

REEMPLACER LA FARINE à GLUTEN (blé, froment, épeautre, seigle, orge, avoine) :

(l'avoine ne contient pas de gluten problématique, mais est souvent contaminé par d'autres céréales)

Farines de :

- Riz (goût neutre)
- Sarrazin (goût prononcé)
- Châtaigne (un peu sucrée)
- Millet
- Maïs
- Lupin
- Et en complément : Coco, Souchet, Teff, Pépin de raisin...

Essayer des mélanges de ces farines selon les goûts, y ajouter 1 cuillère à café bombée de MIX'GOM (gomme d'acacia et tégument de psyllium) pour 200 ou 250 g de farine selon la préparation (voir mode d'emploi sur le sachet). A défaut, on peut aussi utiliser simplement le tégument de psyllium, en doublant environ la dose (faire des essais selon les préparations).

REEMPLACER LE LAIT, LA CREME :

Fuir les produits à base de soja qui sont encrassants et sont des perturbateurs endocriniens (les seuls produits à base de soja non nocifs – mais attention très salés en général - sont les assaisonnements fermentés : tamari et miso non pasteurisé)

Laits végétaux :

- Amande
- Noisette
- Cajou : le préféré des enfants (à faire soi-même à partir de purée de cajou : **1 cc / tasse ou 1cs / litre, bien mixer. On peut faire tous les laits d'oléagineux de cette façon**, c'est plus économique que de les acheter tout faits)
- Sésame (plus amer, mais très riche en Calcium)
- Riz (attention, fait monter la glycémie de façon très rapide, à limiter donc)

Crèmes :

- « Oatly » (crème d'avoine) attention, contient du gluten
- Crème de riz
- Crème d'amande (« amande cuisine »)
- Crème de coco (ma préférée, de chez Bjorg en supermarché)
- **Toutes les crèmes d'oléagineux peuvent être faites maison à partir de purée d'oléagineux qu'on dilue plus ou moins selon les goûts et la texture désirée, éventuellement en y ajoutant un peu de citron et des épices.**

Attention, il est raisonnable de ne pas dépasser l'équivalent de 1 poignée d'oléagineux par jour en tout.