

En librairie le 28 septembre

Le livre

Le petit-déjeuner est un moment critique pour les personnes au régime sans gluten : tartines, pancakes, muffins ou brioches... Pour que le repas le plus important de la journée ne soit plus un casse-tête quotidien, Valérie Cupillard a imaginé plus de 50 recettes sans gluten et de saison.

Divisés entre printemps-été et automne-hiver, les entremets, cakes et autres laits d'or proposés dans ce livre accompagneront les intolérants et allergiques au gluten pendant toute l'année, avec des ingrédients de saison et des préparations simples et rapides à base de riz, quinoa ou sarrasin...

Sans produits laitiers, ces petits-déjeuners raviront également les intolérants au lactose. Les saveurs salées permettront enfin d'accompagner le brunch dominical.

Au sommaire, 50 recettes illustrées de petits-déjeuners sans gluten rapides à faire ou à préparer la veille :

- *les boissons* : infusion menthe fraîche et fleurs d'hibiscus, jus vanillé à la banane, lait de cajou cacaoté, maté à l'ortie...
 - *les fruits* : pêches rôties au miel de romarin, compote crue aux dattes, fraises en mousseline...
 - *les céréales* : riz au lait d'or, quinoa aux poires, crème d'amande, pancakes au sarrasin, porridge aux petits flocons...
 - *les gâteaux à préparer à l'avance* : clafoutis à l'amande, muffins au cacao et pécan, scones aux noisettes, banana bread...
 - *les préparations salées* : omelette aux graines germées, galettes végétales aux flocons, «fromage» frais aux fines herbes...
 - *les laitages végétaux* : flans à la châtaigne, crème de cajou à la fraise, «fromage blanc» fouetté au miel et pistaches...
 - *les pâtes à tartiner* : cacao, amandes, noisettes et miel...
- 50 recettes gourmandes pour se régaler au réveil ou à tout moment de la journée !



50 petits-déjeuners sans gluten
Valérie Cupillard
Photographies Cyrielle Thomas

72 pages

16 x 22 cm

Prix Public TTC : 9,95 €

ISBN 978-2-84221-552-1

L'auteure



Valérie Cupillard a publié son premier livre en 2002 aux éditions La Plage, et quinze autres depuis. Créatrice culinaire pour les plus grandes marques bio, elle anime un blog très fréquenté «Biogourmand» et est très active dans la presse spécialisée bio avec ses rubriques régulières.

Ses livres sont traduits dans plusieurs langues. Elle a reçu un *Gourmand World Cookbook Award* pour *Graines germées*.