

INTRODUCTION

Pour reproduire, dans nos préparations sans gluten, la **TEXTURE** et l'**ÉLASTICITÉ** que permet la farine de blé, il faut associer plusieurs farines, fécules et aides culinaires naturels, en respectant des proportions précises.

Le hic ? Les ingrédients fréquemment utilisés en cuisine gluten free présentent un indice glycémique (IG) élevé. C'est pourquoi Arlette, diététicienne, et moi-même avons décidé de travailler sur ce projet de livre afin de vous proposer des solutions simples et néanmoins savoureuses qui vous permettront de **CONCILIER ALIMENTATION SANS GLUTEN ET IG BAS**.



TROP DE SUCRE DANS NOS VIES !

Notre consommation de sucre ne fait qu'augmenter et ce bien souvent à notre insu. En effet, et parfois contre toute attente, les **PRODUITS TRANSFORMÉS** de l'industrie alimentaire (sauces, pain, céréales, soupes, etc.) contiennent du **SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE**. Ce produit visqueux, liquide, fabriqué à partir d'amidon de maïs, de blé, de pomme de terre... à l'avantage, entre autres, d'être peu coûteux, d'avoir un pouvoir sucrant plus important que le saccharose et d'être un exhausteur de goût. Une invention géniale ? Tout dépend du point de vue... effectivement, ce sirop présente également un **INDICE GLYCÉMIQUE TRÈS ÉLEVÉ**, maintient un taux sucre constant dans notre sang, n'a aucun intérêt nutritionnel (calories vides) et peut s'avérer **TOXIQUE**.

Robert Lustig, pédiatre et endocrinologue à l'Université de Californie à San Francisco (UCSF), est spécialiste de la problématique de l'obésité infantile et des questions liées à la consommation excessive de sucre. Auteur d'une douzaine d'articles scientifiques à ce sujet, il explique que notre consommation de sucre a triplé au cours des trente dernières années et que cette surconsommation fait des ravages : obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète...

Chercher à modérer notre consommation de sucre semblerait donc nécessaire et salutaire pour notre santé.

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE NOTRE ALIMENTATION

En dépit de leur indice glycémique toujours plus élevé, les produits transformés ont un effet satiétogène divisé par deux. Aller comprendre...

De fait, pour revenir à un comportement alimentaire mesuré et cohérent face à une offre toujours plus importante de préparations industrielles, tâchons de **RENOUER AVEC UNE ALIMENTATION SIMPLE**, à base de produits bruts – ou les moins transformés possible.

Ce livre de recettes sans gluten propose des petits-déjeuners, goûters, apéros ou menus variés, sains et équilibrés qui permettent aux personnes coeliaques et/ou diabétiques, mais aussi à tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur capital santé, de réguler leur consommation de sucre et de veiller à maintenir un poids santé.

MAIS QU'EST-CE QU'EST L'IG ?

L'index glycémique (IG) mesure la capacité d'un aliment à élever la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. C'est une « valeur » permettant de classer les aliments en fonction d'un aliment de référence auquel on attribue l'indice 100 (glucose pur ou pain blanc). Si l'index glycémique est utile aux personnes diabétiques pour réguler leur glycémie, il permet généralement d'éviter une consommation excessive de sucre et une sécrétion d'insuline trop importante, notamment responsable de sensations de faims.



CONFITURE DE CRANBERRY et fruits rouges

Testez cette recette express sans sucre ajouté ! Comme par magie, le mucilage des graines de chia donne aux fruits mixés une consistance gélatineuse. Pour une confiture plus douce et moins acidulée, remplacez les fruits rouges par des fraises.

Pour 1 pot de yaourt (100 g)

Préparation : 10 minutes

Repos : 2 heures

Matériel : 1 blender puissant + 1 pot en verre

- 1 orange
- 60 g de cranberries séchées
- 60 g de fruits rouges frais (ou décongelés et égouttés)
- 1 g de graines de chia moulues

CONSEIL

Préférez les cranberries infusées au jus de pomme, sans autre sucre ajouté.

- 1 Presser l'orange, verser 70 grammes de jus dans un bol, par-dessus les cranberries, et boire le reste.
- 2 Laisser mariner pendant 2 heures, puis mixer le tout avec les fruits rouges à vitesse maximum, jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 3 Ajouter les graines de chia moulues et mixer à nouveau, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Les graines de chia doivent être imperceptibles.
- 4 Verser la confiture dans le pot de yaourt, fermer à l'aide d'un couvercle ou recouvrir de film plastique alimentaire et conserver quelques jours au réfrigérateur.



ASTUCE

Si vos fruits sont gorgés d'eau, votre confiture sera liquide. Pour l'épaissir un peu, ajoutez 1 gramme (pas plus !) de graines de chia réduites en poudre.



LE SORGHO

Cette plante herbacée, qui pousse dans les régions tropicales et méditerranéennes, est notamment cultivée pour ses graines (sorgho grain). Nourrissant, moins riche en glucides et possédant un indice glycémique plus bas que d'autres céréales sans gluten comme le riz, le sorgho est spécifiquement conseillé aux diabétiques. Cet aliment est également intéressant d'un point de vue nutritionnel, car riche en protéines, en vitamines du groupe B, en minéraux (calcium, phosphore, fer) et en acides aminés soufrés.

CRÈME AU SORGHO

EAU DE POMME AU KIWI

Inspiré d'une recette tunisienne, ce goûter onctueux est à déguster accompagné d'une eau de pomme au kiwi. En hiver, faites chauffer cette boisson tonifiante pour une pause réconfortante.

Pour 1 litre d'eau de pomme

+ 2 bols de crème

Préparation : 10 + 10 minutes

Repos : 4 heures minimum

Cuisson : 10 minutes

Matériel : 1 bocal + 1 blender

POUR L'EAU DE POMME

- 3 pommes (Granny smith ou Pink lady)
- 4 kiwis
- ½ citron
- 1 l d'eau
- 2 c. à soupe de jus de pomme

POUR LA CRÈME AU SORGHO

- 120 g de farine de sorgho
- 500 g + 30 g de lait d'amande
- 70 g de miel d'acacia
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de vanille en poudre

PRÉPARER L'EAU DE POMME

- 1 Laver, évider et couper les pommes en morceaux, sans les épéucher. Peler et couper les kiwis en morceaux. Déposer les fruits dans le bocal.
- 2 Laver le demi-citron et râper le zeste au-dessus du bocal.
- 3 Ajouter l'eau et le jus de pomme, remuer, puis laisser mariner pendant 4 heures minimum. Filtrer avant de servir.

PRÉPARER LA CRÈME AU SORGHO

- 4 Mélanger à froid la farine, les 500 grammes de lait, le miel et la cannelle.
- 5 Verser le tout dans une casserole et faire chauffer à feu doux. Tourner lentement à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ébullition, puis laisser épaissir 5 à 10 minutes en remuant continuellement.
- 6 Mixer la crème obtenue au blender avec les 30 grammes de lait restants, jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 7 Répartir dans deux bols ou deux coupes, laisser tiédir, puis saupoudrer de gingembre et de vanille avant de servir.

TARTINADE AUX PETITS POIS et crackers au sésame

À l'heure de l'apéro, trempez quelques crackers maison ou dips de légumes de saison dans cette tartinaade légère et originale !



ASTUCES

- Les graines de lin sont intéressantes, non seulement pour leur mucilage au pouvoir liant, mais aussi pour leur apport en oméga-3 !
- Le sésame, quant à lui, croque sous la dent et apporte calcium, fer et magnésium !

Pour 2 personnes

Préparation : 5 + 20 minutes

Cuisson : 15 + 12 à 15 minutes

Matériel : 1 wok + 1 blender

+ 1 mixeur + 1 pinceau de cuisine

POUR LA TARTINADE

- 200 g de petits pois frais (ou surgelés)
- 1 c. à café bombée d'ail en poudre
- 1 c. à café rase d'échalote semoule
- ½ c. à café rase de sel
- ½ c. à café rase de sauge en poudre
- 1 belle pincée de gingembre en poudre
- 1 tour de moulin à poivre noir

POUR LES CRACKERS

- 20 g de graines de lin
- 25 g de farine de quinoa
- 30 g de farine de sorgho
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 1 petite pincée de piment de Cayenne
- ½ c. à café de sel
- 20 g d'huile de coco
- 1 petit œuf (40 g) + 1 blanc
- 10 g + 2 pincées de graines de sésame

PRÉPARER LA TARTINADE

- 1 Verser tous les ingrédients dans le wok. Ajouter 20 grammes d'eau, porter à ébullition, puis baisser à feu doux et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes environ, jusqu'à évaporation de l'eau.
- 2 Mixer le mélange au blender, goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et mixer à nouveau.
- 3 La tartina se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

PRÉPARER LES CRACKERS

- 4 Préchauffer le four à 190 °C. Réduire les graines de lin en poudre grossière à l'aide du mixeur. Ajouter les farines, le gingembre, le piment et le sel, puis mixer à nouveau.
- 5 Ajouter l'huile de coco fondue et refroidie, le petit œuf, puis mixer encore afin d'obtenir une texture homogène.

- 6 Transvaser dans un saladier, ajouter les 10 grammes de graines de sésame malaxer et former une boule. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson pour former un rectangle (21 x 13 cm). Égaliser les bords au couteau et découper en huit.

- 7 À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les crackers obtenus de blanc d'œuf, préalablement battu à la fourchette, et saupoudrer avec les deux pincées de graines de sésame restantes.

- 8 Faire glisser la feuille de papier cuisson sur une plaque et enfourner entre 12 et 15 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient croquants.

VARIANTES

- Pour une tartina légèrement acidulée, ajoutez une cuillère à café de jus de citron vert fraîchement pressé.

- Si la consistance vous semble trop compacte, ajoutez un filet de crème soja.