

Crêpes sans gluten ni lait



- ¼ litre d'eau
- ¼ litre de lait de coco (existe en bio)
- 1 cuill. s. de sucre complet
- sel
- 30 grammes de graisse de palme
- 3 œufs
- ½ cuill.c. de bicarbonate de soude
- 160g de farine de maïs (ou féculé de maïs)
- 60g de crème de quinoa (farine très fine).

Vous êtes au régime sans caséine mais aussi sans gluten. Or le blé, l'épeautre et consorts ont du succès en cuisine pâtissière par leur richesse en gluten (« glu » comme colle, n'est-ce pas...) et par la texture qui en découle. Pour reproduire l'effet collant, les livres de recettes sans gluten font souvent appel à des *mix* du commerce riches en additifs. Résultats cartonnés selon mes expériences, sans parler du triste devenir de ces amidons modifiés et des arômes dans le corps. Je vous propose la version qui a trouvé grâce ici en famille, où nous sommes peu motivés puisque non réactifs aux laitages ou au gluten. On y remplace le lait de vache par du lait de coco et la farine par un mélange de farine de maïs et de crème de quinoa. Résistez à la tentation d'ajouter de la levure de bière pour la légèreté, car les hyperréactifs au gluten sont presque toujours aussi intolérants à la levure. Le bicarbonate de soude s'achète au rayon pâtisserie. Il faut cuire un tout petit peu plus épais et à feu plus doux que les crêpes habituelles.

Clafoutis avec et sans gluten/laitages



Dans le même esprit de dessert sain en guise de petit déjeuner, vite-fait-bien fait et toujours réussi, le *Clafoutis* est un avatar de crêpe aux fruits, cuit au four. Pour un *Clafoutis aux pommes à la crème d'amandes* cuit en terrine beurrée, vous couvrirez 350 g de pommes d'un appareil composé de 80 g de farine (d'épeautre ou de riz, inspirez-vous de votre meilleure recette de crêpes), 50 g de sucre complet bio, 70 g de poudre d'amandes, 3 œufs, 30 cl de lait (de vache ou d'avoine). Cuisson au four 35 minutes. La recette détaillée est reprise dans *Tartes et Légumineuses*.

III. Pains et biscottes

Le véritable petit déjeuner dont le corps humain a faim est bien différent du dessert du matin auquel nous nous sommes habitués à force d'endoctrinement publicitaire. Il se composerait plutôt de belles et bonnes protéines et de matières grasses, en version salée. Citons pour mémoire le *Full English Breakfast* (p. 86), les pittas falafel du Liban, les bouillons au riz chinois. Le petit déjeuner « sain » le plus proche de nos habitudes culinaires serait une *Tartine Tonus* (p. 80), réalisée selon le goût du mangeur en forme de pain frais ou toasté et, selon les circonstances, en pain au levain ou en versions sans gluten*¹ : des *Biscottes d'Avoine* (p. 93) ou des *Galettes Croquantes de Sarrasin**¹ (p. 95). La même tartine en version salée, avec ou sans gluten, sera une *Tartine légère au fromage frais* (p. 82), du *Pan Tostado à l'Espagnole* (p. 82), ou encore une baguette avec des œufs, du saumon fumé ou du jambon, etc. comme il est explicité dans la recette de *Petits Déjeuners Sages et Salés*. J'inclus ici une version pour le casse-croûte: le *Sandwich Ressourçant* (p. 88). L'option salée que je propose ici n'exclut pas de tout un peu de sucre, car dans un petit déjeuner par ailleurs équilibré et protéiné, cela ne peut faire de tort pour une personne bien portante. Cela rendra par ailleurs la transition alimentaire plus douce aux bords sucrés... Un petit déjeuner comprenant de belles et bonnes graisses ainsi que les fibres de pain complet ou semi-complet, ou des flocons non raffinés, réduit nettement l'appel de sucre en quelques semaines, foi de toxico.

*¹ NB SGSL. Ne remplacez pas le pain classique par du pain essénien ou du pain de petit épeautre, sous le prétexte qu'ils seraient sans gluten. Suivez à la lettre la liste de la page 97.

