

Entrées sans caséine sans gluten

L'Appart des spasmos et des autres

Table des matières

Informations	iii
I Gâteaux	1
1 Les basiques	3
Gâteau à la cannelle	4
2 Gâteaux au chocolat	5
Biscuits choco	6

Informations

Ce livre contient les recettes publiées dans l'Appart' des Spasmos, forum rassemblant les personnes désireuses de suivre le régime proposé par le Docteur Jean Seignalet.

Les recettes proposées ci-après sont toutes sans gluten et sans caséine de lait, cependant beaucoup d'entre elles dépassent le seuil de cuisson autorisé. Si certains peuvent se permettre une telle incartade de temps à autre, les autres garderont à l'esprit qu'il est presque toujours possible de diminuer la température, quitte à allonger le temps de cuisson.

Certains aliments utilisés sont également discutables. En particulier, il est toujours possible de remplacer la margarine par une autre graisse, à condition qu'elle supporte la cuisson (huile d'olive, graisse de canard, etc...). De même les quantités de sucre peuvent très bien être diminuées, et il est possible d'utiliser un produit de substitution (miel, sirop d'érable, sirop d'agave, stevia).

License This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

PARTIE I

Gâteaux

CHAPITRE 1

Les basiques

Gâteau à la cannelle

Ingrédients :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| ◁ 120 gr de farine de riz | ◁ 80 gr de margarine végétale |
| ◁ 1 c.à.s de cannelle | ◁ 3 œufs |
| ◁ 1 c.à.s de poudre levante (5 gr). | ◁ 30 gr de poudre d'amande |
| ◁ 100 gr de sucre blond | |
-

Mélangez : la margarine, le sucre, la poudre d'amande puis les œufs un à un.

Ajoutez la farine et la poudre levante et la cannelle.

Mettre la pâte dans un moule huilé.

Cuisson :25 à 30 minutes à thermostat 6/7, 160/180° .

Source Asia

<http://www.lapart-des-spasmos.fr/forum/gateau-a-la-cannelle-t2221.html>

CHAPITRE 2

Gâteaux au chocolat

Biscuits choco

Ingédients :

- ◁ 60 g de farine de sarrasin.
 - ◁ 40 g de sucre roux.
 - ◁ une cuillère à café bombée de cacao .
 - ◁ 25 g de margarine primevère.
-

Mélanger le tout dans l'ordre.

Faire des petites sablés à la main (en boule puis à plat)et mettre sur une feuille d'aluminium graissée.

Au four à 180° entre 15 et 20 minutes.

Source Asya

<http://www.lapart-des-spasmos.fr/forum/biscuits-choco-simples-et-vite-faits-t2093.html>