

NiÉPI

volume 01 . printemps 2014

CUISINE & ART DE VIVRE
SANS GLUTEN



www.NIEPI.fr

Maman Framboise



Patricia Barreau-Yu partage avec nous sa recette spéciale fête de Mères, un bavarois à la framboise ! J'en ai l'eau à la bouche.

Patricia est professeure de français et auteure de 2 livres de cuisine pour enfants allergiques (aux éditions Jouvence). Voilà presque dix ans qu'elle est confrontée aux difficultés liées aux allergies alimentaires. Sa fille Marie souffre de multiples allergies. C'est donc tout d'abord pour elle qu'elle a développé les recettes et les idées pratiques que l'on retrouve dans ses ouvrages. Avec le soutien de l'association VAA (Vivre allergique et/ou asthmatique), située à Nantes, Patricia anime des ateliers "cuisine" ou "pâtisserie" pour les enfants allergiques et leurs parents, afin de partager des moments de convivialité tout en se régalant, sans allergènes !

Bavarois à la framboise

800 g de framboises (fraîches ou surgelées)
8 c. à s. de sirop d'agave (ou de miel)
320 g de lait de riz
200 g de crème de riz (ou de crème d'amande,
ou de fromage blanc, si toléré)
6 g d'agar-agar

Pour le gâteau :

200 g de farine de riz
200 g de sucre de canne
160 g de noix de coco en poudre (ou d'amandes en poudre)
40 g d'huile de tournesol (ou 40 g de purée d'amande)
40 cl de lait de riz



Retrouvez toute l'actu de Patricia sur www.aubonheurdesenfantsallergiques.fr

La cuisine joyeuse des enfants allergiques et
Desserts et fêtes magiques pour enfants allergiques
aux éditions Jouvence.



Mixer les framboises. Ajouter le sirop d'agave et la crème de riz. Goûter : réajuster si besoin la quantité de sirop d'agave (en fonction de la saveur plus ou moins sucrée des fruits).

Dans une casserole, verser le lait de riz et le agar-agar. Faire chauffer quelques minutes sans cesser de remuer.

Verser la préparation aux framboises tout en remuant encore quelques secondes.

Retirer du feu et verser la crème dans un moule en silicone (de la même taille que le moule pour le fond du gâteau, celui utilisé pour cette recette est de 27 cm de diamètre).

Laisser refroidir avant de mettre au frais pendant au moins 3 à 4 heures. Préchauffer le four à 200 °C.

6 Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la poudre de noix de coco (ou d'amande, au choix). Bien mélanger. Ajouter l'huile et le lait de riz, petit à petit. Battre le tout au fouet électrique.

7 Huiler un moule à fond amovible (pour démouler, ce sera plus facile) ou en silicone, de la même taille que celui utilisé pour le bavarois et y verser la préparation.

8 Placer au four durant 20 à 25 minutes. Sortir du four et démouler sur le plat de service. Laisser refroidir.

Avant de servir, sortir le bavarois du réfrigérateur et le démouler délicatement sur le gâteau. Pour décorer, ajouter des framboises ou d'autres fruits rouges. Déguster bien frais ! Bonne fête, maman !



Contributeurs



Professeur Christophe Cellier
Chef de service
d'hépatogastro-entérologie et
endoscopie digestive à l'hôpital
européen Georges-Pompidou de Paris



Anne Suc
La fan de réglisse



Patricia Barreau
Cuisinière sans allergène



Laurent Dran
Pâtissier . Chocolatier . Confiseur



Olivier Punt
Photographe



Valerie Cupillard
Créatrice culinaire



Anne Fély Boutonnat
Diététicienne



Anna Karin
"Sardine aux yeux bleus"
Hôte