

MES RECETTES SANS GLUTEN AUX LÉGUMINEUSES

Très riches d'un point de vue nutritionnel, les légumineuses ont également l'avantage de ne pas contenir de gluten. Longues à cuire ? Peu digestes ? Rébarbatives ? Mettons un terme à ces a priori en apprenant à les cuisiner. Place à l'inventivité et à la diversité !

Graines entières, éclats, flocons, farines... Les lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots et lupin se déclinent sous toutes les formes. Voilà de quoi jouer avec les textures et les saveurs, en toutes saisons. Que diriez-vous d'une poignée de pois chiches croustillants en apéritif ou d'une salade de lentilles, mangue et crevettes en entrée ? Vous laisserez-vous tenter par un plat cocooning comme cette soupe mexicaine ou ces frites de panisse à tremper dans une sauce onctueuse ? Osez-vous, au dessert, prendre une part de crumble aux fruits rouges et flocons de pois cassés ? Les recettes sucrées de ce livre, aussi surprenantes soient-elles, sont tout aussi divines que les propositions salées. Allez, succombez, c'est bon pour votre santé !

Auteure et photographe culinaire, créative et gourmande, **Delphine Pocard** est passionnée de cuisine saine et bio. Elle partage ses créations sur son blog cuisipat.com.

Frédérique Barral, atteinte de la maladie coéliquue, cultive le positif d'une vie sans gluten. Elle est fondatrice de *Niépi*, premier magazine culinaire traitant de l'alimentation sans gluten.



Depuis plus de 35 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques de jardinage bio, de cuisine saine, de soins naturels...

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

ISBN 978-2-36098-340-7



Rayon cuisine santé / sans gluten

14 €