



Sommaire

Introduction p. 4

Boulangier !

Pains p. 25

Brioches et viennoiseries p. 44

Pizzas p. 50

Blinis, crêpes et pancakes p. 58

Cuisiner !

Pastas p. 93

Tartes & quiches p. 113

Crumbles & panés p. 131

Galettes & boulettes p. 138

Sauces p. 144

Muffins, cakes & scones p. 152

Couscous, taboulés & semoules p. 158

Seitan autrement p. 162

Céréales sans gluten p. 166

Pommes de terre p. 200

Pâtisser !

Tartes sucrées p. 209

Biscuits p. 225

Crumbles p. 236

Barres gourmandes p. 241

Granolas p. 244

Cakes & gâteaux p. 250

Muffins & scones p. 266

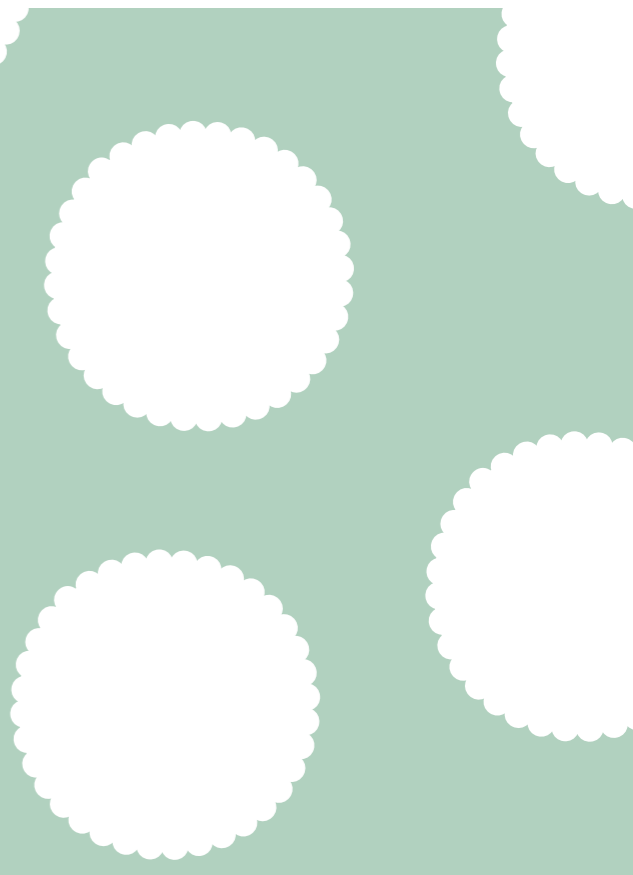
Desserts de fruits p. 274

Entremets p. 277

Desserts pâtisseries p. 294

Desserts de fête p. 307

Index p. 318



ZOOM SUR

- Les sandwichs p.40*
- La farine de châtaigne p. 54*
- Le petit déjeuner p. 72*
- Les flocons d'avoine p. 84*
- Le petit creux en fin de repas p. 108*
- La farine de pois chiche p. 126*
- L'apéro p. 146*
- Les légumineuses p. 178*
- Le sarrasin cru p. 186*
- La patate douce p. 196*
- Un repas à emporter p. 204*
- La farine de coco p. 222*
- Les flocons p. 232*
- Le goûter p. 246*
- Le tapioca et le manioc p. 272*
- L'agar-agar p. 282*
- Les féculés p. 290*