi avec une bande de papier sulfurisé afin qu'elle dépasse. Déposez la dacquoise dans le fond du moule puis placez celui-ci sur du papier sulfurisé.

Préparez la mousse : faites tremper la gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, déposez les framboises, le sucre glace et le jus de citron. Portez à ébullition. Mixez et filtrez. Laissez refroidir.

Fouettez la crème fleurette et la crème fraîche ensemble jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme. Faites chauffer un peu de coulis de framboises dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Incorporez ce mélange au reste de coulis. À l'aide d'une maryse, ajoutez petit à petit la crème fouettée.

Versez la mousse dans le moule sur la dacquoise et lissez la surface. Placez toute une nuit au réfrigérateur.

Le jour même, démoulez le gâteau sur un plat et ôtez le papier. Décorez de fruits, de pistaches et de fleurs.



LE GÂTEAU AU CHOCOLAT DES PETITS PRINCES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

Pour 8 personnes

Pour le gâteau

200 g de chocolat noir

1 cuillerée à soupe bombée de farine de châtaigne

2 cuillerées à café de poudre à lever sans gluten

6 œufs

130 g de beurre demi-sel

Beurre et farine sans gluten pour le moule

100 g de sucre semoule

Pour le glaçage

100 g de chocolat noir

40 g de chocolat au lait

100 g de crème fleurette

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez le gâteau : dans une casserole, faites fondre le chocolat concassé avec le beurre coupé en morceaux sur feu doux.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat et le beurre fondus et mélangez bien. Incorporez la farine et la levure.

Montez les blancs en neige bien ferme puis incorporez-les délicatement au mélange précédent avec une maryse.

Versez la préparation dans un moule à manqué de 24 cm de diamètre, beurré et fariné. Enfournez et faites cuire 20 minutes environ. Laissez tiédir le gâteau 5 minutes puis démoulez-le sur une grille.

Réalisez le glaçage : concassez le chocolat noir dans un bol. Dans une casserole, faites bouillir la crème fleurette puis versez-la aussitôt sur le chocolat. Laissez reposer 5 minutes. Mélangez ensuite pour bien lisser la préparation.

Étalez le glaçage au chocolat sur le gâteau et laissez refroidir. Décorez-le avec des copeaux de chocolat au lait réalisés à l'aide d'un économe.



SEMIFREDDO MERINGUÉ AU PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES (LE SIROP)

CONGÉLATION : 8 HEURES

Pour 8 personnes

Pour le semifreddo

1 grosse meringue

3 pamplemousses

3 œufs

50 cl de crème liquide bien froide

50 g de sucre semoule

30 g de sucre glace

Pour la meringue italienne

65 g de blancs d'œufs (environ 2 œufs)

2,5 cl d'eau

125 g de sucre semoule

Pour le semifreddo : la veille lavez 1 pamplemousse, prélevez le zeste et recueillez le jus.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un cul-de-poule, battez les jaunes avec le sucre semoule, le jus et le zeste de pamplemousse jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Montez les

blancs en neige assez ferme. Ajoutez le sucre glace en pluie et continuez de fouetter jusqu'à raffermir les blancs. Incorporez-les aux jaunes.

Fouettez la crème liquide en chantilly et mélangez-la à la préparation à l'aide d'une maryse. Cassez la meringue en morceaux et incorporez-les au mélange.

Pelez les pamplemousses restants à vif et prélevez les suprêmes. Chemisez un saladier de film alimentaire en le faisant dépasser largement sur les bords. Versez la moitié de la préparation. Déposez la moitié des suprêmes de pamplemousse puis versez le reste de la préparation. Répartissez l'autre moitié des suprêmes puis recouvrez de film alimentaire. Réservez une nuit au congélateur.

Le jour même, préparez la meringue : dans une casserole, faites chauffer 100 g de sucre avec l'eau à feu moyen afin que ce sirop atteigne 121 °C. Montez les blancs en neige avec le reste de sucre jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Versez le sirop chaud par-dessus tout en continuant de fouetter : la meringue doit être souple et ferme.

Démoulez le semifreddo sur un plat en passant rapidement le fond du saladier sous l'eau chaude. garnissez-le d'une belle couche de meringue. Dorez-la à l'aide d'un chalumeau et servez aussitôt.





Les tartes

TARTE AUX POMMES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

Pour 6 personnes

Pour la pâte

40 g de farine de riz blanche

35 g de farine de quinoa

75 g de farine de maïs

38 g de fécule de maïs

1 cuillerée à café de Mix’Gom

½ œuf (25 g)

95 g de beurre ramolli

Beurre et farine sans gluten pour le moule

60 g de sucre semoule

Pour la garniture

100 g de compote de pommes

4 pommes royal gala ou golden

40 g de sucre semoule

Réalisez la pâte : dans un cul-de-poule, fouettez le beurre et le sucre jusqu’à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez les farines et la fécule tamisées ainsi que le Mix’Gom. Mélangez à

nouveau afin d'obtenir une pâte granuleuse. Incorporez l'œuf et pétrissez pour avoir une pâte homogène. Formez une boule.

Abaissez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné puis foncez un moule à tarte de 25 cm de diamètre, beurré et fariné. Piquez le fond avec les dents d'une fourchette. Placez le moule au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Préparez la garniture : épluchez les pommes, coupez-les en quartiers puis en fines lamelles.

Garnissez le fond de tarte de compote puis déposez joliment dessus les lamelles de pomme en les serrant bien les unes contre les autres. Saupoudrez de sucre. Enfournez et faites cuire 35 minutes. Dégustez la tarte tiède ou froide.



TARTE CHOCOLAT ET CARAMEL

PRÉPARATION : 40 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

REPOS : 5 À 6 HEURES

Pour 8 personnes

Pour la pâte

200 g de farine de sarrasin

1 petit œuf (40 g)

30 g de chocolat noir

15 g de poudre d'amandes

100 g de beurre coupé en morceaux à température ambiante

50 g de sucre glace

1 pincée de sel

Pour le caramel

30 cl de crème fleurette

½ gousse de vanille

45 g de beurre demi-sel

200 g de sucre semoule

Pour la ganache

200 g de chocolat noir

18 cl de crème fleurette

30 g de beurre

Préparez la pâte : dans la cuve d'un robot équipé de la feuille, mélangez le beurre avec le sucre glace. Ajoutez la farine et le sel et mélangez rapidement. Déposez ensuite l'œuf puis la poudre d'amandes en mélangeant bien à chaque fois. Sortez la pâte du robot et travaillez-la légèrement afin de former une boule. Filmez et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez rapidement la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte de 30 cm avec la pâte (ou 2 moules de 18 cm) et réfrigérez 5 minutes. Enfournez ensuite le(s) fond(s) de tarte à blanc et laissez cuire 15 minutes. Sortez-le(s) du four.

Faites fondre le chocolat dans une casserole à feu doux puis badigeonnez-en le fond de tarte d'une fine couche à l'aide d'un pinceau. Faites prendre au réfrigérateur.

Réalisez le caramel : dans une casserole à fond épais, faites chauffer le sucre à feu moyen. Dans une autre casserole, faites chauffer la crème fleurette avec la gousse de vanille fendue en deux. Lorsque le sucre se transforme en caramel doré, retirez la casserole du feu et versez la crème bien chaude par-dessus en mélangeant bien pour dissoudre tout le caramel. Remettez sur le feu et fouettez pour obtenir un caramel homogène. Ajoutez le beurre en morceaux et faites cuire 2 à 3 minutes en remuant. Ôtez la gousse de vanille et versez ce caramel sur le fond de tarte. Laissez prendre à l'air ambiant pendant 1 heure puis réfrigérez jusqu'à ce que le caramel fige.

Réalisez la ganache en suivant la recette (**voir ici**), (1^{er} paragraphe). Versez-la sur le fond de tarte et laissez reposer 3 heures à température ambiante.



GALETTES AUX FRUITS DE SAISON

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Pour 6 tartelettes

Pour la pâte

65 g de farine de riz blanche

35 g de farine de sarrasin

30 g de farine de quinoa

30 g de fécule de maïs

½ cuillerée à café de Mix’Gom

90 g de beurre demi-sel à température ambiante

1 cuillerée à soupe de sucre semoule

Pour la garniture

3 pommes

50 g de myrtilles fraîches

50 g de framboises fraîches

100 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Réalisez la pâte : dans un saladier, mélangez les farines, la fécule, le sucre et le Mix’Gom. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et travaillez le mélange du bout des doigts. Pétrissez ensuite avec

la paume des mains pour bien amalgamer l'ensemble puis formez une boule. Partagez-la en 6 portions.

Préparez la garniture : lavez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Rincez rapidement les myrtilles et les framboises.

Abaissez chaque pâton au rouleau sur le plan de travail fariné. Déposez les fonds de tarte délicatement sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé puis répartissez joliment dessus les pommes, les myrtilles et les framboises. Rabattez les bords de la pâte et saupoudrez de sucre. Enfournez et faites cuire 25 minutes.

Laissez refroidir les tartelettes sur une grille.



TARTELETTES MERINGUÉES, CITRON ET THYM CITRON

PRÉPARATION : 1 HEURE

CUISSON : 15 MINUTES

REPOS : 3 H 30

Pour 10 tartelettes

Pour la pâte à tarte

75 g de farine de riz blanche

75 g de farine de maïs

40 g de fécule de maïs

½ cuillerée à café de Mix’Gom

½ œuf (25 g)

95 g de beurre ramolli

Beurre et farine sans gluten pour les moules

60 g de sucre semoule

Pour la crème au citron

2 citrons

3 œufs

75 g de beurre fondu

100 g de sucre semoule

Pour le curd au citron

2 citrons

2 œufs

2 petits-suisses (120 g)

80 g de sucre semoule

Pour la meringue

100 g de blancs d'œufs

4 brins de thym citron

4 cl d'eau

195 g de sucre semoule

Réalisez la pâte à tarte en suivant la recette (**voir ici**). Abaissez finement la pâte sur le plan de travail fariné puis foncez des moules à tartelettes beurrés et farinés. Piquez les fonds et placez au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la crème au citron : lavez les citrons ; prélevez le zeste de 1 citron et recueillez le jus des deux fruits. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez le beurre fondu, le zeste et le jus de citron. Déposez 3 cuillerées à soupe de ce mélange sur le fond de chaque tartelette. Enfournez et faites cuire 15 minutes.

Réalisez le curd : lavez les citrons ; prélevez les zestes et recueillez le jus de façon à en obtenir 8 cl. Dans une casserole, mélangez les œufs et le sucre. Ajoutez les zestes et le jus de citron. Fouettez et faites cuire sur feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez tiédir. Ajoutez ensuite les petits-suisses et mixez. Filtrez et réfrigérez 3 heures.

Garnissez les tartelettes de curd au citron et lissez la surface. Placez au réfrigérateur.

Réalisez la meringue : dans une casserole, portez à ébullition 160 g de sucre avec l'eau et le thym citron jusqu'à obtenir un sirop à 121 °C. Simultanément, montez les blancs en neige ferme en ajoutant le reste de sucre. Une fois le sirop à bonne température, ôtez le thym et versez-le sur les blancs en fouettant 5 minutes : la meringue doit être lisse et ferme.

Avec une cuillère, garnissez les tartes au citron de meringue. Faites-la dorer avec un chalumeau ou quelques minutes sous le gril du four.



MINI-PIES SOUCHET, POIRES-FRAMBOISES

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Pour 8 mini-pies

Pour la pâte

35 g de farine de souchet

40 g de farine de riz blanche

75 g de farine de maïs

38 g de fécule de maïs

½ œuf (25 g)

2 cuillerées à soupe d'eau

80 g de beurre ramolli

60 g de sucre semoule

Beurre et farine sans gluten pour les moules

Pour la garniture

3 poires

125 g de framboises

½ cuillerée à soupe de fécule de maïs

½ gousse de vanille

Le jus de ½ citron

4 cuillerées à soupe de sucre semoule

Préparez la pâte : dans un cul-de-poule, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez les farines et la fécule tamisées puis mélangez. Incorporez l'œuf et l'eau puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule. Abaissez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné puis foncez des petits moules (à muffins, par exemple), beurrés et farinés. Réservez le reste de pâte. Placez les moules au réfrigérateur.

Préparez la garniture : épluchez les poires et coupez-les en petits dés ; déposez-les dans une casserole. Fendez la demi-gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines.

Dans un bol, mélangez le sucre et la fécule de maïs puis saupoudrez sur les poires. Ajoutez les graines et la gousse de vanille puis arrosez de jus de citron. Faites chauffer 5 minutes à feu moyen. Laissez refroidir.

Rincez rapidement les framboises et mélangez-les aux poires sans les écraser. Retirez la gousse de vanille. garnissez les fonds de tarte avec les fruits et le jus de cuisson.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez le reste de pâte sur le plan de travail et découpez 8 disques légèrement plus grands que les tartelettes ; ôtez un petit cercle au centre de chacun. Déposez 1 disque de pâte sur chaque tartelette et pressez sur les côtés pour bien souder les deux pâtes ensemble. Piquez le dessus avec la pointe d'un couteau pour laisser la vapeur s'échapper. Enfournez et faites cuire 25 minutes. Laissez refroidir sur une grille.



TARTE À LA CRÈME AUX FRAISES

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 18 MINUTES

REPOS : 2 HEURES

Pour 6 personnes

500 g de fraises

Sucre glace

Pour la pâte

75 g de farine de riz blanche

75 g de farine de maïs

30 g de fécule de maïs

½ cuillerée à café de Mix’Gom

20 g de poudre d’amandes

½ œuf (25 g)

95 g de beurre ramolli

Beurre et farine sans gluten pour le moule

60 g de sucre semoule

Pour la crème pâtissière

15 g de farine de riz blanche

15 g de fécule de maïs

6 jaunes d’œufs

50 cl de lait entier

1 gousse de vanille

70 g de sucre semoule

Préparez la pâte : dans un cul-de-poule, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez les farines et la fécule tamisées ainsi que le Mix'Gom ; mélangez à nouveau. Incorporez l'œuf et la poudre d'amandes. Pétrissez de façon à obtenir une pâte homogène puis formez une boule (ajoutez un peu d'eau si besoin). Abaissez finement la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez un moule à tarte de 25 cm de diamètre, beurré et fariné, avec la pâte. Piquez le fond avec les dents d'une fourchette. Enfournez et faites cuire 18 minutes : la pâte doit être juste dorée. Laissez refroidir.

Préparez la crème pâtissière : fendez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez les graines à l'aide du dos de la lame d'un couteau. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un cul-de-poule avec les graines jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la fécule de maïs tamisées et fouettez. Délayez la préparation avec un peu de lait chaud en fouettant puis ajoutez le reste de lait en mélangeant bien. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Versez la crème sur une plaque et filmez au contact. Laissez refroidir puis placez 2 heures au réfrigérateur.

Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux.

Garnissez le fond de tarte avec la crème pâtissière puis disposez harmonieusement les fraises en rosace. Saupoudrez de sucre glace et servez sans tarder.



Les adresses sans gluten

OÙ ACHETER DES PRODUITS SANS GLUTEN POUR LA PÂTISSERIE ?

Dans les magasins bio :

Biocoop, Naturalia, La Vie Claire...

Dans les supermarchés classiques :

aux rayons diététique/bien-être.

En ligne :

www.gourmetsansgene.com

www.enfin-sans-gluten.com

www.allergoora.com

www.exquidia.com

www.rizen-sans-gluten.com

www.valpiform.com

À Paris :

La Maison du Sans Gluten (épicerie spécialisée)

12, rue d'Hauteville, 75010

www.lamaisondusansgluten.net

No Glu (restaurant et épicerie sans gluten)

16, passage des Panoramas, 75002

www.noglu.fr

Chambelland (boulangier et producteur de farines sans gluten)

14, rue Ternaux, 75011

www.chambelland.com

Helmut Newcake (pâtisserie et épicerie sans gluten)

36, rue Bichat, 75010 et 28, rue Vignon, 75009

www.helmutnewcake.com

OÙ TROUVER DES INFORMATIONS SUR LE SANS GLUTEN ?

Magazine et site Niépi

www.niepi.fr

Association Française des Intolérants au Gluten

www.afdiag.fr



Les équivalences

MESURES LIQUIDES

SYSTÈME MÉTRIQUE	SYSTÈME AMÉRICAIN	AUTRE NOM
5 ml	1 cuillère à thé (cuillère à café française)	
15 ml	1 cuillère à table (cuillère à soupe française)	
35 ml	1/8 cup (tasse française)	1 oz (ou once)
65 ml	1/4 cup ou 1/4 grand verre	2 oz
125 ml	1/2 cup ou 1/2 grand verre	4 oz
250 ml	1 cup ou 1 grand verre	8 oz
500 ml	2 cups ou 1 pinte	
1 litre	4 cups ou 2 pintes	

MESURES SOLIDES

SYSTÈME MÉTRIQUE	SYSTÈME AMÉRICAIN	AUTRE NOM
30 g	1/8 oz	2 oz
55 g	1/8 lbs	4 oz
115 g	1/4 lbs	6 oz
170 g	3/8 lbs	8 oz
225 g	1/2 lbs	16 oz
454 g	1 livre	8 oz

CHALEUR DU FOUR

CHALEUR DU FOUR	°CELSIUS	THERMOSTAT	°FAHRENHEIT
Très doux	70 °C	Th. 2-3	150 °F
Doux	100 °C	Th. 3-4	200 °F
	120 °C	Th. 4	250 °F
Moyen	150 °C	Th. 5	300 °F
	180 °C	Th. 6	350 °F
Chaud	200 °C	Th. 6-7	400 °F
	230 °C	Th. 7-8	450 °F
Très chaud	260 °C	Th. 8-9	500 °F

OceanofPDF.com

PAGE DE COPYRIGHT

Auteur : Coralie Ferreira

Photos : Aimery Chemin

Direction éditoriale : Anne la Fay

Édition : Aurélie Cazenave

Direction de création : Claire Guigal

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317010248

ISBN numérique : 9782317016004

Dépôt légal : mars 2015

© 2015 Mango

Tous droits de traduction, de reproduction et
d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.mangoeditions.com

MANGO

Dans la même collection



www.mangoeditions.com

MANGO

OceanofPDF.com