

De récentes études épidémiologiques montrent que le nombre de personnes intolérantes ou allergiques au gluten contenu dans le blé, l'orge, le seigle, l'avoine et leurs dérivés est plus important qu'on ne l'imaginait. On estime en Europe qu'une personne sur 100 peut développer cette maladie, et qu'en France seulement 10 à 20 % des cas seraient diagnostiqués.

Il existe beaucoup de produits de base de substitution à ces céréales. Mais trouver un bon pain frais - pas sous vide - certifié « sans gluten », c'est-à-dire fabriqué dans des conditions qui évitent la contamination croisée avec les ingrédients traditionnels, n'est pas si facile.

Le livre

Après le succès de *Vos desserts préférés sans lait ni gluten*, la même équipe d'auteurs a remis la main à la pâte. Cet ouvrage est dédié à tous ceux et celles qui malgré leur régime ne cèdent en rien aux plaisirs de la gourmandise. Les produits frais du boulanger, sans gluten ni souci quant à leur mode de fabrication !

Au programme :

- Des pains et brioches « faits maison » à base d'ingrédients naturellement sans gluten : de farines de riz, millet, quinoa, lupin, amarante ou teff... associées à des graines, fruits secs, fleurs et laits végétaux.
- 21 recettes créatives, classiques, salées ou sucrées : pain au sarrasin et aux orties, pain lentille et châtaigne, fougasse, pain au thym et à l'écorce d'orange, kouglouf, pain brioché...
- 3 types de cuisson : au four, en cocotte ou en machine.

Les auteurs

Ayant eu à faire face à des maladies rares et auto-immunes, les auteurs, Alice et Laure Laffont, Jean Pommier et Annie Rapaport ont été confrontés à la difficulté d'adapter leurs recettes familiales au régime sans lait ni gluten du docteur Seignalet. Ce livre est le fruit de leur expérience.

Eric Fénot, spécialiste de la photographie culinaire, travaille pour l'édition et la presse. Il a collaboré à la publication de livres gastronomiques prestigieux.



Pains et brioches sans gluten

Alice et Laure Laffont,
Jean Pommier,
Annie Rapaport

Photographies de
Eric Fénot

Stylisme par
Delphine Brunet

Prix public : 9,90 euros
Papier FSC

72 pages

Format : 16 x 22 cm

ISBN : 978-2-84221-213-1