

# Marie Delmas

## Recettes sans gluten ni laitage

Extrait du livre

[Recettes sans gluten ni laitage](#)

de [Marie Delmas](#)

Éditeur : Le Mercure Dauphinois



<http://www.editions-narayana.fr/b18884>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



## **INGREDIENTS DE BASE PROHIBES**

**1 - Les céréales modernes mutées ou cuites qui contiennent du gluten**, à savoir :

**Le Blé** et ses dérivés : farine, pain, pâtes, semoule, taboulé, viennoiseries, biscuits, biscottes, etc. **L'Orge**, **le Seigle** et **l'Avoine** apparentés à cette famille. **Le Kamut** qui a subi des modifications chromosomiques. **L'Épeautre**.

**2 -Le Maïs** en raison de la structure de ses protéines, ainsi que ses dérivés : farine de maïs, polenta, pop-corn, corn-flake, etc.

**3 -Les Laits animaux** et leurs dérivés : beurre, crème, fromages, fromages blancs, glaces, petits suisses, yaourts, etc. *En réponse aux objections de certains qui redouteraient des carences en calcium, notons que les légumes, les légumineuses, les crudités et les fruits puisent du calcium en quantité notable dans le sol.*

**4 -Les Charcuteries cuites** telles que jambon, pâtés, boudin, etc.

**5 - La Bière** et tous les Sodas, Cocas et Boissons assimilées.

**6 - Les édulcorants de synthèse** tels l'Aspartame, l'Acésulfame et le Glutamate de sodium.

## INGRÉDIENTS RECOMMANDÉS

**Aromates, condiments et épices**, en s'assurant de leur contenu réel.

**Boissons :**

- Eaux faiblement minéralisées telles que Volvic, Évian, Mont Roucou, Celtic, etc.
- Eau du robinet filtrée par osmoseur.
- Chicorée, infusions.
- Café, thé, chocolat noir en consommation raisonnable.
- Boissons alcoolisées (sauf la bière) tolérées à des doses raisonnables, à savoir un ou deux verres de vin rouge de qualité par jour.

**Céréales, épaississants et gélifiants** : agar-agar, arrow-root, châtaigne, petit épeautre authentique ou engrain, amidon de maïs exempt de fractions protéiques de la céréale, manioc (tapioca), pois chiche, féculé de pomme de terre, quinoa, riz, sarrasin, soja.

**Charcuteries** exclusivement crues telles que saucisson, saucisse sèche, salami, chorizo, jambon cru, etc., après contrôle de leur composition Foie gras contrôlé de la même façon.

**Crustacés, mollusques et coquillages**, de préférence crus, avec réserve pour les huîtres.

**Fruits frais** de saison et châtaignes.

**Fruits séchés** conservés sans additifs : abricots, ananas, bananes, dattes, figues, olives noires, pruneaux, raisins.

**Graines oléagineuses** : amandes - noisettes - noix - noix du Brésil - noix de cajou - noix de pécan - pignons de pin parasol - pistaches - graines de tournesol.

**Graisse animale** d'oie ou de canard.

**Graisses végétales** :

Huiles de première pression à froid telles celles de colza, de graines de courge, de noix, d'olive, de pépins de raisin ou de soja.

Margarine 100% végétale à base d'huiles non hydrogénées.

En cas de cuisson, utiliser une faible quantité d'huile d'olive.

**Laits végétaux** bio de préférence tels que la boisson de riz ou les laits de soja, de noix de coco ou de sésame.

**Légumes verts** de saison.

**Légumineuses**, si possible de l'année.

**Œufs** biologiques, de préférence crus.

En guise de **Pain** : galettes de riz soufflé, après vérification de leur composition réelle.

**Poissons** très frais, de préférence crus, et principalement les poissons gras des mers froides tels que hareng, maquereau, sardine, etc. non élevés industriellement, avec réserve pour le Cabillaud et le Poulpe.

**Produits sucrés, édulcorants :**

Chocolat noir peu sucré sans abus, après vérification de sa composition.

Confitures à doses modérées.

Miel, sirop d'Érable.

Sirop de Blé exempt de fractions protéiques de la céréale.

Sucre de canne complet.

**Viandes**, de préférence crues.

## CUISSONS DES METS

On ne dira jamais assez que les modes de cuisson les plus bénéfiques sont ceux à la vapeur ou à l'étouffée. Au début du chapitre des légumes verts j'indique clairement la température de 95°C et au début de celui des légumes secs la température de 100°C. Il m'arrive par ailleurs d'utiliser des formules telles que « à petit feu », « à feu doux », « mijoté » ou « tout doucement » qui étaient les mots d'une époque et que nous, mères de famille, nous employions avec discernement, soucieuses du bien-être de nos convives et d'une moindre consommation d'énergie. Avec peu de moyens,

## LÉGUMES SECS

Il est conseillé de cuire les légumes secs en eau frémissante à 100°C pour en conserver les principes vitaux. Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile ou de la graisse d'oie ou de canard.

### ◆◆◆ Flageolets en persillade

Faites tremper les haricots la veille dans de l'eau froide. Changez l'eau et ajoutez un oignon, du thym, du laurier, du persil et une pointe de bicarbonate, ainsi que de la sarriette et de la sauge en début de cuisson. Portez très progressivement à ébullition pendant une heure et demi et ne faites jamais cuire à gros bouillons. Au moment de servir, salez, égouttez et ajoutez une noix de graisse d'oie ou de canard et deux cuillerées de persil finement haché avec une gousse d'ail dépourvue de son germe.

### ◆ Purée de Haricots blancs au Thon

Faites tremper les haricots dans l'eau froide la veille et cuisez-les une heure et demie comme ci-dessus. Faites-en une purée dans laquelle vous incorporez du thon à l'huile émietté.

## PETIT RÉPERTOIRE DES SAUCES

La crème de soja ou le jaune d'œuf cru peuvent lier bon nombre d'assaisonnements.

### ◆ **Aïoli**

*4 gousses d'Ail sans leur germe*

*1 Jaune d'Œuf*

*1/4 de litre d'Huile d'Olive*

*Citron*

*Sel, Poivre*

Pelez les gousses d'ail, mettez-les dans un mortier, pilez-les. Ajoutez un peu de sel, le jaune d'œuf et l'huile en mince filet, tout en continuant de tourner. Si le mélange est trop épais, ajoutez de temps en temps quelques gouttes de citron. Salez et poivrez. Pour réussir l'aïoli, l'huile et l'œuf doivent être à la même température. N'utilisez donc jamais un œuf sortant du réfrigérateur.

### ◆◆◆ **Anchoïade**

*10 Filets d'Anchois à l'huile*

*2 gousses d'Ail sans leur germe*

*2 Jaunes d'Œufs*

*Huile d'Olive*

*Sel, Poivre*

Si les filets sont conservés au sel, dessalez-les à l'eau et séchez-les dans un papier absorbant. Ouvrez-les dans le

## PÂTISSERIES

En pâtisserie, n'utilisez qu'une poudre levante naturelle sans phosphate.

### ◆◆◆ Biscuit fourré

Procédez de la même façon que pour le biscuit mousse-line ci-dessous.

Garniture : *Confiture, Crème pâtissière épaisse, Crème au chocolat concentrée*, etc. (voir page 118). Au lieu d'employer un moule creux comme ci-dessous, versez la préparation dans un moule à manqué rond ou carré. Vous saupoudrez de sucre la surface du biscuit et vous enfournez. Dans ce cas, le biscuit aura une forme plate. Laissez-le refroidir et divisez-le en deux dans le sens de l'épaisseur, ce qui forme deux biscuits très plats. Recouvrez la partie qui formait le fond avec la garniture et replacez l'autre dessus.

### ◆◆◆ Biscuit mousseline

*6 Œufs*

*75 g de Crème de Riz*

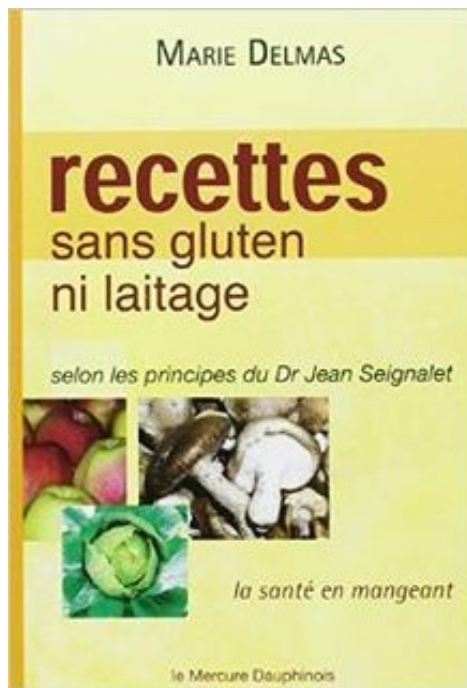
*200 g de Sucre de Canne complet*

*La pointe du couteau de Sel*

*Zeste de Citron*

Battez les blancs d'œuf en neige ferme avec le sel. Travaillez les jaunes d'œuf avec le sucre et le zeste de





Marie Delmas

[Recettes sans gluten ni laitage](#)

selon les principes du Dr Jean Seignalet

160 pages, broché

publication 2013



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)