

Galette bretonne au sarrasin

La galette bretonne au blé noir (du sarrasin, en réalité, sans gluten donc) présente un meilleur profil nutritionnel que la crêpe au froment. Sa recette est ultrasimple et légère : farine de sarrasin, eau, huile, et elle est adaptée au régime sans gluten et sans lait. Elle se garnit traditionnellement d'aliments salés mais peut être consommée aussi en version sucrée. C'est sans conteste la meilleure crêpe pour la santé.

Crêpes gourmandes sans lactose, IG bas

Côté nutrition :

La farine intégrale de petit épeautre a un IG de 45 et une teneur très faible en gluten. Le sucre de coco possède un IG de 35 environ et sa saveur rappelle celui du rhum !

:Le lait de soja ou d'amande permettent de réaliser une recette sans lactose, idéale pour les intolérants...mais aussi de limiter sa consommation de lait de vache : même si celui-ci a un IG bas, il entraîne quand même une sécrétion assez importante d'insuline. Réduisez donc sa consommation autant que possible !

CREPES SANS LACTOSE

Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson

40 minutes

Total

50 minutes

Auteur: Marie-Laure André

Pour: 15 crêpes

Ingrédients

- 250 g de farine de petit épeautre intégrale
- 3 oeufs
- 60 g de sucre de coco (IG = 35 environ)
- 60 cl de lait d'amande ou de soja sans sucre ajouté
- 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol (+ pour graisser la poêle)
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Mélangez la farine avec le sucre dans un saladier. Ajoutez la pincée de sel.
2. Ouvrez une gousse de vanille sur toute la longueur et récupérez les petites graines à l'aide de la pointe d'un couteau.
3. Ajoutez les oeufs, la vanille.
4. Mélangez puis ajoutez le lait progressivement pour éviter de former des grumeaux. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol.
5. Laissez la pâte reposer 1 heure au réfrigérateur.
6. Graissez une grande poêle anti-adhésive avec un papier absorbant et faites cuire les crêpes une à une en les retournant à mi-cuisson. Graissez la poêle à chaque fois que c'est nécessaire.

Notes

Vous pouvez remplacer la vanille par 1 cuil. à soupe de rhum.

*****^*

Tarte aux pommes

Pour la pâte :

- 125 g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 1 C. à S. de fructose

Pour la garniture :

- 2 grosses pommes Golden
- 150 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- 1 C. à S. de fructose
- cannelle

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Dans un bol, mélangez les ingrédients pour réaliser la pâte. Placez du papier sulfurisé au fond d'un plat à tarte et étalez la préparation aux amandes avec les doigts ou avec une fourchette. Enfournez 10-15 minutes jusqu'à ce que la pâte commence à dorer.

Pendant ce temps, lavez, épluchez et découpez vos pommes en fines lamelles.

Versez la compote sur la pâte et étalez bien.

Disposez les lamelles de pommes sur la pâte.

Saupoudrez de sucre puis de cannelle et enfournez 30 minutes.

Mousse au chocolat Montignac

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 10 minutes

Réfrigération : 5 heures

Sans gluten et sans laitage

Ingredients:

- 100 g de chocolat amer 100% de cacao minimum
- 3 œufs
- 1 c à soupe de cognac
- 1 pincée de sel

Préparation

- Couper le chocolat en morceaux et le mettre dans la casserole.
- Verser le cognac dans la casserole..
- Faire fondre le chocolat au bain-marie tout en remuant avec une spatule.
- Séparer les blancs d'œufs des jaunes et les monter en neige bien ferme avec une pincée de sel.
- Faire tiédir le chocolat dans un saladier et y ajouter les jaunes en remuant rapidement.
- Ajouter délicatement les blancs en neige un à un.
- Mélanger avec précaution jusqu'à obtenir une mousse homogène.
- La laisser prendre au réfrigérateur au moins 5 heures avant de servir.

Suggestion :

Pour parfumer davantage la mousse on peut ajouter un zeste d'orange.

Cookies (sans gluten)

Pour une dizaine de cookies

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Sans Gluten et sans laitages

Ingrédients :

3 œufs

125 g de poudre d'amande

125 g de poudre de noisette

100 g de chocolat pâtissier à 70% de cacao minimum

4 c. à s. de fructose ou de sucre de coco

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez le fructose ou le sucre de coco.

Mélangez bien puis ajoutez la poudre d'amande et de noisette.

Cassez le chocolat en morceaux plus ou moins grossiers et ajoutez-le au mélange.

Disposez du papier sulfurisé sur une plaque allant au four.

Réalisez des cookies à l'aide de 2 cuillères ou d'une poche à douille et disposez-les au fur et à mesure sur la plaque.

Enfournez 20 à 30 minutes.