

# Granola sans gluten, ni sucre ajouté aux noix variées

Personnellement, j'adore le petit déjeuner. J'aime prendre mon temps et manger quelque chose qui me permet de bien démarrer la journée. Voici la recette sans gluten, ni sucre ajoutés de ce petit déjeuner.

---

## Sans Gluten : Quelles farines utiliser ?

Il y a quelque temps, un gros tournant a été pris dans mon alimentation, je suis passée au sans gluten (et aussi au sans produits laitiers ou de soja). Etant une grande fan de pain et de pâtisserie une question s'est alors posée : Quelle farine utiliser pour remplacer ma farine de blé complète chérie ?

Comme c'est le début de mes recherches, je n'ai pas encore de tests culinaires à vous présenter mais ça viendra.

Pour l'instant, j'ai choisi d'utiliser des mix prêts à l'emploi que ce soit pour le pain ou pour la pâtisserie (ce sont 2 mix différents). Je vous les présenterai dans de futurs posts.

En attendant, voici ce que donne le début de mes recherches sur les farines sans gluten :

- **Farine** de riz blanche : C'est la base idéale de la

cuisine sans gluten. Son goût neutre lui permet de s'adapter à toutes les recettes. Elle peut remplacer la farine de blé mais il faut ajouter des texturants pour une recette réussie. Je pense qu'il est mieux, de faire un mélange de farine sans gluten. (Riz, sarrasin, millet, fécule de pommes de terre).

- **Farine** de sarrasin : vous la connaissez sûrement pour les fameuses galettes bretonnes ! Son goût est prononcé. Elle n'est pas utilisable seule pour en faire du pain ou autre pâtes (non panifiable). Il est conseillé d'utiliser 20 à 25% de la portion de farine en sarrasin et le reste avec d'autres farines (riz, maïs, soja, millet, ... Même blé si on mange du gluten).
- **Farine** de maïs : Avec un léger goût sucré, elle donne un jolie couleur aux préparations. On connaît le pain de maïs ou la polenta. Elle est l'une des farines la plus utilisée dans le régime sans gluten.
- **Farine** de millet : Elle remplace très bien la farine de blé. Elle arbore un goût original. Personnellement, comme pour les autres, je ferais un mélange avec d'autres farines. Elle est à garder au réfrigérateur afin d'éviter de devenir rance. Elle prendra place dans vos mélanges pour les pains, les crêpes, les gaufres, gâteaux ...
- **Farine** de châtaigne : Oh la belle farine au goût sucrée. Elle s'adapte parfaitement pour les pains, les pâtisseries, les sauces ou les crêpes. Son défaut, elle est souvent assez chère à l'achat.
- **Farine** de quinoa : Avec son léger goût amer et sa saveur douce de noisette, elle s'utilise seule ou mélangée. Pour autant, si vous l'utiliser pour faire du pain, il est préférable d'y ajouter une farine panifiable (farine de riz blanche, complète, millet, maïs, ...). La farine de quinoa a aussi la capacité d'accentuer le goût de vos préparations. On l'aime comme épaississant de sauces ou de soupes. Elle est aussi hyper absorbante, divisez donc

par 2 la quantité utilisée dans vos préparations.  
Exemple : 1 volume de farine de blé = 1/2 volume de farine de quinoa.

- **Farine** d'amarante : Avec son petit goût épicé, elle s'utilise seule comme épaississant de soupes, des sauces ou encore des panures. Mais aussi dans vos crêpes, gaufres et biscuits. Pour les pains, gâteaux et cakes, il faut mélanger 1/4 d'amarante avec 3/4 d'autres farines.
- **Farine** de coco : idéale pour les desserts et les préparations pâtisseries parce qu'elle a un goût sucré. Attention, elle est encore plus absorbante que sa consœur la farine de quinoa. Pour remplacer 1 volume de farine de blé, il ne faut 1/4 de farine de coco.

Et sinon, en terme de prix. Oui parce que passer au sans gluten a un coup, en tout cas sur la partie farine. On trouve 1kg de farine de blé blanche à 0,51€ ... Ce n'est clairement pas le cas des farines citées plus haut ou même des mix que l'on trouve dans le commerce. Voici donc un classement des prix des farines là où je pense me fournir (Meunerie de chez Naturline) du moins cher au plus cher (ce sont des farines bio, donc plus chères) :

Farine de blé blanche (~2,60€/kg) < Farine de sarrasin complète (2,96€/kg) < Farine de Maïs (3,85€/kg) < Farine de riz blanche ou complète (3,85€/kg) < Farine d'amarante (4,5€/kg) < Farine de millet jaune (5,74€/kg) < Farine de coco (+/- 8,34€/kg) < Farine de quinoa (12,52€/kg) < Farine de châtaignes (entre 15€ et 19€ /kg)

---

# Cheesecake Choco-Praîné sans lactose ni gluten

**Ingrédient pour un cercle de 18cm :** 200g de farine de petit épeautre – 235g de margarine végétale (sans lactose) – 180g de sucre muscovado – 4CS de cacao amer sans sucre – 4CS de lait d'avoine (ou de riz) – 350g de noisettes émondées – 350 ml d'eau minérale (ou filtrée) – 4 g d'agar-agar – 80 g de sucre muscovado (ou, à défaut, de sucre blond) – sel – 1cc de vanille liquide ou moulue (de préférence bio) – 240 g de tofu soyeux – 100 g chocolat noir.

Faites préchauffer votre votre à 180°C

Mettre ensemble la farine, le cacao, une pincée de sel. Réservez.

Fouettez la margarine et 180g de sucre ensemble pour avoir une pâte homogène et souple.

Ajoutez le lait d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange sec à la préparation et pétrissez (vous devez avoir une pâte comme une pâte à tarte).

Placez le cercle sur une plaque à pâtisserie et chemisez l'intérieur avec du papier cuisson.

Placez la pâte dans le cercle et aplatissez-la. Enfournez dans le four chaud pendant 5/7min.

Sortez la plaque et réservez-la à température ambiante.

\*\*\*\*\*

*Préparez l'appareil :*

Faire tremper les noisettes 2h dans de l'eau. Si vous n'avez pas le temps, placez-les 30min dans de l'eau chaude (attention

pas bouillante).

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Dans une casserole, versez l'eau, l'agar-agar, le sucre, le sel et la vanille. Portez à ébullition (au moins 2min d'ébullition, cela permet à l'agar-agar de prendre par la suite). Versez le mélange chaud dans le bol d'un blender. Égouttez les noisettes et placez-les dans le bol du blender avec le reste, ainsi que le tofu soyeux, et le chocolat fondu.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donne cet aspect.

Versez la préparation tout de suite après dans le cercle sur le biscuit cuit (même s'il est encore un peu chaud).

Laissez descendre en température. Puis lorsque le gâteau est à température ambiante. Couvrez avec un film et placez 2h au froid.

Une fois bien pris, placez le cheesecake sur un plat de présentation et décerclez-le.

\*\*Vous pouvez faire un topping avec du chocolat fondu à verser délicatement dessus en le faisant un peu couler sur les côtés. Attention toute fois, il faut ajoutez une nouvelle quantité de chocolat dans votre liste et du temps de repos pour que le chocolat refroidisse\*\*

---

# Cake Choco-Framboise Sans Gluten

Je rapporte souvent des gâteaux au travail et peut-être que vous aussi. Mais il est possible que parmi vos collègues se cache quelqu'un d'intolérant au gluten ! Donc j'ai décidé que pour mon anniversaire j'apporterai 2 gâteaux dont un sans gluten. Et pour être sûre qu'il soit apprécié, je le fais au chocolat !

**Pour un gâteau de 16 personnes** : 400g de chocolat noir dessert bio – 250g de beurre bio – 300g de sucre – 400g de poudre d'amande – 8 œufs bio – 8CS de farine de maïs – 250g de framboises bio – 1 pincée de sel et 1/2cc de bicarbonate de soude.

Faites préchauffer votre four à 180°C.

Au bain-marie, faites fondre votre chocolat en morceaux et votre beurre. Le mélange doit être bien lisse et brillant. Mettez de côté.

Dans un saladier, battre vos œufs en omelette et ajoutez ensuite le sucre, le sel, et le bicarbonate. Mélangez bien, puis ajoutez le chocolat fondu. Mélangez au fouet électrique ou au robot pâtissier pendant 5min.

Mélangez la farine de maïs et la poudre d'amande. Versez-les ensuite dans votre appareil au chocolat.

Dans un moule assez grand chemisé (beurré, puis farine pour que le gâteau n'accroche pas), versez la 1e moitié de la pâte. Répartissez vos framboises sur la pâte. Couvrez ensuite avec le reste de pâte.

Enfournez pour 30min de cuisson. Placez du papier aluminium sur le dessus pour qu'il ne brûle pas. Continuer la cuisson

encore 25 à 30min.

Pour être sûr que votre gâteau est cuit. Plantez une lame propre dans le gâteau. Si elle ressort « propre » c'est que votre gâteau est cuit !