

Virginie Martin et Dr Grégoire Cozon

# LA TABLE DES INTOLÉRANTS

SANS GLUTEN • SANS LACTOSE • SANS SUCRE • SANS LEVURE • SANS ŒUF

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Je mange bio, responsable et bon*, Dr Karl von Koerber & Hubert Hohler

*Zéro déchet, zéro gaspi*, Lisa Masset

*Mes 50 super aliments +1*, Caroline Balma-Chaminadour

*Kousmine gourmande*, Suzanne Preney & Brigitte Favre

**Également parus aux Éditions Jouvence :**

*Happy Veggie*, Juliette Pochat

*Recettes sans lait ni gluten*, Valérie Cupillard

*Algues faciles*, Carole Dougoud Chavannes

*Recettes ayurvédiques faciles*, Janet Gomez

*Les Graines germées de A à Z*, Carole Dougoud Chavannes

*De la cueillette à l'assiette, salades et fleurs sauvages*, Catherine Charmetant & Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

**Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88953-044-1

Maquette : Anne-Sophie Peyer

Mise en pages : PCA/CMB

Couverture : Éditions Jouvence

Crédits photographiques : voir en fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mes fils

Virginie MARTIN



# SOMMAIRE

## LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES 7

- Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ? 8  
Intolérance au lactose, allergie au lait : quelle alternative ? 23  
Informations générales sur les produits 25

## RECETTES 31

- Indispensables et bases 31  
Petit-déjeuner et goûter 46  
Apéritifs 64  
Entrées 82  
À l'italienne 100  
Plats traditionnels 115  
Desserts 134

## Table des recettes 165

Avec tableaux synthétiques des intolérances alimentaires (recette par recette).

Exemple :

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS OEUVS	AUTRE
Pâte brisée	32							
Pâte feuilletée	33							
Poudre à lever	34							sans phosphate
Stévia en poudre	35							
Pain au maïs	36		faible					
Pain irlandais	37							
Bouillon cube de volaille	38							sans additifs
Bouillon cube de légumes	39							sans additifs
Sauce béchamel	40							
Sauce façon ketchup	41							
Sauce mayonnaise	42							
Sauce crudités	43							
Crèmes anglaise et pâtissière	44							sans additifs

### INDISPENSABLES ET BASES

sans

avec ou sans



# **LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES**

# Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

Lors d'une consultation médicale, votre médecin, ou vous-même, avez peut-être évoqué une intolérance alimentaire devant des réactions à la prise de certains aliments. Ces intolérances, ou cette suspicion d'intolérances, vous ont conduit le plus souvent, sur les conseils d'un médecin, d'une connaissance ou de vous-même, à exclure de votre alimentation certains aliments.

D'un point de vue médical, ces réactions à la prise de certains aliments recouvrent des mécanismes très différents. Dans certains cas, il s'agit d'allergies typiques mettant en jeu des anticorps particuliers (les immunoglobulines E ou IgE), qui sont caractéristiques de l'hypersensibilité immédiate. Les conséquences peuvent être des plus bénignes (urticaire ou asthme peu sévère) aux plus dramatiques (asthme sévère, choc anaphylactique ou œdème de Quincke). Vos symptômes récidivent souvent en s'aggravant lors d'un nouveau contact avec les aliments incriminés.

Dans d'autres cas, certains aliments entraînent des réactions moins immédiates, qui ne sont pas toujours liées à l'absorption de tel ou tel aliment. On parlera alors d'intolérance alimentaire. Les allergies surviennent très rapidement après l'absorption alimentaire (quelques secondes à quelques minutes), alors que les intolérances surviennent plus tardivement (quelques heures à quelques jours).

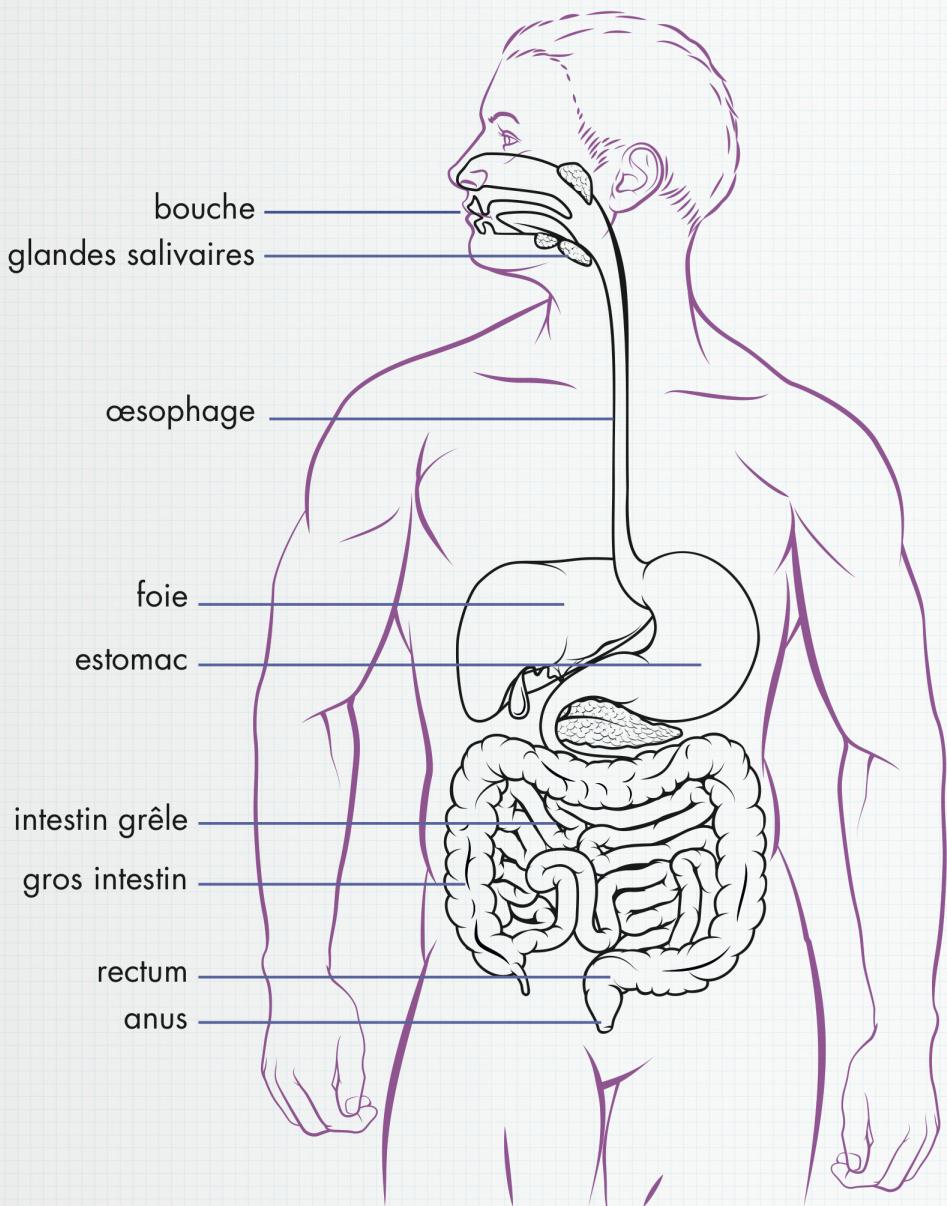
## LE SYSTÈME DIGESTIF

### Petit rappel anatomique

Le **tube digestif** commence par la bouche où se fait l'arrivée des nutriments (aliments ou liquide de boissons) apportés par l'alimentation. Les aliments sont alors broyés par la mastication et commencent à être digérés par les enzymes produites par les glandes salivaires. Le tube digestif se poursuit par l'**œsophage** qui permet le transport des aliments dans la cage thoracique, en arrière du cœur et des poumons, grâce aux contractions de ses muscles lisses. Il déverse les aliments mastiqués et avalés dans l'**estomac**. L'estomac est une poche de stockage où va se réaliser la première phase de la digestion.

Adulte, votre estomac a une forme en J et mesure environ 25 cm de long adulte, 10 à 12 cm de large et 8 à 9 cm de profondeur. Il permet de stocker les aliments déglutis et de les malaxer grâce à ses muscles lisses avec les produits de sécrétion des glandes de la paroi gastrique et l'acide chlorhydrique produit par des cellules gastriques. Ce brassage en présence d'acide chlorhydrique réduit considérablement la présence des bactéries, parasites et virus déglutis avec les aliments, permettant une stérilisation partielle du bol alimentaire. Le brassage permet aussi une action des enzymes salivaires et gastriques, pour commencer la digestion des glucides et des protéines.

La vidange de l'estomac se fait dans le **duodénum**, première partie de l'**intestin grêle**.



Le tube digestif (de la bouche à l'anus)

L'intestin grêle, d'environ 6 m de long, commence par le **duodénum** et se poursuit par le **jejunum**, puis le **grêle distal** pour se terminer par l'**iléon**. L'iléon s'ouvre dans le gros intestin ou **colon**, au niveau du **cæcum**, partie inférieure du colon droit où l'on trouve l'**appendice** (qui, lorsqu'il est enflammé, donne la fameuse

appendicite ou dans une forme plus grave, une **péritonite**). Le **colon** se divise en quatre parties : le **colon droit** ou **colon ascendant**, le **colon transverse**, le **colon gauche** ou **colon descendant** et le **colon sigmoïde**. Le **colon sigmoïde** s'ouvre dans l'**ampoule rectale** fermée par les muscles du **sphincter de l'anus**.

## Le rôle fonctionnel de l'intestin

La première fonction de l'intestin est de **permettre l'absorption des nutriments que nous apporte l'alimentation**. Pour cela, les aliments sont broyés par la mastication, malaxés et digérés (c'est-à-dire coupés en petits morceaux) par des enzymes digestives, pour pouvoir être absorbés.

Les aliments sont absorbés sous forme de nutriments de base (eau, électrolytes, glucides simples, lipides, acides aminés, vitamines) par les cellules de la paroi intestinale, essentiellement de l'intestin grêle. L'absorption se fait normalement à travers les cellules muqueuses intestinales de l'intestin grêle sans passage entre les cellules qui, sauf en cas de troubles de la perméabilité intestinale, sont unies les unes contre les autres grâce à des « jonctions serrées » impénétrables comme une mêlée de rugby. Ces « jonctions serrées » ne sont totalement opérationnelles qu'après les premiers mois de vie, ce qui explique qu'il ne faut pas diversifier trop tôt l'alimentation chez le nourrisson.

Une partie des aliments qui ne sont pas digérés par nos enzymes digestives sont pris en charge, métabolisés par les bactéries de la flore bactérienne intestinale ou microbiote. Ce sont les « bonnes bactéries » qui sont présentes dans l'intestin pour digérer certains aliments et fabriquer des vitamines que nous ne savons pas produire. Ce microbiote, acquis à notre naissance, comprend chez l'adulte 35 à 100 000 milliards de bactéries, soit trois à dix fois plus que le nombre de cellules humaines dont nous sommes formés.

Chacun d'entre nous possède un répertoire de bactéries qui lui est propre, comprenant 500 à 2000 souches de bactéries différentes, ce qui représente un nombre de gènes (le

génome) 100 à 150 fois supérieurs à notre génome humain. On retrouve ces bactéries au niveau de l'intestin, avec une concentration qui augmente de l'estomac jusqu'au côlon et au rectum.

## La fonction immunitaire de l'intestin

Le tube digestif contient environ 70 à 80 % des cellules de notre système immunitaire. Ces cellules immunitaires sont en contact presque direct avec les antigènes présents dans le tube digestif. La maturation du système immunitaire après notre naissance dépend en partie du contenu du tube digestif qui stimule et permet le développement des cellules de notre système immunitaire.

Au niveau du tube digestif, on trouve un phénomène immunitaire très particulier, la tolérance immunitaire, qui permet à l'organisme de tolérer les aliments, les nutriments présents dans l'intestin, et toutes les « bonnes bactéries » intestinales. Le système immunitaire, dont le but premier est de nous protéger contre les agents pathogènes (qui rendent malades) présents dans l'environnement, en détruisant tout ce qui n'est pas de nous, réagit de façon non agressive vis-à-vis de l'alimentation qui nous est utile et des bactéries du microbiote normal (les bactéries qui vivent en harmonie au niveau de nos muqueuses), en digérant les nutriments que nos enzymes humaines ne peuvent métaboliser et en synthétisant des vitamines que nous sommes incapables de produire.

# LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Les allergies alimentaires seraient actuellement en augmentation dans les populations occidentales. Elles touchent entre 3 et 10 % de la population française.

Il s'agit d'un phénomène très particulier, **l'hypersensibilité immédiate**, qui dépend d'une certaine famille d'anticorps, les immunoglobulines E (IgE). On retrouve le même mécanisme dans les allergies notamment à la poussière, aux poils d'animaux ou aux venins de guêpes ou d'abeilles. Les personnes allergiques fabriquent des anticorps de type IgE contre certaines substances que l'on appelle alors « allergènes ». Cette production d'IgE nécessite un premier contact avec l'allergène qui ne suscite aucun symptôme. Mais lors du deuxième ou du troisième contact avec cet allergène, se produit un mécanisme d'allergie très rapide. Avec les allergènes aériens, comme le pollen ou la poussière, la réaction allergique touche le nez, déclenchant une rhinite allergique (rhume des foins), les yeux (conjonctivite allergique), la trachée ou les bronches (trachéite spasmodique ou crise d'asthme). Au niveau de la peau, la réaction allergique se traduit le plus souvent par de l'urticaire.

Au niveau digestif, les manifestations d'allergies alimentaires peuvent être très variables.

Chez l'enfant, il pourra s'agir de manifestations O.R.L. ou bronchopulmonaires caractérisées par une rhinite spasmodique, ou un asthme, des manifestations cutanées avec une urticaire localisée ou généralisée, ou des poussées d'eczéma allergique. Les signes digestifs chez l'enfant sont peu significatifs. Il peut s'agir de douleurs abdominales, d'un

reflux gastro-œsophagien chez le nourrisson, ou de vomissements, d'une constipation ou de diarrhées.

Chez l'adulte, on pensera à une allergie alimentaire lorsqu'un gonflement des lèvres, des démangeaisons du palais et du pharynx, une urticaire ou un asthme, mais aussi des troubles digestifs (douleurs abdominales et/ou de diarrhées) surviennent rapidement après la prise alimentaire.

Beaucoup plus rarement, heureusement, on rencontre des cas d'urgence vitale chez l'adulte ou chez l'enfant tels qu'un œdème pharyngé ou laryngé (œdème de Quincke) pouvant conduire à une asphyxie, une crise d'asthme sévère, ou même un choc anaphylactique plus fréquent chez l'adulte. Cela nécessite l'intervention rapide d'un médecin pour pouvoir injecter de l'adrénaline. Les patients ayant déjà eu une forme grave d'allergie doivent être désensibilisés si possible ou porter sur eux en permanence une seringue préremplie d'adrénaline à s'administrer en début de crise.



Devant toute suspicion d'allergie alimentaire survenant rapidement après la prise alimentaire, une consultation chez un allergologue s'impose pour diagnostiquer le (ou les) aliment(s) responsable(s), donner des conseils d'évitement, traiter un terrain allergique et parfois envisager une désensibilisation spécifique.

## Les principaux allergènes alimentaires

- **Chez l'enfant :** les œufs, les arachides, les protéines du lait de vache, la moutarde, les poissons, les fruits à coque.
- **Chez l'adulte :** certains fruits (pomme, poire, prune, pêche, abricot, fraise, kiwi, banane), les poissons, crustacés et/ou mollusques, le soja, la moutarde, le céleri, le sésame, le lupin, etc.

# LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Ce sont des manifestations d'hypersensibilité, retardée ou semi-retardée, à des aliments qu'il ne faut pas confondre avec les allergies alimentaires. Leur survenue après la prise de l'aliment est beaucoup moins immédiate que pour les allergies alimentaires. Ces intolérances alimentaires touchent 15 à 20 %, voire 33 % de la population. Elles se traduisent par des troubles digestifs variés tels que des diarrhées ou une constipation, des ballonnements. On parle souvent de colopathie fonctionnelle ou syndrome de l'intestin irritable, lorsque les examens complémentaires (fibroscopie gastro-duodénale et coloscopie) ont éliminé

une cause infectieuse, inflammatoire ou tumorale.

Certaines intolérances sont bien comprises et reconnues comme l'intolérance vraie au gluten, la maladie cœliaque, ou l'intolérance au lactose. D'autres intolérances ont des mécanismes beaucoup plus discutés.

## L'intolérance vraie au gluten ou la maladie cœliaque

Il s'agit d'une **maladie auto-immune** qui apparaît le plus souvent chez des personnes ayant une prédisposition génétique. D'autres facteurs environnementaux vraisemblablement infectieux (virus, bactéries ou levures) seraient impliqués dans l'apparition de cette pathologie. Lorsque les malades cœliaques consomment des produits qui contiennent du gluten présent dans le blé, l'orge, l'avoine, le seigle ou le triticale (croisement blé/seigle), l'absorption de ces aliments entraîne la production d'une enzyme, la transglutaminase, et d'un autoanticorps anti-transglutaminase.



De l'interaction de la transglutaminase avec l'autoanticorps anti-transglutaminase résulte une inflammation au niveau de l'intestin grêle, qui conduit à la disparition des replis de la muqueuse digestive où se fait l'absorption des nutriments présents dans l'intestin. Cela entraîne des problèmes d'absorption, responsables des symptômes aussi nombreux que variés : fatigue chronique, troubles digestifs, amaigrissement ou cassure de la courbe de croissance chez l'enfant, anémie par carence en fer ou en vitamine B12, déficits en minéraux (calcium, magnésium, zinc, etc.), troubles neurologiques ou dépressifs, etc.

### Le régime sans gluten

Il nécessite la suppression totale de tous les aliments contenant du blé, de l'orge, de l'avoine, du seigle et du triticale. Il est partiellement pris en charge par la Sécurité sociale, dans le cadre précis de la maladie cœliaque, car les aliments strictement sans gluten sont plus onéreux. En cas de maladie cœliaque avérée, ce régime est indispensable : il entraîne une amélioration des symptômes spectaculaire et conduit à une disparition, elle, plus lente, des autoanticorps anti-transglutaminase. La réapparition ou l'augmentation de ces autoanticorps traduit un suivi imparfait des règles alimentaires, s'accompagnant souvent du retour des troubles digestifs, de la fatigue ou de la perte de poids.

Le diagnostic est posé à partir de l'analyse de dosages biologiques (notamment présence d'autoanticorps anti-transglutaminase), d'anomalies caractéristiques visibles sur les biopsies lors d'une fibroscopie ainsi que de l'amélioration des signes cliniques et de la

disparition des anticorps anti-transglutaminase après la mise en route d'un régime sans gluten strict.

### L'intolérance au lactose

Ce n'est pas une maladie immunologique, à la différence de l'allergie aux protéines du lait, mais la **conséquence d'une diminution de la production de lactase**, l'enzyme qui dégrade le lactose. Le lactose présent dans le lait des mammifères est un sucre disaccharidique, formé de deux sous-unités, le galactose et le glucose. Pour être absorbé par l'intestin, ce disaccharide doit être coupé par une enzyme, la lactase. La lactase est produite chez l'enfant avant le sevrage, puis diminue de manière variable selon les ethnies et les individus.

L'absence (très rare) ou la diminution de la lactase touche environ 65 % de la population adulte, ce qui entraîne une absorption incomplète du lactose, qui est alors métabolisé par les bactéries présentes dans le côlon. Il y a alors une production de gaz, source de ballonnements et d'inconfort digestif. Les signes surviennent lorsque la quantité de lactose ingéré dépasse les capacités de la faible production de lactase. Cela se traduit par des symptômes digestifs (ballonnements, crampes abdominales, diarrhées, gaz, nausées, vomissements, etc.) ou des symptômes « généraux » (maux de tête ou migraines, fatigue, douleurs articulaires ou musculaires, etc.).

Le diagnostic repose sur une amélioration des symptômes lors de l'arrêt ou de la limitation de la consommation des laitages. Des tests respiratoires permettent de confirmer la capacité notamment à absorber le lactose. Les symptômes surviennent essentiellement après une consommation de lait animal non transformé.

# MUFFINS AUX MYRTILLES SAUVAGES

**sans gluten, sans lait ou lactose, avec ou sans sucre, avec levure, avec ou sans œuf**

**Facile** ★☆☆

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : environ 30 minutes**

## Ingrediénts

**Pour 4 à 6 personnes**

- 400 g de myrtilles sauvages (fraîches ou surgelées)
- 100 g de farine de châtaigne
- 50 g de farine de riz complet
- 80 g d'amandes en poudre
- 50 g de féculle de pomme de terre ou d'arrow-root
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 7 g de poudre à lever sans gluten (recette p. 34)
- 2 œufs ou 60 g de jus de pois chiche (1 bocal de 500 g de pois chiches) (facultatif)
- 25 cl de lait d'amande, sans sucre
- 100 g de beurre sans lactose ou de margarine végétale
- 2 cuil. à café de vanille en poudre
- 1/4 de cuil. à café de stévia en poudre (recette p. 35) ou 150 g de miel d'acacia (+ pour la finition)
- 40 g d'huile de pépins de raisin ou de noix
- huile neutre pour les moules

Pour réaliser le jus de pois chiche ou « aquafaba » soi-même, voir recette p. 155.



- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Décongelez et égouttez les myrtilles surgelées ou rincez et égouttez les myrtilles fraîches.
- 2 Dans un saladier, mélangez les farines, les amandes en poudre, la féculle ou l'arrow-root, le bicarbonate et la poudre à lever.
- 3 Si vous utilisez le jus de pois chiche en substitution aux œufs, dans une casserole, faites chauffer les pois chiches 5 minutes pour liquéfier le jus, puis retirez les pois chiches avec une écumoire. Égouttez-les et récupérez 60 g de jus. Dans un récipient, battez le lait d'amande, les œufs ou le jus de pois chiche, le beurre sans lactose ou la margarine végétale, la vanille, la stévia ou le miel (s'il vous est autorisé, il ne doit pas être chauffé et doit être ajouté au moment de la dégustation ou dans une préparation tiède 35 à 40 °C) et l'huile. Incorporez ce mélange aux farines jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

## Astuces :

- 4 Incorporez délicatement les myrtilles. Répartissez la pâte obtenue dans des moules individuels à muffins, préalablement huilés. Enfournez 30 minutes. Si vous n'avez pas ajouté la stévia, arrosez de miel (s'il vous est autorisé).

Si vous êtes intolérant à la levure, n'oubliez pas que la cuisson des fruits, même pas trop mûrs, favorise la multiplication des levures. C'est la raison pour laquelle figure la mention « avec levure » (voir p. 149).

Ne confondez pas myrtilles et bleuets. Les myrtilles sont sauvages et viennent de France ; le fruit est plus petit. Le bleuet est une myrtille cultivée qui vient d'Amérique du Nord ; son fruit est plus gros et peut être cueilli toute l'année.

Pour l'intolérance au sucre, le miel peut être autorisé (voir p. 16 et p. 27). Si le sucre vous est autorisé ou si vous êtes en période de réintroduction, remplacez le miel par 180 g de sucre de canne bio. Vous pouvez remplacer le beurre sans lactose par du beurre, si vous le tolérez, car il contient peu ou pas de traces de lactose (voir p. 23 et p. 25).

Muffins aux myrtilles sauvages



# **TABLE DES RECETTES**

## INDISPENSABLES ET BASES

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS OEUFS	AUTRE
<b>Pâte brisée</b>	32							
<b>Pâte feuilletée</b>	33							
<b>Poudre à lever</b>	34							sans phosphate
<b>Stévia en poudre</b>	35							
<b>Pain au maïs</b>	36		faible					
<b>Pain irlandais</b>	37							
<b>Bouillon cube de volaille</b>	38							sans additifs
<b>Bouillon cube de légumes</b>	39							sans additifs
<b>Sauce béchamel</b>	40							
<b>Sauce façon ketchup</b>	41							
<b>Sauce mayonnaise</b>	42							
<b>Sauce crudités</b>	43							sans additifs
<b>Crèmes anglaise et pâtissière</b>	44							

sans

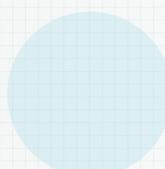
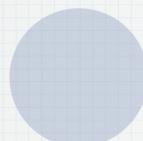
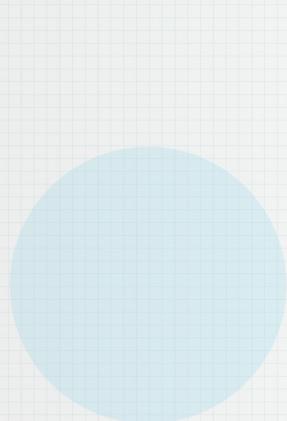
avec ou sans

## PETIT-DÉJEUNER ET GOÛTER

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS ŒUFS
<b>Brioche Mouna</b>	46						
<b>Pains aux raisins</b>	47						
<b>Pain banane chocolat</b>	48						
<b>Pain au kéfir</b>	49		faible				
<b>Céréales gourmandes aux fruits secs et oléagineux</b>	50						
<b>Crêpes à la pâte à tartiner</b>	52						
<b>Gaufres à la crème chantilly sans lactose</b>	54						
<b>Pancakes à la confiture</b>	56						
<b>Petits pains pour sportifs</b>	58						
<b>Petits pains suédois</b>	59						
<b>Biscuits au chocolat façon Prince®</b>	60						
<b>Brownies au chocolat</b>	62						

sans

avec ou sans



APÉRITIFS	RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS OEUFS	AUTRE
	<b>Verrine de guacamole et tortillas</b>	64							
	<b>Tapenade d'artichauts et de tomates séchées</b>	65							
	<b>Bruschetta à la tomate</b>	66							
	<b>Caviar d'aubergines</b>	68							sans additifs
	<b>Tartines de lin et de millet</b>	69							
	<b>Galette de pois chiches</b>	70							
	<b>Blinis châtaigne au saumon fumé, crème ciboulette</b>	72							
	<b>Socca niçoise</b>	74							
	<b>Miniquiches aux échalotes et pignons de pin</b>	75							
	<b>Petits choux au fromage</b>	76		faible					
	<b>Muffins salés-sucrés au tarama</b>	78							
	<b>Cake aux cinq épices</b>	80		faible					



sans



avec ou sans

	RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS ŒUFS	AUTRE
ENTRÉES	<b>Céleri rémoulade</b>	82							
	<b>Coleslaw au chou blanc et aux carottes</b>	83							
	<b>Salade de lentilles vertes du Puy</b>	84							
	<b>Taboulé de chou-fleur</b>	86							
	<b>Soupe chinoise</b>	87							
	<b>Pâté en croûte de volaille</b>	88							
	<b>Tartare de saumon fumé et d'avocat</b>	90							
	<b>Terrine de foie gras</b>	91							<span>sans gélatine</span>
	<b>Clafoutis de courge</b>	92							
	<b>Soufflé de courgettes au cumin</b>	94		faible					
	<b>Quiche lorraine</b>	95							
	<b>Quiche aux poireaux</b>	96		faible					
	<b>Tarte à la tomate</b>	97							
	<b>Tarte aux endives</b>	98							
	<b>Tatin d'aubergines</b>	99							

sans

avec ou sans

## À L'ITALIENNE

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS ŒUFS
<b>Focaccia aux olives</b>	100						
<b>Soupe italienne aux deux lentilles</b>	101						
<b>Salade de pâtes</b>	102						
<b>Pizza napolitaine ou sicilienne</b>	104						
<b>Lasagnes végétales</b>	106						
<b>Gratin de macaronis</b>	107						
<b>Spaghettis au saumon fumé</b>	108						
<b>Spaghettis à la carbonara</b>	109		faible				
<b>Gratin de pâtes à la sicilienne</b>	110						
<b>Risotto à la tomate au chorizo ou aux fruits de mer</b>	112						
<b>Risotto à la courge et au vin rouge</b>	114						

sans

avec ou sans

## PLATS TRADITIONNELS

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS ŒUFS
<b>Gratin de pommes de terre</b>	115						
<b>Gratin d'endives</b>	116		faible				
<b>Gratin aux légumes d'été</b>	117						
<b>Pommes dauphines</b>	118						
<b>Purée de pommes de terre</b>	120						
<b>Tarte provençale au cabillaud</b>	121						
<b>Saint-Jacques aux poireaux</b>	122						
<b>Lotte au curry</b>	123						
<b>Dos de cabillaud et purée d'aioli</b>	124						
<b>Gratin de la mer</b>	125						
<b>Sauté de pintade fermière au chou frisé</b>	126						
<b>Poulet de Bresse à l'estragon</b>	127						
<b>Porc au cumin</b>	128						
<b>Bœuf bourguignon</b>	129						
<b>Blanquette de veau</b>	130						
<b>Chili con carne</b>	132						

sans

avec ou sans

## DESSERTS

RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS OEUFS
<b>Sorbet poire à la cardamome</b>	134						
<b>Glace à la banane</b>	135						
<b>Figues rôties et glace à l'amande</b>	136						
<b>Truffes au chocolat et noix de coco</b>	137						
<b>Muffins aux myrtilles sauvages</b>	138						
<b>Cannelés au chocolat</b>	140						
<b>Mousse au chocolat</b>	141						
<b>Mousse façon Maronsui's®</b>	142						
<b>Panna cotta à la noix de coco et aux fruits exotiques</b>	143						
<b>Riz au lait aux épices</b>	144						
<b>Fondant au chocolat</b>	145						
<b>Fondant à la crème de châtaigne</b>	146						
<b>Fondant au gingembre et au citron</b>	147						
<b>Crumble de fruits de saison</b>	148						
<b>Clafoutis de cerises</b>	150						
<b>Tartelettes aux fruits rouges</b>	152						
<b>Tarte au citron meringuée</b>	154						
<b>Tarte fondante au chocolat</b>	156						
<b>Galette des rois à la frangipane</b>	158						
<b>Charlotte glacée mangues et fruits rouges</b>	160						
<b>Bûche de Noël à la châtaigne</b>	162						

