

Découverte des farines sans gluten

La règle de base des farines sans gluten : les associer !

Avoir 3 farines et 2 féculés sans gluten différentes afin de les combiner dans vos préparations.

En effet, **aucune farine sans gluten ne peut être utilisée en remplacement intégral de la quantité de farine de blé d'une recette.**

Si la recette de votre gâteau préféré nécessite traditionnellement 150g de farine de blé, utilisez par exemple 100g de farine de riz (la base) et 50 gr de fécule de maïs.

Les farines sans gluten "indispensables"

La farine de riz (complète, demie complète) Très fine, elle possède une **saveur assez neutre** et se prête à toutes sortes de préparations : pâtes à tarte, cakes, gâteaux, sauce Béchamel, etc.

La farine de sarrasin De couleur grise, elle apporte un **goût rustique** inimitable à vos réalisations (la fameuse galette Bretonne). La farine de sarrasin s'adapte à beaucoup d'autres préparations, tant salées que sucrées : pâte à tarte, gâteaux et biscuits, cakes salés... . La coupler avec une farine de riz ou une fécule constitue une bonne solution.

La farine de millet Elle donne du relief aux plats. Il est préférable de l'associer à une farine sans gluten neutre (riz par exemple) pour obtenir une texture satisfaisante. **La fécule de maïs ou pomme de terre ou arrow-root ou tapioca** Poudre blanche fine et volatile, la fécule **allège la texture** des cakes et des gâteaux (comptez 1/3 de la quantité totale de farine de la recette). Elle sert également à **épaissir** en un temps record **les crèmes** desserts, les sauces ou les appareils à quiche. Une vraie merveille !

Les féculés de pomme de terre, d'Arrow-root (issues des tubercules du même nom) présentent des utilisations similaires à la fécule de maïs.

La farine de pois chiche Elle s'utilise de préférence dans les plats salés, aussi bien cakes que tartes. Assez lourde, il est conseillé de l'associer avec une fécule.

Cake vanille/chocolat sans gluten

Très facile à réaliser, cette version sans gluten, va vous étonner.
Pour cette recette, il vous faut :

60 gr de farine de riz
60 gr de fécule
40 gr de farine de millet ou pois chiche
3 œufs
1/2 cc de bicarbonate
1 cc de citron
100 gr d'huile d'olive
80 gr de sucre complet



10 cl de lait végétal
3 CS de bon cacao en poudre
1 CC d'extrait de vanille
1 pincée de sel

Commencez par faire préchauffer votre four à 180°.

Mélangez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait et l'huile, continuez avec les farines, le sel, le bicarbonate et la cuillère à café de jus de citron à déposer sur le bicarbonate afin de le faire mousser. Réservez la préparation.

Montez les blanc en neige bien ferme et les mélanger à la préparation en faisant attention à ne pas les casser.

Mettez la moitié de cette préparation dans un autre saladier. Ajoutez dans l'un l'extrait de vanille et dans l'autre le cacao. Mélangez chacune des préparations.

Dans un grand moule à cake huilé ou recouvert de papier cuisson déposez en alternant une couche de préparation à la vanille et une couche de préparation au cacao jusqu'à épuisement.

Passez au four durant environ 35 minutes.

Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau (elle doit ressortir sèche).

Laissez refroidir avant de le déguster.

Mug cake au cuit vapeur Un gâteau individuel dans une tasse cuit sans four

La cuisson au Vitaliseur (cuiseur vapeur douce) permet d'obtenir une texture moelleuse et conserve toutes les saveurs du gâteau.

Avec cette recette de base, vous pourrez agrémenter votre gâteau selon vos goûts (chocolat, citron, orange, épices, pommes.....)

Recette de base pour 2 mugs cake (selon la taille de vos tasses)

30 gr d'amande en poudre
20 gr de fécule de pomme de terre
1 œuf
1 yaourt végétal
1/2 cc de bicarbonate et 1 cc de citron
2 cs d'huile d'olive
2 cs de sucre complet ou de miel
selon vos goûts : 1 zeste de citron ou d'orange, 50 gr de cacao, 1 pomme, 1 poire, 1cc d'épices à pain d'épice....



Commencez par faire chauffer l'eau du Vitaliseur ou cuiseur vapeur. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène.

Graissez légèrement vos tasses avec un peu d'huile d'olive. Versez la préparation dans vos tasses.

Quand l'eau bout, déposez vos tasses sur le tamis du Vitaliseur et faire cuire environ 20/30 minutes selon la grosseur des tasses. Attention, les mugs ne doivent pas toucher les bords. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir propre.

A déguster à la cuillère !