



Intolérants ou sensibles au gluten ? Nombreuses sont les personnes frustrées de ne plus pouvoir se délecter de gâteaux, tartes, brioches, lasagnes, galettes, beignets. Ce livre de recettes au stylisme léché et dans l'air du temps va les réjouir.

50 recettes sans gluten qui sortent de l'ordinaire

Rabia Combet livre ici un ensemble de recettes **saines et gourmandes** à base d'ingrédients de qualité (farines complètes sans gluten à IG bas, laits végétaux maison ...). L'auteure revisite des grands classiques (brioche, pâte à lasagne, pain à burger ...) mais propose surtout **des recettes vues nulle part ailleurs**, des plats vraiment originaux **avec peu de matières grasses** : muffins de polenta aux fruits

rouges, chausson épinards-pois chiches, pizza au chou rouge, cheesecake au beurre de cacahuète ...
De quoi se régaler de l'entrée... au dessert !

Tout pour mettre la main à la pâte

Pour faciliter la vie de ses lecteurs, le livre donne aussi la liste de course des indispensables : farines, légumes, sauces, graines, huiles... :

- Quels sont les produits à privilégier ?
- Que doit-on avoir en permanence dans ses placards ?
- Quelle est la valeur ajoutée de telle ou telle farine, en termes de texture ou d'avantage nutritionnel ?

En bref, **l'essentiel de ce qu'il faut (s)avoir pour cuisiner sans gluten.**

Le + ? Les légumineuses et les oléagineux occupent une place de choix au sein des recettes et viennent remplacer la traditionnelle farine de riz.

Avec *Sans gluten, 50 recettes saines et gourmandes*, Rabia Combet réussit son pari : **proposer des recettes réalisables par tous, facilement et quel que soit l'endroit où l'on se trouve.**

Des recettes qui donnent l'eau à la bouche

Tarte pleurotes sésame, beignets aux courgettes, biscuits moelleux coco-cajou... 3 recettes du livre à découvrir.



À propos de l'auteure

Rabia Combet est créatrice, styliste et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine saine et gourmande sur son blog *La Ligne Gourmande*.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Sans gluten, 50 recettes saines et gourmandes

Rabia Combet

Parution 29 juin 2017
112 pages – Format 17 x 23 – 13.90 €
ISBN 978-2-36549-247-8