

**10 RECETTES
DU BLOG
VERSION
SANS GLUTEN**

Réflexions
& Gourmandises

by Méla

CONTENU

4 - Crêpes farcies poulet champignons

7 - Quiche sans pâte roquefort et poire

9 - Tarte à la ricotta et champignons

12 - Tarte à la courge butternut

15 - Cake poulet estragon

CONTENU

17 - Pizza à la truite fumée

19 - Financiers aux zestes de citron

21 - Muffins pomme poire noix

23 - Cookies au chocolat

25 - Coulant chocolat pistache

Crêpes farcies poulet champignons



Ingrédients pour 8 crêpes

Pâte à crêpes

150 gr de farine de riz
140 gr de fécule de maïs
4 oeufs
420 ml de lait
Huile de tournesol

Garniture

2 cc d'huile d'olive

4 gros champignons
250 gr de gruyère râpé
400 gr d'escalopes de
poulet
500 gr de lait
30 gr de beurre
30 gr fécule de maïs
Sel
Poivre
Muscade

Préparation

Versez la farine de riz et la fécule de maïs dans un récipient et faites un puits au centre.

Cassez les œufs dans le puits. Mélangez le tout délicatement au fouet puis ajoutez le lait progressivement sans vous arrêter de mélanger.

Graissez une crêpière avec l'huile de tournesol puis faites chauffer à feu fort.

Quand la crêpière est bien chaude, versez une bonne louche de pâte et répartissez-la dans la crêpière. Diminuez le feu. Faites cuire les crêpes des deux côtés en regraissant légèrement entre chaque crêpe.

Coupez vos escalopes en petits morceaux et faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce que le poulet dore. Réservez.

Coupez les champignons en lamelles et puis recoupez les lamelles en deux. Dans une poêle, faites-les cuire avec un fond d'eau. Égouttez si nécessaire et réservez.

Dans une casserole, faites fondre le beurre. Quand il est fondu, ajoutez la farine et mélangez bien, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange épaississe pour former un roux blanc. Laissez refroidir.

Dans une seconde casserole, faites bouillir le lait. Dès qu'il bout, versez-le doucement sur le roux refroidi sans cesser de fouetter. Ajoutez le sel, le poivre et la muscade. Faites frémir plusieurs minutes sans cesser de remuer jusqu'à obtenir une béchamel.

Préchauffez le four à 180°C.

Sur une crêpe, étalez une cuillère à soupe de béchamel. Ajoutez les morceaux de poulet et de champignons, un peu de gruyère et une deuxième cuillère de béchamel puis roulez-la.

Dans un plat allant au four serrez les crêpes les unes contre les autres. Versez le reste de la béchamel par-dessus et saupoudrez de gruyère.

Enfournez 20 minutes à 180°C.

*Quiche sans pâte
roquefort et poire*



Ingrédients

3 œufs
50 cl de lait
70 gr de farine de riz
30 gr de fécule de maïs
60 gr de gruyère râpé

100 gr de roquefort
1 poire conférence
1 cc de thym
Sel
Poivre

Préparation

Dans un récipient, battez les œufs avec le lait.

Ensuite, ajoutez la farine, la fécule de maïs, les épices et le gruyère râpé. Mélangez énergiquement jusqu'à avoir un mélange homogène.

Préchauffez le four à 180°C.

Mettez du papier sulfurisé dans le fond de votre moule à tarte et versez votre préparation.

Émiettez le roquefort un peu partout sur la préparation.

Pelez, épépinez et coupez la poire en dés. Répartissez-les sur la préparation et enfournez à 180° pendant 50 minutes.

Tarte à la ricotta et champignons



Ingrédients

50 gr de farine de quinoa
50 gr de fécule de maïs
150 gr de farine de riz
80 ml d'eau
125 gr de beurre
250 gr de ricotta
200 gr de champignons de
Paris frais

2 œufs
½ cc d'ail en poudre
Sel
Poivre
1 cs de ciboulette

Préparation

La pâte brisée

Dans un récipient, versez les farines et la fécule de maïs.

Ajoutez le beurre coupé en morceaux et incorporez le du bout des doigts.

Ajoutez l'eau et mélangez avec les mains, sans trop travailler la pâte, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites une boule avec la pâte, couvrez la et laissez la reposer pendant une heure au réfrigérateur.

La tarte

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un récipient, mélangez la ricotta et les œufs jusqu'à avoir une préparation homogène.

Brossez et coupez les champignons en lamelles.

Ajoutez-les au mélange à la ricotta puis incorporez les épices et les herbes

Mélangez afin que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte dans lequel vous aurez mis préalablement une feuille de papier sulfurisé. Puis, versez la préparation à la ricotta.

Enfournez dans le four à 180° et laissez cuire 40 minutes.

*Tarte à la courge
butternut*



Ingrédients

1/2 butternut

100 gr de farine de sarrasin

100 gr de farine de riz

50 gr de féculé de maïs

80 ml d'eau

125 gr de beurre

180 ml de crème fraîche

2 œufs

60 gr d'emmental râpé

2 cc de ciboulette

Sel

Poivre

Préparation

La pâte brisée

Dans un récipient, versez les farines et la féculé de maïs.

Ajoutez le beurre coupé en morceaux et incorporez le du bout des doigts.

Ajoutez l'eau et mélangez avec les mains, sans trop travailler la pâte, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites une boule avec la pâte, couvrez la et laissez la reposer pendant une heure au réfrigérateur.

La tarte

Epluchez et coupez la courge butternut en dés. Mettez les dés dans une casserole et couvrez d'eau. Faites cuire environ demi-heure jusqu'à ce que la chair soit écrasable.

Dans un récipient, écrasez la courge butternut et ajoutez la crème fraîche, les œufs, la ciboulette et les épices.

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez énergiquement jusqu'à avoir un mélange homogène.

Étalez votre pâte dans un moule à tarte dans lequel vous aurez mis préalablement une feuille de papier sulfurisé.

Versez la préparation sur la pâte et recouvrez d'emmental râpé.

Enfournez 50 minutes dans un four à 180°

Cake poulet estragon



Ingrédients

100 gr de farine de riz
50 gr de fécule de maïs
50 gr de farine de lentille
verte
3 oeufs
150 ml de lait
60 gr d'huile d'olive

1 sachet de levure chimique
sans gluten
150 gr de mascarpone
200 gr de poulet cuit
2 cs d'estragon
Sel
Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un récipient, versez les farines, la fécule de maïs et la levure.

Ensuite, ajoutez le lait, la mascarpone, l'huile et les épices et mélangez bien pour ne pas avoir de grumeaux.

Ajoutez ensuite les œufs et homogénéisez bien le tout.

Coupez le poulet en dés et ajoutez-les à la préparation.

Versez votre préparation dans un moule à cake beurré puis enfournez 35 à 40 minutes à 180°C.

*Pizza à la truite
fumée*



Ingrédients

145 gr d'eau
½ cs d'huile d'olive
1/2 cc de sel
1 cc de psyllium
120 gr de farine de riz
120 gr de féculé de maïs

½ cc de levure de boulanger
sans gluten
100 gr de truite fumée
15 cl de crème épaisse
Une trentaine de câpres
100 gr de gruyère râpé

Préparation

Dans un récipient, versez la farine de riz, la féculé de maïs, le psyllium et le sel.

Faites un puits au centre et versez 100 gr d'eau. Incorporez délicatement la farine à l'eau. Ajoutez l'huile d'olive. Dans 45 gr d'eau tiède, faites fondre la levure. Versez la levure et malaxez bien la pâte jusqu'à avoir une belle boule.

Laissez gonfler pendant une heure dans une zone avec une température comprise entre 20 et 25°C.

Préchauffez votre four à 200°C.

Étalez votre pâte à pizza et répartissez la crème fraîche par-dessus. Ajoutez le saumon fumé et les câpres un peu partout sur la pizza. Recouvrez le tout de gruyère râpé.

Enfournez 30 minutes à 200°C.

Financiers aux zestes de citron



Ingrédients pour 20 financiers

125 gr de poudre d'amande

100 gr de sucre glace

100 gr de beurre

40 gr fécule de maïs

3 blancs d'œufs

1 cc de miel d'acacia

Les zestes d'un citron bio

Préparation

Dans un récipient, mélangez le sucre, la fécule de maïs, la poudre d'amande et les zestes de citron.

Avec une fourchette, fouettez légèrement les blancs d'œufs puis versez-les dans la préparation et mélangez.

Faites fondre le beurre au micro-onde puis ajoutez-le à la préparation ainsi que le miel. Homogénéisez bien le tout.

Laissez reposer une heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180°C.

Remplissez vos moules avec la préparation (si ce ne sont pas des moules en silicone, beurrez-les). Puis, enfournez pour 15 à 20 minutes à 180°C.

*Muffins pomme poire
noix*



Ingrédients pour 12 muffins

1 oeuf

30 gr de farine de châtaigne

70 gr de poudre d'amande

150 gr de farine de riz

1/2 sachet de levure

chimique sans gluten

1 sachet de sucre vanillé

50 gr de sucre de canne

250 ml de lait

30 gr de beurre

1 pomme

1 poire

75 gr de noix concassées

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Mélangez la farine de châtaigne, la farine de riz, la levure, la poudre d'amande et les sucres.

Ajoutez les œufs et le beurre fondu puis mélangez avec énergie.

Versez ensuite le lait par filet, sans arrêter de fouetter, afin d'obtenir un mélange homogène.

Pelez, épépinez et coupez la pomme et la poire en dés

Incorporez ensuite tous les fruits à la préparation.

Remplissez les moules à muffins

Enfournez 20 minutes en chaleur tournante.

Cookies au chocolat



Ingrédients pour 20 cookies

140 gr de beurre

50 gr de pépites de

chocolat noir sans gluten

2cc de cacao en poudre non
sucré sans gluten

Un œuf

125 gr de sucre de canne

50 gr de farine de coco

75 gr de farine de riz

50 gr de fécule de maïs

Préparation

Préchauffez votre four à 180°.

Faites fondre le beurre au micro-onde et mélangez-le avec le sucre. Ajoutez l'œuf et fouettez énergiquement.

Ajoutez les farines, la fécule et le cacao puis mélangez à la fourchette jusqu'à avoir un mélange homogène.

Versez ensuite les pépites de chocolat noir et incorporez-les.

Façonnez dans vos mains de petites boules de pâte puis aplatissez les et disposez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Cuisez-les environ 12 minutes avant de les laisser refroidir sur une grille.

Coulant chocolat pistache



Ingrédients pour 2 personnes

Un œuf
25 gr de sucre de canne
15 gr de fécule de maïs
50 gr de beurre

70 gr de chocolat noir sans
gluten
20 gr de poudre de pistache

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Dans un récipient, mélangez l'œuf et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Puis, ajoutez la fécule de maïs avant de battre pour obtenir un mélange homogène.

Au bain marie, dans une casserole, faites fondre le beurre et 50 gr de chocolat. Une fois cela fait, versez le contenu sur le récipient contenant l'autre mélange et fouettez.

Ajoutez la poudre de pistache et mélangez.

Versez la préparation dans deux ramequins et enfoncez 10 gr de chocolat au centre de chaque ramequin.

Enfournez une dizaine de minutes

Merci à tous ceux qui me suivent !

***Retrouvez-moi sur
www.reflexionsetgourmandises.com***

***Cet ebook a été réalisé par Mélanie Servais qui gère le site
www.reflexionsetgourmandises.com***

***Les photos ont été réalisées par l'auteurice et les recettes ont toutes été
testées et approuvées.***

***Toute reproduction, diffusion, commercialisation, modification de cet ebook
sans autorisation de l'auteur est prohibée et pourra entraîner des actions et
poursuites judiciaires telles que prévues par le Code de la propriété
intellectuelle et le Code civil.***