

Créé spécialement pour votre été ☀️

Les recettes d'été

sans gluten



Sébastien AMINOT
Chef Cuisinier MAIF 

Créé spécialement pour votre été ☀️

Blinis sans gluten maison

aux légumes sautés croquants et
saumon mariné - sauce verte herbacée

Recette pâte à blinis

Ingrédients

- 100 g de farine sans gluten (50 gr riz, 50 gr sarrasin)
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Mélangez les ingrédients : farine, levure, sel.
- Ajoutez l'œuf, puis versez progressivement le lait en mélangeant pour éviter les grumeaux.
- Incorporez l'huile. Vous devez obtenir une pâte lisse, un peu épaisse (type pâte à pancakes).
- Laissez reposer 10 à 15 minutes
- Faites chauffer une poêle légèrement huilée.
- Déposez la pâte sur une plancha de façon à réaliser des disques de 15 CM
- Cuisez 1 à 2 minutes de chaque côté (jusqu'à ce qu'ils soient dorés)
- La farine de sarrasin donne un goût plus typé (parfait en version salée)

L'astuce du chef : Pour des blinis plus moelleux, vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de yaourt. Si la pâte épaissit trop, ajoutez un peu de lait.

Créé spécialement pour votre été ☀️

Blinis sans gluten maison

aux légumes sautés croquants et
saumon marinée sauce verte herbacé

Recette blinis

- 400 gr de saumon fumé
- 600 gr de légumes de saison (radis, carotte, céleri, fevette, asperge verte, oignon rouge, courgette, fond d'artichaut)
- Taillez le saumon en lanière un peu épaisse et mettre à mariner dans de la sauce soja et des zestes de citron vert
- Faites sauter rapidement les légumes sur la plancha, assaisonnez de sel, de poivre et d'un trait d'huile de sésame grillé ou autre selon votre goût et tolérance alimentaire
- Disposez le blini au centre d'une assiette, puis posez les légumes sautés encore croquants et ajoutez harmonieusement le saumon mariné.

Sauce herbacée

- 1 botte de ciboulette, coriandre, cerfeuil
- 1 L de coulis d'agrumes et verveine (jus d'orange + jus d'un citron vert + 1 botte de verveine et un peu de gingembre)
- ½ litre huile d'olive
- 80 gr de glaçons ce qui permet de bien fixer la chlorophylle
- Mixez le tout finement

Crée spécialement pour votre été ☀️

Wraps sans gluten

Poulet & crudités

Recette pour 6 wraps

Ingrédients

- 50 g de farine sans gluten (60 gr farine de riz + 60 gr de maïzena + 30 gr de farine de sarrasin)
- 50 g de fécule (maïs ou pomme de terre)
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 180 ml d'eau tiède
- Mélangez la farine, la fécule et le sel dans un saladier
- Ajoutez l'huile puis l'eau tiède progressivement
- Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple (elle doit rester un peu élastique)
- Divisez la pâte en 6 boules
- Étalez finement chaque boule entre deux feuilles de papier cuisson (la pâte est fragile sans gluten)
- Faites cuire dans une poêle chaude 30 à 45 secondes de chaque côté
- Gardez les wraps sous un torchon pour qu'ils restent souples

Créé spécialement pour votre été ☀️

Wraps sans gluten

Poulet & crudités

Wraps *avec garniture*

- Poulet, crudités, sauce yaourt
- Houmous + légumes grillés
- Saumon, avocat, fromage frais
- Version veggie : falafel, salade, tahini

L'astuce du chef : Sachez que de nombreuses alternatives existent pour remplacer la farine de blé. Aujourd'hui, il existe différentes farines sans gluten comme : Mais, Sarasin, Millet, Féverole, Lentilles, Riz, Sorgho ou même Pois chiche

Créé spécialement pour votre été ☀️

Dessert gourmand

cerises ou abricots avec de la pistache

Recette du dessert

Ingrédients

- Sur une plancha, faites cuire des cerises coupées et/ou abricots coupés
- Ajoutez des amandes fraîches ou des pistaches
- Ajoutez une boule de glace vanille et/ou framboise
- Vous pouvez aussi ajouter une quenelle de chantilly maison