

PETITES RECETTES
**VEG &
SANS GLUTEN**

PAR ISABELLE



SOMMAIRE



RECETTES

Pesto aux fanes de radis	04
Pain sans gluten millet et sarrasin	05
Ragoût de haricots au Vadouvan et tofu fumé	06
Pastèque surprise	07
Pain d'épices sans gluten version indienne	08



Introduction

Cuisiner veg et sans gluten, c'est vraiment pas compliqué ! De plus, ce régime est accessible à tout le monde et oui... contrairement aux clichés, il existe autre chose de moins tristounet que la salade verte à se mettre sous la dent 🤔



Pictogramme indiquant que la recette est compatible avec un régime sans gluten.



Pictogramme indiquant que la recette est compatible avec un régime végétarien.



Pictogramme indiquant que la recette est compatible avec un régime sans lactose.

PESTO AUX FANES DE RADIS



4 PERS



20 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- **260 gr de fanes de radis**
- **130 gr de poudre d'amande**
- **130 gr de parmesan**
- **Huile d'olive**
- **2 Gousses d'ail**
- **Fleur de sel**
- **Poivre**

PRÉPARATION

- 1.** Hacher gros les fanes de radis avec l'ail émincé, après les avoir lavées et essorées.
- 2.** Incorporer la poudre d'amande, remuer, puis le parmesan, remuer à nouveau, la fleur de sel, le poivre.
- 3.** Allonger à l'huile d'olive, tout en gardant une certaine consistance à la préparation.
- 4.** Mettre en bocal et verser une fine couche d'huile sur le dessus pour conserver, avant de mettre au frigo.

Ce pesto est excellent bien sûr avec des pâtes, mais aussi des légumes vapeur, carottes, courge, haricots, à la manière d'un aïoli. Vous pouvez aussi mettre une cuillère de pesto à fondre sur une purée. Ou encore accompagner une viande blanche, des filets de poisson vapeur.

La seule précaution à prendre, c'est d'éviter de faire ces plats avant de sortir en soirée. Oui, les vapeurs d'ail sont un excellent répulsif contre les vampires.

Mais pas que...

PAIN SANS GLUTEN MILLET ET SARRASIN



4 PERS



20 MIN



FACILE



50 MIN



INGRÉDIENTS

- 400 g de farine de millet
- 100 g de farine de sarrasin
- Huile d'olive
- Sel au moulin, une cuillère à soupe
- 1 cac de levain séché de sarrasin ou autre gluten free
- 1 verre à moutarde d'eau tiède

A peine la photo publiée sur Instagram, et voilà qu'on me réclame la recette, j'arriiiiiive avec la Recette N°113 – Pain sans gluten millet et sarrasin !

Et bio tous mes ingrédients, inutile de le préciser

Oui j'avais des envies de pain frais et sans gluten après une overdose de tartines craquantes

Donc on fait deux pâtons, un pour le pain, bien d'accord, et un pour la pizza, tant qu'à faire !

La recette de la pizza, elle arrive aussi bientôt, patience

PRÉPARATION

1. Bien diluer le levain dans l'eau tiède. Mêler les deux farines et faire un puits. Y verser l'huile, le sel et le levain.
2. Délayer avec de l'eau en remuant sans cesse.

Quand vous avez obtenu une consistance assez souple alors soulever la pâte pour l'aérer.
3. Laisser lever une première fois, puis refaire la boule après l'avoir à nouveau aérée.
4. Séparer en deux pâtons.
5. Ensuite, pendant que votre pizza cuit, la pâte à pain continue de lever dans son moule posé sur le four chaud.
6. Moule à cake en Pirex tapissé de papier sulfurisé.
7. Et quand votre pizza est cuite et sortie il est temps d'enfourner votre pain toujours à 180°.
8. Test de cuisson avec une brochette de bambou qui ressort sèche, bien compter 50 mn.
9. Démouler, et enfin pour des raisons de digestion, on attend le lendemain.

RAGOÛT DE HARICOTS AU VADOUVAN ET TOFU FUMÉ



2 PERS



15 MIN



FACILE



15 MIN



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de haricots indiens
- 1 plaque de tofu fumé
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de vadouvan
- 1 c. à soupe de farine de riz
- 1 pointe de poudre de chily
- Sel, Poivre, Huile de sésame

Toujours bio, sans gluten et de plus végétarien, qui dit mieux ? Ça y est, j'ai son parfum si doux et si tenace en mémoire dans toutes les cellules de mon corps. Aussitôt que je pense un plat, il vient y rajouter son grain de sel. Et dans ma tête se font des associations les plus folles !

Vous avez bien sûr deviné qu'il s'agit du vadouvan, ce masala ou mélange d'épices indiennes dont je ne peux plus me passer.

Et pour l'hiver, dans cette Recette N°139 – Ragoût de haricots au Vadouvan et tofu fumé, il vient se marier à merveille avec le goût fumé du tofu.

PRÉPARATION

1. La veille, mettre les haricots à tremper.
2. Le lendemain, commencer à les cuire à la vapeur douce.
3. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon.
4. Dans un fond d'huile, le mettre à roussir avec la pointe de chily.
5. Quand il est bien grillé ajouter la cuillère de farine de riz, saler, poivrer et laisser cuire 2 minutes.
6. Couvrir d'eau ou de bouillon de légumes, laisser cuire à feu doux.
7. Lorsque les haricots sont presque cuits, ajouter l'épice vadouvan.
8. Détailler le tofu fumé en petits cubes et les griller à sec, les rajouter au plat de haricots.
9. Laisser mijoter 2 minutes et servir aussitôt.

PASTÈQUE SURPRISE



4 PERS



30 MIN



FACILE



INGRÉDIENTS

- 1 grosse pastèque
- 2 melons charentais
- 2 melons Galia
- Framboises, groseilles et fraises des bois
- 3 fleurs de mauve
- 3 têtes de menthe
- 1 cuillère parisienne

Voilà l'été, voilà l'été 🎵🎵🎵... sur un air bien connu ! Enfin presque.

Cela ne vous empêche pas de commencer à réaliser les desserts fraîcheur, genre ceux que l'on dévore des yeux et des lèvres, sur les terrasses d'été justement. Reste plus qu'à attendre que revienne le soleil.

Et comme tous les fruits rouges sont encore là, et que déjà arrivent melons et pastèques... Alors, un mix des deux, ça vous tente ?

J'ai concocté une nouvelle variante cette année, encore plus colorée 😊

PRÉPARATION

1. Prendre la pastèque par le milieu et la découper en dent de scie avec un couteau bien pointu : VVVVV
2. Veiller à l'enfoncer bien jusqu'au coeur de la pastèque.
3. Séparer les deux moitiés qui se détachent ainsi d'elles-mêmes.
4. En garder une, et conserver l'autre pour le lendemain, par exemple.
5. Creuser la chair en de petites boules bien régulières, au moyen de la cuillère parisienne. Les déposer dans un saladier.
6. Couper un melon de chaque variété en deux, vider les graines.
7. Détailler la chair également en de petites boules avec la cuillère parisienne.
8. Mêler délicatement à celles de la pastèque.
9. Égrener les groseilles et en garder quelques-unes pour la décoration. Les mélanger avec les boules de melons et pastèque.
10. Puis garnir le fond de la pastèque de ce mélange.
11. Parsemer de fraises et de framboises. Continuer ainsi en alternant, jusqu'au sommet de la pastèque.
12. Finir par les fraises et les framboises à travers.
13. Décorer de grappes de groseilles.
14. Poser les fleurs de mauves au centre, et les menthes intercalées entre les boules de fruits.
15. Placer au frais jusqu'au moment de servir.

PAIN D'ÉPICES SANS GLUTEN VERSION INDIENNE



6 PERS



15 MIN



FACILE



15 MIN



INGRÉDIENTS

- 200 g de farine de millet
- 50 g de farine de riz
- 250 g de miel liquide
- 175 ml d'eau
- 1 cac de bicarbonate
- 10 g d'épices pour pain d'épices

Bon, je vous décourage tout de suite, ne cherchez pas de la farine de sarrasin en Inde. Par contre, de la farine de riz, sans problème, et même organic, c'est à dire biologique en anglais dans le texte. Alors, armée de Google Translate d'une main, j'ai épluché et passé à la traduction avec l'autre, toutes les farines de l'épicerie du coin ! Jusqu'à en trouver une autre sans gluten qui fasse office de substitut :) Et voilà que mon intuition s'est portée sur Bajra flour, à cause de son aspect un peu rustique, sa couleur grisâtre, et sa texture lourde. Bajra, c'est le millet français, et le résultat est parfait en goût et en texture, à vous d'essayer pour régaler tous les Gluten Free !

PRÉPARATION

1. Faire tiédir l'eau et y délayer le miel après avoir arrêté le feu sous la casserole.
2. Mélanger les farines dans un saladier avec le bicarbonate.
3. Délayer tout doucement en ajoutant le miel liquide et en remuant bien pour éviter la formation de grumeaux.
4. Ajouter le sachet d'épices.
5. La pâte doit être assez sèche.
6. Tapiser un moule à cake de papier sulfurisé et y verser la pâte.
7. Faire cuire environ 55 mn dans un four réglé à 150°.
8. Vérifier la cuisson en piquant au centre du pain d'épices avec une brochette en bois qui doit ressortir sèche.
9. Laisser refroidir à l'entrée du four après avoir enlevé le papier sulfurisé.

**MES
AUTRES
RECETTES
SUR IZART.FR**
• • •