



Ally Volmarsson, Sofia Di Manno, Angelica Ruà, Ludovica D'ellena e Elisa Pesce

*Les pâtes et les bienfaits
des plats*

SANS GLUTEN

Le gluten

Le gluten est une protéine présente dans les blé, le seigle et l'orge.



Pour certains, cela peut entraîner de graves problèmes de santé: par exemple une inflammation intestinale.



Cette condition est appelée maladie coeliaque.



Pour satisfaire les besoins de ceux qui ne peuvent pas manger d'aliments contenant du gluten, il existe sur le marché des plats sans gluten, qui utilisent de la farine de riz, d'amande et de maïs.



Les bienfaits

Une alimentation sans gluten bien équilibrée peut aider à contrôler le poids corporel.



Les symptômes gastro-intestinaux tels que les ballonnements et les douleurs abdominales s'améliorent souvent en suivant un régime sans gluten.



Une sensation générale de bien-être et une réduction du stress peuvent être observées lors de l'élimination du gluten de l'alimentation.

Les plats de pâtes

Des pâtes sans gluten sont disponibles et peuvent être dégustées sous diverses formes, telles que les spaghettis, les penne et les fusillis.



Accompagnées de sauces à base de légumes, les pâtes sans gluten peuvent être un choix sain.



Plats principaux



Le poisson et la viande fraîche sont sans gluten. Le poulet grillé avec des légumes frais ou le saumon cuit au four en croûte ne sont que quelques exemples de plats sans gluten.



À la découverte des plats sans gluten

Contour

Les plats d'accompagnement sans gluten peuvent inclure des salades fraîches, du riz, des patates douces et bien plus encore. Des légumes frais grillés avec de l'huile d'olive et des herbes de Provence ajoutent une touche de fraîcheur.



Dessert

Il existe également des desserts sans gluten: des bonbons à base de farine d'amande, comme les macarons et des gâteaux.



Inspirez-vous!

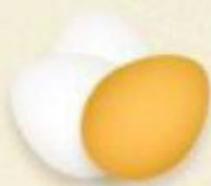
Yum!



haricots, pois et légumineuses



sarrasin



fromage (non transformé)



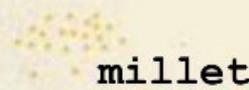
sorgho



beurre**



lin



millet



quinoa



maïs (semoule de maïs, polenta, masa, grau)



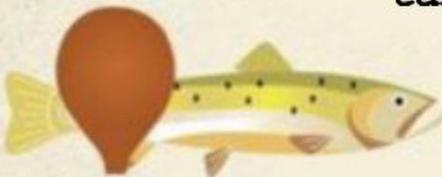
fruits (frais c'est mieux)



tamari



potomme de terre (farine, amidon)



viandes & poissons**



graines



lait



riz (tous types, farines)

levure



épices (attention aux assaisonnements)



légumes (frais est mieux)

bouillon de légumes



tapioca (amidon et farine)



huiles (légumes, canola, olives)

extrait de vanille**



yogourts**



noix (nature, farines)



soja (lait, fromage, tofu)

Run!



orge (y compris germé)



tortillas de blé



bière



graham (farine, craquelins)



ramen



pané



udon



cubes de bouillons



fibres

soja sauce



matzha



avoine



pâtes



COUSCOUS



bulgare



dur



farine à gâteau



blé (germe, son d'amidon, céréales, germé)



les miettes



farine



la semoule



protéine de blé hydrolysée



tabouleh



malt (vinaigre, arôme, sirop, extrait)



seigle, épeautre kamut, triticales

amidon végétal



Recette de pâtes aux œufs sans gluten



Pour 600 grammes de pâtes :

- 100 g de fécule de maïs
- 100 g de farine de riz
- 100 g de fécule de riz
- 200 g d'œufs entiers
- 60 g de farine de maïs
- 20 g de céréales en poudre

TEMPS DE PRÉPARATION

Durée : 20 min

1

Placez tous les ingrédients sur la planche à pâtisserie avant de commencer à préparer vos pâtes fraîches sans gluten.



2



Mélangez les poudres dans un batteur sur socle muni d'un crochet, ajoutez progressivement les œufs et pétrissez pendant environ 10 minutes, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Retirez la pâte du batteur, compactez-la et couvrez-la bien d'une pellicule plastique ; Placez au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.

3

Avant utilisation, laisser à température ambiante pendant 5 à 10 minutes, pour faciliter le traitement.

Les pâtes aux œufs sans gluten peuvent être étalées à l'aide d'un laminoir à pâte ou d'un rouleau à pâtisserie normal, pour créer la forme de pâtes que vous préférez.





On doit faire attention à la symbologie et à l'écriture sur les paquets: l'épi barré aide les gens à choisir des aliments sans gluten.

Comment assaisonner les pâtes sans gluten

La première façon d'assaisonner les pâtes est la sauce tomate. Évidemment faite avec des tomates pelées, de la bonne huile d'olive et aromatisée au basilic.

Les sauces

Les sauces et condiments prêts à l'emploi sont excellents parce qu'ils accordent une attention particulière au "sans gluten". Pour enrichir nos plats, on peut, par exemple préparer plusieurs sauces comme: une sauce tzatziki, un dressing aux herbes ou la fameuse sauce Caesar.

