Alimentation sans gluten

Attention : Seigle, Avoine, Blé, Orge

Vous pouvez consommer : riz, Pommes de terre, légumineuses, quinoa, pâtes sans gluten, pain sans gluten, semoule sans gluten, farine sans gluten, biscottes sans gluten..

Alimentation sans lait de vache

Attention : lait, yaourt, fromage blanc, crème

Vous pouvez consommer : lait sans lactose, yaourt chèvre ou brebis, ou yaourt végétal, boisson végétale, crème soja, crème de riz, lait de coco.

Œufs cocotte aux poivrons

Ingrédients

2 poivrons, 4 tomates,1 oignons, 2 gousses d'ail, 2 càs d'huile d'olive,
Cumin et paprika, 8 œufs, sel, poivre

Recette

Préchauffez le four à 150°C
Découpez les poivrons et les deux tomates en petits cubes. Émincez l'oignon et l'ail.
Dans une poêle, ajoutez l'huile d'olive, le cumin et le paprika, et faire revenir les oignons et l'ail, puis ajoutez les légumes.
Laissez mijoter à feu doux 10 minutes.
Répartir les légumes dans 8 petits plats individuels, et cassez sur le dessus de chacun un œuf, salez et poivrez.
Dans un plat allant au four, verser un peu d'eau, puis y déposer les petits plats individuels.
Enfournez à 150°C pendant 12 minutes.

Curry de bœuf

Ingrédients

1 kg de viande hachée, 8 carottes, 2 oignons, 800 gr de petits pois, 1 kg de pommes de terre, 2 càs de maïzena, 4 càs d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, 2 càs de curry, 2 càc de curcuma, 1 càc de cumin, sel et poivre

Recette

Emincez les oignons et hachez les gousses d'ail.
Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en petits dés.
Dans une cocotte, mettez l'huile, l'oignon et l'ail, remuez le temps que les oignons deviennent translucides, puis ajoutez les pommes de terre les les carottes. Ajoutez un peu d'eau et laissez cuire 10 minutes. Salez légèrement et poivrez.
Au bout de 10 minutes, ajoutez la viande hachée. Mélangez et fêtes dorer la viande.
Ajoutez tous les épices et mélangez.
Versez les petits pois égouttés.
Ajoutez 1 litre d'eau, elle doit recouvrir les aliments.
Dans un petit bol, mettre la maizena, ajoutez un peu d'eau et mélangez.
Puis l'ajoutez dans la cocotte, bine mélanger, couvrir et laissez mijotez 10 à 15 minutes le temps que les légumes soient cuits.

Riz au lait à la pêche

Ingrédients

1200 ml de lait demi-écrémé, 160 gr de riz rond, 4 pêches ou pêches au sirop,
4 càs de jus de citron, 2 sachets de sucre vanillé.

Recette

Faites chauffer dans une casserole le lait avec le sucre. Ajoutez le riz cru.
Laissez cuire 20 minutes et remuez régulièrement avec une spatule en bois.
Pelez la pêche et coupez-la en petits morceaux.
Incorporez dans le riz cuit légèrement refroidi le jus de citron et les morceaux de pêche.
Mélangez, versez dans des ramequins individuels et réservez au frais.

Produits alternatifs au gluten

Avec Gluten	Sans Gluten
Pain, pain de mie, brioche	Galettes de riz, sarrasin Tartine au sarrasin
Pâtes	Pâtes sans gluten
Blé, Boulghour, Épeautre, Seigle, Orge, Kamut, Avoine	Riz complet, Quinoa, Pois chiche, Lentille
Farine de blé	Farine de riz, pois chiche chataîgne, sarrasin Maizena...
Biscuits, Gâteaux Plats préparés Levure	Les faire soi-même ou acheter des marques sans gluten & sans lactose
Attention aux frites pommes noisettes qui contiennent souvent de la farine de blé	Légumes, crudités & fruits à volonté !

Attention au gluten caché dans :
arôme, sirop de glucose, glucose, malt, amidon, levure, épices moulus agents antiagglomérant, additifs E..., épaississant (ont souvent le nom de E...), dans la charcuterie et les chips aussi (celles à base de blé)

camilleg.fr

Produits alternatifs au lactose

Avec Lactose	Sans Lactose
Lait de vache	Lait soja, riz, amande, quinoa, noisette, coco...)
Yaourt, fromage blanc	Yaourt de soja Yaourt de brebis, chèvre (avec modération)
Fromage	Fromage de brebis, chèvre (avec modération)
Beurre	Margarine végétale
Crème fraîche	Crème de riz, de soja
Chocolat au lait, blanc	Chocolat noir !! Mais bien regarder les ingrédients !

Attention au lactose caché dans les produits du commerce :
Vinaigrette, soupes, purée de pomme de terre, substituts de repas en poudre certains médicaments.
Méfiez-vous des ingrédients : Poudre de babeurre, Lactosérum, Lactose

camilleg.fr