

Tout le monde aime mes cakes **sans gluten**

Nathalie Valmary



50 recettes salées et sucrées
à faire et à refaire

Tout le monde aime mes cakes sans gluten !

Textes, recettes, stylisme et photos de Nathalie Valmary

www.missnogluten.com

Information légale

Quelques mots...

Mes trucs, astuces et secrets

Où acheter les farines ?

Quelle levure utiliser ?

Quel sucre utiliser ?

Quelle huile ou beurre utiliser ?

Quelles herbes utiliser? Surgelées, fraîches ou déshydratées ?

Le gruyère...attention!

Les oeufs

Le poivre et le sel

Vous avez une allergie au lactose ?

Quels sont les indispensables?

Quels sont mes ustensiles préférés?

Quels moules utiliser ?

Avec quoi et comment prélever les zestes ?

Vous découperez plus vite que votre ombre

Comment émincer facilement vos herbes ?

Pour gagner du temps, être efficace et éviter les erreurs...

Important: le préchauffage du four

Obtenez des cakes moelleux

Cuisson

Dégustez

Comment conserver les cakes ?

Prudence !!!

Les farines

Châtaigne

Coco

Fécule de pomme de terre

Fécule de maïs

Maïs

Pois chiche

Quinoa

Riz

Sarrasin

Soja

Prudence !!!

Oignon, échalote, ail, herbes de Provence

Asperges rôties et Cabécou

Feta, tomates, olives noires, basilic et herbes

Marbré aux deux pestos

Oignons caramélisés, tomme

Aux deux olives farcies

Persillade aux champignons

Ratatouille, gouda, marsala

Sainte Maure de Touraine, thym, olives

Selles-sur-Cher et pistaches salées

Tomates confites, mozzarella, basilic et olives noires

Thon et câpres

Crevettes, gingembre, coco

Maquereaux, Piquillos, Etorki

Noix de Saint-Jacques et tomates séchées

Sardines, cumin

Saumon, citron, aneth

Truite fumée, raifort et ciboulette

Agneau, Piquillos et piment d'Espelette

Gésiers confits, pignons et romarin

Jambon et olives

Lapin, coriandre

Lardons, comté

Poulet, cornichons et moutarde à l'ancienne

Roquefort, lardons et noix

Chocolat noir et amandes

Chocolat noir

Orange confite et cannelle

Banane, lait de coco

Nutella©

Poires et pépites au chocolat

Citron

Fraises, citron, menthe, balsamique
Framboises et zestes de pamplemousse
Poires, raz el hanout
Vanille et confiture
Choco, coco, gingembre
Abricot, feta, romarin
Fruits confits et rhum
Ananas, mangue
Marbré vanille et chocolat
Moka
Pommes et beurre de cacahuète
Fleurs d'acacia
Pommes, poires, pain d'épices
Myrtilles
Raisins moelleux et rhum ambré
Cerises et Guignolet
Pêches et pastis
Cranberries, orange et rhum
Index des recettes par farines
L'auteur
Mes livres
Remerciements

copyright

Information légale

Ce livre est un livre de recettes de cuisine. Il ne s'agit en aucun cas d'une prescription médicale.

Les conseils et recommandations de ce livre ne doivent pas remplacer l'avis d'un professionnel de la médecine.

L'auteur recommande à tous les lecteurs de ce livre ayant des problèmes médicaux de prendre conseil auprès des services médicaux professionnels qui les conseilleront précisément sur le régime qu'ils doivent tenir. Avant tout usage, le lecteur de ce livre prendra soin de vérifier la bonne adéquation entre les conseils, recommandations et recettes proposés dans cet ouvrage et leur prescription et leur diagnostic médicaux.

L'auteur, qui est aussi éditeur de ce livre, ne pourra être tenu pour responsable de la mauvaise utilisation de cet ouvrage si les recettes, conseils et recommandations de ce livre venaient à être utilisées sans avis médical.

Quelques mots...

Vous aimez les cakes?

Alors vous allez adorer *Tout le monde aime mes cakes sans gluten.*

Comme l'a dit un jour ma fille: *Dès la première bouchée, ils vous expédient au paradis!*

Pourtant, ma fille ne suit aucun régime et la question du gluten lui passe complètement au dessus de la tête.

Il y a 4 ans, mon kiné-ostéopathe, un monsieur si éloigné des codes habituels de sa profession qu'entre copines nous l'appelons *Dr Space*, m'a vivement recommandé de supprimer pendant quelques temps le gluten de mon alimentation.

Ciel!

De quoi me parlait-il? Comment faire? Qu'est-ce que j'allais pouvoir manger?

Mon Dieu, j'allais devoir abandonner ce que j'aimais le plus faire: écrire des livres de cuisine!

Alors j'ai fait des recherches, acheté des dizaines de livres, parcouru des centaines de sites, de blogs, lu, regardé, tout ce que je pouvais trouver sur le sujet, et je me suis informée auprès d'une diététicienne.

Au fil de mes lectures et découvertes, je me suis aperçue qu'avec une dose de créativité et un soupçon d'astuces, j'allais pouvoir continuer à cuisiner pour toute ma famille et mes amis, presque comme avant.

Le challenge était passionnant.

Certes, il valait mieux pour moi que je dise au revoir au pain, à la pasta et aux pizzas que j'aimais tant, tout au moins dans un premier temps.

Lors d'un voyage en Thaïlande, alors que je parcourais l'île de Koh Yao Yai sur mon scooter de location, j'ai été attirée par de curieux petits gâteaux en forme de petits poissons.

Ils étaient fabriqués sur place, par de souriantes thaïlandaises qui travaillaient sur un étalage fait de bric et de broc, au bord de la petite route en terre sur laquelle je circulais. Intriguée, je

m'arrêtais.

Comme presque toujours dans le Sud-Est asiatique, j'avais de bonnes chances qu'ils soient à base de farine de riz, donc, à priori sans gluten. Ils étaient moelleux, d'une saveur exceptionnelle et ... sucrés.

Gourmande, chaque jour je m'arrêtais à l'heure du goûter pour en acheter quelques uns.

Peu à peu, mes cuisinières et moi avons fait connaissance. J'avais même téléchargé de mon hôtel une application sur mon iphone pour pouvoir traduire quelques mots en thaïlandais!

A la fin de mon séjour, mes adorables cuisinières me voyant si intéressée, m'ont fait un merveilleux cadeau: elles m'ont appris leurs astuces, secrets et donné plein de conseils.

Cette rencontre a été pour moi un booster pour mon inspiration.

Une fois rentrée chez moi, je retravaillais toutes mes recettes de cakes et j'en créais de nouvelles.

J'ai appris à utiliser différentes farines sans gluten, à améliorer le moelleux de mes gâteaux, de mes crêpes et de mes cakes.

Mes amis, mes enfants, mon mari les ont adoré et vous pouvez me croire...ce ne sont pas les goûteurs les plus faciles que je connaisse au monde!

J'étais enfin prête à vous proposer le résultat de mon travail: mon 8ème livre de cuisine.

Dans ce livre, j'ai sélectionné pour vous mes 50 meilleures recettes sucrées et salées, celles que tout le monde aime. Elles sont rédigées de façon simple et claire.

Que vous suiviez un régime sans gluten par obligation ou que vous limitiez vos apports quotidiens en gluten pour votre confort, ce livre vous permettra de découvrir des mélanges audacieux auxquels vous n'aviez pas pensé.

Si vous recevez des amis, cuisinez un cake de ce livre. Si vous ne dites pas que la recette est gluten free, ils ne s'en apercevront même pas. J'en ai fait l'expérience de très nombreuses fois!

Quand ils me disent, *il est super bon ton cake* et que je leur dis il est *sans gluten* ils sont toujours très surpris. Pour la plupart d'entre eux «sans gluten» veut dire sans saveur, pâteux, sans goût. Je pense même qu'inconsciemment ils ont le sentiment qu'on leur confisque

quelque chose!

J'ai lu dernièrement un article sur nos stars mondiales. Une grande partie d'entre elles, sont pro-alimentation gluten-free. Elles se sentent mieux, ont une plus jolie peau, sont plus dynamiques, parce qu'elles digèrent mieux. Bref, elles ont compris que c'était bénéfique pour leur bien être. Beaucoup le font même écrire sur leur contrat : la nourriture qui leur est servie doit-être sans gluten.

Si votre relation au gluten nécessite un régime strict, je vous recommande de bien vérifier si les ingrédients utilisés dans ce livre correspondent à ceux que vous pouvez manger. Ce livre n'est en aucun cas une prescription médicale.

Lorsque j'ai démarré mon alimentation sans gluten, j'ai été très surprise de découvrir que certains jambons, le sel ou certains chocolats pouvaient contenir du gluten.

Si vous avez un doute sur un produit, n'hésitez-pas, contactez la marque par email ou téléphone pour l'interroger. Leur service consommateur est là pour vous répondre.

Le livre *Tout le monde aime mes cakes sans gluten* est un livre de recettes. Je vous encourage à vous rendre sur mon blog www.missnogluten.com, vous y trouverez régulièrement de nouvelles informations: mes trucs, astuces, découvertes et documents à télécharger facilement qui, je l'espère, vous aideront chaque jour.

Bon allez, vous devez bien avoir un moule à cake qui traîne dans un coin, alors...lancez-vous, mais avant lisez bien la partie *trucs, astuces et secrets pour réaliser des cakes super bons, moelleux et sans gluten*.

Bon appétit et à bientôt sur mon blog,

Enjoy!

Miss no gluten

Mes trucs, astuces et secrets

Ingrédients

Où acheter les farines ?

J'achète mes farines en magasins bio ou sur internet. Bonne nouvelle! La plupart des grandes enseignes commencent à développer des rayons sans gluten. J'utilise beaucoup internet pour me faire livrer mes farines chez moi.

Quelle levure utiliser ?

Si vous êtes totalement intolérant au gluten ou que vous avez choisi ce régime pour votre confort, vous pouvez utiliser une levure classique. Si vous ne supportez pas les levures classiques, vous trouverez des levures sans gluten en magasins bio et parfois, en grandes surfaces.

Quel sucre utiliser ?

J'utilise de préférence du sucre roux, cassonade. Si vous ne pouvez absolument pas consommer de gluten, méfiez-vous des sucres blancs. Les sucres de la marque Daddy sont sans gluten. Je les ai contacté pour m'en assurer, leur réponse est sur le blog [miss no gluten](#).

Quelle huile ou beurre utiliser ?

Pour mes cakes salés, j'utilise de l'huile d'olive. Si vous n'êtes pas habitué au goût de l'huile d'olive, utilisez de l'huile de tournesol ou mélangez moitié huile de tournesol et moitié huile d'olive.

Pour les cakes sucrés, j'utilise généralement du beurre salé, le sel étant un exhausteur de goût. Vous pouvez aussi remplacer le beurre par de la margarine sans gluten.

Quelles herbes utiliser? Surgelées, fraîches ou déshydratées ?

J'ai une nette préférence pour les herbes fraîches mais j'utilise indifféremment, selon la saison, des herbes surgelées, fraîches ou déshydratées. Lorsqu'elles sont fraîches, elles parfument beaucoup plus vos cakes.

Le gruyère...attention!

Le gruyère râpé contient des anti-agglomérants donc du gluten. Selon votre seuil de tolérance au gluten, cela peut être compromettant pour vous. Je vous recommande d'acheter

de l'emmental ou du gruyère et de le râper vous-même. Le temps indiqué dans la recette ne comprend pas ce temps de râpe.

J'ai fait le test avec ou sans gruyère et je préfère nettement les cakes salés avec du gruyère. Ils sont plus moelleux.

Les oeufs

J'utilise des oeufs bio et moyen-gros. Si vos oeufs sont vraiment petits, mettez-en 4 au lieu des 3 indiqués dans les recettes.

Le poivre et le sel

Qui l'eu cru! Les industriels ajouteraient du gluten à votre poivre et à votre sel moulu! Par goût et habitude, je n'utilise que du poivre et du sel en grains. Je les pile ou je les mets dans des moulins. Leur goût est meilleur et je les dose mieux.

Vous avez une allergie au lactose ?

N'hésitez pas à utiliser du lait de riz, d'amande ou de noisette. J'utilise très souvent des laits sans lactose à la place du lait.

Ustensiles

Quels sont les indispensables?

- un saladier
- une balance
- une fourchette
- une cuillère à soupe
- un couteau
- un fouet
- une râpe, surtout si vous râpez le gruyère
- un moule à cake de 26 cm
- un four

et...c'est tout!

Quels sont mes ustensiles préférés?

Les ustensiles ci-après ne sont pas indispensables pour cuisiner vos cakes mais je les aime beaucoup.

La maryse: c'est une spatule en silicone qui me permet de bien racler les fonds de saladiers. Une fois que ma maryse est passée par là, mes saladiers sont presque propres.

Mon robot: depuis plus de 10 ans j'ai un robot kitchenaid, il n'a pas pris une ride. Il me fait gagner beaucoup de temps car pendant qu'il bat les oeufs et le sucre, moi je peux mélanger, peser les farines et éplucher les fruits. En plus, il bat et mélange beaucoup mieux que moi! Ce robot est cher mais sachez qu'il existe aujourd'hui plein de marques qui s'en sont beaucoup inspirées.

L'économe: avec lui, j'épluche fruits et légumes rapidement avec peu de pertes.

Le zesteur: il me permet de faire de fins filaments d'écorces de citron, orange, pamplemousse...

Quels moules utiliser ?

Les recettes ont été faites avec un **moule à cake de 26 cm** de longueur.

J'utilise des moules **anti-adhérents ou en silicone**.

Si vous utilisez un **moule en fer, ou anti-adhérent**, je vous recommande de le huiler ou de le beurrer avant de verser votre pâte.

Les **moules en silicone** sont très pratiques à utiliser. Les cakes se démoulent très bien.

Pour confectionner des **cakes individuels**, utilisez une plaque avec 6 mini moules à cakes. J'en ai une en silicone, elle est parfaite. Attention, car comme ils sont plus petits, ils cuisent plus vite. A partir de 30 mn dans le four, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Les mini cakes sont très pratiques si vous devez faire un pique-nique, si votre enfant part en excursion avec l'école ou pour manger sur le pouce au bureau.

Les moules en aluminium jetables sont également très pratiques notamment en pique-nique, lorsque vous êtes nombreux ou si vous amenez un cake chez quelqu'un, vous n'avez pas besoin de penser à ramener le moule. Pensez à le huiler ou le beurrer avant de verser la pâte.

J'utilise parfois des **moules carrés à brownies ou des moules à muffins**, dans ce cas, je commence à surveiller la cuisson dès 30 mn.

Votre moule est plus grand ou plus petit?

Diminuez ou multipliez les quantités indiquées dans la recette.

Avec quoi et comment prélever les zestes ?

L'idéal est le zesteur ou une grille à râper fine. Si vous n'en avez pas sous la main, utilisez un économe ou un couteau pour couper l'écorce. Recoupez les écorces au couteau en fines lanières.

Vous découperez plus vite que votre ombre

les jambons, les poivrons, les poissons fumés et certaines viandes fines avec des ciseaux.

Comment émincer facilement vos herbes ?

Mettez les herbes lavées et séchées dans un verre, et plongez vos ciseaux dans le verre et coupez.

La préparation

Les temps de préparation indiqués dans les recettes ne comprennent pas celui que vous mettez à sortir les ingrédients ni celui passé à râper le gruyère.

Pour gagner du temps, être efficace et éviter les erreurs...

1. lisez la recette en entier pour:

- vous assurer que vous avez bien tout compris,
- pour évaluer le temps de préparation,
- prévoir éventuellement le temps de macération
- connaître le temps de cuisson.

2. Suivez l'ordre de la recette.

3. **Sortez à l'avance les ingrédients** du réfrigérateur qui nécessitent d'être à température ambiante comme les oeufs et le lait, le fromage, le beurre.

4. **Sortez tous les ingrédients**, pour être sûr que vous les avez tous, pour ne pas avoir à courir au supermarché au milieu de votre recette. Vous gagnerez beaucoup en temps et en sérénité.

5. **Sortez tous les ustensiles** dont vous allez avoir besoin.

6. **Pesez** les ingrédients.

7. **épluchez, émincez, râpez, coupez** si nécessaire avant de commencer la recette.

8. Il ne vous reste plus qu'à assembler.

Important: le préchauffage du four

- **Commencez toujours par préchauffer** votre four à la température indiquée dans la recette. Sinon, une fois que votre pâte sera prête, vous devrez attendre que votre four ait atteint la température de préchauffage et ce peut être un peu longuet.

- **Cela vous évitera votre première erreur:** être tenté d'enfourner votre moule sans attendre que votre four ait totalement atteint la bonne température.
- **Suivi rapidement de votre seconde erreur:** le four n'étant pas à la bonne température, vous serez tenté soit d'augmenter la température de cuisson, soit de placer le thermostat du four sur chaleur tournante, s'il dispose de cette fonction. Et là...erreur fatale: votre cake sera au mieux assez sec, du genre étouffé chrétien ou pire brûlé à l'extérieur et pas assez cuit à l'intérieur...Dommage!

Obtenez des cakes moelleux

Tout d'abord

- **Si votre farine se prélasse au fond de votre placard** depuis un certain temps et qu'elle est devenue un poil vintage, elle se sera certainement agglomérée en formant des petits paquets. Tamisez-la avant de l'utiliser. Cela vous évitera de retrouver dans votre cake, des petites pépites de farine pas très agréables à manger.
- **Sortez à l'avance le lait et les oeufs** du réfrigérateur pour les rapprocher de la température des autres ingrédients.
- **Respectez la cuisson à 180°C** (th.6) chaleur normale et non chaleur tournante.
- **Pour apporter encore plus de moelleux à vos cakes**, vous pouvez ajouter un soupçon de bicarbonate alimentaire. Il m'arrive d'en ajouter un peu moins d'une demi-cuillerée à café par cake lorsque j'utilise des farines un peu lourdes comme la farine de pois chiche, de sarrasin ou de châtaigne. Attention, si vous en mettez trop, cela va donner un petit arrière goût pas très agréable à vos cakes.

Fouettez, fouettez et fouettez encore, jusqu'à l'extase!

C'est une des astuces les plus importantes à retenir.

Cakes salés: fouettez vos oeufs sans relâcher jusqu'à ce qu'ils atteignent leur nirvana.

Cakes sucrés: fouettez hystériquement les oeufs et le sucre. Le mélange doit tripler de volume et devenir presque blanc. Le temps de fouettage à la main est d'environ 3 à 5 mn, c'est facile mais c'est long!

Donc soit,

- **vous avez un robot** qui peut le faire à votre place, c'est cool.
- **vous avez des enfants**, deux au minimum et un sens aigu de la conviction. Plus ils sont grands, mieux c'est, mais plus c'est compliqué. Organisez un petit relais-fouettage de 30 secondes chacun.
- **votre mari ou votre épouse** est attentionné(e) ou gourmand(e). Il ou elle vous

donnera un coup de main. Gardez-le(la), c'est rare...

- **vous n'avez rien de tout cela?** Alors... vous devrez faire appel à l'*esprit de Beyoncé*. Mettez votre casque, laissez-vous emporter par son «crazy in love», 3 mn 58 de fouettage non stop. N'oubliez-pas d'activer la fonction «repeat» au cas ou un seul passage ne suffise pas.

Le beurre

Le rôle du beurre dans le moelleux de vos cakes est incontestable.

Ramolli ne veut pas dire liquide! Sauf indication contraire dans la recette, votre beurre doit juste être assez mou pour être mélangé.

Le mieux c'est de le sortir à l'avance, il ramollira tranquillement à son rythme. Attention en période de canicule, votre beurre fondra très vite et il peut tourner.

Vous n'avez rien anticipé, mais vous êtes envouté par une recette...l'inspiration ça n'attend pas! Ce cake, c'est maintenant que vous voulez le faire. Alors, utilisez le micro-ondes, ou posez-le sur une assiette puis, sur un radiateur.

Cuisson

Modes et temps de cuisson ?

Les temps de cuisson sont toujours à titre indicatif car ils varient d'un four à l'autre.

Les temps de cuisson indiqués dans ce livre sont en chaleur normale (et non tournante). Cela permet une cuisson moins violente, vos cakes gonflent, et cuisent à l'intérieur, sans brûler sur le dessus.

La durée de cuisson pour un cake est normalement de 45 mn, cependant, il arrive que ceux aux fruits ou aux légumes nécessitent 10 à 15 mn supplémentaires.

Avant de préchauffer votre four

- **Enlevez toutes les plaques de cuisson** (ce sont celles qui sont lisses) pour ne conserver que la grille (et non une plaque) sur laquelle vous poserez votre moule. Votre four fonctionnera beaucoup mieux. Votre cake cuira uniformément, toute la chaleur sera concentrée sur lui et non à chauffer des plaques inutiles.
- **Placez la grille de cuisson**, sur laquelle vous allez poser votre moule, au milieu de votre four.

Préchauffage

- **Faites préchauffer votre four avant de commencer** à préparer votre cake. Le four met du temps à atteindre la température souhaitée, il préchauffera pendant que vous travaillez.
- **Attendez que votre four ait atteint la température de préchauffage** avant d'enfourner votre cake sinon il lui manquera du temps de cuisson. Reportez-vous à la notice du four. En général, lorsque la température souhaitée est atteinte, un voyant orange s'éteint ou un voyant vert s'allume.

Je sais, je me répète, mais je ne radote pas! C'est juste un point très important.

Cuisson

Si vous salissez les parois du moule lorsque vous versez la pâte, nettoyez-les avec un papier absorbant, ou un torchon propre, sinon, cela empêchera votre cake de bien monter.

Si vous devez prolonger la cuisson de votre cake et craignez que le dessus brûle, recouvrez-le de papier aluminium alimentaire. Ne recouvrez jamais un moule avant que votre cake ait gonflé.

Démoulage

Démoulez vos cakes sur une grille. Ils refroidiront et dégageront la vapeur de cuisson. Ils seront ainsi croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Comment vérifier la cuisson de vos cakes ?

Plantez un couteau au cœur de votre cake lorsqu'il est encore dans le four. S'il ressort sec, c'est que votre cake est cuit, s'il y a de la pâte sur la lame, poursuivez la cuisson.

Dégustez

Et le glaçage?

Recouvrez d'un glaçage vos cakes sucrés. Allez sur www.missnogluten.com. Téléchargez gratuitement le livret de glaçages et nappages que j'ai écrit pour les cakes de ce livre.

Si vous voulez aller plus vite, saupoudrer légèrement de sucre glace le dessus de vos cakes. J'ai contacté la marque Caddy© par email, ils m'ont affirmé que leurs sucres ne contiennent aucun gluten. Vous souhaitez lire leur email: [c'est par ici!](#)

Froids ou chauds?

Je préfère les cakes sucrés froids et les cakes salés tièdes.

Pour réchauffer votre cake, passez-le au four à 150°C (th.5) quelques minutes.

Les cakes sont pour combien de personnes ?

- **les cakes salés en apéritif**, comptez 10 personnes
- **les cakes salés en plat de résistance** avec un accompagnement, comptez 8 personnes.
- **sucrés** en dessert 10 parts.

Avec quoi accompagner vos cakes?

Vos cakes salés aiment être accompagnés de salades ou de grillades.

Les cakes sucrés sont parfaits accompagnés de glaces, de crème de chantilly maison ou de salades de fruits.

Comment conserver les cakes ?

Une fois totalement froids, enveloppez-les dans du papier aluminium alimentaire. Cela évitera qu'ils se dessèchent.

Après quelques jours au réfrigérateur, pensez à les sortir à l'avance pour qu'ils reviennent à température ambiante et n'hésitez pas à les passer au four à 150°C (th.5) quelques minutes.

Prudence !!!

Si vous devez suivre un régime strict sans gluten dû à la maladie coeliac, je vous recommande de bien lire les indications des paquets de tous les ingrédients que vous utilisez. Notez par exemple, que certaines farines sans gluten peuvent comporter des traces de gluten par contamination croisée.

Les farines

Châtaigne

C'est une farine obtenue à partir du broyage de châtaignes.

Elle a une composition voisine de celle du blé mais ne contient pas de gluten. Elle s'utilise pure ou en mélange avec une autre farine.

Elle est riche en fibres, a une saveur très douce avec des notes de fruits secs. Elle est très nutritive, énergétique, reminéralisante, antianémique.

Vous pourrez également l'utiliser pour la préparation de vos crêpes, gaufres, pains et gâteaux.

Coco

Après séchage et dégraissage, la chair de noix de coco est finement broyée.

C'est une farine également très intéressante à utiliser dans les régimes pour perdre du poids car elle contient entre 40 et 50% de moins de calories par rapport aux autres farines.

Elle est très riche en fibres, ce qui améliore le transit intestinal et améliore le sentiment de satiété. Elle ferait baisser l'indice glycémique des ingrédients avec lesquels elle est mélangée. Elle contient 20% de protéines dont les 8 protéines essentielles.

Il est nécessaire de la mélanger à d'autres farines.

Elle est idéale mélangée à de l'eau pour faire un lait de coco

Fécule de pomme de terre

La fécule de pomme de terre est l'amidon extrait de pommes de terre écrasées.

En la mélangeant à d'autres farines, elle apporte également du moelleux à vos cakes. Elle s'utilise dans les recettes de gâteaux, crêpes, pancakes, crèmes, sauces et potages.

Fécule de maïs

La fécule de maïs est l'amidon extrait du maïs.

En la mélangeant à d'autres farines, elle apporte du moelleux à vos cakes. Elle s'utilise dans les recettes de gâteaux, crêpes, pancakes, crèmes, sauces et potages.

La marque de fécule de maïs la plus répandue est la Maïzena©.

Maïs

La farine de maïs est obtenue à partir du broyage du maïs.

C'est une farine jaune, aliment de base dans une grande partie du monde. Son utilisation est

parfois discutée dans le cadre d'un régime sans gluten. Par précaution, prenez conseil auprès de votre médecin. Si vous le préférez, remplacez-la par une autre farine sans gluten. Lorsque vous l'utilisez, n'hésitez pas à réduire la quantité de matière grasse.

Pois chiche

La farine de pois chiche est extraite de pois chiches séchés puis moulus.

Cette farine sans gluten qui se substitue à la farine de blé est essentiellement utilisée autour du pourtour méditerranéen et en Inde.

Elle s'utilise pour des plats salés ou sucrés et est parfaite pour les cakes.

Quinoa

Pauvre en lipides mais riche en fer alimentaire, en oméga-3 et en protéines, cette farine sans gluten est très digeste et apporte un goût de noisette à vos cakes.

Elle permet de faire de nombreux plats normalement réalisés à base de farine de blé.

Elle provient des graines du quinoa, une plante qui se cultive depuis plus de 5000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du sud.

Riz

Le riz est une des plus anciennes céréales. Il est cultivé en Chine depuis plus de 6000 ans.

Cette farine provient du broyage de grains de riz. Elle est riche en amidon, digeste et très facilement assimilable par l'organisme.

Elle est bien sûr sans gluten et s'accommode parfaitement à la confection de cakes salés et sucrés mais également à la réalisation de galettes, pâtes, gâteaux et crêpes.

La farine de riz s'achète en magasins bio et de plus en plus en grandes surfaces. En magasin bio vous la trouverez essentiellement demi-complète ou complète. Pour la réalisation des recettes de ce livre, j'ai utilisé de la farine de riz demi-complète.

Sarrasin

Egalement appelé « blé noir » cette farine sans gluten provient du broyage de ses petites graines noires. Pendant les périodes de disette, la farine de sarrasin a remplacé la farine de blé. En France c'est une farine surtout utilisée pour la confection de crêpes et de galettes bretonnes.

Bien plus riche en fibres que le blé complet, son intérêt nutritionnel repose également sur sa teneur en glucides, lipides et protides proches de ceux du blé.

Soja

La farine de soja s'obtient par mouture des graines de soja.

C'est une farine hyperprotéinée, sans gluten, riche en magnésium et en fer, au faible indice glycémique.

Elle donne un goût biscuité, du moelleux et permet de réduire la quantité en beurre.

Prudence !!!

Si vous devez vous astreindre à un régime strict sans gluten, je vous recommande de bien lire les indications des paquets, car même si ce sont des farines sans gluten, certaines marques indiquent « traces de gluten par contamination croisée ».

Oignon, échalote, ail, herbes de Provence

[**préparation** : 20 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce cake, c'est une équipe de champions, genre, *Barça* ou *Real de Madrid*.

Vous goûterez les parfums délicats de l'échalote et des herbes de Provence. Puis arrivent immédiatement la légère âcreté de l'ail et le subtil piquant de l'oignon. Ils vous tonifient puis vous surprennent par leur finesse.

Les vertus médicinales de l'ail, de l'oignon et de l'échalote sont connues depuis l'antiquité, La liste est longue, très longue surtout sur le terrain digestif.

Ingrédients

200 g d'oignons
100 g d'échalotes
4 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'herbes de Provence

3 œufs
75 g de farine de riz ½ complet
75 g de farine de maïs
1 sachet de levure
12 cuillères à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère
sel, poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les oignons, échalotes et gousses d'ail. Hachez-les grossièrement tous ensemble.
3. **Faites-les revenir** à la poêle avec les herbes de Provence, dans 6 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient souples et bien dorés, presque grillés.
4. **Fouettez** les œufs.
5. **Ajoutez** le lait et les 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Incorporez peu à peu les farines de riz et de maïs, la levure. Versez le gruyère, puis le mélange haché d'oignons,

échalotes et d'ail. Salez, poivrez. Mélangez.

6. **Versez** dans votre moule. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).

7. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

OIGNONS, ECHALOTES, AIL,
HERBES DE PROVENCE



Asperges rôties et Cabécou

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 20 mn + 45 mn]

Comme aurait dit ma grand mère, *pour faire un bon mariage il faut deux caractères qui se complètent.*

Entre l'asperge et le cabécou ça fonctionne, une fois les asperges rôties. Elles dégagent alors un petit parfum fumé qui s'allie parfaitement au goût des cabécous une fois grillés au four. Le craquant des asperges rôties associé à la texture suave des petits chèvres y est à coup sûr pour quelque chose aussi dans ce mariage de caractère.

Ingrédients

12 asperges fines vertes
3 cabécous ou rocamadours mous

3 œufs
100 g de fécule de maïs
50 g de farine de riz ½ complet
1 sachet de levure
10 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
120 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 210°C (th.7).
2. **Lavez et séchez** les asperges. Si nécessaire, coupez les pieds sur 3 cm. Placez les asperges sur la plaque à pâtisserie du four recouverte de papier cuisson. Arrosez de 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez.
3. **Enfournez en haut du four**, sur l'avant dernier rail, 15 mn à 210°C (th.7). Après 15 mn de cuisson, placez la fonction du four sur « grill du haut » et la température au maximum. Grillez les asperges pendant 5 mn. Sortez la plaque de cuisson du four et préparez la pâte du cake.
4. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
5. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et les 6 cuillerées à soupe d'huile restantes. Versez

la fécule de maïs, la farine de riz et la levure, mélangez. Ajoutez le gruyère. Salez, poivrez.

6. **Détaillez** deux cabécous en petits morceaux, mélangez-les à la pâte. Conservez le 3ème fromage au réfrigérateur.

7. **Versez ¼ de la pâte** dans le moule. Posez 6 asperges, recouvrez de la moitié de la pâte restante, répartissez les dernières asperges. Recouvrez avec la pâte restante.

8. **Enfournez** 25 mn à 180°C (th.6). Au dernier moment, sortez le cabécou du réfrigérateur. Divisez-le en 2 palets. Disposez-les sur le cake. Continuez la cuisson pendant 20 mn.

9. **Laissez le cake dans le moule** 15 mn avant de le démouler. Servez-le chaud ou tiède.

L'info en plus....

Les cabécous et les rocamadours sont des petits fromages de chèvre en forme de palets. Contrairement aux palets frais qui eux sont blancs, ils sont recouverts d'une fine peau souple et beige. Vous les trouvez au rayon fromage de votre supermarché en barquettes de 3 palets.

Evitez...

D'acheter des asperges surgelées, elles sont chargées en eau et on beaucoup perdu en goût.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

ASPERGES ROTIES ET CABECCOUS



Feta, tomates, olives noires, basilic et herbes

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce cake, c'est le soleil des Cyclades, un petit déjeuner sous une tonnelle faite de vignes vierges sur un toit d'une maison blanche de l'île de Santorin.

La feta délicieusement aromatisée aux herbes, s'associe merveilleusement aux olives noires, à la purée de tomates et au basilic.

Si vous n'avez pas de basilic sous la main, faites l'impasse, mais ce serait dommage. Son goût sucré et citronné apporte un plus savoureux à cette recette.

Ingrédients

100 g de dés de feta à l'huile aromatisés aux herbes de Provence
100 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
2 cuillerées à soupe de purée de tomate
10 feuilles moyennes de basilic

3 œufs
50 g de fécule de maïs
100 g de farine de riz ½ complet
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile du bocal de feta
12 cl de lait
120 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Emincez** les feuilles de basilic.
3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la fécule de maïs, la farine de riz et la levure, mélangez. Ajoutez la purée de tomate, puis, le gruyère, les dés de feta, les olives et le basilic. Salez, poivrez.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Enfourez 45 mn à 180°C (th.6).
5. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Où trouver les dés de feta à l'huile et aux herbes de Provence ?

Vous les trouverez en bocal au rayon fromages de vos supermarchés.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Marbré aux deux pestos

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Attention, mélange détonnant! Ce cake a du caractère.

J'avais un pot de pesto verde et un de pesto rosso. En les voyant je me suis dis *why not?* *et...yes!* ça a fonctionné. Surtout, ne rajoutez pas de sel, les deux pestos se suffisent à eux seuls.

Ingrédients

50 g de pesto rouge

50 g de pesto vert

3 œufs

50 g de fécule de pomme de terre

100 g de farine de soja

½ sachet de levure

12 cl de lait

150 g de gruyère râpé

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6)
2. **Fouettez** 3 œufs énergiquement, ajoutez le lait. Versez la farine de soja, la fécule de pomme de terre et la levure. Amalgamez bien. Ajoutez le gruyère.
3. **Séparez** la pâte moitié/ moitié dans deux bols. Ajoutez dans l'un, le pesto vert et dans l'autre, le pesto rouge.
4. **Dans le moule** versez une cuillerée de pâte d'un bol et une de l'autre bol jusqu'à épuisement des deux pâtes.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

MARBRES AUX 2 PESTOS



Oignons caramélisés, tomme

[**préparation** : 20 mn - **cuisson** : 15 mn + 45 mn]

Recette de mon grimoire pour envoûter les fines bouches...

- ▶ Caramélisez à point les oignons dans une poêle chaude,
- ▶ Mariez-les à la tomme catalane à la légère saveur de noisette ou à la tomme de chèvre au goût fruité,
- ▶ Ajoutez un soupçon de graines de sésame qui torrifieront tranquillement dans votre four au fil de la cuisson
- ▶ Faites déguster ce mélange doux et délicat et vous envoûterez les fines bouches de votre entourage...

Ingrédients

2 petits oignons
4 cuillerées à soupe de sucre semoule
50 g de tomme de chèvre ou de vache
1 cuillerée à café de graines de sésame

3 œufs
100 g de farine de pois chiche
50 g de fécule de maïs
1 sachet de levure
8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
120 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les oignons et coupez-les en très fines rondelles.
3. **Dans une poêle**, faites chauffer à feu vif 2 cuillerées à soupe d'huile. Versez les oignons dans la poêle chaude, faites les revenir 5 mn puis baissez le feu sur moyen/doux. Parsemez le sucre, remuez et laissez caraméliser les oignons environ 10 mn, en remuant régulièrement.
4. **Détaillez** le fromage en dés d'environ 1 cm de côté.
5. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et les 6 cuillerées à soupe d'huile restantes, puis la

farine de pois chiche et la fécule de maïs, la levure. Mélangez. Ajoutez le gruyère râpé, les oignons, les dés de tomme. Salez, poivrez.

6. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Parsemez les graines de sésame sur le dessus.

7. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).

8. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Aux deux olives farcies

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Dès la première bouchée ce cake vous expédie de facto dans un arrière pays méditerranéen. C'est un cake entre terre et mer, idéal pour un apéritif.

Ecoutez, on entend les cigales...

Ingrédients

100 g d'olives farcies aux anchois
100 g d'olives farcies aux poivrons

3 œufs
75 g de fécule de pomme de terre
75 g de farine de pois chiche
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
120 g de gruyère râpé
poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la levure, le gruyère. Mélangez. Poivrez très légèrement.
3. **Ajoutez** les olives entières.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

AUX 2 OLIVES FARCIES



Persillade aux champignons

[**préparation** : 20 mn - **cuisson** : 20 mn + 45 mn]

Pourquoi des champignons de Paris?

Parce que se sont les plus communs, les plus faciles à trouver, les plus économiques. Si lors d'une promenade en forêt vous ramenez des lactaires délicieux ou que vous trouviez des Shiitaké sur votre marché, n'hésitez pas, il sera tout aussi délicieux.

Ingrédients

250 g de champignons de Paris

4 branches de persil

4 gousses d'ail

3 œufs

100 g de farine de pois chiche

50 g de fécule de maïs

1 sachet de levure chimique

8 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

150 g de gruyère râpé

sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les champignons, coupez le bas de leurs pieds et coupez le tout en lamelles.
3. **Dans une poêle**, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile. Versez les champignons dans la poêle chaude, faites-les revenir 15 mn.
4. **Emincez** le persil. Epluchez l'ail, détaillez-le en petits dés. Faites-les revenir 5 mn avec les champignons.
5. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la farine de pois chiche, la fécule de maïs, la levure. Mélangez. Ajoutez le gruyère, les champignons. Salez, poivrez.
6. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
7. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



PERSILLADE AUX CHAMPIGNONS

Ratatouille, gouda, marsala

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Oh là là, j'aime ce cake à la folie!

Que la ratatouille soit faite maison ou en boîte, je l'aime pareil! Bien entendu, pour une ratatouille en boîte, vous lirez bien la liste des ingrédients pour vérifier qu'en cours de préparation, l'idée saugrenue ne soit venue à l'industriel de rajouter un produit contenant du gluten.

J'aime la combinaison de textures et de saveurs entre les légumes de la ratatouille et les dés de gouda, le tout lié par le parfum moelleux de l'exquis marsala.

Ingrédients

150 g de ratatouille
100 g de gouda
1 verre de marsala ou autre vin cuit moelleux

3 œufs
150 g de farine de pois chiche
1 sachet de levure
12 cl de lait
100 g de gruyère râpé
sel, poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C.
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la farine de pois chiche, la levure, le marsala, le gruyère et la ratatouille. Salez, poivrez. Mélangez.
3. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Ajoutez sur le dessus de la pâte, le gouda coupé en gros dés.
4. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
5. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseils

Vous pouvez utiliser de la ratatouille maison ou en boîte. Si vous utilisez de la ratatouille surgelée, faites la cuire à la poêle avant de l'intégrer au cake.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Sainte Maure de Touraine, thym, olives

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

On a plutôt tendance à proposer le Sainte Maure de Touraine en plateau plutôt qu'en le cuisinant, et l'on a tort.

Ce fromage de chèvre se marie parfaitement avec les olives et le thym.

Proposez ce cake en apéritif, ou avec une salade arrosée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Ingrédients

1 sainte Maure de Touraine
100 g d'olives vertes dénoyautées
100 g d'olives noires dénoyautées
1 cuillerée à café de thym

3 œufs
100 g de farine de quinoa
50 g farine de châtaigne
1 sachet de levure
12 cl de lait
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
100 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** énergiquement les jaunes d'œufs avec le lait et l'huile. Ajoutez les farines de quinoa et de châtaigne, la levure et le gruyère. Mélangez.
3. **Détaillez** le Sainte Maure de Touraine en gros dés et ajoutez-en la moitié à la pâte avec les olives vertes et noires et le thym. Salez légèrement et poivrez très légèrement.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Versez sur le dessus le Sainte Maure de Touraine restant.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Démoulez** votre cake, servez chaud ou froid.

Le Sainte Maure de Touraine, c'est quoi ?

Le Sainte Maure de Touraine est un fromage de chèvre AOC. Il s'agit d'une longue bûche dont l'extérieur est gris. Il a pour particularité d'être traversé par une paille. N'oubliez-pas d'enlever la paille avant de le couper !

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Selles-sur-Cher et pistaches salées

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Voici une jolie combinaison de textures et de parfums.

Les pistaches sont craquantes et se marient à merveille avec l'onctuosité et le fondant du selles-sur-cher.

Légèrement grillées par leur passage au four, les pistaches exhalent un petit parfum torréfié qui fonctionne très bien avec ce petit chèvre.

Ingrédients

150 g de Selles-sur-Cher
75 g de pistaches salées et décortiquées

3 œufs
150 g de farine de pois chiches
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
100 g de gruyère râpé

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Détaillez** le Selles-sur-Cher en dés d'environ 1 cm.
3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la farine de pois chiche, la levure, le gruyère, la moitié des dés de Selles-sur-Cher et la moitié des pistaches. Poivrez. Mélangez délicatement pour ne pas écraser les dés de fromage.
4. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Ajoutez le Selles-Sur-Cher et les pistaches restants. Enfoncez-les légèrement dans la pâte avec le dos d'une cuillère.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute,

achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Tomates confites, mozzarella, basilic et olives noires

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce cake est un festival de saveurs.

Les notes sucrées et citronnées du basilic se marient parfaitement avec les tomates, les olives et la mozzarella. Les tomates confites, c'est le petit plus qui fait la différence entre un cake classique à la tomate et celui-ci.

J'ai opté pour une farine discrète: la farine de riz associée à la légèreté de la fécule de maïs.

C'est un cake de l'été car les tomates doivent être parfumées et mûres à point, non comme ces infâmes choses farineuses que l'on nous vend à longueur d'hiver et qui ne servent à rien, surtout pas à être mangées.

Ingrédients

20 petites tomates type cœur de pigeon ou cerise

20 olives noires dénoyautées

1 boule de mozzarella de 250 g

1 cuillerée à soupe de sucre semoule

8 feuilles de basilic

3 œufs

75 g de fécule de maïs

75 g de farine de riz ½ complet

1 sachet de levure

7 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

100 g de gruyère râpé

Sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).

2. **Plongez les tomates** dans l'eau bouillante, épluchez-les, puis faites-les confire à la poêle dans deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de sucre.

Salez, poivrez, réservez.

3. **Détaillez** la mozzarella en tranches de ½ centimètre d'épaisseur. Coupez chaque tranche en deux.

4. **Emincez** le basilic.

5. **Coupez** les olives en quatre.

6. **Fouettez** les 3 œufs, ajoutez le lait et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les farines de maïs et de riz, la levure et le gruyère. Amalgamez bien. Ajoutez les tomates, les morceaux de mozzarella, le basilic et les olives. Remuez délicatement.

7. **Versez la pâte** dans votre moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).

8. **A 45 mn vérifiez la cuisson**, prolongez-la si nécessaire.

9. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

TOMATES CONFITES,
MOZZARELLA, BASILIC
ET OLIVES NOIRES



Thon et câpres

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

La saveur aigrelette des câpres associée à la douceur du thon à l'huile est un succès. Les personnes qui ont goûté ce cake ont toujours été emballées.

Ingrédients

150 g de thon à l'huile

20 câpres

3 œufs

100 g de farine de pois chiche

50 g de fécule de pomme de terre

1 sachet de levure

6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

150 g de gruyère râpé

sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Egouttez** le thon et les câpres. Emiettez le thon avec une fourchette.
3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la levure et le gruyère. Mélangez.
4. **Ajoutez le thon et les câpres.** Salez, poivrez légèrement.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake de 26 cm. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.

THON, CAPRES



Crevettes, gingembre, coco

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Cette combinaison de produits pourrait paraître originale, mais c'est un classique dans le Sud-Est asiatique. J'aime ce cake en plat, avec une poêlée de légumes coupés en bâtonnets fins, sautés au wok, dans un peu d'huile de sésame.

Ingrédients

150 g de petites crevettes décortiquées décongelées
1 cuillerée à café de gingembre en poudre

3 œufs
100 g de fécule de maïs
50 g de farine de coco
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait de coco
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait de coco et l'huile. Versez la fécule de maïs, la farine de coco, la levure, le gruyère et le gingembre en poudre. Mélangez.
3. **Ajoutez** les crevettes. Salez, poivrez.
4. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
5. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



CREVETTES GINGEMBRE ET COCO

Maquereaux, Piquillos, Etorcki

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

La saveur de ce cake vous poursuivra longtemps. Le Pays Basque regorge de produits et d'associations très inspirantes pour une gourmande comme moi à l'affût de nouvelles expériences gustatives. Pour sublimer le tout, je vous recommande de remplacer le poivre par du piment d'Espelette, comme le font nos amis basques dans tous leurs plats.

Ingrédients

150 g de filets de maquereaux à l'huile d'olive
100 g de Piquillos en conserve
80 g de fromage Etorcki
5 cl de vin blanc sec

3 oeufs
100 g de fécule de maïs
50 g de farine de riz
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
120 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C.
2. **Découpez** grossièrement les filets de maquereaux, le fromage Etorcki en dés d'environ 1 cm de côté et les Piquillos en fines lanières.
3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait, le vin et l'huile. Versez la fécule de maïs, la farine de riz et la levure et le gruyère. Mélangez. Ajoutez les maquereaux, le fromage et les Piquillos. Salez, poivrez.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Les Piquillos, c'est quoi ? Et où les trouver ?

Ce sont de petits poivrons peu charnus, dont la cuisson (ils sont rôtis au four) leur donne ce goût si apprécié. Ils sont originaires de Lodosa, en Espagne et sont protégés par une AOC. Vous les trouvez en supermarché en conserve ou bocal, généralement au rayon épicerie fine/ produits étrangers.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Noix de Saint-Jacques et tomates séchées

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Les Saint-Jacques sont assez fragiles et se conservent fraîches peu de temps. Si vous êtes de genre débordé, je vous recommande de les acheter surgelées, avec leur corail, elles feront très bien l'affaire.

S'agissant d'un ingrédient raffiné, le prix de ce cake sera élevé mais sachez, qu'il est excellent si vous prenez garde à ne pas poêler les noix de Saint-Jacques trop longtemps .

Les tomates séchées et le vin blanc viennent en support pour les sublimer.

Ingrédients

150 g de noix de saint Jacques avec leur corail
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
1 verre de vin blanc sec
50 g de tomates séchées conservées dans l'huile

3 œufs
150 g de farine de pois chiche
1 sachet de levure
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Dans une poêle**, faites chauffer à feu doux, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Faites revenir les noix de Saint-Jacques recto verso, réservez-les. Si elles sont surgelées, cuisez-les jusqu'à décongélation.
3. **Découpez** les tomates séchées en fines lanières.
4. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la farine de pois chiche, la levure, le vin blanc, le gruyère et les tomates. Salez, poivrez. Mélangez.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Ajoutez les noix de Saint-Jacques sur le dessus et enfoncez-les légèrement dans la pâte avec le dos d'une cuillère.

6. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).

7. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseil...

Vous pouvez utiliser des noix de Saint-Jacques surgelées.

Qu'est-ce que le corail dans une noix de saint Jacques ?

Le corail est la partie rouge-orangée qui est accrochée au muscle blanc de la noix de Saint-Jacques.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Sardines, cumin

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Voici un mariage qui fait bon ménage et qui ne porte pas préjudice à notre portefeuille. La saveur chaude et pénétrante du cumin est un petit miracle qui vient adoucir le goût de la sardine.

Ingrédients

200 g de filets de sardines à l'huile en conserve
2 cuillerées à café de cumin moulu

3 oeufs
75 g de farine de maïs
75 g de fécule de maïs
1 sachet de levure
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait. Versez la fécule de maïs, la farine de maïs, la levure, le cumin et le gruyère. Mélangez. Ajoutez les sardines avec leur huile. Salez et poivrez. Remuez délicatement.
3. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
4. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Variante...

Remplacez les sardines par des anchois. Dans ce cas, ne salez pas le cake.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Saumon, citron, aneth

[**préparation** : 20 mn - **cuisson** : 15 mn + 45 mn]

Saumon, aneth et citron, voici une valeur sûre qui ne nous déçoit pas. Le trio est soutenu par un soupçon de vin blanc. Les farines choisies sont discrètes pour ne pas perturber l'équilibre.

C'est un cake que je place dans la catégorie *tout-terrain*, car il plait à tout le monde.

Le prix du saumon augmente de façon inquiétante pour nos porte-monnaie. La seule corde qui pourrait venir à lui manquer serait celle de son coût de revient.

Ingrédients

150 g de pavé de saumon sans peau, ni arêtes

1 citron non traité

1 cuillerée à soupe d'aneth émincé

2 cuillerées à soupe de vin blanc

3 œufs

150 g de farine de riz ½ complet

1 sachet de levure

6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

150 g de gruyère râpé

sel et poivre du moulin

Recette

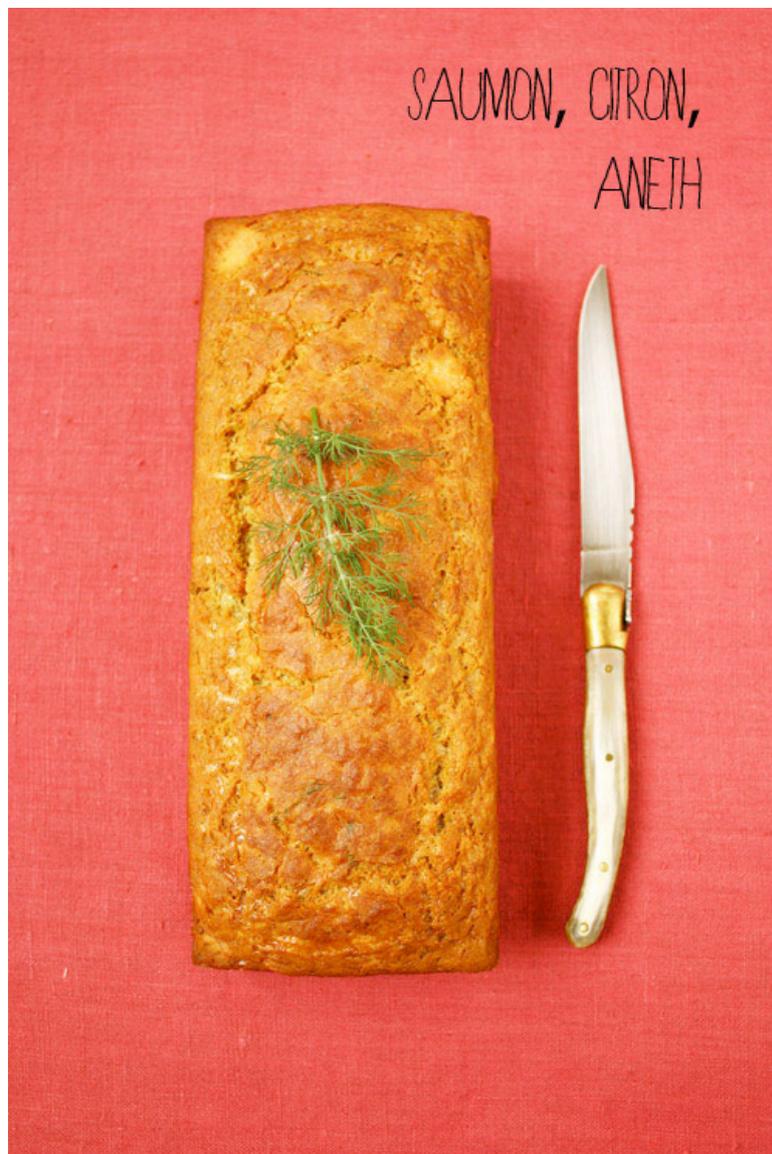
1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Dans une poêle**, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile. Faites revenir recto et verso le pavé de saumon. Détaillez-le grossièrement en morceaux.
3. **Prélevez** les zestes du citron.
4. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile restante. Versez la farine et la levure, mélangez. Ajoutez le gruyère, les zestes, l'aneth, le vin blanc et les morceaux de saumon. Salez, poivrez. Remuez délicatement.
5. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Variante...

Remplacez le saumon par des filets de flétan ou du thon frais.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Truite fumée, raifort et ciboulette

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

C'est dans un souci d'économie que j'ai choisi la truite fumée.

Puis je l'ai l'associée au raifort et à la ciboulette. Cela me faisait penser aux fjords norvégiens et donnait, selon mon imaginaire, à ce cake un petit air nordique.

J'ai enrobé le tout de farine de maïs dont la douce saveur s'associe à merveille avec les 3 ingrédients phares.

Ingrédients

120 g de truite fumée
10 brins de ciboulette
4 cuillerées à soupe de raifort

3 œufs
150 g de farine de maïs
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Détaillez** la truite en lanières d'environ 1 cm de large et 5 cm de long. Emincez la ciboulette.
3. **Fouettez** énergiquement les jaunes d'oeufs avec le lait et l'huile. Versez la farine de maïs et la levure, mélangez. Ajoutez le gruyère râpé, le raifort, les lanières de truite et la ciboulette. Salez, poivrez.
4. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
5. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Variante...

Remplacez la truite fumée par du saumon fumé.

Le gruyère..

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Agneau, Piquillos et piment d'Espelette

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Voici un cake qui m'a valu une éternelle reconnaissance de la part de mes voisins.

Dès la première bouchée, ils sont tombés raides dingues du mariage agneau, Piquillos le tout légèrement relevé par l'impétueux piment d'Espelette.

Ingrédients

150 g d'agneau
100 g de Piquillos en conserve ou bocal
2 gousses d'ail
4 belles pincées de piment d'Espelette

3 œufs
150 g de farine de pois chiche
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
130 g de gruyère râpé
sel du moulin

Recette

1. **Détaillez** l'agneau en dés d'environ 1 cm.
2. **Epluchez** les gousses d'ail et pressez-les en purée ou coupez-les en petits dés.
3. **Faites revenir** à la poêle l'agneau et l'ail, salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette. L'agneau doit être bien cuit.
4. **Découpez** les Piquillos en lanières.
5. **Fouettez** les œufs énergiquement. Ajoutez le lait et les 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Incorporez peu à peu la farine de pois chiche et la levure. Versez le gruyère, puis l'agneau et les Piquillos.
6. **Salez et ajoutez** 3 pincées de piment d'Espelette, remuez.
7. **Versez** dans votre moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
8. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Les Piquillos, c'est quoi ? Et où les trouver ?

Ce sont de petits poivrons peu charnus, dont la cuisson, rôtis au four, leur donne ce goût si apprécié. Ils sont originaires de Lodosa, en Espagne et sont protégés par une AOC. Vous les trouvez au rayon épicerie fine/ produits étrangers de votre supermarché, ou en épicerie fine.

Variante...

Si vous n'avez pas de Piquillos, remplacez-les par des poivrons en conserve ou en bocal.

Il vous reste du gigot d'agneau ?

C'est le moment de l'utiliser ! Il sera parfait pour ce cake.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Gésiers confits, pignons et romarin

[**préparation** : 15 mn - **cuisson** : 45 mn]

Le moelleux des gésiers confits est contre-balancé par le croquant des pignons. Le tout est enveloppé de notes de romarin de la garrigue qui en fait un cake irrésistiblement divin.

Vous pouvez le présenter en apéritif ou en plat accompagné d'une salade, vous ferez un carton!

Ingrédients

1 conserve de 400 g de gésiers confits à la graisse d'oie

50 g de pignons

2 cuillerées à soupe de romarin émincé

3 œufs

100 g de fécule de pomme de terre

75 g de farine de soja

1 sachet de levure

12 cl de lait

150 g de gruyère râpé

Sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Sortez les gésiers de leur conserve**, réservez la graisse. Grattez-les délicatement avec un couteau pour leur enlever le plus possible de graisse d'oie. Découpez-les en morceaux.
3. **Fouettez** 3 œufs énergiquement, ajoutez le lait et 6 cuillerées à soupe de graisse d'oie provenant de la conserve de gésiers confits. Versez la farine de soja, la fécule de pomme de terre et la levure. Amalgamez bien. Ajoutez le gruyère, les gésiers en morceaux, le romarin et les pignons, remuez délicatement. Salez, poivrez.
4. **Versez** la pâte dans votre moule à cake.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseil

Si vos pignons sont un peu mous, faites les dorer dans la poêle quelques minutes sans ajouter de matière grasse.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Jambon et olives

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ne pas proposer une recette de cake jambon et olives dans ce livre c'est un peu comme aller voir un concert de Charles Aznavour sans qu'il ne chante *La Bohème*.

Voici le cake sans risque, classique parmi les classiques, votre petite robe noire, celui qui plait aux petits comme aux grands ainsi qu'aux palais les plus récalcitrants.

Ingrédients

200 g de jambon
100 g d'olives vertes dénoyautées

3 œufs
150 g de farine de riz demi complet
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Détaillez** le jambon en lamelles.
3. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile. Versez la farine de riz et la levure, mélangez. Ajoutez le gruyère et, la moitié des olives vertes et la moitié du jambon. Salez et poivrez.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Ajoutez les olives et le jambon restants. Pressez avec le dos d'une cuillère pour les enfoncer légèrement dans la pâte.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseil...

Lisez bien les ingrédients du paquets pour vérifier que le jambon ne contienne pas de gluten.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Lapin, coriandre

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 25 mn + 45 mn]

Pour mélanger les saveurs de ce cake je me suis inspirée d'une recette de rillettes de lapin de mon livre [Mes meilleures recettes de citron](#) publié aux éditions De La Martinière. Cette recette, mes amis la font et la refont sans jamais s'en lasser.

Ce cake devrait connaître le même succès. Il est fin, simple, il est doté d'un petit air classique mais il reste très original.

Ingrédients

1 cuisse de lapin
2 cuillerées à café de coriandre en poudre
½ cuillerée à café de graines de coriandre

3 œufs
150 g de farine de riz ½ complet
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Faites cuire le lapin** à la poêle dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Une fois cuit, détaillez la chair du lapin en petits morceaux.
3. **Ecrasez** les graines de coriandre.
4. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile.
5. **Versez** la farine de riz et la levure, mélangez.
6. **Ajoutez à la pâte:** la chair du lapin, le gruyère, la coriandre en grains et en poudre.
Salez, poivrez.
7. **Versez** la pâte dans un moule à cake. Enfourez 45 mn à 180°C (th.6).
8. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Variante...

Remplacez le lapin par du poulet ou de la dinde.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Lardons, comté

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce cake me rappelle les belles grosses flambées de cheminée lorsque l'hiver est au plus froid. Accommodez-le d'une salade aux noix, ou proposez-le en apéritif avec un vin blanc. Vous ferez des heureux.

Ingrédients

200 g de lardons

50 g de comté

3 œufs

150 g de farine de riz ½ complète

1 sachet de levure

6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

120 g de gruyère

Recette

1. **Préchauffez** votre four à 180°C (th.6).
2. **Découpez** le comté en petits dés.
3. **Fouettez** les œufs énergiquement.
4. **Ajoutez** le lait et les 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
5. **Incorporez** peu à peu la farine, la levure.
6. **Versez le gruyère**, puis les lardons et le comté. Remuez.
7. **Versez la préparation** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
8. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseil...

Vérifiez que les lardons ne contiennent pas de gluten.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



LARDONS, COMTE

Poulet, cornichons et moutarde à l'ancienne

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Du poulet, des cornichons et un peu de moutarde...Voici un cake qui sent le dimanche soir, lorsque vos restes de poulet froid s'accrochent délicieusement avec une salade.

Pour changer, unissez-les dans un cake, il y en aura pour toute la famille. La touche de farine de sarrasin ajoute la note rustique et parfumée.

Ingrédients

100 g de blanc de poulet cuit
4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
60 g de cornichons

3 œufs
100 g de farine de riz demi complet
50 g farine de sarrasin
1 sachet de levure
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
12 cl de lait
150 g de gruyère râpé
sel et poivre du moulin

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs. Ajoutez le lait et l'huile.
3. **Versez les farines** de riz et de sarrasin et la levure. Mélangez. Découpez les blancs de poulet en lanières et les cornichons en rondelles.
4. **Ajoutez à la pâte**, la moutarde, puis le gruyère, le poulet et les cornichons. Salez, poivrez.
5. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Enfournez 45 mn à 180°C (th.6).
6. **Attendez 15 mn** avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

L'astuce...

C'est le cake idéal pour utiliser les restes de votre poulet !

L'info en plus...

Si vous n'avez pas de farine de sarrasin, no panique, utilisez 150 g de farine de riz.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Roquefort, lardons et noix

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce trio est un classique en salade mais il fonctionne parfaitement bien sous forme de cake.

Les noix amènent leur croquant. Le roquefort, sa force et sa texture. Le lard apporte, grâce à son gras, de la rondeur et grâce à sa viande un petit goût fumé qui fait le lien gustatif avec les noix et le roquefort.

Ingrédients

100 g de roquefort

100 g de lardons

25 g de cerneaux de noix

3 œufs

100 g de farine de riz ½ complet

50 g farine de maïs

1 sachet de levure

6 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cl de lait

80 g de gruyère

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez les œufs**. Ajoutez le lait et l'huile.
3. **Versez les farines** de riz et de maïs et la levure, mélangez.
4. **Ajoutez le gruyère**, les lardons et les cerneaux de noix que vous écrasez préalablement dans vos mains.
5. **Détaillez** le roquefort en gros dés, versez-le dans la pâte.
6. **Remuez** délicatement pour conserver les dés de roquefort entiers.
7. **Versez la pâte** dans un moule un cake. Enfourez 45 mn à 180°C (th.6).
8. **Attendez** 15 mn avant de démouler le cake. Servez chaud ou froid.

Conseil...

Vérifiez que les lardons soient sans gluten.

Le gruyère...

Le gruyère râpé peut contenir des anti-agglomérants donc du gluten. Alors, dans le doute, achetez un morceau de gruyère et râpez-le! En plus, c'est beaucoup plus économique.



Chocolat noir et amandes

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Chocolat noir ou au lait, c'est vous qui choisissez.

Il m'arrive de faire revenir à sec, à la poêle les 125 g d'amandes en poudre, cela donne plus de force aux arômes des amandes.

Ingrédients

125 g de chocolat noir ou au lait
25 g d'amandes effilées ou concassées

3 œufs
125 g de sucre
125 g d'amandes en poudre
50 g de farine de châtaigne
½ sachet de levure
125 g de beurre demi-sel

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Faites fondre** le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Mélangez** au chocolat.
5. **Ajoutez** au chocolat les amandes en poudre, la farine de châtaigne, la levure.
6. **Versez** le tout dans un moule à cake. Parsemez les amandes effilées ou concassées sur le dessus.
7. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
9. **Sortez le moule** du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
10. **Servez** une fois totalement refroidi.

Conseil...

Vérifiez que le chocolat est sans gluten.

Vous pouvez...

Acheter des amandes entières (non grillées) et les concasser avec un pilon ou en les mettant dans un torchon et en les écrasant avec un marteau. Soyez cool, le but est d'obtenir des morceaux, pas de la poudre.



Chocolat noir

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ne négligez pas l'importance de l'utilisation du beurre salé dans ce cake. Le sel agit comme réhausseur de goût. Il révèle tous les arômes du chocolat.

La farine de soja apporte sa note biscuitée qui donne au tout une saveur des plus exquises.

Ingrédients

200 g de chocolat noir

3 œufs

150 g de sucre

100 g de farine de soja

50 g de fécule de pomme de terre

½ sachet de levure

120 g de beurre demi-sel

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Faites** fondre le chocolat et le beurre.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de soja, la fécule de pomme de terre, la levure, le beurre et le chocolat fondu.
5. **Versez** le tout dans un moule à cake.
6. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
8. **Sortez** le moule du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
9. **Servez** une fois totalement refroidi.

Conseil...

Vérifiez que le chocolat est sans gluten.

CHOCOLAT NOIR



Orange confite et cannelle

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Cette association est classique en salade de fruits, dans les puddings de Noël ou encore dans certaines marmelades que les anglais savent si bien préparer.

L'acidité de l'orange est largement diminuée par sa teneur en sucre, ce qu'apprécie la cannelle qui peut alors exprimer plus largement sa longueur en bouche et ses notes boisées.

Ingrédients

100 g d'oranges confites
1 cuillerée à café de cannelle en poudre

3 œufs
150 g de sucre
75 g de farine de maïs
75 g de fécule de maïs
½ sachet de levure
120 g de beurre demi sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les oeufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Mélangez** la farine de maïs, la fécule de maïs, la levure, le beurre ramolli.
4. **Ajoutez** à la pâte à cake les morceaux d'oranges confites et la cannelle en poudre.
Mélangez.
5. **Versez** le tout dans un moule à cake.
6. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
8. **Sortez** le moule du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
9. **Servez** une fois totalement refroidi.

ORANGE CONFITE
ET CANNELLE



Banane, lait de coco

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

On a pour coutume de dire que les voyages forment la jeunesse. Après avoir sillonné les quatre coins de la planète, j'aurais tendance à dire qu'ils forment aussi largement le palais. La combinaison banane et noix de coco est très populaire en Thaïlande et en Indonésie.

Ingrédients

1 banane
50 g de coco râpé

3 œufs
170 g de sucre
50 g de farine de coco
50 g de farine de maïs
50 g de fécule de maïs
½ sachet de levure
80 g de beurre ramolli
10 cl de lait de coco

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** le lait de coco, la farine de coco et la farine de maïs, le coco râpé, la fécule maïs, la levure et le beurre très ramolli.
4. **Pelez** la banane, détaillez-la en rondelles directement dans le saladier. Remuez délicatement.
5. **Versez** le tout dans un moule à cake.
6. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
8. **Sortez** le moule du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
9. **Servez** une fois totalement refroidi.

BANANE, LAIT DE COCO



Nutella©

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

C'est un acte d'amour que j'ai fait avec ce cake-là. Je l'ai fait pour mes filles, fans parmi les fans du Nutella©.

Ce cake est très rapide à réaliser. Il s'accommode parfaitement d'un saupoudrage de sucre glace, ou d'un glaçage. Allez sur mon blog [miss no gluten](#) pour relever la recette du glaçage qui vous conviendra.

Ingrédients

300 g de Nutella©

3 œufs

100 g de sucre

75 g de farine de maïs

75 g de fécule de maïs

½ sachet de levure

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** la farine de maïs, la fécule de maïs, la levure et le Nutella©.
4. **Versez** le tout dans un moule à cake.
5. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
6. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
7. **Sortez** le moule du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
8. **Servez** une fois totalement refroidi.

Pour infos...

J'ai contacté par email le service clients de Nutella© pour m'assurer qu'il n'y ait pas de gluten dans la recette. Découvrez leur réponse dans mon site [miss no gluten](#).

Si vous utilisez une autre marque de pâte à tartiner au chocolat, je vous recommande de les contacter pour vous assurer qu'elle ne contient pas de gluten. Vérifiez de temps en temps

qu'ils n'aient pas modifié la liste de leurs ingrédients.

Variante...

Les fous de chocolat ajouteront à la pâte des chunks ou des pépites de chocolat, et ils vérifieront au préalable, qu'ils sont bien sans gluten.



Poires et pépites au chocolat

[**préparation** : 15 mn - **cuisson** : 45 mn]

La saveur, le fondant, l'onctuosité, l'arôme, tout le plaisir, tous les plaisirs... Enfant, lorsque je voyais cette pub, j'étais collée à mon écran de télévision, prise d'une irrésistible envie de croquer dans cette poire juteuse enrobée de cet onctueux chocolat noir.

J'ai complété ce merveilleux mariage en ajoutant les délicats arômes de la farine de quinoa. Ainsi vous obtenez le mélange parfait, la quadrature du cercle, celui qui nous fait dire: j'en veux encore!!!

Ingrédients

1 poire de type williams
100 g de pépites de chocolat

3 œufs
170 g de sucre
75 g de farine de riz demi complet
75 g de farine de quinoa
1 sachet de levure
130 g de beurre ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** la poire et détaillez-la en dés.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** les farines de riz et de quinoa, la levure et le beurre très ramolli.
5. **Versez** dans la pâte les pépites de chocolat et les dés de poire. Remuez délicatement.
6. **Versez** le tout dans un moule à cake.
7. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
9. **Sortez le moule** du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.
10. **Servez** une fois totalement refroidi.

Conseil...

Vérifiez que les pépites de chocolat sont sans gluten.



Citron

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ne pas proposer un cake au citron dans un livre de recettes sur les cakes, c'est comme quitter un concert sans avoir écouté la chanson que tout le monde chantera en chœur et à tue-tête.

Ingrédients

1 citron

3 œufs

150 g de sucre

100 g de farine de riz ½ complet

50 g de fécule de maïs

½ sachet de levure

90 g de beurre ramolli

Facultatif

1 noix de beurre

1 cuillerée à soupe de sucre

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Avec une râpe**, prélevez les zestes du citron.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de riz, la fécule de maïs, la levure, le beurre ramolli et les zestes de citron.
5. ***Cette étape est facultative. Elle difficilement réalisable avec un moule en silicone.***
Beurrez généreusement le moule. Versez une cuillerée à soupe de sucre dans le moule, répartissez le sucre sur toutes les parois du moule.
6. **Versez** le tout dans un moule.
7. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
9. **Sortez** le moule du four. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.

10. **Servez-le** une fois totalement refroidi.

Variante...

Ajoutez à la pâte 1 cuillerée à soupe de graines de pavot. Elles ajoutent leur pointe de croquant et leur petit goût inimitable. Elles s'associent parfaitement au léger parfum apporté par la farine de maïs. Les graines de pavot ne sont pas toujours faciles à trouver.

CITRON



Fraises, citron, menthe, balsamique

[**préparation** : 10 mn - **marinade** : 1 h - **cuisson** : 45 mn]

Le mariage des 4 ingrédients peut vous paraître surprenant, mais ne passez pas à côté, cela serait dommage. Ce cake c'est une explosion de saveurs.

Le vinaigre balsamique sert de passerelle entre les notes fruitées et sucrées des fraises et l'acidité du citron. La menthe, quant à elle nous apporte sa fraîcheur et complète le tout. La farine de quinoa de son côté apporte sa douce saveur boisée et son onctuosité.

Ingrédients

200 g de fraises
1 citron
6 feuilles de menthe
4 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique

3 œufs
170 g de sucre
150 g de farine de quinoa
½ sachet de levure
150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Lavez le citron.** Prélevez son zeste. Pressez la moitié du citron.
2. **Ciselez** finement les feuilles de menthe.
3. **Dans un bol** mélangez 20 g de sucre, le vinaigre, la menthe, les zestes et le jus du citron.
4. **Lavez, équeutez puis coupez** les fraises en deux ou en quatre selon leur taille. Versez sur les fraises le mélange du bol. Laissez mariner au réfrigérateur 1 heure.
5. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
6. **Fouettez** les oeufs avec 150 g de sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
7. **Ajoutez** la farine de quinoa, la levure, le beurre ramolli. Mélangez délicatement les

fraises marinées à la pâte.

8. **Versez** la pâte dans un moule à cake.

9. **Enfournez** 45 mn à 180°C (th.6).

10. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.

11. **Sortez le moule du four**. Laissez-le 15 mn dans son moule avant de démouler.

12. **Servez une fois totalement refroidi**.



Framboises et zestes de pamplemousse

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

L'utilisation des zestes de pamplemousse n'est pas très commune, pourtant, quel dommage car ils apportent leur touche d'agrumes en arrière plan tout en conservant la douceur et la légère acidité des framboises.

La farine de quinoa ajoute son petit plus à ce cake.

Ingrédients

200 g de framboises

1 pamplemousse

3 œufs

170 g de sucre

150 g de farine de quinoa

½ sachet de levure

150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Râpez** finement la moitié de l'écorce du pamplemousse (juste la peau, évitez le blanc qui peut être amer).
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de quinoa, la levure, le beurre ramolli.
5. **Mélangez** délicatement les framboises et les zestes à la pâte à cake.
6. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
9. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.
10. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Conseil

Les framboises peuvent être choisies fraîches ou surgelées, à condition que vous les laissiez décongeler dans une passoire. Elles perdront un maximum d'eau.



Poires, raz el hanout

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Exotique pour nous mais tellement traditionnel en Afrique du Nord, le raz el hanout est un mélange d'un minimum de vingt épices.

Cannelle, clou de girofle, cardamome, gingembre sont toujours présents. Ils s'associent parfaitement à la saveur exquise de la poire et transcendent sa délicatesse et son onctuosité.

La farine de châtaigne complète à merveille les notes épicées du cake, et en renforce le caractère.

Ingrédients

3 poires
½ cuillerée à café de raz el hanout

3 œufs
150 g de sucre
100 g de farine de châtaigne
50 g de fécule de pomme de terre
½ sachet de levure
120 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les poires. Coupez-les en gros morceaux.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de châtaigne, la fécule de pomme de terre, la levure, le beurre ramolli et le raz el hanout.
5. **Versez la moitié** des dés de poires, mélangez délicatement.
6. **Versez** le tout dans un moule à cake.
7. **Ajoutez** sur le cake l'autre moitié des dés de poires. Enfoncez-les un peu dans la pâte avec le dos d'une cuillère.

8. **Enfournez** à 180°C (th.6).

9. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.

10. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

11. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Le raz el hanout c'est quoi ?

C'est un mélange d'une vingtaine d'épices parfois plus, utilisé dans la cuisine marocaine. Vous en trouverez au rayon épices de votre supermarché, mais les meilleurs mélanges se trouvent chez les marchands d'épices, chaque marchand ayant sa propre recette.



Vanille et confiture

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Selon la confiture que vous choisirez, votre cake sera totalement différent. Faites des variantes sans subir le stress *Est-ce que j'ai bien fait de remplacer ce produit par celui-là.*

La vanille s'accommode avec toutes les confitures alors lâchez-vous! Allez hop, j'utilise ma confiture de tomates vertes et on va voir un peu si quelqu'un arrive reconnaître ce goût.

Ingrédients

3 cuillerées à soupe de confiture
1 cuillerée à café d'arôme de vanille

3 œufs
150 g de sucre
100 g de farine de riz ½ complet
50 g de fécule de maïs
½ sachet de levure
120 g de beurre demi-sel ramolli

Facultatif

1 noix de beurre

1 cuillerée à soupe de sucre

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** la farine de riz, la fécule de maïs, la levure, le beurre ramolli et la vanille.
4. **Cette étape est facultative.** Elle est difficilement réalisable avec un moule en silicone.
Beurrez le moule généreusement. Versez une cuillerée à soupe de sucre dans le moule, répartissez le sucre sur toutes les parois du moule.
5. **Pour tous les moules.** Versez les 2/3 de la pâte dans le moule. Répartissez les 3 cuillères à soupe de confiture. Recouvrez de la pâte restante.
6. **Enfournez** à 180°C (th.6).

7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.

8. **Sortez** le cake du four. Attendez 15 mn avant de démouler.

9. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

L'idée...

N'hésitez pas à garnir votre cake de deux confitures différentes.

Variante...

Vous pouvez utiliser un bâton de vanille. Fendez le bâton dans le sens de la longueur, grattez les grains de vanille avec la pointe d'un couteau. Mélangez-les à la pâte à cake.

Attention!

Certaines confitures du commerce peuvent contenir du gluten. Lisez l'étiquette des ingrédients avant de les consommer.

VANILLE, CONFITURE



Choco, coco, gingembre

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Vous allez entendre chanter le coeur des anges ... Ce délicieux mariage de chocolat et de coco n'a-t-il pas donné naissance à une délicieuse barre chocolatée au goût de paradis?

Mais votre plaisir ne serait pas total, sans la note de piquant citronné du gingembre en poudre. Lorsque des envies de voyages vous démangent, commencez par ce cake, il vous emmènera loin, très loin.

Ingrédients

100 g de pépites de chocolat
50 g de coco râpé
2 cuillères à café de gingembre

3 œufs
170 g de sucre
100 g de farine de coco
½ sachet de levure chimique
10 cl de lait de coco
80 g de beurre ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** le lait de coco, la farine de coco, le coco râpé, la levure, le beurre très ramolli le gingembre et les pépites de chocolat. Vous obtenez une pâte assez épaisse.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
5. **Enfournez** à 180°C (th.6).
6. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
7. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.
8. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Plus d'infos

La pâte de ce cake est plus compacte et plus sèche que les autres cakes de ce livre, mais cela n'enlève rien à son charme.



Abricot, feta, romarin

[**préparation** : 15 mn - **cuisson** : 45 mn]

La douceur fruitée des abricots est en totale synergie avec la feta. Le goût de cette dernière est adouci par sa conservation en bocal dans de l'huile aromatisée aux herbes.

La farine de pois chiche enrobe tous ces merveilleux arômes et vous transporte illico presto au coeur d'un verger catalan.

Ingrédients

5 abricots moelleux (env.200 gr de chair)
50 g de dés de feta aromatisée à l'huile et aux herbes, en bocal
½ cuillerée à café de romarin émincé

3 œufs
170 g de sucre
100 g de farine de pois chiche
50 g de fécule de pommes de terre
½ sachet de levure
130 g de beurre ramolli

Recette

- 1.**Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
- 2.**Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
- 3.**Ajoutez** la farine de pois chiche, la fécule de pommes de terre, la levure et le beurre très ramolli.
- 4.**Egouttez** les dés de feta. Coupez chaque abricot en deux. Otez le noyau et coupez chaque moitié en deux.
- 5.**Versez** dans la pâte les dés de feta, le romarin et les abricots. Remuez délicatement.
- 6.**Versez** la pâte dans un moule à cake.
- 7.**Enfournez** à 180°C (th.6).
- 8.**A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la si, nécessaire.
- 9.**Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

10. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Variante

Remplacez le romarin par des herbes de Provence, du thym ou encore, ne mettez aucune herbe.



Fruits confits et rhum

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Proposer une recette de cake aux fruits confits est un exercice périlleux car je sais qu'il n'aura jamais le goût de celui de votre enfance.

Mais, cette recette a de sérieux atouts! Comme, par exemple, la texture fondante et la saveur d'antan des fruits confits. Une fois associés à la poudre d'amandes, ils donnent à ce cake un agréable goût vintage.

Ingrédients

150 g de mélange de fruits confits

2 cuillerées à soupe de rhum

3 œufs

170 g de sucre

100 g de fécule de maïs

50 g de poudre d'amandes

½ sachet de levure

150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Détaillez** les fruits confits en petits morceaux, si nécessaire.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** le rhum, la fécule de maïs, la levure, la poudre d'amandes, le beurre ramolli.
5. **Mélangez** les fruits confits à la pâte.
6. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
9. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.
10. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Où trouver les fruits confits ?

J'achète mon mélange de fruits confits tout prêt, au rayon pâtisserie de mon supermarché. Si vous en avez la possibilité, je vous recommande de faire votre propre mélange en épicerie fine, sur le marché ou chez un confiseur.

Variante

Révissez ce cake et collez avec la saison. Par exemple, à Noël, utilisez des mandarines et des oranges confites avec un soupçon de cannelle sans laquelle Noël, serait plus tout à fait Noël.



Ananas, mangue

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ces deux fruits tropicaux s'achètent aisément de nos jours dans nos supermarchés, frais, en conserves ou surgelés.

Ce couple possède une gamme de saveurs fruitées et florales qui se marie agréablement bien avec la farine de maïs.

Ingrédients

75 g d'ananas

75 g de mangue

3 œufs

170 g de sucre

75 g de farine de maïs

75 g de fécule de maïs

½ sachet de levure

90 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** l'ananas et la mangue. Détaillez-les en morceaux.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de maïs, la fécule de maïs, la levure, le beurre ramolli.
5. **Mélangez** délicatement la moitié de l'ananas et de la mangue à la pâte à cake.
6. **Versez** la pâte dans un moule à cake de 26 cm.
7. **Ajoutez** les fruits restants, enfoncez-les délicatement dans la pâte avec le dos d'une cuillère.
8. **Enfournez** à 180°C (th.6).
9. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
10. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

11. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Variante

Si vous utilisez de l'ananas et de la mangue en conserve (vérifiez qu'ils ne contiennent pas de gluten), égouttez-les bien.

Faites décongeler les fruits surgelés dans une passoire avant de les utiliser.



Marbré vanille et chocolat

[**Préparation** : 15 minutes - **Cuisson** : 45 minutes]

Lorsque ma fille a amené à l'école ce marbré chocolat vanille, l'adhésion de ses copains de classe a été à la majorité absolue. La farine de soja apporte à ce cake le goût et la texture biscuités de la version du marbré du fameux Papi, à base de blé et vendue en supermarché.

Ingrédients

1 gousse de vanille

1 cuillerée à soupe de cacao

3 œufs

170 g de sucre

150 g de farine de soja

½ sachet de levure

150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez la farine de soja**, la levure, le beurre ramolli. Vous obtenez une pâte épaisse et très collante.
4. **Fendez** la gousse de vanille sur toute sa longueur. Avec la pointe d'un couteau, râclez le cœur de la gousse pour récupérer les graines. Ajoutez-les à la pâte.
5. **Répartissez** la pâte dans deux saladiers. Ajoutez le cacao à l'un des deux saladiers. Versez-le peu à peu pour bien l'amalgamer.
6. **Mettez une cuillerée de pâte** à la vanille dans le moule, puis une de chocolat, puis une de vanille, jusqu'à épuisement des pâtes.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6).

8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.

9. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

10. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

L'info en plus...

Vérifiez que votre cacao est bien *pur cacao*, donc sans gluten.

Variante

Remplacez la gousse de vanille par une cuillère à café d'extrait de vanille.

L'astuce

Comme la pâte obtenue est très collante, utilisez une cuillère à soupe et une cuillère à café pour pousser la pâte dans le moule.

MARBRE VANILLE, CHOCOLAT



Moka

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Les deux farines sont assez rustiques. La farine de châtaigne rappelle par ses caractéristiques gustatives le cacao qui se marie si bien avec le café. Le sarrasin, donne du caractère à l'ensemble.

Comme l'arôme du café a tendance à se déliter à la cuisson, j'ai noté *café serré* dans la liste des ingrédients.

Accompagnez ce cake d'un nuage de chantilly ou glacez-le d'une fine couche de chocolat noir. Téléchargez sur [miss no gluten](#) le livret de recettes de glaçages et nappages que j'ai écrit en accompagnement de ce livre.

Ingrédients

15 cl de café serré

3 œufs

150 g de sucre

100 g de farine de châtaigne

50 g de farine de sarrasin

½ sachet de levure

120 g de beurre ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** les farines de châtaigne et de sarrasin, la levure, le beurre ramolli et le café.
4. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
5. **Enfournez** à 180°C (th.6).
6. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.
7. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

MOKA



Pommes et beurre de cacahuète

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Le beurre de cacahuète apporte une touche salée et une très légère amertume.

C'est le parfait compagnon de la pomme et de sa pointe d'acidité. Le sucre contenu dans le cake et la farine de riz équilibrent le tout.

Le beurre de cacahuète étant un produit transformé, vérifiez l'étiquette des ingrédients au cas où du gluten n'ait été ajouté.

Ingrédients

2 pommes
200 g de beurre de cacahuète

3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine de riz ½ complet
½ sachet de levure

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les pommes et coupez-les en dés.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez** la farine de riz, la levure, le beurre de cacahuètes et les 2/3 de pommes.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
6. **Ajoutez** les dés de pommes restants. Enfoncez-les légèrement dans la pâte avec le dos d'une cuillère.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6).
8. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la si nécessaire.
9. **Sortez le cake du four**. Attendez 15 mn avant de le démouler.
10. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de le déguster.

Variante...

Vous obtiendrez un cake classique aux pommes si vous remplacez le beurre de cacahuètes par 120 g de beurre demi-sel ramolli.



Fleurs d'acacia

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Cette recette du printemps est très gratifiante car c'est vous qui partirez cueillir les fleurs sur les acacias (les enfants adorent ce genre d'excursions!).

Elles apportent à ce cake leur subtil parfum floral. Associé à la farine de châtaigne, ce cake champêtre est délicieux.

Ingrédients

10 tiges de fleurs d'acacia

3 œufs

150 g de sucre

100 g de fécule de maïs

50 g de farine de châtaigne

½ sachet de levure

150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** la farine de châtaigne, la fécule de maïs, la levure, le beurre.
4. **Séparez les fleurs** de la tige et répartissez-les dans la pâte. Remuez délicatement.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
6. **Enfournez** à 180°C (th.6).
7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.
8. **Sortez le moule du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.
9. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de le déguster.

Où et quand trouver les fleurs d'acacia ?

Aux alentours des 15 derniers jours de mai, les acacias sont en fleurs, et pour une fois, inutile de vous rendre dans votre supermarché car c'est là, sur les arbres directement que vous

cueillerez les fleurs de votre cake !

Variantes...

Remplacez les fleurs d'acacias par des pétales de roses ou toutes autres fleurs parfumées, comestibles et sans pesticide.



Pommes, poires, pain d'épices

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Le mélange pain d'épices est traditionnellement limité pour faire le pain du même nom.

Quel dommage! La poire et son merveilleux goût fruité ainsi que la pomme et sa légère acidité s'accommodent parfaitement avec lui. Le goût sucré et rustique de la farine de châtaigne en font le compagnon idéal.

Si vous ne souhaitez utiliser le mélange d'épices, passez outre la liste des ingrédients. Vous obtiendrez un cake aux poires et aux pommes.

Ingrédients

2 poires
1 pomme
1 cuillère à café de mélange pain d'épices

3 œufs
150 g de sucre
100 g de farine de châtaigne
50 g de fécule de pomme de terre
½ sachet de levure
120 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les poires et les pommes. Coupez-les en petits dés.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez la farine** de châtaigne, la fécule de pomme de terre, la levure, le beurre ramolli et le mélange pain d'épices.
5. **Ajoutez** la moitié des dés de poires et de pommes, mélangez délicatement.
6. **Versez la pâte** dans un moule à cake.
7. **Ajoutez l'autre moitié** de dés de poires et de pommes. Enfoncez-les délicatement dans la pâte avec le dos d'une cuillère.

8. **Enfournez** à 180°C (th.6).

9. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.

10. **Sortez le cake du four**. Attendez 15 mn avant de le démouler.

11. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de le déguster.

Où trouver un mélange spécial pain d'épices?

Vous le trouverez en supermarché ou en épicerie fine ou encore chez un marchand spécialiste des épices.



Myrtilles

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ces petites baies, douces, légèrement sucrées et peu caloriques révèlent tout leur arôme fruité au contact de la vanille. La poudre de noisette et la farine de soja viennent dans un second temps en support pour prolonger leur longueur en bouche.

Leur jus sombre apporte toute la fraîcheur à ce cake.

Ingrédients

250 g de myrtilles
1 cuillerée à café de vanille liquide

3 œufs
170 g de sucre
50 g de fécule de pomme de terre
50 g de farine de soja
50 g de poudre de noisettes
½ sachet de levure
150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
3. **Ajoutez** la farine de soja, la fécule de pomme de terre, la levure, la poudre de noisettes, le beurre ramolli, la vanille liquide, puis les myrtilles.
4. **Remuez** délicatement pour conserver les myrtilles entières.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
6. **Enfournez** à 180°C (th.6).
7. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.
8. **Sortez le cake du four**. Attendez 15 mn avant de le démouler.
9. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de le déguster.

Astuce...

Si vous utilisez des myrtilles surgelées, faites-les décongeler dans une passoire avant utilisation.



Raisins moelleux et rhum ambré

[**préparation** : 10 mn - **macération** : une nuit - **cuisson** : 45 mn]

Les raisins secs et moelleux sont comme des petits bonbons tant leur teneur en sucre est élevée. Pour leur donner un coup de fouet, rien de mieux que de les faire macérer une nuit dans du rhum.

Ingrédients

150 g de raisins secs moelleux
20 cl de rhum ambré

3 œufs
150 g de sucre
150 g de farine de pois chiche
½ sachet de levure
120 g de beurre ramolli

Recette

1. **La veille**, versez les raisins dans un bol, recouvrez-les de rhum, faites mariner 12 h au réfrigérateur.
2. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Ajoutez la farine** de pois chiche, la levure, le beurre ramolli et les 2/3 des raisins ainsi que la totalité du rhum de la marinade.
5. **Versez la pâte** dans un moule à cake.
6. **Ajoutez** sur le dessus les raisins restants. Enfoncez-les délicatement avec le dos d'une cuillère.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6). A 45 mn, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.
8. **Sortez le cake du four**. Attendez 15 mn avant de le démouler.
9. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

RAISINS MOELLEUX
ET RHUM AMBRE



Cerises et Guignolet

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

Ce cake est une histoire de famille. Le Guignolet était l'apéritif préféré de ma grand-mère.

Cerise et Guignolet sont une combinaison gagnante. La forte teneur en sucre du Guignolet stoppe l'acidité naturelle de la cerise. Le sarrasin amène sa couleur sombre et sa rusticité, la farine de soja ajoute son goût légèrement biscuité qui est nettement moins perceptible ici que dans d'autres recettes de cakes de ce livre.

Ingrédients

300 g de cerises fraîches
10 cl de Guignolet

3 œufs
150 g de sucre fin
75 g de farine de sarrasin
75 g de farine de soja
½ sachet de levure
120 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Dénoyautez** les cerises.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Amalgamez** avec les farines de soja et de sarrasin, la levure, le beurre ramolli et le Guignolet. Ajoutez la moitié des cerises dénoyautées.
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake.
6. **Ajoutez l'autre moitié** des cerises sur le dessus du cake. Pressez-les délicatement avec le dos d'une cuillère pour les enfoncer un peu dans la pâte.
7. **Enfournez** à 180°C (th.6). A 45 mn, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.
8. **Sortez le cake du four.** Attendez 15 mn avant de le démouler. Laissez-le refroidir

totalemment sur une grille avant de déguster.

Variante...

Remplacez le Guignolet par du Kirsch.



Pêches et pastis

[**préparation** : 10 mn - **cuisson** : 45 mn]

- J'aime pas le pastis!
- Moi non plus j'aime pas le pastis, mais goûte, tu seras surpris...
- Si t'aimes pas le pastis pourquoi t'en as mis dans ta recette?
- Goûte je te dis, tu verras, c'est surprenant comme c'est bon. D'ailleurs je ne t'aurais pas dit qu'il y avait du pastis, tu ne t'en serais même pas rendu compte!

La pêche et les amandes sont une affaire qui marche. Ajoutez-y du pastis cela devient un hymne au bonheur. Comme toujours, la farine de soja enveloppe le tout de sa douce saveur biscuitée.

Ingrédients

3 pêches
3 cuillerées à soupe de pastis
25 g d'amandes émincées ou concassées

3 œufs
125 g de sucre
50 g d'amandes en poudre
100 g de farine de soja
½ sachet de levure
125 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
2. **Epluchez** les pêches et coupez-les en gros dés.
3. **Fouettez** les œufs et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
4. **Mélangez** la farine de soja, le beurre, les amandes en poudre, la levure.
5. **Amalgamez** le mélange au sucre, au mélange de farine. Ajoutez le pastis, puis délicatement les dés de pêches.
6. **Versez la pâte** dans un moule à cake. Répartissez les amandes sur la pâte.

7. **Enfournez** à 180°C (th.6). A 45 mn, vérifiez la cuisson du cake, si nécessaire, prolongez-la.

8. **Sortez le cake du four.** Attendez 15 mn avant de le démouler.

9. **Laissez-le refroidir** totalement sur une grille avant de le déguster.

Pour info

Vous serez surpris par cette recette dont le goût du pastis n'est pas perceptible. Il ajoute un je-ne-sais -quoi de délicieux à ce cake. Je vous recommande de l'essayer même si vous n'aimez pas le pastis.

Variantes...

Remplacez les pêches par des brugnonns ou des pêches plates.

Vous pouvez...

Acheter des amandes entières (non grillées) et les concasser avec un pilon. Si vous n'en avez pas, mettez les amandes dans un torchon puis écrasez-les avec un marteau, ou une boîte de conserve. Soyez cool, le but est d'obtenir des morceaux, pas de la poudre!



PECHES ET PASTIS

Cranberries, orange et rhum

[**préparation** : 10 mn - **macération** : 1 nuit - **cuisson** : 55 mn]

Cranberry est le nom anglo-saxon pour la canneberge. Ce sont ces petites baies rouges dont raffolent nos cousins du Québec qui les cultivent en grande quantité.

Une fois séchées, leur teneur en sucre augmentant, leur goût acidulé diminue.

Ingrédients

100 g de cranberries sèches
1 orange non traitée
2 cuillerées à soupe de rhum ambré

3 œufs
170 g de sucre
75 g de fécule de maïs
75 g de farine de riz demi complet
½ sachet de levure
150 g de beurre demi-sel ramolli

Recette

1. **La veille**, préparez les cranberries
2. **Prélevez** les zestes d'orange.
3. **Dans un bol**, versez les cranberries, les zestes d'orange, 2 cuillerées à soupe de rhum ambré.
4. **Recouvrez** le bol de film alimentaire.
5. **Laissez reposer** une nuit au réfrigérateur.
6. **Préchauffez** le four à 180°C (th.6).
7. **Fouettez les œufs** et le sucre. Le mélange doit avoir triplé de volume et être beige, presque blanc.
8. **Ajoutez la farine de riz**, la fécule de maïs, la levure, le beurre ramolli et la totalité du contenu du bol aux cranberries.
9. **Versez la pâte** dans un moule à cake.

10. **Enfournez** à 180°C (th.6).

11. **A 45 mn**, vérifiez la cuisson du cake, prolongez-la, si nécessaire.

12. **Sortez du four**. Attendez 15 mn avant de démouler.

13. **Laissez refroidir** totalement sur une grille avant de déguster.

Pour info...

Les *cranberries* sont appelées en français canneberges. Vous les trouverez dans leur version séchée en épicerie bio, parfois dans certains supermarchés au rayon fruits secs. Leur prix peut être très variable selon le distributeur.

CRANBERRIES, ORANGE
ET RHUM AMBRE



Index des recettes par farines

Farine de riz

oignons, échalotes, herbes de Provence
asperges rôties et cabécou
fêta, tomates, olives noires, basilic et herbes
tomates confites, mozzarella, basilic, olives noires
saumon, citron et aneth
jambon et olives
lapin et coriandre
lardons et comté
poulet, cornichons et moutarde à l'ancienne
roquefort, lardons et noix
citron
vanille et confiture
pommes et beurre de cacahuète

Farine de pois chiche

oignons caramélisés et tomme
2 olives farcies
persillade aux champignons
ratatouille, gouda, marsala
selles sur cher et pistaches salées
thon et câpres
noix de saint Jacques, tomates séchées
agneau, piquillos et piment d'Espelette
aiguillettes de canard, tandoori
gésiers confits, pignons, romarin
abricot, feta, romarin
raisins moelleux et rhum ambré

Farine de quinoa

sainte Maure de Touraine, thym, olives
poires et pépites au chocolat
fraises, citron, menthe, balsamique
framboises et zestes de pamplemousse

farine de maïs

2 olives farcies
sardines, cumin
truite fumée, raifort et ciboulette
roquefort, lardons et noix
oranges confites et cannelle

banane, lait de coco
Nutella
ananas et mangue

farine de soja

marbré aux deux pestos
chocolat
marbré vanille, chocolat
myrtilles
cerises et guignolet
pêches et pastis

farine de châtaignes

sainte Maure de Touraine, thym, olives
chocolat noir, amandes
poires, raz el hanout
moka
fleurs d'acacias
pommes, poires, pain d'épice

farine de coco

crevettes, gingembre et coco
bananes, lait de coco
coco, choco, gingembre

farine de sarrasin

poulet, cornichons, moutarde à l'ancienne
cerises et guignolet

fécule de maïs

oignon, échalote, ail, herbes de Provence
asperges rôties et cabécou
fêta, tomates, olives, basilic et herbes
oignons caramélisés et tomme
persillade aux champignons
tomates confites, mozzarella, basilic, olives noires
crevettes gingembre et coco
maquereaux, piquillos et Etorki
sardines, cumin
oranges confites et cannelle
Nutella©
citron
vanille et confiture
fruits confits

ananas, mangue
fleurs d'acacias
cranberries, oranges et rhum ambré

Fécule de pomme de terre

marbré aux deux pestos
2 olives farcies
thon et câpres
aiguillettes de canard, tandoori
gésiers confits, pignons, romarin
chocolat
poires, raz el hanout
abricot, feta, romarin
pommes, poires, pain d'épices
myrtilles

L'auteur

Sur mon blog je m'appelle **Miss No Gluten** mais mon vrai nom est **Nathalie Valmary**.

Depuis 2003, j'ai publié [7 livres de cuisine](#) aux éditions de la Martinière-le Seuil. Certains d'entre eux ont été traduits et publiés à l'étranger.



Mon éditeur est celui de grands noms de la cuisine française comme Sophie Dudemaine "les cakes de Sophie", le grand chef étoilé Thierry Marx ou encore Eric Léautey et Benoit Molin qui animent des émissions sur Cuisine TV.

Mes recettes sont parues dans des magazines français comme **Madame Figaro**, **Elle**, **Femme Actuelle** et dans la presse espagnole.

Mes livres sont vendus en librairies et dans les librairies en ligne Amazon, la FNAC ou sur [mon site](#).

J'ai été interviewée par Jean-Luc Petitrenaud sur **Europe 1**, **Elle** et de nombreux sites internet qui font référence.

J'écris des recettes pour le site du groupe **Bayard**

[vosquestionsdeparents.fr](#).

J'ai réalisé des livrets de recettes pour les groupes **SEB** et **TEFAL**.

[Tout le monde aime mes cakes sans gluten](#) est mon 8ème livre de cuisine.

Le jour où j'ai appris que j'avais une allergie **au gluten**, ma tête s'est transformée en champ de bataille:

"Qu'est-ce que c'est? Comment je vais gérer ça! Oh non, je vais devoir arrêter d'écrire des livres de cuisine..."

Puis, j'ai commencé à faire des **recherches** et à **me passionner sur le sujet**.

J'ai acheté des dizaines de livres, parcouru des centaines de sites, de blogs, lu, regardé tout ce que je pouvais trouver sur le sujet et je me suis informée auprès d'une **diététicienne**.

Avec le temps, mes connaissances sur le sujet se sont affinées.

Au fil de mes lectures et découvertes, je me suis aperçue qu'avec une **dose de créativité** et un **souçon d'astuces**, j'allais pouvoir continuer à cuisiner pour moi, mais aussi pour toute ma petite famille et pour mes amis mais... sans gluten.

J'allais même pouvoir continuer à partager avec vous mes meilleures recettes dans mes livres de cuisine.

Je tire une grande partie de mon inspiration de mes **voyages**. J'aime découvrir de nouvelles textures, de nouveaux mélanges, d'autres façons de cuisiner. La cuisine est pour moi un excellent moyen pour rentrer en contact avec les habitants des pays que je visite.

J'ai toujours un **carnet d'idées** dans la poche, un **projet de livre** qui traîne dans un coin de ma tête, et un oeil sur une mappemonde pour organiser un futur voyage.

Je vis à Barcelone avec ma famille. L'une de mes filles est scolarisée au Lycée Français de Barcelone, l'autre fait ses études supérieures à Toulouse.

J'espère que vous aimerez mon blog. C'est mon espace de **liberté**, de **spontanéité**, il me permet d'être en **contact** avec vous et de **partager** ce que j'aime.

Je vous souhaite de délicieux souvenirs en cuisine et de savoureux moments avec les personnes que vous aimez.

Enjoy! Enjoy! Enjoy!

Nathalie

Plus d'infos

Après plusieurs années dans la mode chez Cacharel, j'ai fondé en 1997 l'un des premiers sites de e-commerce français www.valmary.com, de nombreuses fois primé par la presse et les professionnels.

Depuis 2002, je m'adonne à mes passions que sont l'écriture, la cuisine, la photographie et la peinture.

Mes livres

Tout le monde aime mes cakes sans gluten est mon 8ème livre de cuisine.

Voici les 7 autres livres que j'ai publiés.

Achetez-les sur www.missnogluten.com ou sur amazon.fr

Génial! Je cuisine avec maman

Concoctez 50 recettes faciles et rapides avec vos enfants. Alors n'hésitez pas, vous aussi, à vous lancer avec vos enfants dans la préparation du repas...et fabriquez-vous de jolis moments de complicité et de plaisir!

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 22 recettes sont gluten free.

191 pages – 50 recettes

recettes: Nathalie Valmary

photos: Laurence Mouton / Nathalie Valmary

Editions de La Martinière

16€05

Génial! On popote avec Papa

Papa en chef d'orchestre, répartit les tâches. Devant chaque étape de la recette, il inscrit le nom de l'enfant qui la réalisera. Pas de dispute, chacun peut éplucher, laver, râper, pétrir... Que de plaisir autour de 50 savoureuses recettes qui vont en épater plus d'un!

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 24 recettes sont gluten free.

191 pages – 50 recettes

Recettes: Nathalie Valmary

Photos: Laurence Mouton/ Nathalie Valmary

Editions de la Martinière

16€05

Mes tians et flans préférés

Dans un décor coloré et une ambiance conviviale, Nathalie Valmary nous fait découvrir ses *tians et flans préférés* en plus de 80 recettes salées et sucrées.

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 74 recettes sont gluten free.

153 pages – 80 recettes

Recettes: Nathalie Valmary

Photos: Claire Curt

Stylisme: Anne-Sophie Lhomme

Editions de la Martinière

Mes riz préférés

Le riz est un élément essentiel et familier dans la cuisine quotidienne. Nathalie Valmary vous livre ses recettes personnelles autour de ce féculent.

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 64 recettes sont gluten free.

150 pages – 80 recettes

Recettes: Nathalie Valmary

Photos: Françoise Nicol

Stylisme: Catherine Madani

Editions de la Martinière

Mes 100 recettes de citron

Le citron est source d'inspiration dans toutes les cuisines du monde. Nathalie Valmary propose dans ce nouvel ouvrage 100 recettes salées ou sucrées: préparations de base, boissons, douceurs, plats salés et desserts pour un résultat toujours savoureux.

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 59 recettes sont gluten free.

189 pages – 100 recettes

Recettes: Nathalie Valmary

Photos: Françoise Nicol **Stylisme:** Catherine Madani

Editions de la Martinière

Pur chèvre

On parle souvent du fromage de chèvre au singulier alors qu'il en existe des centaines. A travers des recettes simples, Nathalie Valmary vous invite à découvrir tous ces fromages autrement. Osez et laissez-vous tenter!

Ce livre n'est pas un livre de recettes sans gluten mais 18 recettes sont gluten free.

95 pages – 40 recettes

Recettes: Nathalie Valmary

Photos: Claire Curt **Stylisme:** Anne-Sophie Lhomme

Editions de la Martinière

La cuisine astucieuse des mamans

Vous devez préparer un repas pour une famille avec un bébé et vous voulez vous simplifier la vie? Le livre *La cuisine astucieuse des mamans* est fait pour vous. Vous pourrez préparer un même repas pour toute la famille de 6 mois à 77 ans...et plus! Ce carnet de bord vous propose plus de 180 recettes originales, les unes pour la cuisine au quotidien, d'autres pour les jours extraordinaires (anniversaires, excursions avec l'école...). Un livre pratique, facile écrit par deux mamans très concernées par le sujet, pour toutes les mamans.

175 pages – plus de 180 recettes

Recettes: Nathalie Valmary – Nathalie Combier

Editions de la Martinière

Remerciements

Mes correcteurs

Je remercie Fabien, Maria Africa et Jean-Jacques pour leur relecture. J'espère que malgré toute l'attention que nous avons apporté à la relecture de ce livre, nous n'auront laissé passer aucune faute ou coquille. Je m'en excuse par avance.

Assistance informatique

Je remercie Walter, qui m'a aidé dans mes moments de grande solitude face à des logiciels parfois si peu coopérants avec moi.

Mes goûteurs

Ecrire un livre de cuisine est un travail qui nécessite une année de travail pour créer les recettes puis d'affinage, d'écriture, de mise en forme, de relecture.

Sans une équipe de goûteurs pour m'aider à prendre du recul sur mes recettes, ce livre ne serait pas tout à fait le même.

Je remercie Capucine, Victoire et Fabien, pour leur intransigeance, leur enthousiasme, leur sens critique aigu, et pour avoir goûté chaque essai, re-essai de chacun des cakes de ce livre.

Je remercie Carole, Philippe, Maelle, Valérie, Anne et Eric, ainsi que tous les amis et famille qui m'ont rendu visite ces derniers mois à Barcelone et qui n'ont pas échappé à la dégustation d'un cake sucré ou salé. Pour finir, je remercie la troupe du théâtre d'Elodie et les copains et copines de mes filles qui eux aussi ont donné leur avis.

Je les remercie tous pour leur enthousiasme, leurs encouragements et leurs avis pertinents.

Spéciale dédicace à Fabien pour m'avoir encouragée dans cette aventure d'auto-publication sur ibook et de création de mon blog www.missnogluten.com.

Je remercie mes adorables cuisinières Thaïlandaise qui m'ont beaucoup aidée en me faisant découvrir leurs secrets de cuisine.

Je vous remercie également pour m'avoir fait confiance en acquérant ce livre. Je vous souhaite de savoureux moments en cuisine et de délicieux souvenirs en dégustant vos cakes.

Nathalie

missnogluten@gmail.com

copyright

©Nathalie Valmary, 2012

Textes, photos et recettes de Nathalie Valmary

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit et notamment par photocopie, numérisation ou microfilm est interdite, tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction sous quelque forme que ce soit, réservé pour tous pays.

Toute demande doit être faite par écrit et recevoir une autorisation écrite de Nathalie Valmary.

missnogluten@gmail.com