

# Marie Delmas

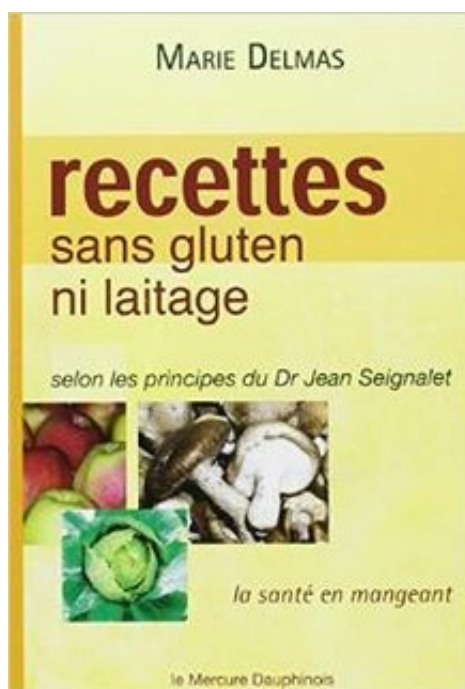
## Recettes sans gluten ni laitage

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>



## TABLE

Préface du docteur Hervé Staub	7
Avant-propos	11

### **PRINCIPES DE BASE**

Ingrédients de base prohibés	16
Ingrédients recommandés	17
Cuissons des mets	19

### **RECETTES**

#### **APÉRITIFS ET AMUSE-GUEULES 22**

#### **HORS-D'ŒUVRE — SALADES DE CRUDITÉS**

Anchois salés	23
Artichauts printaniers du midi dits « Poivrades » ou « Petits bleus »	23
Salade de Betteraves rouges crues	23
Salade de Carottes crues	24
Céleri-rave rémoulade	24
Salade de Champignons crus	24
Champignons crus à la sauce anchoïade	24
Salade de Chou chinois	25
Choucroute nouvelle crue	25
Salade de Choux de Bruxelles crus	25
Salade de Chou-fleur cru	25
Salade de Chou pommé cru	25

*Recettes sans gluten ni laitage*

Salade de Chou Rouge cru	26
Salade de Concombres	26
Salade de Courgette crue	26
Cresson de fontaine	27
Crudités à la sauce Tapenade	27
Salade « dauphinoise »	27
Salade de Doucette	27
Salade d'Endives	27
Salade d'Endives et de Champignons crus	28
Salade d'Endives, de Clémentines et de Crevettes (dite salade Hyppolyte)	28
Salade d'Épinards crus	28
Salade frisée	28
Salade de Laitue, Champignons et Concombre	29
Salade de Mâche	29
Salade de Mâche et de Betterave rouge cuite	29
Salade de Petit Épeautre	30
Pissenlits en salade	30
Salade de Quinoa	30
Salade Romaine ou Scarole	31
Salade de Tomates	31
Tomates farcies au Concombre	31
Tomates farcies à la Provençale	32
<b>POTAGES</b>	
<i>Veloutés aux farines crues</i>	33
Bouillon de Céleri	33
Bouillon de Champignons	34
Bouillon au Cresson	34
Bouillon aux Herbes	34

## Table

Bouillon de Légumes	35
Bouillon maigre	35
Bouillon à l'Oseille	35
Boisson de Riz ou Lait de Soja	36
Bouillon de Tomates	36
Bouillon vert	36
<b><i>Autres Potages</i></b>	37
Potage aux Champignons	37
Velouté à la Courgette	37
Potage à la Crème de Riz	38
Potage au Cresson et au Tapioca	38
Velouté à la Fécule de Pomme de Terre	38
Potage à l'Oseille et au Riz	39
Potage au Potiron	39
Consommé au Tapioca	40
Potage de Tomates au Tapioca	40
<b>LÉGUMES VERTS</b>	41
Asperges en petit pois	41
Côtes de Blettes	41
Blettes au gratin	42
Carottes à la maître d'hôtel	42
Carottes au persil	42
Purée de Carottes	43
Purée de Céleri et de Pommes de Terre	43
Purée de Céleri, de Carottes et de Pommes de terre	43
Champignons à la bordelaise	43

*Recettes sans gluten ni laitage*

Tarte aux Champignons	44
Choucroute garnie	44
Chou-fleur	45
Chou vert	45
Choux de Bruxelles	46
Courgettes persillées	46
Gratin de Courgettes	46
Pain de Courgettes	47
Endives braisées	47
Flan de Sarrasin aux Endives	48
Épinards persillés	48
Crêpe verte aux Épinards	49
Soufflé aux Épinards	49
Tarte aux Épinards	49
Fenouil	50
Haricots verts	50
Navets au sucre en purée	51
Navets en morceaux	51
Purée d'Oseille pour garnitures	51
Petits Pois à la Française	51
Pizza	52
Poireaux en salade	52
Pois gourmands	52
Crique de Pommes de Terre ou Râpée	53
Gratin de Pommes de Terre à la Dauphinoise	54
Pommes boulangères	54
Pommes de Terre au four	55
Pommes de Terre « en robe de chambre » ou « en robe des champs »	55
Purée de Pommes de Terre	55

## Table

Gratin de Potimarron	55
Purée de Potiron et de Pommes de Terre	56
Potiron en gratin	56
Quiche lorraine	57
Ratatouille	57
Salsifis et Scorsonères à la sauce poulette	58
Soufflé de Thon	59
Tomates farcies	58
Tomates provençales	59
<b>LÉGUMES SECS</b>	<b>60</b>
Flageolets en persillade	60
Purée de Haricots blancs au Thon	60
Salade de Haricots blancs au Cresson et aux Anchois	61
Lentilles	61
Salade de Lentilles	61
Lentilles corail	62
Lentilles vertes	62
Purée de Pois Cassés	62
Pois Chiches	63
<b>CÉRÉALES - ÉPAISSISSANTS</b>	<b>64</b>
Agar-Agar ou Kantan	64
Arrow-Root	64
Farine de Châtaigne	64
Dictame	65
Petit Épeautre authentique ou Engrain	65
Farine de Pois Chiche	65
Fécule de Pomme de Terre	65

Quinoa ou Riz des Incas	66
Riz complet ou semi-complet	66
Galettes, Nouilles et Vermicelles de Riz	66
Sarrasin	66
Sésame	67
Tapioca ou Farine de Manioc	67
<b>ŒUFS</b>	68
Omelette baveuse	68
Omelette mousseuse	69
Œuf poché	69
<b>POISSONS</b>	70
<i>Poissons crus</i>	70
MEDAILLONS	70
CARPACCIOS DE POISSON	70
Carpaccio de Saumon	70
Carpaccio de Saumon au Basilic	71
Saumon cru au Citron vert et à l'Aneth	71
Carpaccio de Thon	72
Carpaccio de Thon rouge	72
Thon ou Turbot cru aux Olives	72
Carpaccio de Truite	73
<b>TARTARE</b>	74
Tartare de Daurade	74
Morue crue à l'Aïoli	74
Tartare de Mulet	75
Tartare de Poissons	75

## Table

Tartare de Thon	76
AUTRES PREPARATIONS	76
Harengs saurs	76
Poisson cru (Saumon) à la japonaise	76
Poisson cru à la tahitienne	76
CRUSTACES	77
Plateau de Fruits de mer crus	77
Moules marinières	77
<b><i>Poissons cuits</i></b>	78
POISSONS POCHEs	78
Filets pochés	78
Morue à la ménagère	78
POISSONS AU COURT-BOUILLON	79
Colin ou Cabillaud à la Mayonnaise	79
Roussette normande	80
Turbot	80
Filets de Poisson à l'Oseille	80
POISSONS AU FOUR	81
Daurade au Vin blanc et aux Champignons	81
Filets de Merlan	81
Saumon	82
Filets de Soles aux fines herbes	83



<b>VIANDES</b>	<b>83</b>
<i>Viandes crues</i>	<b>83</b>
MEDAILLONS	83
CARPACCIO DE VIANDE	83
Carpaccio de Bœuf	84
Carpaccio de Bœuf au Basilic	84
Carpaccio de Canard	85
Carpaccio de Magret de Canard	85
Carpaccio à la Mayonnaise	85
Carpaccio simplifié	86
Carpaccio de Veau	86
TARTARES	86
Steak Tartare de Bœuf	86
Rognons de Mouton à la Tartare	87
<i>Viandes cuites</i>	87
VIANDES au GRILL OU à la POELE	87
Bavette de Bœuf	87
Steak haché	88
Steak « surprise »	88
Escalope de Veau	88
VIANDES en COCOTTE	88
Lapin en Gibelotte	88
Oie rôtie aux Pommes	89
Porc rôti aux Pruneaux et aux Châtaignes	89
Poulet aux Noix	89
Veau aux Carottes	90
Blanquette de Veau	91

## Table

VIANDES au FOUR	91
Épaule d'Agneau	91
Filet, Faux Filet ou Aloyau de Bœuf	91
Rôti de Veau	92
VIANDES BOUILLIES	92
Hachis parmentier	92
Palette au Chou	92
Petit Salé aux Flageolets	93
Pot-au-feu	94
Poule au Riz	94
<b>PETIT RÉPERTOIRE DES SAUCES</b>	96
Aïoli	96
Anchoïade	96
Sauce Aurore	97
Béchamel	97
Sauce blanche	97
Court-Bouillon	98
Mayonnaise	98
Sauce au jus de Pamplemousse	99
Sauce Poisson	99
Sauce Poulette	99
Tapenade	99
Sauce Tartare	100
Coulis de Tomates	100
Sauce verte	101
Vinaigrette	101

<b>FRUITS</b>	102
<i><b>Fruits crus</b></i>	102
Sorbet à la Banane	102
Mousse aux Fraises	103
Sorbet aux Fraises	103
Crème instantanée de Framboises	103
Coulis de Fruits	104
Salade de Fruits d'hiver	104
Salade de Fruits au Riz	104
Fruits de saison en salade	105
Milk-Shake	105
Salade d'Oranges	105
Poires ou Pommes douces râpées	106
Pruneaux au Vin	106
<i><b>Fruits cuits</b></i>	107
Compote d'Abricots	107
Compote de Bananes	107
Compote de Cerises aigres	107
Châtaignes bouillies	108
Châtaignes rôties	108
Pili de Châtaignes	108
Purée de Châtaignes	109
Purée de Châtaignes vermicellées	109
Flan à la Farine de Châtaigne	110
Castagnaccio	110
Fruits fourrés (Bananes, Pêches, Poires)	110
Pêches à la coque	111
Compote de Poires	111
Poires à la française	111

## Table

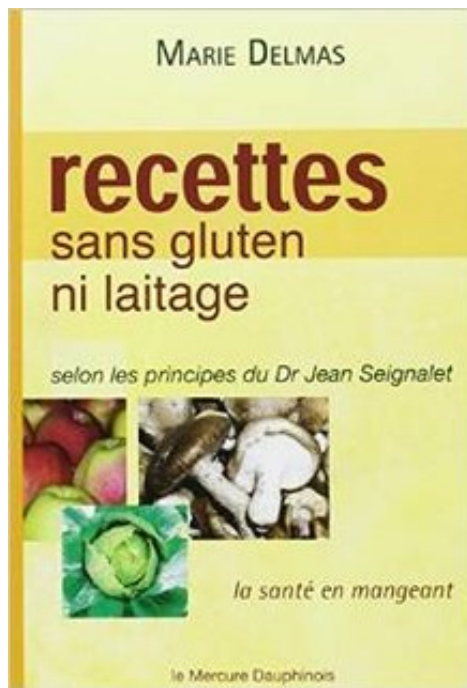
Pommes au four	112
Compote de Pommes	112
Purée de Pommes	113
Mousse aux Pommes rosé	113
Compote de Prunes	114
Reinettes du Canada au four	114
<b>ENTREMETS</b>	115
Béchamel au Chocolat	115
Blanc-manger	115
Bouillie à la Banane plantain (banana-da-terra) et au Tapioca (Brésil)	116
Bouillie au Chocolat	116
Clafoutis	116
Crème d'Amandes au Miel	117
Crème meunière au Caramel	117
Crème au Chocolat	118
Crème pâtissière	118
Crème renversée	118
Crème surprise	119
Crêpes à la Farine de Châtaigne	119
Crêpes à la Féculé de Pomme de Terre	120
Crêpes de Sarrasin	120
Flan de Bananes	121
Flan à la Farine de Châtaigne	122
Flan aux Œufs	122

*Recettes sans gluten ni laitage*

Gâteau de Pomme à la poêle	123
Gâteau de Riz	123
Gâteau de Riz à la Pomme	124
Gâteau de Tapioca	124
Gaufres	125
Glace au Chocolat	125
Glace à la Vanille	126
Mousse au Chocolat	126
Mousse au Tapioca	126
Œufs à la neige	127
Omelette normande	128
Poires Belle Hélène	128
Poires Bourdaloue	128
Poires royales	129
Riz au Lait	129
Riz aux Pommes meringuées	130
Soufflé au Chocolat	130
Soufflé à la Féculé	130
Soufflé de Riz	131
Tapioca au Lait	131
Fond de Tarte salé	132
Fond de Tarte sucré	132
Tarte aux Fraises ou aux Framboises	133
Tarte aux Pommes	133
Tôt-fait	134

## Table

<b>PÂTISSERIES</b>	<b>135</b>
Biscuit fourré	135
Biscuit mousseline	136
Biscuit de Savoie	136
Boules de neige	136
Bûche de Noël	137
Galettes au Chocolat	137
Galette de Sarrasin aux Dattes	138
Gâteau Amandine	138
Gâteau au Chocolat et aux Amandes	139
Gâteau aux Noix	139
Macarons	140
Massepains aux Noix	140
Meringues	140
Moelleux au Chocolat	141
Pain d'épices	142
Petits fours à la Noix	143
Petits gâteaux aux Amandes	143
Rochers aux Noisettes	143
Roulé	144
<b>PAIN SANS GLUTEN</b>	<b>145</b>



Marie Delmas

[Recettes sans gluten ni laitage](#)

selon les principes du Dr Jean Seignalet

160 pages, broché

publication 2013



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

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