

Atelier de cuisine thématique

Sans gluten et sans lactose

La Bouffe du Carrefour



Potage de haricots blancs, carottes et bacon (6 à 8 portions)

Ingrédients :

- 1 c. à s. de beurre
- 1 oignon, émincé
- 2 carottes, pelées et coupées en rondelles de 1 cm
- 2 tranches de bacon, émincées
- Sel et poivre, au goût
- 1 boîte (540 ml) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 pomme, pelée et coupée en morceaux
- 4 t. de bouillon de poulet



Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis faire revenir l'oignon, les carottes et le bacon pendant 5 minutes. Assaisonner.
2. Ajouter le reste des ingrédients, puis assaisonner de nouveau.
3. Porter à ébullition, réduire le feu, puis laisser mijoter doucement pendant 15 minutes.
4. Broyer le tout afin d'obtenir une texture lisse.
5. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Baba ghanouj **(4 portions)**

Ingrédients :

- 1 grosse aubergine, coupée en deux sur la longueur
- 1 tête d'ail, non pelée
- 1 ½ c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de yogourt grec nature
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin.
2. Placez l'aubergine sur la plaque, côté peau vers le haut. Rôtir jusqu'à ce que la chair soit très tendre et se détache facilement de la peau, environ 1 heure selon la taille de l'aubergine. Laisser refroidir.



3. Pendant ce temps, couper la pointe des gousses d'ail. Placez les gousses d'ail dans un carré de papier d'aluminium. Rabattre les rebords de la feuille et replier ensemble pour former une papillote scellée hermétiquement. Rôtir avec l'aubergine jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes. Laisser refroidir. Réduire les gousses en purée à l'aide d'un presse-ail.
4. Avec une cuillère, évider la chair de l'aubergine et le placer dans le bol d'un robot culinaire. Ajouter la purée d'ail, le tahini, le jus de citron, le yogourt et l'huile. Mélanger jusqu'à ce que la purée soit lisse. Saler et poivrer.
5. Servir avec des pains pitas ou des légumes.

Poulet et lentilles à la mexicaine

(4 portions)

Ingrédients :

- 3 c. à s. d'huile d'olive ou d'huile végétale
- 1/2 c. à t. de cumin
- 1/2 c. à t. de poudre de chili
- 1 c. à t. de sel
- 4 poitrines de poulet
- 1 t. de lentilles du Puy
- 1 oignon, haché finement
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Crème sure, pour servir
- Salsa, pour servir



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, verser l'huile, le cumin, la poudre de chili, le sel et le poulet. Bien mélanger, puis disposer les poitrines sur la plaque à cuisson.
3. Enfourner pendant 25 minutes.
4. Pendant ce temps, rincer les lentilles, puis les déposer dans une casserole avec 3 tasses d'eau. Laisser mijoter pendant 25 minutes, puis égoutter. Réserver.
5. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Assaisonner, puis ajouter l'ail et les lentilles. Bien mélanger.
6. Servir avec le poulet et les condiments de votre choix.

Fettucinis sans gluten à la sauce Alberto au chou-fleur (4 portions)

Ingrédients :

- 8 oz de cachous crus
- 2 t. d'eau bouillante
- 1 c. à s. de beurre sans lactose
- 1 grosse échalote française, coupée en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- ¼ c. à t. de piments broyés
- 8 oz de fettucinis sans gluten
- Zeste de citron, pour servir
- Persil haché, pour servir
- Sel et poivre, au goût



Préparation :

1. Dans un grand bol, mettre les cachous puis y verser l'eau bouillante. Laisser tremper pour au moins 30 minutes.
2. Faire cuire les fettucinis comme indiqué sur l'emballage.
3. Dans une poêle à feu moyen, faire cuire l'échalote, l'ail et les piments broyés dans beurre. On veut faire suer les légumes, sans qu'il y ait de coloration, donc environ 10 minutes.
4. Mettre ce mélange dans le robot-mélangeur, puis ajouter les cachous et 1 t. d'eau de trempage. Broyer le tout jusqu'à ce que ce soit homogène. Assaisonner.
5. Mettre la sauce dans la poêle pour la réchauffer. Ajouter les pâtes et bien les enrober de sauce. Ajouter ½ d'eau de cuisson et remuer à nouveau.
6. Servir immédiatement et garnir de persil et de zeste de citron.

Gâteau fondant au chocolat, aux amandes et à l'huile d'olive

(4 à 6 portions)

Ingrédients :

- 1 1/4 t. de poudre d'amandes
- 1 1/2 t. (225 g) de chocolat mi-sucré, coupé en morceaux
- 1/4 t. d'huile d'olive noire « La Belle Excuse »
- 1/2 t. de cassonade
- 3 œufs

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger l'eau et le sel. Réserver.
2. Éplucher les bananes (pour une raison inconnue, éplucher sous l'eau courante rend la tâche plus facile).
3. Couper la banane, de biais, en approximativement 4-5 morceaux
4. Sur feux moyen, dans une poêle très profonde ou dans un chaudron, cuire les morceaux de bananes dans l'huile pendant approximativement 5 minutes.
5. Retirer les bananes, les peser (aplatir) avec une plaque et réserver.
6. Monter la température de la poêle à feu moyen-vif.
7. À l'aide de pinces, prendre les bananes pesées, les passer rapidement dans le bol d'eau salée, égoutter puis replonger dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

