

Cuisiner gourmand sans gluten

<i>les céréales qui contiennent</i>	<i>Sous quelle forme</i>	<i>Choix des farines sans gluten</i>	<i>Choix des flocons</i>
<i>le riz</i>	<i>Plein de variétés : rond, long, complet, demi-complet, rouge, noir, pourpre, ligré Les riz thaï ou basmati, complets ou demi-complets, sont les plus rapides à cuire. Semoule de riz (pour les entremets), feuilles de riz (pour les rouleaux de printemps, les nems)</i>	<i>Farine de riz</i>	<i>Flocons de riz</i>
<i>le quinoa</i>	<i>Quinoa blond, rouge ou sauvage</i>	<i>Farine de quinoa</i>	<i>Flocons de quinoa</i>
<i>le sarrasin</i>	<i>Graines de sarrasin, boulgour de sarrasin, kasha (sarrasin grillé prêt à cuire)</i>	<i>Farine de sarrasin</i>	<i>Flocons de sarrasin</i>
<i>le millet</i>	<i>Graines de millet, semoule de millet</i>	<i>Farine de millet</i>	<i>Flocons de millet</i>
<i>le maïs</i>	<i>Grain frais de maïs, polente (semoule de maïs plus ou moins fine)</i>	<i>Farine de maïs</i>	

<i>l'amarante</i>	<i>Plante sacrée des Aztèques, en ajouter 2 ou 3 cuillères quand on fait cuire du riz ou des légumineuses.</i>	<i>Farine d'amarante</i>	<i>Flocons d'amarante</i>
<i>le fonio</i>	<i>Fonio complet ou demi-complet</i>		
		<i>Farine de châtaigne</i> <i>Farine de souchet</i> <i>Farine de noix de coco</i> <i>Farine de chanvre</i> <i>Farine de teff</i> <i>Farines de lentilles,</i> <i>de pois chiches,</i> <i>d'azukis</i>	<i>Flocons de châtaignes toastées</i> <i>Flocons de teff</i> <i>Flocons de lentilles vertes,</i> <i>de pois chiches,</i> <i>d'azukis,</i> <i>de pois cassés</i>
		<i>Fécule de pomme de terre</i> <i>Arrow-root (féculé qui donne un liant subtil)</i> <i>Kouzou (féculé qui provoque un épaissement rapide)</i>	