

Sommaire

VOLUME 1 . PRINTEMPS 2014

08

Cahier Technique

10

Le gluten ?

Interview professeur Christophe Cellier

13

Dossier - Ma vie sans gluten

14 Ce que je supprime des placards...

15 ...et ce que j'ajoute !

16 On poursuit l'investigation

18 Décrypter les étiquettes

20 Devenir un expert !

21 Les contaminations croisées

22 Petits conseils avertis
pour une vie paisible sans gluten

Retrouvez **NIÉPI**
en version e-book sur
www.niepi.fr

Suivez-nous sur le blog
www.niepi.fr/le-blog-sans-gluten.html



[f](#) [t](#) [v](#) [u](#) [p](#) [s](#) /niepisansgluten



24

Cahier recettes Salées

26

Cake aux légumes primeurs

28

Asperges blanches ou vertes ?

Velouté d'asperges

Quiche rapide aux asperges, sans pâte et sans lait

Asperges au four, tout simplement

30

Tarte aux poireaux nouveaux

31

Réussir une pâte à tarte sans gluten !

32

Fonds d'artichauts aux champignons

et riz pilaf aux oignons

34

Une histoire de réglisse naturelle et sans gluten

Soupe de concombre à la réglisse

Sucré-salé : poulet grillé à la réglisse

38

Des hamburgers de pommes de terre ???

40

Nuggets poulet ou poisson ?

41

Pintade à l'ail nouveau

et ses pommes de terre nouvelles

42

Un pain réussi à tous les coups !



44

Cahier recettes Sucrées

46

Petits gâteaux tendresse pistaches-amandes

50

La fraise nous taquine

Glace à la fraise . Tarte aux fraises sans cuisson

. Verrine de fraises à la vanille . La soupe de fraise .

Gâteau fraises-bananes façon cheese-cake

54

Maman Framboise

Bavarois à la framboise

56

Papa Chocolat

Gâteau tout choco & Crème anglaise

58

Crumble à la rhubarbe

59

Clafoutis à la cerise

60

Qui a dit que la pâtisserie maison c'était fini ?

Tarte aux pommes & noisettes

62

Financiers à la framboise

63

Petits gâteaux vanille & farine de quinoa

64

Petit déj pancakes coco... ou petit déj brioche ?

63

Pause thé & cornes de gazelle



68

Cahier escapades

70

ESCAPADE EN PAYS D'UZÈGE

81

Parcours à Uzès et Saint-Quentin-la-Poterie

82

Pour le pique-nique, deux recettes rapides de cresson

Salade de cresson et fraises . Salade de cresson et jambon cru

84

De retour du marché...

Salade sauvage de printemps et pèlardons au miel

de lavande . Œufs brouillés aux asperges . Risotto

d'asperges . Fraises au vin et sucre de framboise .

Salade de fruits rafraîchissante . Framboises façon sabayon

88

C'est déjà l'heure de partir !

Salade de riz, fève et radis . Fèves au citron . Pancakes

pour les sandwiches

90

Les trésors à ramener chez soi

Le pèlardon . Que faire avec des olives marinées ? .

Les oignons doux des Cévennes, 2 recettes pour les sublimer :

Oignons farcis . Tartelettes aux oignons doux

90

Cahier Partage

93

Témoignage . Ma vie sans riz et sans blé

95

Atelier . Le bonheur de faire son pain