Gâteaux, cakes & tourtes

Dans la banque de recettes en ligne de Betty Bossi, sous le mot-clé «gluten», vous trouvez plus de recettes sans gluten.

Betty Bossi

Gâteaux, cakes & tourtes sans gluten

Quoi de plus alléchant que l'odeur d'un gâteau qui sort du four – quoi de plus divin que de le goûter tout de suite! Et bien sûr, les personnes atteintes de la maladie cœliaque ne devraient pas renoncer à ce plaisir des sens. Nous vous présentons ici une sélection des meilleurs gâteaux, cakes, tartes et tartelettes en version sans gluten. Une visite inattendue ou une soudaine envie de faire de la pâtisserie? Pas de problème: il y a aussi des gâteaux qui sont préparés sans farine spéciale. En plus, vous trouverez des recettes pour toutes les saisons. Et maintenant, nous vous souhaitons de belles heures de pâtisserie, bonne réussite et bon appétit!

Et maintenant, nous vous souhaitons de belles heures de pâtisserie, bonne réussite et bon appétit!

Betty Bossi

Sommaire

Kouglof marbré	4
Gâteau de Linz	6
Tourte au chocolat	8
Gâteau à la rhubarbe	10
Biscuit roulé aux fraises	12
Tartelettes chocogroseilles	14
Tourte forêt-noire	16
Gâteau sur plaque aux abricots	18
Tourte à la mousse de raisin	20
Gâteau de courge à l'orange	22
Tourte aux marrons	24
Tresse russe	26
Tourte aux pommes de terre	28
Cake au citron	30
Tartelettes à l'orange curd	32

Remarques importantes:

- Vérifiez bien que la poudre à lever est aussi sans gluten. En cas de doute, renseignez-vous auprès du fabricant. La poudre à lever sans gluten (Dr. Oetker) est disponible dans tous les points de vente Coop.
- Pour le chocolat, lire impérativement la déclaration sur l'emballage. Un grand nombre de chocolats noirs portent la mention: «peut contenir des traces de blé». Mais il en existe garantis sans gluten, p. ex. le chocolat à cuire Bloc, qui est disponible dans beaucoup de points de vente Coop.
- Quand on travaille avec de la farine sans gluten, il est impératif de mesurer exactement la quantité. Le plus simple est d'utiliser une balance numérique. Ne vous fiez pas aux indications des bols gradués car la farine sans gluten a un autre volume que la farine ordinaire.
- La pâte travaillée comportant de la poudre à lever se prépare sans problème avec de la farine sans gluten.
- La pâte sans gluten a tendance à rester collée dans les moules. Les moules en silicone sont à cet égard très pratiques.
- La chaleur tournante ne convient pas pour la cuisson des gâteaux sans gluten. La circulation de l'air dessèche le gâteau. Il est préférable d'utiliser la chaleur voûte et sole.

Kouglof marbré

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 45 min
Pour un moule à kouglof d'env. 2 litres, graissé et fariné

200 g de beurre, mou
175 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (Dr. Oetker)
1 pincée de sel
4 jaunes d'œufs

300 g de farine sans gluten (p. ex. Schär Kuchen & Kekse ou farine Schär)
2 c. c. de poudre à lever (Dr. Oetker)
2 dl de lait
4 blancs d'œufs, en neige ferme

100 g de chocolat noir sans gluten, concassé
eau, bouillante

sucre glace pour le décor

1. Travailler le beurre en pommade dans un bol, incorporer le sucre, le sucre vanillé et le sel. Incorporer un œuf après l'autre, travailler jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Mélanger farine et poudre à lever, incorporer à la masse avec le lait. Incorporer délicatement les blancs en neige. Partager la pâte en 2 portions.
3. Mettre le chocolat dans un bol, arroser avec l'eau bouillante, laisser reposer env. 1 minute. Jeter délicatement l'eau, lisser le chocolat, incorporer à une moitié de la pâte.
4. Verser la pâte claire dans le moule préparé, répartir dessus la pâte au chocolat. A l'aide d'une fourchette, tracer une spirale à travers les deux pâtes.
5. Cu**isson:** env. 45 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler sur une grille, laisser refroidir. Poudrer de sucre glace.

Conservation: env. 3 jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire.

Part (1/16): 264 kcal, pro 3 g, glu 32 g, lip 14 g

Gâteau de Linz

Mise en place et préparation: env. 20 min
Mise au frais: env. 1¼ h
Cuisson au four: env. 40 min
Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

- **150 g de beurre,** mou
- **150 g de cassonade**
- **1 pincée de sel**
- **1 œuf**
- **1 citron non traité,** zeste râpé
- **1 c. c. de cannelle**
- **¼ de c. c. de girofle en poudre**
- **150 g de noisettes moulues**
- **200 g de mélange de farines sans gluten** (p. ex. de Schär Kuchen & Kekse)
- **200 g de confiture de framboises**

1. Mettre le beurre dans un bol, incorporer le cassonade et le sel. Ajouter l'œuf, travailler encore env. 5 min jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Mélanger le zeste de citron avec tous les ingrédients, jusqu'à la farine comprise, ajouter, rassembler en pâte souple sans pétrir, réserver env. 30 min au frais.
3. Abaisser env. ⅓ de la pâte sur le fond du moule. Façonner un rouleau avec le deuxième tiers, poser sur le fond du moule en guise de bord, appuyer légèrement, presser sur le bord du moule avec une fourchette, piquer le fond.
4. Abaisser la pâte restante sur env. 4 mm d'épaisseur dans un sachet en plastique fendu, laisser durcir env. 15 min au réfrigérateur. Découper des sujets à l'emporte-pièce. Répartir la confiture sur le fond, répartir les sujets. Remettre le gâteau env. 30 min au frais.
5. **Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu, ôter le bord du moule, faire glisser sur une grille, laisser refroidir.

Conservation: Ce gâteau de Linz est encore meilleur le lendemain. Envelopper dans une feuille d'alu et garder au réfrigérateur.

Part (⅛): 408 kcal, pro 4 g, glu 36 g, lip 28 g

Tourte au chocolat

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson au four: env. 1 h
Pour le moule en rosette ou un moule à charnière Ø env. 26 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé et fariné

150 g de beurre
125 g de sucre
6 jaunes d'œufs

150 g de chocolat noir sans gluten, concassé
2½ c. s. d'eau

6 blancs d'œufs
1 pincée de sel
2 c. s. de sucre

200 g d'amandes mondées, moulues
2 c. s. de Maïzena

Glaçage
3 c. s. de gelée de groseille

150 g de chocolat noir sans gluten, concassé
2½ c. s. d'eau
75 g de sucre glace
40 g de beurre, en morceaux

petites fleurs en sucre, amandes mondées pour le décor (facultatif)

1. Travailler le beurre en pommade dans un bol, incorporer le sucre et les jaunes d'œufs, continuer à travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse.
2. Fondre le chocolat dans l'eau au bain-marie pas trop chaud. Lisser, incorporer.
3. Monter les blancs en neige avec le sel. Ajouter le sucre, continuer à fouetter un court instant.
4. Mélanger amandes mondées et Maïzena, verser sur l'appareil par couches successives en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc et verser dans le moule préparé.
5. **Cuisson:** env. 1 heure sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir, démouler sur une grille, enlever le fond et le papier, laisser refroidir.
6. **Glaçage:** Chauffer la gelée de groseille, napper toute la tourte.
7. Fondre le chocolat dans l'eau au bain-marie pas trop chaud. Lisser, incorporer le sucre glace.
8. Ajouter par petits morceaux le beurre en tournant juste assez pour que le glaçage soit lisse, retirer du bain-marie, verser au centre de la tourte et répartir sur tout le dessus en ne lissant qu'au bord à l'aide d'un couteau à large lame.
9. **Décor:** Garnir avec des petites fleurs en sucre, des amandes mondées ou toute autre garniture, qu'on pose sur le glaçage liquide. Il ne faut pas mettre la tourte au frais avant que le glaçage ait durci: il risquerait d'être mat.

Conservation: une semaine au réfrigérateur, dans de la feuille transparente.

Part (⅛): 705 kcal, pro 13 g, glu 55 g, lip 48 g

Gâteau à la rhubarbe

Mise en place et préparation: env. 40 min
Cuisson au four: env. 50 min
Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

- **125 g de beurre,** mou
- **125 g de cassonade**
- **1 pincée de sel**
- **2 œufs**

- **150 g de farine sans gluten** (p. ex. de Schär Kuchen & Kekse)
- **125 g d'amandes mondées moulues**
- **80 g de massepain à cuire,** en morceaux
- **1 sachet de sucre vanillé Bourbon** (Dr. Oetker)
- **1 c. à café de poudre à lever sans gluten** (Dr. Oetker)

- **600 g de rhubarbe rouge,** pelée, en morceaux d'env. 1 cm de long (soit env. 500 g)

- **75 g de gelée de groseilles**
- **1 c. s. de cassonade**
- **1 c. s. de jus de citron**
- **2 c. s. d'amandes effilées,** grillées

1. Mettre le beurre dans un bol, incorporer le sucre et le sel. Incorporer un œuf après l'autre, continuer à travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine et tous les ingrédients, jusqu'à la poudre à lever comprise, incorporer, remplir le moule préparé, lisser.
3. Répartir les morceaux de rhubarbe sur la pâte, tasser un peu.
4. **Cuisson:** env. 50 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.
5. Faire tiédir la gelée de groseilles dans une casserole, incorporer le sucre et le jus de citron. En badigeonner le gâteau, parsemer d'amandes effilées.

Conservation: ce gâteau à la rhubarbe est bien meilleur frais.

Part (⅛): 406 kcal, pro 6 g, glu 40 g, lip 25 g

Biscuit roulé aux fraises

Mise en place et préparation: env. 35 min
Cuisson: env. 4 min

70 g de sucre
3 jaunes d'œufs

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel
3 c. s. de sucre

70 g de farine sans gluten (p. ex. Mix it! farine universelle DS; Coop)
½ c. c. de poudre à lever (Dr. Oetker)
1 c. s. de beurre, mou
1 c. s. de sucre
25 g de pistaches non salées, hachées

Garniture
150 g de ricotta
150 g de mascarpone
2 c. s. de sucre
250 g de fraises, en réserver deux coupées en deux, reste en petits dés

1. Dans un bol, fouetter env. 5 min au batteur électrique le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la masse blanchisse.
2. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajouter la moitié du sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que la masse brille, ajouter le reste du sucre, continuer à fouetter un court instant.
3. Mélanger la farine avec la poudre à lever, verser sur la masse en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc. Beurrer un papier cuisson, poser sur une plaque retournée, étaler la masse en rectangle (env. 26×35 cm) sur env. 5 mm d'épaisseur.
4. **Cuisson:** env. 4 min au milieu du four préchauffé à 240° C.
5. Mélanger le sucre et les pistaches, répartir sur du papier cuisson. Retirer le biscuit, retourner sur le papier cuisson préparé, passer un linge humide sur le papier du dessus, décoller soigneusement le papier. Couvrir aussitôt le biscuit avec la plaque retournée, laisser refroidir.
6. **Garniture:** Mélanger la ricotta avec le mascarpone et le sucre, incorporer délicatement les dés de fraises. Egaliser les bords du biscuit. Répartir la garniture sur le biscuit, enrouler serré. Décorer avec les fraises réservées.

Conservation: ce biscuit roulé aux fraises est bien meilleur frais.

Part (⅛): 288 kcal, pro 7 g, glu 28 g, lip 17 g

Tartelettes chocogroseilles

Mise en place et préparation: env. 30 min
Cuisson: env. 25 min
Pour 8 petits moules Ø env. 10 cm, graissés et farinés

- **150 g de chocolat noir sans gluten,** finement haché
- **75 g de beurre**

- **1 dl de lait**
- **1 œuf**
- **80 g de yogourt nature**
- **3 c. s. de sucre**

- **200 g d'amandes moulues**
- **1 c. c. de poudre à lever** (Dr. Oetker)
- **3 c. s. de cacao en poudre**
- **1 pincée de sel**
- **125 g de groseilles rouges**

Crème

- **125 g de mascarpone**
- **100 g de yogourt nature**
- **1 gousse de vanille,** fendue dans la longueur, graines
- **2 c. s. de sucre**

- **125 g de groseilles rouges**
- **4 brins de menthe,** feuilles

1. Faire fondre le chocolat et le beurre dans un bol à parois minces au-dessus d'un bain-marie frémissant, lisser.
2. Ajouter lait, œuf, yogourt et sucre, bien mélanger.
3. Mélanger les autres ingrédients, ajouter, bien remuer. Répartir dans les petits moules préparés.
4. **Cuisson:** env. 25 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler.
5. **Crème:** Bien mélanger dans un bol le mascarpone et tous les ingrédients, y compris le sucre.
6. **Présentation:** décorer les tartelettes avec la crème, les groseilles rouges et la menthe.

Conservation: ces tartelettes sont bien meilleures fraîches.

Pièce: 474 kcal, pro 11 g, glu 17 g, lip 40 g

sans farine spéciale

Tourte forêt-noire

Mise en place et préparation: env. 45 min
Cuisson: env. 20 min
Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

80 g de sucre
4 jaunes d'œufs
2 c. s. d'eau très chaude

4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
3 c. s. de sucre

80 g de farine sans gluten (p. ex. Mix C de Schär pour gâteaux et biscuits)
3 c. s. de cacao en poudre (Dr. Oetker)
½ c. c. de poudre à lever (Dr. Oetker)

Garniture

3 dl de crème entière
2 c. s. de sucre
1 sachet de soutien-crème
350 g de griottes dénoyautées, égouttées
6 c. s. de copeaux de chocolat

1. Dans un bol, fouetter env. 5 min avec les fouets du batteur-mixeur le sucre, les jaunes d'œufs et l'eau chaude jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Monter les blancs en neige ferme avec le sel, ajouter la moitié du sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que la neige brille, ajouter le reste de sucre, fouetter encore un court instant.
3. Mélanger farine, cacao et poudre à lever, verser sur la masse en alternant avec les blancs en neige, incorporer délicatement avec une spatule en caoutchouc. Verser aussitôt la pâte dans le moule préparé, lisser.
4. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir un peu. Décoller délicatement le bord de la tourte avec la pointe d'un couteau, ôter le cercle du moule, renverser le biscuit sur une grille, ôter le fond et le papier, laisser refroidir, partager dans l'épaisseur.
5. **Montage:** Fouetter la crème en chantilly avec le sucre et le soutien-crème. Mettre le fond en biscuit sur un plat à tarte, répartir dessus ⅓ de la chantilly et 2/3 des griottes. Poser le couvercle en biscuit, napper la tourte avec le reste de chantilly, décorer avec les copeaux de chocolat et le reste des griottes.

Conservation: la tourte forêt-noire est bien meilleure toute fraîche.

Part (⅛): 332 kcal, pro 5 g, glu 38 g, lip 17 g

Gâteau sur plaque aux abricots

Mise en place et préparation: env. 35 min
Cuisson: env. 35 min
Pour une plaque d'env. 33 × 40 cm, chemisée de papier cuisson
Pour env. 20 parts

- **250 g de beurre,** mou
- **250 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé** (Dr. Oetker)
- **4 œufs**
- **100 g d'amandes moulues**
- **1 citron non traité,** moitié du zeste râpé
- **2 dl de lait**
- **400 g de farine sans gluten** (p. ex. «Kuchen & Kekse» de Schär)
- **2 c. c. de poudre à lever** (Dr. Oetker)

Garniture

- **1½ kg d'abricots,** en deux, dénoyautés (soit env. 1,2 kg**)**
- **2 c. s. d'amandes en bâtonnets**
- **3 c. s. de groseilles rouges**

1. Mélanger dans un grand bol le beurre, le sucre et le sucre vanillé. Incorporer un œuf après l'autre, continuer à travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Incorporer les amandes, le zeste de citron et le lait, mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter, mélanger en pâte lisse. Verser sur la plaque chemisée. Enfoncer les abricots dans la pâte en les serrant bien les uns contre les autres. Répartir dessus bâtonnets d'amandes et groseilles rouges.
3. **Cuisson:** env. 35 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser refroidir sur une grille, découper en parts.

Conservation: ce gâteau sur plaque est bien meilleur frais.

Suggestions: Ce gâteau sur plaque peut se préparer aussi avec d'autres fruits, y compris des fruits surgelés.

Part: 290 kcal, pro 4 g, glu 34 g, lip 15 g

Tourte à la mousse de raisin

Mise en place et préparation: env. 35 min
Mise au frais: env. 4 h
Pour un moule à charnière Ø env. 26 cm, fond chemisé de papier cuisson

- **150 g de biscuits à la cuiller sans gluten** (p. ex. Schär)
- **40 g de beurre,** fondu, refroidi
- **1 citron,** 5 c. à soupe de jus, en réserver 3 c. s.

- **3 dl de jus de raisin rouge,** en réserver 1 dl
- **5 c. s. de sucre,** en réserver 2 c. s.
- **1 sachet de sucre vanillé** (Dr. Oetker)
- **¼ de c. c. de cardamome en poudre**
- **4 feuilles de gélatine,** ramollies env. 5 min dans de l'eau froide, égouttées

- **2 blancs d'œufs frais**
- **1 pincée de sel**
- **2 dl de crème entière,** en chantilly

- **200 g de raisin rouge sans pépins**

1. Ecraser finement au rouleau les biscuits à la cuiller dans un sachet en plastique, mélanger avec le beurre et le jus de citron dans un bol. Répartir la masse sur le fond du moule chemisé, bien tasser avec les mains mouillées. Mettre au frais.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de citron et le jus de raisin réservés avec le sucre, le sucre vanillé et la cardamome en poudre. Incorporer la gélatine. Ajouter le reste de jus de raisin, mélanger. Verser dans un bol et mettre env. 1 h au frais jusqu'à ce que les bords commencent à prendre, lisser.
3. Monter les blancs en neige ferme avec le sel, ajouter le sucre réservé, continuer à fouetter jusqu'à ce que la neige soit très ferme et brillante, incorporer délicatement à la masse avec la chantilly. Répartir la masse sur le fond de biscuits, lisser et laisser prendre env. 3 h au réfrigérateur.
4. **Présentation:** couper les raisins en deux, en décorer la tourte.

Conservation: env. 1 jour à couvert au réfrigérateur.

Part (1/12): 182 kcal, pro 2 g, glu 22 g, lip 9 g

Gâteau de courge à l'orange

Mise en place et préparation: env. 30 min
Cuisson au four: env. 40 min
Pour un moule à charnière Ø env. 26 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

- **150 g de beurre,** mou
- **175 g de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé Bourbon** (Dr. Oetker)
- **1 pincée de sel**
- **4 œufs**

- **250 g de courge,** pelée
- **275 g de mélange de farines sans gluten** (p. ex. de Schär Kuchen & Kekse)
- **100 g d'amandes moulues**
- **1½ c. c. de poudre à lever sans gluten** (Dr. Oetker)
- **50 g d'orangeat**
- **3 c. s. d'amandes effilées**
- **3 c. s. de confiture d'oranges amères** pour abricoter

1. Travailler le beurre en pommade dans un bol, incorporer le sucre, le sucre vanillé et le sel. Incorporer un œuf après l'autre, travailler jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
2. Ajouter la courge finement râpée. Ajouter la farine et tous es ingrédients, jusqu'à l'orangeat compris, incorporer.
3. Parsemer le bord du moule d'amandes effilées. Remplir le moule de pâte, lisser.
4. **Cuisson:** env. 40 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser refroidir dans le moule. Faire chauffer la confiture dans une casserole. Abricoter le gâteau.

Conservation: ce gâteau de courge est bien meilleur frais.

Part (⅛): 525 kcal, pro 7 g, glu 63 g, lip 27 g

Tourte aux marrons

Mise en place et préparation: env. 15 min
Cuisson: env. 25 min
Pour un moule à charnière de Ø 24 cm
fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

150 g de beurre
150 g de sucre
3 jaunes d'œufs
600 g de purée de marrons surgelée, dégelée
4 c. s. de kirsch

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel
4 c. s. de sucre

cacao ou sucre glace pour le décor

1. Travailler beurre en pommade. Ajouter sucre et jaunes d'œufs, mélanger jusqu'à ce que l'appareil blanchisse. Incorporer purée de marron et kirsch.
2. Fouetter les blancs en neige avec le sel. Ajouter le sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que la masse brille. Incorporer à la purée, verser dans le moule préparé.
3. **Cuisson:** env. 25 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir. Enlever le bord du moule. Faire glisser la tourte sur une grille, laisser refroidir. Poudrer la tourte de cacao ou de sucre glace.

Conservation: env. 2 jours à couvert au réfrigérateur. Poudrer de cacao ou de sucre glace au dernier moment.

Part (⅛): 450 kcal, pro 5 g, glu 60 g, lip 20 g

Tresse russe

Mise en place et préparation: env. 35 min
Levage: env. 1 h 10 min
Cuisson au four: env. 35 min
Pour un moule à cake d'env. 25 cm, chemisé de papier cuisson

250 g de farine sans gluten (p. ex. «Brot-Mix» de Schär)
15 g de levure, émiettée
½ c. c. de Fiber Husk (voir «Remarque»)
¼ de c. c. de sel

1½ dl de lait, tiède
30 g de miel d'acacia
30 g de beurre, mou
1 petit œuf

Garniture
80 g de noisettes moulues
4 c. s. de sucre
2 c. s. de confiture d'abricots
1 pomme, finement râpée
1 citron non traité, moitié du zeste et moitié du jus
¾ de c. c. de cannelle
1 jaune d'œuf

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, y compris le sel.
2. Ajouter le lait et tous les ingrédients, y compris l'œuf. Pétrir en pâte souple avec les crochets du batteur-mixeur. Couvrir la pâte d'un film fraîcheur et laisser doubler de volume env. 1 h dans le four préchauffé à 50° C.
3. Mélanger dans un bol le sucre et tous les ingrédients de la garniture, y compris la cannelle.
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson en un rectangle d'env. 30 × 40 cm, en la saupoudrant régulièrement de farine sans gluten. Retirer la feuille du dessus, répartir la garniture sur la pâte en laissant tout autour un bord d'env. 2 cm. A l'aide du papier, enrouler à partir du petit côté, de manière à placer la couture dessus. Partager le rouleau en deux le long de la couture. Torsader ensemble les deux moitiés de manière à placer les bords droits en haut, déposer dans le moule chemisé.
3. Dorer au jaune d'œuf, laisser lever encore une fois 10 minutes.
4. **Cuisson:** env. 35 min au milieu du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille, démouler, laisser refroidir.

Conservation: enveloppé par portions dans des sachets de congélation, env. 2 mois au congélateur.

Remarque: les Fiber Husk sont des graines moulues de psyllium (graminée appelée herbe aux puces). Cet épaississant naturel facilite le façonnage des pâtes sans gluten, prolonge la conservation des gâteaux et rend le pain moins friable. Les Fiber Husk sont vendues dans beaucoup de magasins diététiques et sur www.gfshop.ch.

Part (1/16): 145 kcal, pro 2 g, glu 20 g, lip 6 g

Tourte aux pommes de terre

Mise en place et préparation: env. 35 min
Cuisson au four: env. 50 min
Pour un moule d'env. 1¾ litre, graissé et fariné (voir «Suggestion»)

180 g de sucre
4 jaunes d'œufs
1 citron non traité, zeste râpé et jus
4 c. s. de kirsch

4 blancs d'œufs
1 pincée de sel
2 c. s. de sucre

200 g de pommes de terre en robe des champs de la veille

150 g de noisettes moulues
50 g de noix, hachées

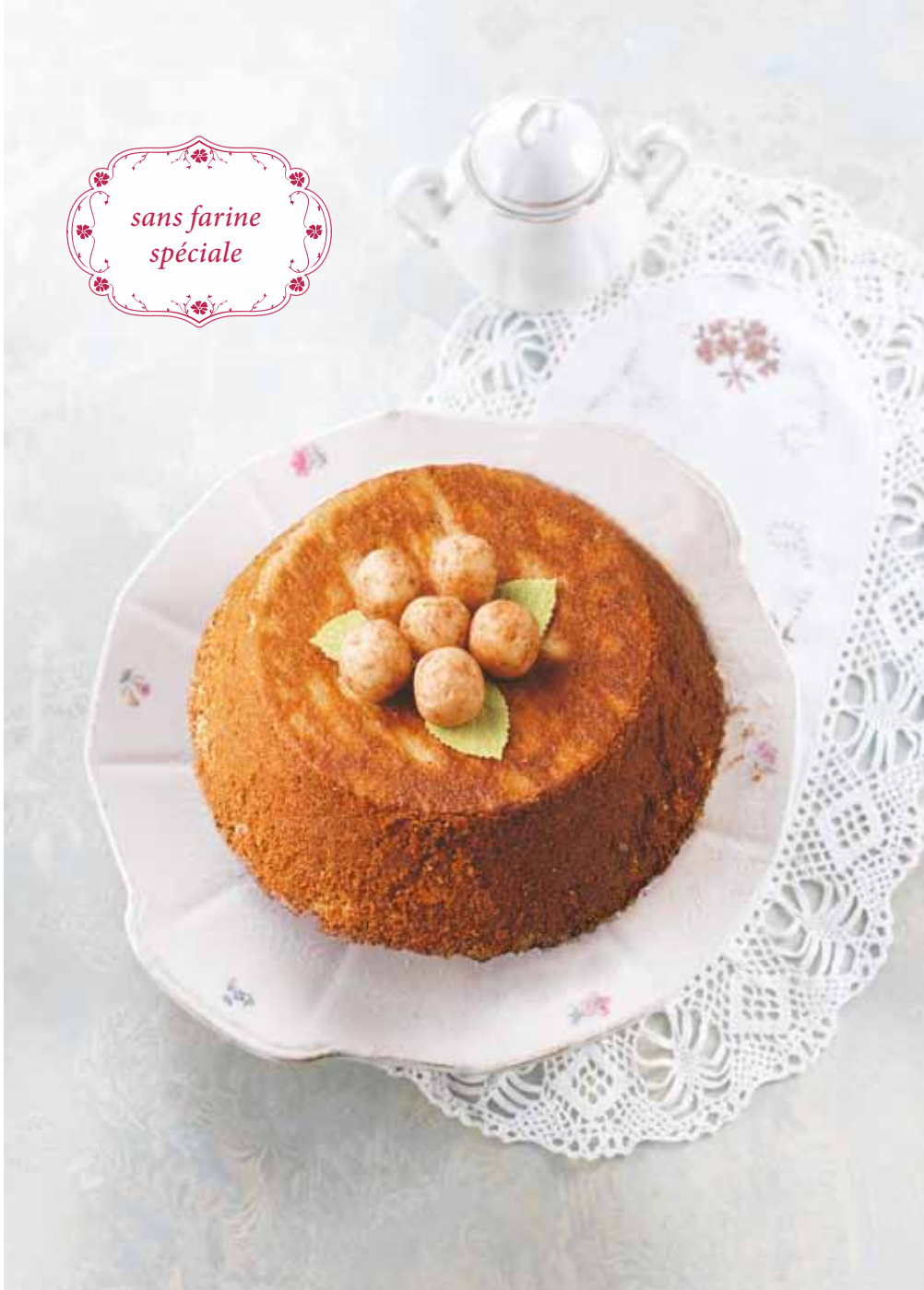
pommes de terre et feuilles en massepain pour le décor (facultatif)

1. Dans un bol, fouetter au batteur électrique le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer le zeste et le jus de citron, ainsi que le kirsch.
2. Monter les blancs en neige avec le sel. Ajouter le sucre, continuer à fouetter un court instant.
3. Passer les pommes de terre au passe-vite.
4. Mélanger noisettes et noix, verser sur l'appareil par couches successives en alternant avec les blancs en neige et les pommes de terre, incorporer délicatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc et verser dans le moule préparé
5. **Cuisson:** env. 50 min sur la grille inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir, démouler sur une grille, laisser refroidir.
6. **Décor:** garnir de pommes de terre et de feuilles en massepain.

Conservation: une semaine au réfrigérateur, dans de la feuille transparente. La tourte est encore meilleure après quelques jours.

Suggestion: L'appareil suffit aussi pour un moule à charnière de Ø 24 cm à 22 cm, chemiser le fond de papier cuisson, graisser et fariner le bord.

Part (⅛): 372 kcal, pro 8 g, glu 37 g, lip 19 g



Cake au citron

Mise en place et préparation: env. 25 min
Cuisson: env. 55 min
Pour un moule à cake d'env. 28 cm, chemisé de papier cuisson

- **250 g de beurre**
- **250 g de sucre**
- **1 pincée de sel**
- **4 œufs**
- **2 citrons non traités,** zeste râpé, réserver tout le jus
- **250 g de farine sans gluten** (p. ex. «Kuchen & Kekse» de Schär)
- **1 c. c. de poudre à lever** (Dr. Oetker)

1. Travailler le beurre en pommade dans un bol, incorporer le sucre et le sel.
2. Incorporer un œuf après l'autre, continuer à remuer env. 5 min jusqu'à ce que la masse blanchisse.
3. Ajouter le zeste de citron. Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer, verser dans le moule chemisé.
4. **Cuisson:** env. 55 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 180° C. Retirer, laisser tiédir un peu. Soulever délicatement le cake du moule à l'aide du papier cuisson, poser sur une grille.
5. Piquer plusieurs fois le dessus du cake avec une pique en bois, imbiber avec le jus de citron réservé.

Part (1/16): 256 kcal, pro 2 g, glu 29 g, lip 14 g

Tartelettes à l'orange curd

Mise en place et préparation: env. 40 min

Mise au frais: env. 45 min
Cuisson à blanc: env. 15 min
Pour 8 moules à tartelettes Ø env. 10 cm, graissés et farinés

- **250 g de farine sans gluten** (p. ex. de Schär)
- **1 pincée de sel**
- **1 c. s. de sucre**
- **1 orange non traitée,** un peu de zeste râpé
- **60 g de beurre** froid, en morceaux

- **1 œuf,** battu
- **30 g de séré maigre**
- **1 c. s. de vinaigre de vin blanc**
- **3 c. s. d'eau**

Garniture

- **4 oranges non traitées,** zeste de 2 et le jus des 4 (soit env. 3½ dl)
- **2 jaunes d'œufs frais**
- **30 g de beurre**
- **60 g de sucre**
- **2 c. s. de maïzena**

- **1 dl d'eau**
- **2 c. s. de sucre**
- **1 orange non traitée,** en 8 rondelles

1. Mélanger dans un bol farine, sel, sucre et zeste de citron. Ajouter le beurre, travailler à la main jusqu'à obtention d'une masse uniformément grumeleuse.
2. Mélanger œuf, séré, vinaigre et eau, ajouter, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir la pâte, réserver env. 30 min à couvert au frais.
3. **Façonnage:** abaisser la pâte sur env. 4 mm d'épaisseur à l'intérieur d'un sachet en plastique fendu. Découper 8 rondelles Ø env. 10 cm, foncer les petits moules préparés, piquer généreusement à la fourchette, réserver env. 15 min au frais.
4. **Cuisson à blanc:** env. 15 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser refroidir sur une grille.
5. Mélanger au fouet le zeste d'orange et tous les ingrédients jusqu'à la maïzena comprise. Porter à ébullition sur feu moyen sans cesser de remuer. Dès que la masse épaissit, éloigner la casserole du feu, remuer encore env. 2 minutes. Passer la crème au tamis dans un bol, laisser refroidir.
6. Porter l'eau à ébullition avec le sucre. Faire cuire les rondelles d'orange env. 5 min sur feu doux. Retirer, laisser refroidir.
7. **Finition:** lisser l'orange curd, répartir sur les fonds de tartelettes. Entailler les rondelles d'orange, décorer les tartelettes.

Pièce: 306 kcal, pro 3 g, glu 47 g, lip 12 g