

* INTRODUCTION

Avant-propos.....	7
Quelques infos pratiques.....	9
Les céréales et pseudo-céréales sans gluten	10
Consignes de cuisson et suggestions d'utilisation	14
Quelques recettes express.....	20

* SALADES ET SOUPES..... 23

Salade de boulgour de riz à l'huile de sésame.....	27
Velouté de carotte aux flocons de millet.....	28
Taboulé de millet aux 3 tomates.....	30
Soupe basmati au lait de coco.....	33
Salade d'été au riz noir.....	35
Taboulé de quinoa rouge au basilic	36
Soupe au pistou et quinoa	39
Salade au sarrasin, ciboulette et poivron mariné.....	40
Bouillabaisse de légumes au riz rouge.....	42
Boulgour de sarrasin en taboulé de persil.....	45
Soupe au kasha	47
Salade d'hiver au sarrasin et à la noisette	48
Velouté de poireau riz-amande.....	50

* BONS PETITS PLATS..... 53

Rouleaux de printemps quinoa et menthe.....	57
Pizza aux flocons et à la roquette	59
Risotto de millet aux jeunes pousses d'épinards.....	60
Riz thaï, <i>dhal</i> de lentilles au gingembre.....	62
Millet en paëlla de légumes.....	65
Tarte de polenta à la piperade.....	67
Moussaka au kasha	68
Risotto d'aubergine à la vanille et au curcuma.....	71

Polenta negra et sa ratatouille aux tomates séchées..	72
Croquettes de sarrasin au gingembre.....	74
Polenta au paprika, sauce tomate douce.....	77
Timbales de boulgour et potimarron	79
Oignons rouges et champignons portobello farcis aux flocons de millet.....	80
Sarrasin au chou rouge.....	82
Blinis aux flocons de teff	85
Quinoa à l'indienne.....	87
Riz basmati aux noix de cajou, festival d'épices.....	88

* DOUCEURS 91

Risotto au chocolat et cranberries.....	95
Semoule de millet au lait d'amande, coulis de framboises.....	96
Soufflé aux flocons de quinoa et lait de coco.....	99
Pudding de pomme aux flocons de riz.....	101
Porridge de kasha aux éclats de cacao cru.....	102
Semoule de maïs aux épices	104
Petite semoule maya à l'amarante	107
Muffins crousti-fondants au teff et cacao.....	109
Petit quinoa au chocolat.....	110
Crumble au sarrasin et goji	113

* ANNEXES..... 115

Équivalences des mesures pour le Québec.....	116
Carnet d'adresses	117
Recettes par céréale ou pseudo-céréale	118