



PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN

ALICE LAFFONT

PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN ALICE LAFFONT

Pains et brioches sans gluten, de Alice Laffont, Laure Laffont, Jean Pommier Jean et Annie Rapaport : Un livre pour les intolérants au gluten qui vous permettra de confectionner pour vous et votre petite famille des pains et brioches sans gluten ! 21 pains et brioches réalisés avec des ingrédients naturellement sans gluten : farine de riz, de pois chiche, de quinoa... Des pains à cuire au four, en machine à pain, en cocotte... toutes les options sont abordées ! Ces recettes ont été mises au point par des auteurs qui suivent le régime sans lait ni gluten, préconisé par le docteur Jean Seignalet. Les spécificités du livre :- Editeur : La Plage- Date de parution : 14 Avril 2010- Nombre de pages : broché de 72 pages. Un livre qui après une présentation des ingrédients et des ustensiles propose des recettes qui font oublier les désagréments de l'intolérance au gluten tant elles sont goûteuses, à partager avec des amis sans avoir peur de la comparaison (Scone, pain brioché chocolat-orange, blinis à la châtaigne, Pain de riz complet ...etc). Ses + : deux pages " foire aux questions" et de superbes illustrations .

 [Télécharger PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN ...pdf](#)

 [Lire en ligne PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN ALICE LAFFONT

71 pages

Extrait

Après Vos desserts préférés sans lait ni gluten, voici notre deuxième livre de recettes sans gluten ni laitages : un livre sur les pains.

Pourquoi les pains ?

D'abord parce qu'il est très simple et très amusant de faire soi-même son pain. Ensuite, parce que les pains emballés des rayons «sans gluten» ne sont que de pâles imitations d'un vrai pain et de ce qu'on peut réussir à cuisiner soi-même.

Enfin, parce que pour beaucoup de personnes intolérantes ou allergiques au gluten, le pain, aliment de tous les jours, à la mode (qui n'a pas sa machine à pain ?), manque. Il est difficile de se procurer un pain garanti sans gluten. Même les pains bio, au sarrasin, ou encore au riz sont le plus souvent confectionnés dans des locaux où sont aussi produits des pains normaux. Certains sont même coupés au blé, pour obtenir une meilleure levée et présenter une texture plus aérée. Il est rare que les boulangers et les revendeurs puissent certifier que leurs pains n'ont pas touché de farine de blé (traces, ou farine de blé des autres pains qui se dépose dessus).

De plus, pour ceux qui excluent le maïs de leur alimentation (régime Seignalet), il est bien rare qu'un pain vendu et garanti sans gluten soit exempt de maïs.

Alors que faire ?

Confectionner soi-même ses pains, bien sûr ! Avec ou sans machine, il est tout à fait possible de fabriquer son propre pain et de se régaler. Et là, on connaît précisément les ingrédients utilisés et il n'y a plus aucun risque d'y trouver des traces de farine de blé. Une machine n'est pas indispensable pour faire son pain. On peut tout à fait le couler dans un moule et le cuire au four. Nous sommes une équipe de quatre personnes : deux n'utilisent pas de machine à pain et s'en font de superbes, maison, à l'ancienne (levés près du poêle, cuits au four). Toutefois, la machine à pain apporte un confort et une facilité d'utilisation : elle pétrit elle-même les mélanges d'ingrédients, fait lever la préparation, puis la cuit. Il est extrêmement pratique de pouvoir la programmer le soir, pour avoir au petit déjeuner un pain encore chaud et tout frais. Pareil pour les brioches ! N'oubliez pas, si vous avez une machine et que vous faites aussi du pain avec gluten, de bien laver la cuve pour éliminer toute trace d'ingrédient indésirable dans vos pains sans gluten.

Faire son pain est assez facile. Cela nécessite seulement, au départ, un petit apprentissage pour acquérir le tour de main qui vous permettra ensuite de confectionner sans difficulté une grande variété de pains. Vous pourrez alors créer vos propres recettes, en suivant vos préférences gustatives et culinaires. Dans ce livre, nous vous proposons trois modes de cuisson et des recettes adaptées à chacun d'eux. Notez que les recettes «machine à pain» se prêtent tout à fait à une cuisson au four si vous n'avez pas de machine. Vous trouverez dans cet ouvrage une vingtaine de pains, salés ou sucrés. Cuisiner son pain est aussi source de créativité : marier les farines, allier les saveurs, incorporer des graines, des fruits secs ou même des fleurs ouvre un monde de richesses à découvrir. Pour nous, le pain est une denrée rare et précieuse, qui demande un peu de temps pour être confectionnée. C'est ainsi devenu un plat à part entière, et non plus un complément qui sert à saucer, pousser ou grignoter par habitude, sans prêter attention à sa saveur. Il se déguste le plus souvent seul, ou alors accompagné d'autres aliments qui le mettent en valeur. Il n'est pas présent tous les jours sur notre table, mais quand il est là, nous redécouvrons le plaisir et la variété de ses goûts.

Vous avez votre farine ? Votre levure est prête ? Alors il ne reste plus qu'à mettre la main à la pâte !

Présentation de l'éditeur

21 pains et brioches réalisés avec des ingrédients naturellement sans gluten : farine de riz, de pois chiche, de quinoa...

Des pains à cuire au four, en machine à pain, en cocotte... toutes les options sont abordées !

Ces recettes ont été mises au point par des auteurs qui suivent le régime sans lait ni gluten, préconisé par le docteur Jean Seignalet.

Download and Read Online PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN ALICE LAFFONT #U95FALQ30SD

Lire PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT pour ebook en ligne PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT à lire en ligne. Online PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT ebook Téléchargement PDF PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT Doc PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT Mobipocket PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN par ALICE LAFFONT EPub

U95FALQ30SDU95FALQ30SDU95FALQ30SD