



La Boulangerie sans gluten



Le pain quotidien

On me dit que ce qui nous manque le plus, lorsque nous voulons (ou devons) adopter une alimentation sans gluten, c'est le pain. Nous pouvons, bien sûr, vivre sans pain. Mais est-ce véritablement nécessaire ?! Pas du tout !

Du pain 100% sans gluten, mais néanmoins moelleux, croustillant... simplement délicieux EST possible. Seulement, ça demande un tout petit savoir faire.



TOUTES MES
ASTUCES POUR UNE
BOULANGERIE...

- économe
- efficace
- saine



L'EXPLICATION DES
INGRÉDIENTS
MOINS CONNUS...

- Remplaçant d'œufs
- gomme de xanthane / guar
- graines de psyllium, de lin, de chia

1

LE PAIN DE MIE

Une recette simple et adaptable, pour améliorer votre quotidien



COMMENÇONS AU DÉBUT !

Quoi de mieux qu'un bon pain pour faire les tartines le matin, ou un sandwich à midi. Ce pain – sans gluten ET sans laitage – se conserve au congélateur, et se dégèle au grille-pain.

2

BAGUETTE & BOULES

Parfait pour « saucer » ou pour accompagner un bon fromage



AH, LA TRADITION !

Pour bien des gens, pouvoir s'offrir une baguette (même si elle est sans gluten) semble rétablir l'ordre du monde. Sinon, créez votre propre panier de boules de pain, pour accompagner vos repas.

3

PAIN FOCACCIA

À l'ail et au romarin ou aux herbes variées, ce pain est parfait pour l'apéro



PRÊT(E) POUR L'APÉRO !

Le pain focaccia, bien que délicieux en soi, est un parfait "véhicule" pour amener tapenades et autres délices à la bouche. Vous ne serez pas déçu(e) de cette version sans gluten.

4

LE PAIN AU LEVAIN

La fermentation au service de la digestibilité



LA MAGIE DE LA FERMENTATION

Si vous avez un intestin un peu fragile, qui supporte moins le pain, voici une manière intelligente de vous offrir une tranche peu abrasive.