



10 BONNES RECETTES



sans
gluten



1

TARTARE DE SAUMON AUX POMMES ET MIEL D'ACACIA

Proposée par Mieuxsucre.com

« Accompagnez cette entrée avec une salade de roquette pour encore plus de saveurs »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

1 filet de saumon d'environ 300 g
1 pomme granny
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de miel d'acacia -
par exemple le miel d'acacia Lune
de Miel®

1 bouquet d'aneth
Fleur de sel, poivre
0,5 cuillère à soupe de jus
de citron



15 minutes



60 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Couper le saumon en petits dés.
2. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, le miel d'acacia, le citron, et le saumon. Saler et poivrer.
3. Éplucher la pomme et la couper en julienne.
4. Laisser reposer 1h au réfrigérateur et servir bien frais.



2

CYLINDRES DE COURGETTES FARCIS À LA BÛCHETTE DE CHÈVRE

Proposée par Anicap

« Commencez le repas de manière équilibrée avec cette entrée légère et délicieuse. »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 bûchette de chèvre affinée
- 4 petites courgettes
- 8 tomates cerise
- Sel, poivre
- Un peu d'huile d'olive



25 minutes



10 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Enlever la croûte de la bûchette de chèvre puis la couper en cubes.
2. Couper chaque courgette en morceaux de 5 cm de hauteur environ et creuser l'intérieur à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne en prenant soin de ne pas percer le tronçon.
3. Préchauffer le four à 200°.
4. Garnir l'intérieur de la courgette avec les morceaux de fromage et terminer par une tomate cerise.
5. Arroser avec un peu d'huile d'olive puis saler et poivrer.
6. Enfourner à 200° pendant 8 à 10 minutes. Une fois cuites, les courgettes doivent être croquantes et les morceaux de bûchette fondus.
7. Mangez cette entrée tiède.



3

BROCHETTES D'AGNEAU GALLOIS IGP AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

Proposée par L'agneau Gallois IGP

« Comment faire manger facilement à vos enfants de la viande et des légumes ? Avec ces brochettes ! »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- | | |
|---|----------------------------|
| 450 g d'agneau gallois i.g.p maigre | 2 courgettes fines |
| 6 cuillères à soupe d'huile d'olive | 1 aubergine fine et longue |
| 3 cuillères à soupe de jus de citron | 16 tomates cerises |
| 1 gousse d'ail | 1 poivron rouge |
| 1 pincée de poivre noir moulu | 1 poivron jaune |
| 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches hachées, basilic... | |



20 minutes



15 minutes



PRÉPARATION

1. Couper la viande en cubes de 3 cm. Peler et piler la gousse d'ail. Hacher les herbes.
2. Mélanger dans un récipient l'huile, l'ail, le jus de citron, les herbes et le poivre. Ajouter les cubes de viande, remuer, couvrir et réserver au réfrigérateur 1 heure. Retirer la viande et la mettre dans un plat.
3. Couper les courgettes et l'aubergine en tranches fines, dans leur longueur, sur une épaisseur de 5 mm environ. On doit pouvoir enrouler un cube de viande dans ces tranches.
4. Laver les tomates cerises et couper les poivrons en dés de 3 cm.
5. Envelopper une partie des cubes d'agneau avec les tranches de courgette et l'autre partie avec les tranches d'aubergine. Puis, les piquer sur les brochettes avec les tomates et les poivrons.
6. Préchauffer le gril, placer les brochettes sur la grille et les enduire de marinade.
7. Les faire cuire pendant 10 minutes environ, en les retournant de temps en temps, afin de garantir une cuisson homogène.

VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



4 ROULÉS DE POULET CHAMPIGNONS ET PESTO ROSSO

Proposée par Lou

« Et si vous les roulez dans du paprika avant de les faire dorer à la poêle pour leur donner une jolie couleur ? »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- | | |
|--|---------------------|
| 4 fines escalopes de poulet | Sel |
| 1 sachet de champignons de Paris - "p'tits morceaux LOU" | Poivre |
| 4 cuillères à soupe de pesto rosso | Huile d'olive |
| 4 tranches de lard | Brins de ciboulette |
| 2 cuillères à soupe de fromage frais | |
| 4 cuillères à café de parmesan râpé | |



15 minutes



15 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Placez vos escalopes de poulet sur du film alimentaire et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Salez et poivrez-les. Placez sur chacune d'entre elles une tranche de lard.
3. Égouttez les champignons mélangez-les avec le pesto rosso, le fromage frais et le parmesan.
4. Étalez ce mélange sur les escalopes et roulez-les avec le film alimentaire, en les serrant bien.
5. Faites cuire ces boudins de poulet dans un cuit vapeur pendant 10 minutes.
6. Pour finir, retirez le film alimentaire et faites dorer les roulés quelques minutes dans de l'huile d'olive.
7. Coupez-les et servez-les parsemé de ciboulette ciselée avec une purée de pommes de terre maison.



5 GNOCCHIS À LA CHÂTAIGNE

Proposée par Mieux Vivre Auchan

« Très faciles et rapides à préparer, ils raviront petits et grands, intolérants au gluten ou non. »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

350 g de pommes de terres
150 g de farine de châtaignes
Sel



8 minutes



8 minutes



PRÉPARATION

1. Plongez dans une casserole d'eau bouillante salée les pommes de terres, avec leur peau.
2. Faites-les cuire jusqu'à ce que la pointe de couteau s'enfonce facilement dans la chair.
3. Pelez les pommes de terre et écrasez-les en purée, par exemple avec un moulin à légumes mais surtout pas au mixeur.
4. Ajoutez la farine de châtaigne et malaxez le tout jusqu'à ce rendre la pâte homogène.
5. Divisez la pâte en plusieurs pâtons et roulez-les en boules d'1,5 centimètre de large.
6. Découpez des petits tronçons de 3 à 4 cm de long. Marquez-les à l'aide d'une fourchette, farinez-les généreusement.
7. Plongez-les 4 minutes dans une casseroles d'eau bouillante salée. Ensuite égouttez-les, nappez-les d'un trait d'huile d'olive. C'est prêt !

VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



6

GRATIN DE COURGETTES ET DE TOMATES AU RIZ COMPLET

Proposée par Bjorg

« Un accompagnement à servir, pour un repas sain et complet, avec un filet de poisson cuit à la vapeur ou grillé. »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

100 g de riz complet,
par exemple du riz complet nature
à poêler Bjorg
4 courgettes
3 tomates
1 bouquet de basilic

1 cube de bouillon de légumes,
par exemple Bjorg
4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
par exemple Bjorg
2 cuillères à soupe de sauce soja
(facultatif)



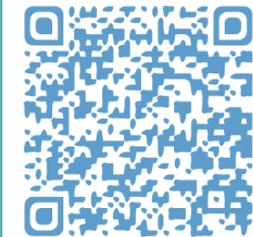
20 minutes



30 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Lavez les courgettes et les tomates. Coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur. Lavez et effeuillez le basilic.
2. Tapissez un plat allant au four des rondelles de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement puis parsemez de riz.
3. Recouvrez de rondelles de tomates et de basilic. Terminez par une couche de rondelles de courgettes.
4. Faites dissoudre le bouillon dans 150 ml d'eau bouillante et versez-le sur les courgettes avec l'huile d'olive.
5. Couvrez le plat et enfournez-le 30 minutes à 210°C (th.7).
6. En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel ou de la sauce soja si nécessaire.



7

PANNA COTTA À L'AMANDE & COULIS DE FRAMBOISES

Proposée par Mieux Vivre Auchan

« Pas de gluten, pas de lactose, mais un dessert savoureux. »

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

250 ml de lait d'amande
250 ml de crème d'amande liquide
pour la cuisine
2 cs de sirop d'agave

2 g de d'agar-agar en poudre soit
1 c.à.c rase
Coulis de framboises (par exemple
du coulis de framboise bio
Mieux Vivre)



10 minutes



2 minutes



PRÉPARATION

1. Prenez une casserole et mélangez-y le lait la crème d'amande, l'arôme naturel et le sirop d'agave.
2. Dans un petit récipient, délayez l'agar-agar avec un peu d'eau.
3. Portez le mélange à ébullition et versez l'agar-agar dès que les premières bulles apparaissent.
4. Remuez rapidement pour ne pas que des grumeaux se forment.
5. Le mélange doit bouillir durant 2 minutes. Mais ne cessez pas de mélanger pendant ce temps.
6. Versez le mélange dans des verrines et laissez-le refroidir à température ambiante. Une fois refroidies, placez vos verrines au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange épaississe (comptez entre 30 minutes et une heure).
7. Faites déguster les verrines bien froides à vos invités, accompagnées de coulis et de framboises fraîches.

VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



8

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Proposée par Mieux Vivre Auchan

« Parce que les intolérants au gluten peuvent aussi se régaler d'un bon gâteau au chocolat. »

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

125 g de chocolat noir 70 % de
marque Dardenne (chocolat bio sans
gluten) ou équivalent
60 g de beurre (ou 60 g de banane
ou 2 c.à.s d'huile d'olive, de
tournesol ou de coco)

120 g de sucre
2 cs de farine de riz
3 œufs
1 pincée de sel



15 minutes



15 minutes



PRÉPARATION

1. Commencer par fondre le chocolat au bain-marie, puis ajouter le beurre (ou la matière grasse végétale). Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
3. Aux blancs d'œufs, ajouter une pincée de sel, puis les monter jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
4. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, puis la farine et finir par le chocolat.
5. De manière progressive, ajouter les blancs montés en neige à la préparation et remuer de bas en haut afin de ne pas casser les blancs.
6. Verser la préparation dans un moule qui aura été auparavant beurré et fariné afin d'assurer un démoulage facile.
7. Enfournez pour 15 minutes à 220°C.



**VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE**



9 CRÈME BRÛLÉE À LA YAOURTIÈRE

Proposée par Seb

« Un dessert connu et apprécié de tous, ici réalisé à la yaourtière, qui se déguste froid ou tiède ! »

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

10 cl de lait
1 gousse de vanille
3 œufs entiers
3 jaunes d'œufs

140 g de sucre
1 litre de crème liquide
sucre cassonade pour caraméliser



20 minutes



40 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Dans une casserole, faites chauffer le lait. Ajoutez la gousse de vanille incisée dans la longueur et grattée.
2. Laissez infuser 15 minutes.
3. Pendant ce temps, mélangez à l'aide d'une spatule les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre.
4. Incorporez-y le lait parfumé, la crème liquide et mélangez.
5. Répartissez dans les pots et faites cuire 40 minutes en mode dessert lacté.



10 DUO DE POIRES POCHÉES AU SIROP D'AGAVE

Proposée par Mieuxsucre.com

« De délicieuses verrines sucrées mais peu caloriques, que demander de plus ? »

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- | | |
|---|-----------------------|
| 2 poires | 1 cc de jus de citron |
| 2 cs de sirop d'agave - par exemple le sirop d'agave Sunny Bio® | 1 cs d'eau |
| 1 cc de poudre de vanille | |



10 minutes



10 minutes



VOIR LA
RECETTE
EN LIGNE



1. Mélanger tous les ingrédients, sauf les poires, dans un bol.
2. Peler les poires et les recouvrir du mélange.
3. Mettre les poires dans un plat qui ferme, pouvant aller au micro-ondes.
4. Fermer le plat et cuire 9 min au micro-ondes.
5. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau et remettre si besoin.
6. Laisser refroidir et présenter dans des verrines.





Vous souhaitez proposer vos recettes et rejoindre la communauté de passionné(e)s de cuisine du terroir ?

INSCRIVEZ-VOUS SUR ITERROIR.FR