



Un hiver

d'instants gourmands

Recettes - Menus - Cuisine gourmande
sans gluten - sans lactose - sans sucre de canne

Arielle UCHEDA
Ma Cuisine a du sens

Sommaire

Remerciements.....	5
Avant-propos.....	7
Mon placard sans.....	11
Les farines sans gluten.....	12
Les liants.....	13
Les sucres.....	14
Les laits végétaux.....	15
Les alternatives au beurre.....	16
Liste de courses épicerie.....	17
Liste de courses fruits et légumes.....	18
Pourquoi je préfère manger bio et local.....	20
Mon jardin en hiver.....	21
Les recettes du mois de décembre.....	22
Les recettes du mois de janvier.....	36
Les recettes du mois de février.....	50
Les idées de menus.....	65
Zoom sur.....	75
Cuisiner en toute liberté	95
Spécial Noël.....	109
Des idées de menus.....	110
Les recettes (entrées, plats, desserts, mignardises).....	112
Index des recettes.....	135



*Les saveurs,
une invitation
à la découverte
et aux voyages*

Index des entrées

Bouillon asiatique aux herbes.....	38
Bouillons, concept de cuisine en liberté.....	100
Cake à la sardine et aux petits légumes.....	24
Houmous aux lentilles corail.....	112
Petit chou aux noix de Saint-Jacques et fondue de poireau...	117
Salade de radis d'hiver.....	39
Salade d'orange à la marocaine.....	53
Samoussas.....	113
Soupes, concept de cuisine en liberté.....	102
Taboulé d'hiver.....	25
Taboulé d'hiver en verrine pour Noël.....	114
Tartine à l'avocat.....	52
Tartine de butternut et rilette de hareng fumé.....	116





Index des plats

Bortsch à ma façon.....	40
Brandade à la patate douce.....	41
Chevreuil, purée de betterave, courge bleue de Hongrie.....	120
Courge spaghetti rôtie.....	42
Délicata au four, filet de julienne à la citronnelle.....	43
Délicata farcie à la semoule de sarrasin.....	26
Eglefin à la patate douce violette et citron bergamote.....	54
Frites de butternut.....	44
Gratin dauphinois.....	27
Gratin de chou-fleur à la béchamel.....	55
Gratin de chou-fleur et potimarron.....	28
Gratin de macaronis à la béchamel.....	56
Hamburger de butternut.....	29
Joue de cabillaud à la crème de coco et curcuma.....	57
Mijotés, concept de cuisine en liberté.....	104
Noix de Saint-Jacques, purée de patate douce au granola....	118
Poêlée de chou chinois à l'aneth et citron bergamote.....	58
Poêlée de légumes d'hiver, concept de cuisine en liberté.....	99
Poêlée de légumes de décembre.....	30
Poêlée de légumes d'hiver au citron bergamote.....	45
Pois chiches à l'indienne.....	59
Poulet au caramel pour le nouvel an chinois.....	46
Ragoût de légumes d'hiver.....	60
Tagliatelles de riz à la sauce tomate sucrée/salée.....	31

Index des desserts

Bûche de Noël à la crème de framboise et chocolat.....	122
Bûche de Noël poire chocolat.....	133
Cannelés.....	61
Caramel beurre salé (faux ;-)).....	128
Chocolats blancs.....	131
Chocolats de Noël.....	130
Chocolinette, ma pâte à tartiner maison.....	106
Chouquettes.....	63
Clafoutis aux pruneaux.....	32
Compote de pommes façon crumble.....	33
Cookies tout chocolat.....	47
Crêpes pour la chandeleur, mais pas que.....	107
Gâteau de Savoie au lemon orange curd et au gingembre...	124
Gaufres.....	62
Glace express à la poire.....	127
Glace au lait d'amande à la sorbetière.....	126
Lemon curd.....	124
Mendiants.....	131
Nougats noirs.....	132
Pâte à choux.....	63
Plaquette de chocolat au caramel salé.....	129
Profiteroles avec une boule de glace au lait d'amande.....	126
Sablés.....	34
Sablés à la châtaigne.....	133
Salade d'orange à la marocaine.....	53
Tarte au citron.....	133
Tarte gourmande au caramel salé et pommes confites.....	128
Tarte poire chocolat.....	133
Tarte tatin sans pâte.....	48
Truffles.....	129





Index des aides culinaires

Béchamel.....	96
Beurre de coco.....	97
Granola aux épices.....	119
Lait d'or.....	98
Pâte à chou.....	63
Pâte gingembre curcuma.....	98

Index des zooms sur...

Claytone de Cuba ou pourpier d'hiver.....	76
Graines de courge.....	77
Graines et oléagineux.....	78
Graines germées.....	93
L'eau.....	80
Légumes racines.....	79
Noix de coco.....	82
Nombril de Vénus.....	83
Patate douce.....	90
Radis d'hiver.....	84
Remplacer le poivre.....	86
Remplacer le sel.....	88
Spiruline.....	91
Tulsi.....	92

Un hiver d'instants gourmands

J'aime croire que la Nature est plurielle et que notre alimentation peut l'être aussi.

Dans ce nouveau tome, je vous emmène au cœur de l'hiver avec une cuisine gourmande, de saison, qui réchauffe corps et âme pour le plaisir des papilles de toute la famille.

Les recettes sont sans gluten, sans lactose, sans sucre de canne mais extrêmement gourmandes. Car mon souhait le plus cher est de pouvoir partager mon repas avec ceux que j'aime, bien que j'aie des intolérances alimentaires et pas eux.

Source d'inspiration et de créativité : la nature apporte un brin de fantaisie jusque dans les assiettes : peu de fleurs comestibles en hiver mais des légumes, certains bien enfouis sous la terre, pour vous apporter justement l'énergie de celle-ci. Des plantes aromatiques ou sauvages pour le goût, les vitamines et minéraux et des épices pour réchauffer votre corps et faire chanter vos papilles.

ISBN 9782957273416

25 € TTC



9 782957 273416