

## 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)
- Sarrasin (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.

Quelques mélanges intéressants :

**Recette salée** : 40% farine de riz + 30% farine de sarrasin ou quinoa ou millet ou pois chiche + 30% de fécule.

**Recette sucrée** : 40% farine de riz + 20% farine de châtaigne ou millet ou quinoa + 10% farine de coco ou lupin + 30% de fécule.

Mais si le goût vous convient, vous pouvez tout simplement utiliser 100% de farine de riz (ou du riz pulvérisé au Thermomix ou à l'aide d'un robot puissant), y ajouter si nécessaire un substitut de gluten naturel (en vente en magasin bio : ex : « mix'gom ») pour que le résultat soit moins friable (indispensable pour les pâtes à tartes).

## 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 :

(Achetez-les tout faits, ou fabriquez-les de la façon suivante, c'est plus économique : **1 c à café pour une tasse d'eau ou 1 c à soupe pour 1 litre d'eau, bien mixer**)

- Amande
- Noisette
- Cajou : le préféré des enfants (à faire soi-même à partir de purée de cajou)
- 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.