



Photos : DR

Régime sans gluten

essentiellement les personnes atteintes d'une maladie cœliaque. Celle-ci est due à une intolérance au gluten qu'il va falloir éliminer de l'alimentation et ce n'est pas chose

Il concerne

Laits et dérivés

Autorisés :

Lait de vache, laits en poudre, yaourts, petits suisses, fromage blanc, tous les fromages sauf les fromages à tartiner.

Viandes, poissons, œufs

Autorisés :

Toutes les viandes grillées, rôties, bouillies.
Tous les poissons pochés, grillés, cuits au four.

Tartelettes au chocolat et aux fruits rouges

250 g de farine, plus un peu pour les moules,
100 g de beurre, un peu pour les moules,
1 c. à s. de sucre en poudre, 1 pincée de sel
Pour la garniture :
300 g de chocolat noir,
100 g de fraises,
80 g de crème liquide,
1 c. à café de cannelle,
30 g de beurre,
1 c. à soupe de sucre
glace



Mettez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou en parcelles et travaillez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Ajoutez alors petit à petit un demi-verre d'eau et travaillez la pâte avec la paume de la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène et lisse. Formez une boule et couvrez-la d'un linge. Laissez-la reposer au frais pendant 30 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Beurrez et farinez 6 petits moules à tartelettes. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné puis garnissez-en les moules. Piquez la pâte avec une fourchette, couvrez-la de papier sulfurisé et remplissez de haricots secs. Enfourez les fonds de tarte et faites-les cuire 25 min environ. Sortez-les du four, démoulez-les et laissez refroidir. Préparez la garniture : Coupez les fraises en petits morceaux. Cassez le chocolat dans une jatte. Faites bouillir la crème puis versez-la sur le chocolat en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Incorporez alors le beurre en petits morceaux, la cannelle et mélangez bien. Réservez quelques fruits pour le décor, répartissez les autres dans le fond des tartelettes puis versez la crème au chocolat par-dessus. Décorez de fraises restantes et mettez les tartelettes au frais pendant 1 h. Avant de servir, saupoudrez légèrement de sucre glace.

Sont interdits :

Viandes cuisinées, panées, en conserves, en sauce, Poissons en conserve, en sauce, panés.
Pâtes à base de poisson, quenelles.
Crustacés et mollusques en sauce.
Surgelés.
Œufs en sauce.

Tous les petits pots homogénéisés portant la mention «sans gluten» permettent de faire ses choix sans risque.

Céréales

De même pour les céréales toutes prêtes pour enfants : il doit figurer sur la boîte la mention «sans gluten».

Sont interdits :

Pain, biscottes, pain de mie, croissants, brioches, biscuits, gâteau, pain d'épices, toast, pain de seigle, farine de blé, farine de sarrasin, orge, avoine.
Semoule, vermicelle, pâtes, flocons d'avoine, raviolis, gnocchis, cannellonis, plats cuisinés à base de céréales, purée instantanée du commerce, chapelure.

Légumes secs

Autorisés :

Tous y compris les marrons, mais pas en conserve ni cuisinés.

Légumes verts

Autorisés :

Petits pots homogénéisés et légumes verts sauf en sauce et cuisinés.

Fruits

Autorisés :

Jus de fruits frais, petits pots.
Tous les fruits sauf les figues sèches.

Sucre et confiserie

Autorisés :

Sucre, glucose, confiture faite à la maison, miel, nescafé, biscuit sans gluten, pain sans gluten, sorbets, glaces faites à la maison.

Interdits :

Caramel, chocolat, glace, toute la pâtisserie.
Guimauve, pâte de fruits, nougat, pâte d'amande, dragée, meringue du pâtissier, bonbons, entremet en sachet, desserts instantanés, cacao, confiserie, crème de commerce.

Matières grasses

Huile, beurre, crème fraîche, les margarines sont interdites

Divers

Autorisés :

Gélatine, mayonnaise faite à la maison, poivre en grains

Interdits :

Capsules et gélules glutinisées, sauces blanches ou autres, sauces faites à la farine, mayonnaise en tube, potages en sachets, en boîtes, tomates et autres, levure chimique, épices, moutarde, poivre en poudre, poudre de curry.



La vitamine C joue un rôle important dans la production de collagène par le corps.

Or, cette fibre est très importante pour notre peau... Certains fabricants de produits de beauté ont donc ajouté de la vitamine C à leurs crèmes de soin. Vous pourriez la débusquer sur les étiquettes de vos pots sous son autre nom, acide ascorbique. On peut noter qu'elle sera plus efficace sous la forme de crème si vous en manquez dans votre alimentation... Alors pour votre beauté aussi, faites attention à votre alimentation !

Riz pilaf au chou-fleur et aux épices



500 g de riz, 500 g de chou-fleur (en bouquet),
2 oignons, 2 bâtons de cannelle, 1 c. à café rase
de paprika en poudre, 2 clous de girofle,
1,5 l de bouillon de légumes,
4 c. à soupe d'huile, sel, poivre

Pelez et hachez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les revenir 5 min en remuant. Ajoutez alors le riz et poursuivez la cuisson en remuant toujours jusqu'à ce que le riz soit translucide. Versez alors le bouillon et ajoutez les épices et les bouquets de chou-fleur. Salez très légèrement, poivrez. Faites cuire à feu très doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Versez dans un plat et servez aussitôt.

Il est très riche en glucides dont une partie est du fructose directement assimilable par la cellule d'où son utilisation chez les sportifs. Il ne contient aucune graisse.

Son pouvoir sucrant est très supérieur à celui du sucre, et ce, d'autant plus que le miel est âgé. Cette propriété lui permet de remplacer le sucre dans le café, le thé, le lait, etc, et donc de gagner quelques précieuses calories. Liquide ou solide, ses qualités sont les mêmes : Le miel contient de l'acide caféique, de l'acide formique et autres qui pourraient participer aux systèmes de défense contre les radicaux libres. En dehors de cela on lui a attribué beaucoup de qualités mais non

prouvées, en particulier celles des plantes sur lesquelles les abeilles ont butiné (romarin, tilleul,



etc.). Il n'en demeure pas moins que son apport calorique est important : 300 Kcal pour 100 g. Sa consommation devra être limitée en cas de surpoids et (ou) d'hyperlipidémie (augmentation du cholestérol et des triglycérides du sang).

Chaleur du four			
Degrés	farenheit	Degrés Celsius	Thermostats
150°F		70°C	T/2
200°F		100°C	T/3
250°F		120°C	T/4
300°F		150°C	T/5
350°F		180°C	T/6
400°F		200°C	T/7
450°F		230°C	T/8
500°F		260°C	T/9