

6 idées de repas sans gluten

Vous pouvez très bien vous passer de la farine avec des recettes pleines de saveurs. En remplaçant les ingrédients à base de blé, il est possible de réaliser des plats sains et savoureux. Que vous soyez intolérant au gluten ou non, ces repas sans gluten sont des délices à ne pas refuser !



Voici 6 recettes à base de quinoa, de lait de coco et de patate douce pour manger sans gluten.

1- Steak brésilien avec patate douce grillée accompagnée de sauce tomate épicée

Dans cette recette épicée et pleine d'arômes, on a ajouté du steak brésilien pour lui donner plus de saveur.

Ingrédients :

- * 0.5 kg de steak
- * Patates douces
- * Graines de quinoa
- * 1/3 tasse de lait de coco

Sauce

- * ½ tasse d'huile d'olive
- * 1/3 tasse de jus de citron vert
- * 2 gousses d'ail hachées ou râpées
- * 2 piments fresno coupés en dés (ou piments jalapenos épépinés)
- * ½ c-à-s de paprika
- * 2 c-à-c de gingembre frais râpé
- * 1 c-à-t de cumin moulu
- * Un peu de sel et de poivre

- * ½ tasse de coriandre fraîche hachée
- * 1 grosse tomate

Préparation :

- * Mélanger tous les ingrédients pour la sauce. Verser la moitié sur le steak pour le mariner. Utiliser l'autre moitié pour réaliser une sauce tomate
- * Passer le steak au grill
- * Détailler les patates douces en longueur. Saler et poivrer au goût. Faire cuire au grill
- * Servir le tout avec [le quinoa](#) cuit dans le lait de coco

2- Rouleaux de courgettes au houmous

Envie de manger vinaigrette ? Alors, découvrez une toute autre saveur avec ce houmous aux tomates séchées au soleil. On a ajouté du quinoa pour un repas sans gluten original.

Ingrédients :

- * Houmous aux tomates séchées au soleil de Sabra
- * Quinoa
- * Courgette
- * Carotte coupée en bâtonnets
- * Poivron rouge coupé en bâtonnets
- * Basilic ou autres herbes aromatiques selon vos envies
- * Jus de citron ou vinaigre
- * Huile d'olive
- * Un peu de sel et de poivre

Préparation :

- * Détailler finement la courgette dans la longueur
- * Badigeonner d'huile d'olive et de jus de citron. Assaisonner au goût
- * Étaler une couche de mélange de quinoa et de houmous sur la courgette
- * Mettre les herbes et finir avec les tranches de poivron rouge et de carotte

3- Patates douces farcies

Voici une idée originale de manger sain et originale. Une recette maison facile à préparer !

Ingrédients :

- * 3 patates douces moyennes
- * 1 c-à-s d'huile de noix de coco
- * 1 oignon blanc, émincé

- * 2 gousses d'ail, émincées
- * 1/2 tasse d'haricots pinto cuits (rincer s'ils sont en conserve)
- * 1 c-à-c de poivre de Cayenne
- * 1/2 c-à-s de cumin
- * 2 c-à-s de purée de tomate
- * 1 poivron rouge coupé en dés
- * Sel

Préparation :

- * Piquer les [patates douces](#) à la fourchette. Les placer sur papier sulfurisé, puis sur une plaque de cuisson
- * Enfourner à 400°C pour les cuire (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau)
- * Faire chauffer l'huile de coco. Y faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter la purée de tomate, les épices et les haricots. Assaisonner au goût
- * Trancher chaque patate douce au centre. Retirer la chair et verser la farce.

4- Galettes de quinoa et de pois chiche pour burger

Manger sans gluten, ce n'est pas du tout un repas faible en glucide. La preuve avec ces galettes pour hamburger végétarien sans viande à base de quinoa et de pois chiche qui combattent le cholestérol.

Ingrédients :

- * 1 tasse de pois chiches en boîte (ou précuits)
- * 3/4 tasse de quinoa cuit
- * 1 petit oignon
- * 2-3 gousses d'ail
- * 1/2 poivron rouge coupé en morceaux
- * Bouquet de coriandre fraîche hachée (ou persil frais)
- * 2 c-à-s de farine de pois chiche + 3 c-à-s pour le revêtement
- * 1-2 c-à-c de sel marin
- * Poivre noir fraîchement moulu
- * 1/2 ou 1 c-à-c de poivre de Cayenne (facultatif)
- * Huile de pépins de raisin pour la cuisson

Préparation :

- * Faire chauffer un filet d'huile de pépins de raisin. Faire revenir l'ail et l'oignon
- * Réduire les pois chiches en purée. Verser dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Assaisonner au goût.
- * Former des galettes avec la préparation. Les saupoudrer un peu de farine de pois chiche
- * Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Laisser cuire chaque côté pendant 3 minutes

- * Servir dans des pains à burgers ou tout simplement avec de la salade.

5- Soupe détox de brocoli

Seulement deux ingrédients principaux : du brocoli et du lait de coco pour réaliser cette soupe crémeuse et nourrissante. Une soupe vegan, sans gluten et détox pour toute la famille !

Ingrédients :

- * 1 brocoli
- * 400 ml de lait de coco
- * Sel, poivre, muscade

Préparation :

- * Détailler le brocoli en morceaux. Les verser dans une casserole avec le lait de coco. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- * Passer la préparation au mixeur. Verser à nouveau dans la casserole. Faire chauffer et assaisonner au goût.
- * Servir la soupe avec des garnitures de votre choix.

6- Velouté de chou-fleur au lait de coco

Une autre soupe sans gluten très succulente ! Ici, pas de farine, mais du lait de coco pour épaissir savoureusement notre velouté de chou-fleur.

Ingrédients :

- * 4 grosses pommes de terre, récurées et coupées grossièrement en petits morceaux
- * 1 tête de chou-fleur, lavée et coupée en fleurons
- * 1 c-à-s d'huile d'olive (parfait si vous l'infusez au romarin)
- * 1 oignon moyen, coupé en dés
- * 2 branches de céleri, coupées en dés
- * 1 c-à-t de purée d'ail (ou 1 gousse, émincée)
- * 6 tasses de bouillon de légumes
- * ¼ tasse de lait de coco entier
- * Sel de mer
- * Poivre frais

Préparation :

- * Faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive dans une casserole.
- * Faire revenir l'oignon, le céleri, l'ail, le chou-fleur et les pommes de terre. Ajouter le bouillon. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou-fleur soient tendres.

- * Passer la préparation au blender. Incorporer le lait de coco. Assaisonner à nouveau.
- * Servir avec du fromage et de ciboulette.