



SAVEURS SANS GLUTEN 30 RECETTES SIMPLES POUR TOUTE LA FAMILLE

Par Virginie – Naturo Nutrition

SOMMAIRE

03	Introduction
05	Petits déjeuners
11	Déjeuners et Diners
22	Goûters et Snacks
31	Desserts
39	Annexes



Introduction

Vivre sans gluten : mode d'emploi

Le régime sans gluten est essentiel pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten. Il permet de réduire les troubles digestifs, d'améliorer l'énergie et le bien-être général. Ce guide vous accompagne avec des recettes simples, savoureuses et adaptées à toute la famille.

Les essentiels dans votre placard

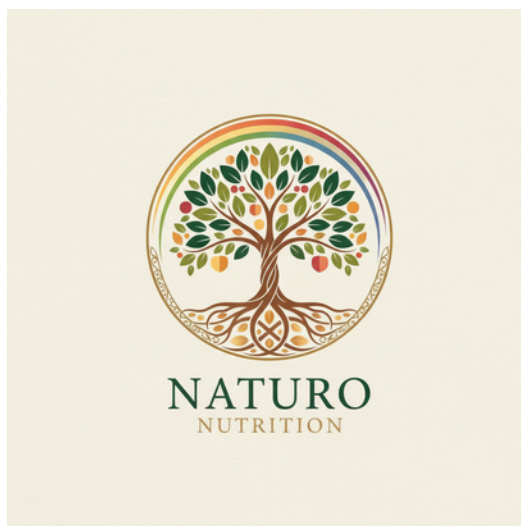
Pour cuisiner sans gluten, privilégiez les farines de riz, sarrasin, pois chiche, et les fécules comme la fécule de maïs ou de pomme de terre. Ayez toujours sous la main des laits végétaux, des œufs, des graines et des épices pour varier les saveurs.

Astuces pour cuisiner sans gluten

- Utilisez des ustensiles dédiés pour éviter la contamination croisée.
- Respectez les temps de cuisson pour obtenir des textures optimales.
- Ajoutez des fibres (graines de chia, psyllium) pour améliorer la tenue des pâtes.

Conseils nutritionnels

Une alimentation sans gluten équilibrée inclut des protéines végétales et animales, des légumes variés, des fruits frais, et des bonnes graisses.





PETITS DÉJEUNERS

rapides et faciles



PANCAKES BANANE-AVOINE

(enfants ★)



Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 80 g flocons d'avoine sans gluten
- 1 c. à c. levure chimique sans gluten
- 1 pincée de cannelle
- Huile de coco pour la cuisson

Temps : 10 min
préparation / 8 min cuisson

Portions : 8 pancakes

Difficulté : ★ facile

Public : 🧒 enfants,

👨‍👩‍👧 toute la famille

Préparation

1. Écraser les bananes dans un bol.
2. Ajouter les œufs et bien mélanger.
3. Incorporer les flocons d'avoine, la levure et la cannelle.
4. Chauffer une poêle avec un peu d'huile de coco.
5. Verser des petites louches de pâte et cuire 3-4 min de chaque côté jusqu'à dorure.

💡 Astuce Naturo

Pour plus de fibres, ajoutez 1 c. à s. de graines de chia dans la pâte. Pour une meilleure digestion et éviter tout risque, faites tremper les graines de chia dans un liquide (eau, lait végétal) la veille au soir avant utilisation. Se conserve 24 h au frais, réchauffez doucement.

⚠️ Allergènes Œufs.

PORRIDGE QUINOA-COCO

 adultes,  toute la famille



Ingrédients

- 100 g quinoa rincé
- 400 ml lait de coco
- 1 c. à s. sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Fruits frais pour garnir (mangue, framboises)

Temps : 5 min
préparation / 15 min
cuisson

Portions : 2 bols

Difficulté : ★ facile

Préparation

1. Porter le lait de coco à ébullition avec le sel.
2. Ajouter le quinoa, réduire le feu et laisser mijoter 15 min jusqu'à absorption.
3. Sucrer avec le sirop d'érable.
4. Servir chaud avec les fruits frais.

Astuce Naturo

Le quinoa est riche en protéines complètes, parfait pour un petit-déjeuner équilibré.

 Allergènes Aucun.



MUFFIN MIRTILLES

 toute la famille

Ingrédients

- 200 g farine de riz
- 100 g sucre de coco
- 2 œufs
- 100 ml huile de tournesol
- 150 ml lait d'amande
- 1 sachet levure chimique sans gluten
- 150 g myrtilles fraîches ou surgelées



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger farine, sucre et levure.
3. Ajouter œufs, huile et lait, mélanger jusqu'à homogénéité.
4. Incorporer délicatement les myrtilles.
5. Répartir dans moules à muffins.
6. Cuire 20 min, vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Astuce Naturo

Pour un goût plus riche, ajoutez 1 c. à c. d'extrait de vanille.

Allergènes

Œufs, fruits à coque (lait d'amande).



GRANOLA MAISON

👤 adultes, 👨👩👧👦 toute la famille



Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol.
3. Ajouter sirop d'érable et huile de coco, bien mélanger.
4. Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Cuire 25 min en remuant à mi-cuisson pour un granola doré et croquant.
6. Laisser refroidir avant de conserver dans un bocal hermétique.



Astuce Naturo

Ajoutez des fruits secs (raisins, cranberries) après cuisson pour plus de gourmandise.

Ingrédients

- 150 g flocons de sarrasin
- 50 g graines de tournesol
- 50 g noix de coco râpée
- 50 g amandes effilées
- 3 c. à s. sirop d'érable
- 2 c. à s. huile de coco fondue
- 1 c. à c. cannelle



Allergènes: Fruits à coque.



SMOOTHIES BOWL ENERGISANT

 toute la famille

Ingrédients

- 1 banane congelée
- 150 g fruits rouges congelés
- 150 ml lait de coco
- 1 c. à s. graines de chia
- Toppings : granola, noix de coco râpée, fruits frais



Préparation

1. Mixer la banane, les fruits rouges et le lait de coco jusqu'à consistance lisse.
2. Verser dans des bols.
3. Parsemer de graines de chia, granola et fruits frais.

Astuce Naturo

Laissez reposer toute une nuit les graines de chia gonflent et apportent une texture agréable.

 Allergènes Aucun.



DÉJEUNERS ET DINERS

rapides et faciles



BOWL QUINOA-POIS CHICHES MÉDITERRANÉEN

Temps : 5 min préparation / 15 min cuisson

Portions : 2 bols

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨👩👧👦 toute la famille



Ingrédients

- 150 g quinoa
- 200 g pois chiches cuits
- 1 concombre
- 10 tomates cerises
- 50 g olives noires dénoyautées
- 1 citron (jus)
- 2 c. à s. huile d'olive
- 1 c. à c. cumin moulu
- Sel, poivre
- Persil frais

Préparation

1. Cuire le quinoa selon les instructions, laisser refroidir.
2. Couper le concombre en dés, les tomates cerises en deux.
3. Mélanger quinoa, pois chiches, légumes, olives.
4. Assaisonner avec jus de citron, huile d'olive, cumin, sel et poivre.
5. Parsemer de persil frais avant de servir.



Astuce Naturo

Préparez la sauce à l'avance et laissez mariner 1 h pour plus de saveurs.



Allergènes Aucun.

PÂTES DE RIZ AU PESTO MAISON

Temps : Préparation 10 min / Cuisson 12 min

Portions : 3 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👨👩👧 toute la famille



Ingrédients

- 250 g pâtes de riz sans gluten
- 50 g basilic frais
- 30 g pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 50 ml huile d'olive
- 30 g parmesan râpé (optionnel)
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions, égoutter.
2. Mixer basilic, pignons, ail, huile d'olive et parmesan jusqu'à obtenir une sauce lisse.
3. Mélanger les pâtes avec le pesto.
4. Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.



Astuce Naturo

Remplacez les pignons par des noix pour une variante plus économique.



Allergènes

Fruits à coque (pignons), lactose (parmesan).



CRÊPES SARRASIN JAMBON- FROMAGE

👶 enfants, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Préparation

1. Mélanger farine, œufs et lait pour obtenir une pâte fluide.
2. Cuire les crêpes dans une poêle huilée.
3. Garnir chaque crêpe de jambon et fromage, plier et laisser fondre le fromage à feu doux.
4. Servir chaud.



Astuce Naturo

Pour une version plus légère, utilisez du jambon de dinde et du fromage allégé.

Ingrédients

- 150 g farine de sarrasin
- 2 œufs
- 350 ml lait végétal ou eau
- 100 g jambon blanc sans nitrites
- 100 g fromage râpé (emmental ou comté)
- Sel, poivre
- Huile pour cuisson

Temps : Préparation 15 min /

Cuisson 20 min

Portions : 6 crêpes

Difficulté : ★ facile



Allergènes: Œufs, lactose.



CURRY DE LENTILLES CORAIL

 toute la famille

Ingrédients

- 200 g lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte lait de coco
(400 ml)
- 1 c. à s. pâte de curry
doux
- 1 c. à c. curcuma
- 1 c. à c. cumin
- 1 c. à s. huile de coco
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche

 Allergènes Aucun.



Préparation

1. Faire revenir oignon et ail hachés dans l'huile de coco.
2. Ajouter les épices, mélanger 1 min.
3. Ajouter lentilles, lait de coco et 200 ml d'eau.
4. Laisser mijoter 20 min jusqu'à cuisson des lentilles.
5. Saler, poivrer, parsemer de coriandre avant de servir.

Astuce Naturo

Accompagnez de riz basmati pour un repas complet.

Temps : Préparation 10 min /

Cuisson 25 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile



POISSON EN PAPILOTE + LÉGUMES RÔTIS

 adultes,  toute la famille



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper légumes en bâtonnets, mélanger avec 1 c. à s. huile, sel, poivre, herbes.
3. Déposer légumes sur plaque, rôtir 20 min.
4. Préparer papillotes avec papier cuisson : déposer filet, citron, sel, poivre, 1 c. à s. huile.
5. Cuire papillotes 15 min au four.
6. Servir poisson avec légumes rôtis.

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 citron (tranches)
- 2 c. à s. huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Astuce Naturo

Ajoutez un filet de jus de citron frais au moment de servir pour plus de fraîcheur.

 Allergènes: Poissons

Temps : Préparation 15 min /
Cuisson 25 min
Portions : 2 personnes
Difficulté :  facile



BOULETTES DE VIANDE SAUCE TOMATE

👨👩👧👦 toute la famille

Ingrédients

- 400 g viande hachée
(bœuf , veau) ou porc
- 1 œuf
- 50 g chapelure sans gluten
- 1 gousse d'ail
- 400 ml sauce tomate
maison ou en bocal
- 1 oignon
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Temps : Préparation 20 min /

Cuisson 25 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile

⚠️ Allergènes oeufs



Préparation

1. Mélanger viande, œuf, chapelure, ail haché, sel et poivre.
2. Former des boulettes.
3. Faire revenir oignon haché dans huile, ajouter boulettes et dorer.
4. Verser sauce tomate, couvrir et laisser mijoter 20 min.
5. Servir avec riz ou pâtes sans gluten.

💡 Astuce Naturo

Ajoutez des herbes fraîches (basilic, persil) dans la sauce pour plus de saveur.



SALADE COMPLÈTE AVOCAT-THON-RIZ

Temps : Préparation 15 min

Portions : 2 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Ingrédients

- 150 g riz basmati cuit
- 1 avocat mûr
- 1 boîte thon au naturel (140 g)
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge
- 1 citron (jus)
- 2 c. à s. huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre

Préparation

1. Couper avocat, tomate et oignon en dés.
2. Égoutter le thon.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
4. Assaisonner avec jus de citron, huile, sel et poivre.
5. Parsemer de persil ou coriandre.

💡 Astuce Naturo

Pour plus de croquant, ajoutez des graines de tournesol ou de courge.

⚠️ Allergènes Poisson.

SOUPE VELOUTÉE PATATE DOUCE–COCO

Temps : Préparation 10 min / Cuisson 25 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Ingrédients

- 600 g patate douce
- 1 oignon
- 400 ml lait de coco
- 600 ml bouillon légumes
- 1 c. à c. gingembre râpé
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Éplucher et couper patate douce en cubes.
2. Faire revenir oignon haché dans huile.
3. Ajouter patate douce, gingembre, bouillon, cuire 20 min.
4. Mixer avec lait de coco jusqu'à consistance veloutée.
5. Saler, poivrer et servir chaud.



Astuce Naturo

Ajoutez un filet de jus de citron vert pour relever la soupe.



Allergènes Aucun.



PIZZA SANS GLUTEN MAISON

👨👩👧👦 toute la famille

Ingrédients

- 250 g farine mix sans gluten
- 1 sachet levure boulangère sèche
- 150 ml eau tiède
- 2 c. à s. huile d'olive
- 1 pincée sel
- 150 ml sauce tomate
- Garnitures : jambon, mozzarella, champignons, olives

Temps : Préparation 20 min /

Levée 1h /

Cuisson 15 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★★ moyen



Préparation

1. Mélanger farine, levure, sel, eau et huile, pétrir jusqu'à pâte homogène.
2. Laisser lever 1 h dans un endroit chaud.
3. Étaler la pâte sur plaque huilée.
4. Étaler sauce tomate, ajouter garnitures.
5. Cuire 15 min à 220°C.

💡 Astuce Naturo

Pour une pâte plus croustillante, ajoutez 1 c. à c. de psyllium dans la pâte.



⚠️ Allergènes Lactose

TACOS POULET-HARICOTS ROUGES

Temps : Préparation 15 min / Cuisson 15 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👨👩👧👦 toute la famille



Ingrédients

- 8 tortillas sans gluten
- 300 g blanc de poulet
- 200 g haricots rouges cuits
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 c. à s. paprika
- 1 c. à c. cumin
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Couper poulet en dés, faire revenir avec oignon et poivron hachés.
2. Ajouter épices, haricots rouges, cuire 5 min.
3. Réchauffer tortillas.
4. Garnir tortillas avec préparation poulet-haricots.
5. Servir avec salade verte.



Astuce Naturo

Ajoutez un peu de coriandre fraîche et un filet de jus de citron vert pour relever.



Allergènes Aucun.



GOÛTERS ET SNACKS

rapides et faciles



COOKIES CHOCO-NOISETTES

Temps : Préparation 15 min / Cuisson 12 min

Portions : 20 cookies

Difficulté : ★ facile

Public : 🧒 enfants, 👨👩👧👦 toute la famille



Ingrédients

- 150 g farine de riz
- 100 g sucre de coco
- 100 g beurre ou margarine végétale
- 1 œuf
- 100 g pépites de chocolat noir
- 50 g noisettes concassées
- 1 c. à c. levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger beurre fondu et sucre. Ajouter œuf et mélanger.
3. Incorporer farine, levure, sel. Mélanger.
4. Ajouter pépites de chocolat et noisettes.
5. Former des boules, les aplatir sur plaque recouverte de papier cuisson.
6. Cuire 12 min, laisser refroidir.



Astuce Naturo

Pour un goût plus intense, utilisez du chocolat à 70% de cacao minimum.



Allergènes

Œufs, fruits à coque, lactose (si beurre).



ENERGY BALLS DATTES- AMANDES

👨👩👧👦 toute la famille

Ingrédients

- 150 g dattes dénoyautées
- 100 g amandes entières
- 2 c. à s. graines de chia
- 1 c. à c. cannelle
- 1 c. à s. eau

Temps : Préparation 10 min

Portions : 12 boules

Difficulté : ★ facile



Préparation

1. Mixer dattes et amandes jusqu'à obtenir une pâte collante.
2. Ajouter graines de chia, cannelle et eau, mixer légèrement.
3. Former des boules avec les mains.
4. Réserver au frais 1 h avant dégustation.

💡 Astuce Naturo

Roulez les boules dans de la noix de coco râpée pour plus de texture. Pour une meilleure digestion et éviter tout risque, faites tremper les graines de chia dans un liquide (eau, lait végétal) la veille au soir avant utilisation.



⚠️ Allergènes Fruits à coque.

MUFFINS SALÉS COURGETTE-FETA

Temps : Préparation 15 min / Cuisson 25 min

Portions : 12 muffins

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Ingrédients

- 200 g farine de riz
- 3 œufs
- 100 ml huile d'olive
- 150 ml lait végétal
- 1 courgette râpée
- 100 g feta émiettée
- 1 sachet levure chimique sans gluten
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger farine et levure.
3. Ajouter œufs, huile, lait, mélanger.
4. Incorporer courgette et feta.
5. Répartir dans moules à muffins.
6. Cuire 25 min, vérifier cuisson.



Astuce Naturo

Ajoutez des herbes fraîches (menthe, basilic) pour plus de fraîcheur.



Allergènes Œufs, lactose (feta).



CRACKERS SARRASIN-GRAINES

 adultes,  toute la famille



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger farine, graines, sel.
3. Ajouter eau et huile, former une pâte homogène.
4. Étaler finement sur plaque recouverte de papier cuisson.
5. Découper en carrés ou rectangles.
6. Cuire 20 min jusqu'à dorure.

Ingrédients

- 150 g farine de sarrasin
- 50 g graines de tournesol
- 30 g graines de sésame
- 1 c. à c. sel
- 100 ml eau
- 2 c. à s. huile d'olive

Astuce Naturo

Conservez dans une boîte hermétique pour garder le croquant.

Temps : Préparation 10 min /

Cuisson 20 min

Portions : 30 crackers

Difficulté :  facile

 Allergènes: Graines de sésame.



GÂTEAU CHOCOLAT MOELLEUX

👨👩👧👦 toute la famille

Ingrédients

- 150 g chocolat noir à 70%
- 100 g beurre ou margarine végétale
- 100 g sucre de coco
- 3 œufs
- 70 g farine de riz
- 1 sachet levure chimique sans gluten

Temps : Préparation 15 min /

Cuisson 25 min

Portions : 8 parts

Difficulté : ★ facile



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre chocolat et beurre au bain-marie.
3. Fouetter œufs et sucre.
4. Ajouter chocolat fondu, puis farine et levure.
5. Verser dans moule beurré.
6. Cuire 25 min, vérifier cuisson.

💡 Astuce Naturo

Pour un goût plus intense, ajoutez 1 c. à c. d'extrait de vanille.



⚠️ Allergènes Œufs, lactose (si beurre).

BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Temps : Préparation 15 min / Cuisson 15 min

Portions : 10 barres

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Ingrédients

- 150 g flocons de riz
- 50 g graines de tournesol
- 50 g noix de coco râpée
- 100 g miel ou sirop d'érable
- 50 g beurre de cacahuète
- 1 c. à c. cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Mélanger flocons, graines, noix de coco.
3. Chauffer miel et beurre de cacahuète, mélanger.
4. Incorporer au mélange sec, bien mélanger.
5. Étaler dans un moule carré, tasser.
6. Cuire 15 min, laisser refroidir, couper en barres.



Astuce Naturo

Ajoutez des fruits secs pour plus de gourmandise.



Allergènes Fruits à coque (beurre de cacahuète)..



COMPOTE POMME CANNELLE EXPRESS

👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Préparation

1. Éplucher, couper pommes en morceaux.
2. Mettre dans casserole avec eau, citron et cannelle.
3. Cuire à feu doux 15 min en remuant.
4. Mixer ou écraser selon texture désirée.

Ingrédients

- 6 pommes
- 1 c. à c. cannelle
- 1 c. à s. jus de citron
- 50 ml eau



Astuce Naturo

Servez tiède ou froid, parfait pour un goûter rapide.



Temps : Préparation 5 min /

Cuisson 15 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile



Allergènes: Aucun



POP CORN ÉPICÉ MAISON

👨‍👩‍👧‍👦 toute la famille

Ingrédients

- 100 g grains de maïs à pop-corn
- 2 c. à s. huile de coco
- 1 c. à c. paprika doux
- 1/2 c. à c. piment doux (optionnel)
- Sel

Temps : Préparation 5 min /

Cuisson 5 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile

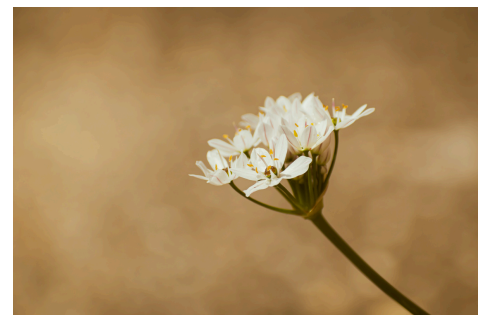


Préparation

1. Chauffer huile dans une grande casserole.
2. Ajouter grains, couvrir, secouer régulièrement.
3. Quand les pops ralentissent, retirer du feu.
4. Saupoudrer d'épices et sel, mélanger.

💡 Astuce Naturo

Variez les épices selon vos goûts : curry, cumin, herbes de Provence.



⚠️ Allergènes Aucun



DESSERTS

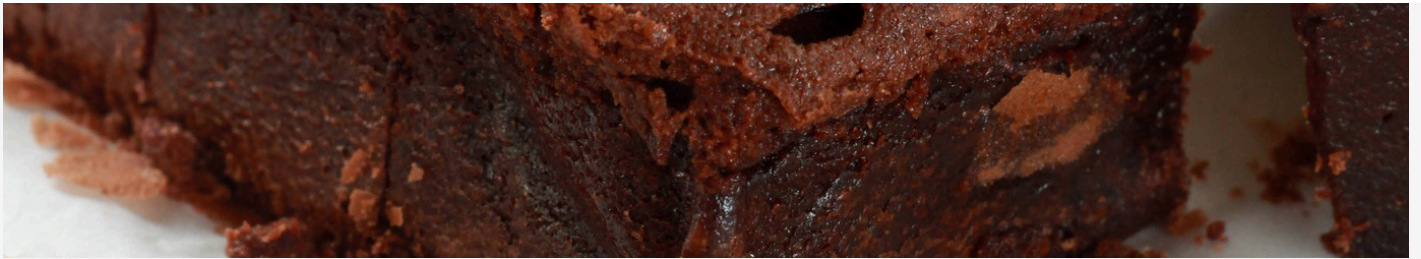
rapides et faciles





BROWNIES FONDANT

 adultes,  toute la famille



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
3. Fouetter les œufs avec le sucre.
4. Ajouter le mélange chocolat-beurre, puis la farine et le sel.
5. Verser dans un moule beurré.
6. Cuire 25 min, vérifier la cuisson (l'intérieur doit rester fondant).

Ingrédients

- 200 g chocolat noir à 70%
- 150 g beurre ou margarine végétale
- 150 g sucre de coco
- 3 œufs
- 100 g farine de riz
- 1 pincée de sel



Astuce Naturo

Pour plus de gourmandise, ajoutez des noix concassées dans la pâte.

Temps : Préparation 15 min /

Cuisson 25 min

Portions : 8 parts

Difficulté : ★ facile



Allergènes: Œufs, lactose (si beurre).

CRUMBLE POMME-FRAMBOISE

Temps : Préparation 15 min / Cuisson 30 min

Portions : 6 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👨👩👧👦 toute la famille



Ingrédients

- 4 pommes
- 150 g framboises
fraîches ou surgelées
- 100 g farine de riz
- 80 g sucre de coco
- 80 g beurre ou
margarine végétale
- 50 g poudre
d'amandes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et couper les pommes en morceaux, les disposer dans un plat.
3. Répartir les framboises sur les pommes.
4. Mélanger farine, sucre, poudre d'amandes et beurre coupé en morceaux pour obtenir un sable grossier.
5. Répartir ce mélange sur les fruits.
6. Cuire 30 min jusqu'à dorure.



Astuce Naturo

Servez tiède avec une boule de glace vanille sans lactose.



Allergènes Fruits à coque, lactose (si beurre).



FONDANT CHOCOLAT COULANT

 toute la famille

Ingrédients

- 180 g chocolat noir à 70%
- 120 g beurre ou margarine végétale
- 100 g sucre de coco
- 3 œufs
- 50 g farine de riz
- 1 pincée de sel

Temps : Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions : 6 parts

Difficulté : ★★ moyen



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Faire fondre chocolat et beurre au bain-marie.
3. Fouetter œufs et sucre.
4. Ajouter chocolat-beurre fondu, puis farine et sel.
5. Verser dans moules individuels beurrés.
6. Cuire 12 min, centre coulant.

Astuce Naturo

Servez avec des fruits rouges frais pour équilibrer la richesse.



 Allergènes Œufs, lactose (si beurre).

RIZ AU LAIT COCO-VANILLE

Temps : Préparation 5 min / Cuisson 40 min

Portions : 4 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👤 adultes, 👨‍👩‍👧 toute la famille



Ingrédients

- 150 g riz rond
- 400 ml lait de coco
- 400 ml eau
- 1 gousse de vanille
- 50 g sucre de coco

Préparation

1. Rincer le riz.
2. Porter à ébullition lait de coco, eau, vanille fendue.
3. Ajouter riz, cuire à feu doux 35-40 min en remuant.
4. Retirer vanille, sucrer, servir tiède ou froid.



💡 Astuce Naturo

Ajoutez une pincée de cannelle pour varier les saveurs.

⚠️ Allergènes Aucun.



TIRAMISU

👤 adultes, 👨👩👧👦 toute la famille



Préparation

1. Séparer blancs et jaunes d'œufs.
2. Fouetter jaunes avec sucre, ajouter mascarpone.
3. Monter blancs en neige, incorporer délicatement.
4. Tremper biscuits dans café, disposer dans plat.
5. Étaler moitié crème, renouveler couche biscuits et crème.
6. Réfrigérer 4 h. Saupoudrer cacao avant de servir.

💡 Astuce Naturo

Pour une version plus légère, remplacez mascarpone par fromage blanc 20%.

Ingrédients

- 250 g mascarpone
- 3 œufs
- 80 g sucre de coco
- 150 ml café fort refroidi
- 150 g biscuits sans gluten (type boudoirs)
- Cacao en poudre non sucré

Temps : Préparation 20 min /
Repos 4 h

Portions : 6 personnes

Difficulté : ★★ moyen

⚠️ Allergènes: Œufs, lactose



TARTE CITRON - MERINGUÉE

 toute la famille

Ingrédients

- Pâte
- 200 g farine mix sans gluten
- 100 g beurre ou margarine végétale
- 50 g sucre glace
- 1 œuf
- Crème citron
- 3 citrons (jus + zestes)
- 150 g sucre de coco
- 3 œufs
- 100 g beurre
- Meringue
- 3 blancs d'œufs
- 100 g sucre glace



Préparation

1. Préparer pâte : mélanger farine, sucre, beurre, œuf, former boule, réfrigérer 30 min.
2. Étaler pâte, cuire à blanc 15 min à 180°C.
3. Préparer crème citron : chauffer jus, zestes, sucre, œufs au bain-marie, ajouter beurre, épaissir.
4. Verser crème sur pâte, cuire 10 min.
5. Monter blancs en neige, ajouter sucre glace, étaler sur tarte.
6. Passer sous grill 3-4 min pour dorer meringue.

Astuce Naturo

Utilisez du beurre clarifié pour une meilleure tolérance digestive.

Temps : Préparation 30 min /

Cuisson 25 min

Portions : 8 parts

Difficulté : ★★ moyen

 Allergènes Œufs, lactose

MOUSSE AU CHOCOLAT

Temps : Préparation 15 min / Repos 2 h

Portions : 6 personnes

Difficulté : ★ facile

Public : 👨👩👧👦 toute la famille



Ingrédients

- 200 g chocolat noir à 70%
- 4 œufs
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Séparer blancs et jaunes d'œufs.
3. Incorporer jaunes au chocolat fondu.
4. Monter blancs en neige avec sel.
5. Incorporer délicatement blancs au mélange chocolat.
6. Réfrigérer 2 h avant de servir.



💡 Astuce Naturo

Pour une version vegan, remplacez œufs par aquafaba montée en neige.

⚠️ Allergènes Œufs.

ANNEXES

Farine sans gluten	Substitution possible	Particularités / Usage
Farine de riz	Farine de maïs , farine de sarassin	Base neutre, légère, idéale pour pâtisserie
Farine de sarrasin	Farine de Teff , Farine de millet	farine de millet Saveur rustique, idéale crêpes, galettes
Farine de pois chiche	Farine de lentille , Farine de soja	Riche en protéines, goût prononcé
Farine de maïs	Farine de riz, Farine de millet	Texture granuleuse, bonne pour pains plats
Farine de Teff	Farine de millet, Farine de sarrasin	Saveur douce, utilisée en pains et galettes
Fécule de maïs	Fécule de pomme de terre , Arrow-root	Liant, épaississant
Farine de Tapioca	Fécule de manioc , Arrow-root	Élastique, utilisée en pâtisserie

Index des recettes par ingrédients principaux

Ingrédient principal	Recettes associées
Banane	Pancakes Banane-Avoine
Quinoa	Porridge quinoa-coco, Bowl quinoa-pois chiches
Myrtilles	Muffins aux myrtilles
Sarrasin	Crêpes sarrasin jambon-fromage, Crackers sarrasin
Lentilles corail	Curry aux lentilles corail
Patate douce	Soupe velouté patate douce-coco
Chocolat noir	Cookies choco-noisettes, Gâteau chocolat moelleux, Brownies, Fondant, Mousse chocolat
Pommes	Crumble pommes-framboises, Compote pomme-cannelle
Poulet	Tacos poulet-haricots rouges
Pois chiches	chiches Bowl quinoa-pois chiches méditerranéen



BON APPÉTIT !

Virginie – Naturo Nutrition

Email : naturo.nutritions@gmail.com

Site : <https://naturo-nutrition.fr>

Membre actif du réseau professionnel
RESALIB, plateforme de référence des
praticiens en médecines douces.

**Certaines recettes présentées dans ce livret
sont inspirées de sources diverses accessibles
sur Internet, soigneusement adaptées pour
une alimentation sans gluten. Ce livret est
destiné à un usage strictement personnel et
ne peut être commercialisé ni diffusé à des
fins lucratives.**