



# Tartes et quiches

---

sans gluten,  
sans lactose,  
sans sucre raffiné

#taonoglu 

*Christelle Deletoille*

## Eviter les aliments pro inflammatoires

Une des erreurs couramment observée est celle de croire que pour un intolérance au gluten, il suffit d'éliminer le gluten de son alimentation et de le remplacer par n'importe quels ingrédients qui ne contiennent pas de gluten.

Mais l'intolérance au gluten est une affection inflammatoire et elle ne naît pas de la seule habitude de consommer du gluten mais d'un ensemble d'habitudes qui ont créé un terrain inflammatoire.

Aussi est-il important de gérer l'ensemble de ces critères pour éviter plusieurs types d'échecs :

- plus d'inflammation
- des carences alimentaires
- des frustrations qui ne permettent pas de tenir sur la durée
- passer à côté de l'essentiel : les causes à la source.

Il en va de même pour toutes les affections chroniques telles que les fatigues, les douleurs, les affections ORL, les problèmes de peau, les intolérances, candidoses ...

Je n'aimerais pas vous laissez croire qu'il suffit de suivre quelques recettes pour se tirer d'affaire.

Pourquoi ?

☞ Parce que je suis passé par là et depuis 2012 j'ai eu l'occasion de "récidiver" 2 fois et de me remettre en forme 3 fois pour constater qu'on ne remet pas les compteurs à zéro en suivant "gentiment" quelques recettes mais en suivant à nouveau le protocole dans ses 3 phases.

☞ Parce que vous êtes nombreux à me confier à quel point vous êtes déçue, voire désespéré quand vous avez tentez de faire cela par vous même. Vous perdez souvent une précieuse énergie à faire de nombreuses recherches et de nombreuses tentatives pendant lesquelles votre santé continue de se dégrader. Par ailleurs, vous êtes trop nombreux à croire que vous devez cuisiner différemment pour vous et les autres membres de votre famille ou même pour vos invités. Parfois vous avez suivi à la lettre les conseils d'un nutritionniste ou d'un naturopathe mais ces derniers, on le sait, ne sont pas formés pour ce type de problématiques.

☞ Parce qu'il y a plusieurs étapes cruciales à respecter pour :

- ✓ modifier les habitudes durablement avec une organisation plaisante et accessible
- ✓ sans frustration
- ✓ dans le plaisir
- ✓ dans la convivialité : en suivant une bonne progression, toutes votre famille profitera des bienfaits d'une alimentation savoureuse et équilibrée qui prévient les inflammations.

☞ Parce qu'il y a 3 phases à respecter pour à la fois adopter un régime alimentaire sans gluten sans lactose et sans sucre raffinés ET à la fois réussir la détox, correction de terrain, et gérer aussi l'aspect émotionnel/gestion du stress.

Autrement dit pour une transformation en profondeur qui va vous assurer la métamorphose durablement.

☞ C'est pour cela que la méthode TAO NO GLU propose une approche holistique en 3 phases qui tient compte de tout les aspects de votre équilibre corps, esprit et énergie grâce à différents outils de bien être à intégrer progressivement dans vos habitudes quotidiennes :

- ☯ 1 phase de préparation
- ☯ 1 phase d'attaque
- ☯ 1 phase de stabilisation

⚠ ! Aussi les recettes que je vous propose ici sont des exemples soit pour vous préparer, soit pour vous stabiliser sur de bonnes habitudes, mais ne permettent pas à elles seules de modifier fondamentalement votre terrain.

⚠ ! Si vous éprouvez des difficultés avec ces recettes que ce soit pour le goût ou pour les "cuisiner" c'est très probablement que vous avez besoin de la méthode TAO NO GLU :

- ✓ vous avez besoin de modifier progressivement votre alimentation grâce à une phase de préparation PAS à PAS pour apprivoiser délicatement autant la méthode que le goût.
- ✓ vous êtes, même sans le savoir peut-être, addict au sucre et vous avez besoin de la phase 2 pour vous libérer du goût du sucre

### ✿Pâte à tarte sans gluten à cuire★

Dans un grand bol mixer, verser les ingrédients secs :

- 100 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 40 g de fécule de maïs
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à café de gomme de xanthane

Y ajouter 125g de margarine végétale en cube très froide et mélanger le bout des doigts.

Ajoutez Une patate douce, pelée et cuite à la vapeur et 1 œuf pour rassembler la pâte en boule. Si besoin, envelopper dans un papier film et mettre au frais pour raffermir avant d'étaler dans un moule chemisé ou huilé.

### ✿Tarte aux myrtilles (ou autre fruits rouges)

Sors de la margarine végétale du réfrigérateur ½ heure avant la préparation afin qu'elle soit suffisamment molle pour être travaillée. Dans un saladier malaxe 3 c. à s. de margarine avec 1 à 3 c. à s. de sucre de fleur de coco.

Ajoute le zeste d'un citron, 3 œufs un à un, 3 c. à s. de farine de châtaigne et un sachet de levure chimique. Verse la pâte dans un moule ou des moules en céramique bien huilé (ce qui t'évite d'avoir à gaspiller du papier cuisson avec un autre type de plat). Place au four dans préchauffage à 180°C.

En attendant environ 20 à 30 minutes que la pâte soit dorée, mélange dans un bol 1 œuf avec 3 c. à s. de crème épaisse de soja ou de coco et 1 c. à s. de fleur de coco.

dès que le(s) pâtes sont à peine dorées, étale la crème dessus puis 1 bol de fruits bien répartis et remet aussitôt au four pour 10 minutes.

Laisse refroidir, démoule (l'avantage des moules en céramiques est qu'ils permettent de bien démouler les gâteau) et régale toi !

### ✿ *La tarte aux fraises : (ou autre fruits rouges)*

Sors de la margarine végétale du réfrigérateur ½ h avant la préparation.

Malaxes-en 2 c. à s. bondées avec 1 c. à s. de sucre de fleur de coco, 3 c. à s. d'amandes en poudre et mélanges avec 3 œufs un à un. Incorpore 3 c. à s. de farine de sorgho et un sachet de levure chimique puis verses le tout dans un moule à tarte en céramique. Enfourne à 180°C sans préchauffage pendant 10 minutes puis à 210°C pendant 15 minutes attention toutefois à ce que cette pâte ne dore pas trop !

Pendant le temps de cuisson dans une casserole mélange 2 jaunes d'œufs avec 1 c. à s. de sucre de fleur de coco, ajoute 1 c. à s. b. de farine de riz, incorpore 300mL d'un lait végétal (riz, soja, noisette, ...). Place sur feu doux sans cesser de remuer jusqu'à l'épaississement.

Lorsque le gâteau est démoulé, étale la crème à peine tiède et laisse refroidir pour qu'elle fige.

Dispose les fruits et voilà !

#traonoglu 

### ✿ *Quiche aux épinards.* ★★★

Faites une pâte à tarte avec 50 ml de beurre clarifié ou de margarine végétale et 250 ml de noix de pécan moulues. (vous pourrez faire un mélange avec des noix, des amandes et/ou des noisettes si vous préférez)

Faites une boule et étalez-la avec les doigts dans un moule à tarte.

Faites tomber un oignon haché dans une c. à soupe d'huile d'olive puis 300g d'épinards frais.

Cuisez 5 minutes.

Battez 4 œufs dans un saladier, y ajouter un yaourt de soja de chèvre ou de brebis, du sel et les épinards revenus.

Versez le tout sur le fond de tarte et mettez à cuire 30 mn.

Les œufs sont la meilleure source naturelle de choline et participent au combat contre l'inflammation

### ✿ *Quiche aux pois et aux oignons verts*

Cuisson 1h

6 portions

Préparez une pâte sans gluten. Faites revenir doucement une botte d'oignons verts hachés dans de l'huile d'olive extra vierge pendant quelques minutes pour les attendrir. Ajoutez 200g de petits pois frais surgelés, salez, poivrez puis cuire doucement pendant 5 minutes en remuant de temps en temps

Mixez le tout avec 50 mL de lait végétal (amande ou soja...) pour réduire en purée.

Battez 3 œufs dans un grand bol et y incorporer 150 g de crème de soja (ou de coco), une pincée de noix de muscade, la purée de petit pois, une pincée de sel, du poivre.

Versez dans le fond de tarte et parsemez de poudre d'amande.

Cuire 35 minutes