



## Cuisine sans gluten

Knöpfli et sauce à la crème – un régal dont les intolérants au gluten n'ont plus besoin de se priver!

### Knöpfli au curry

Mise en place et préparation:  
env. 45 min

végé

**300 g de farine DS** (p. ex. Mix it!  
Farine universelle DS;  
voir petite photo à droite)

**75 g de farine de maïs** (magasins  
diététiques)

**1 c. à café de sel**

**1½ c. à café de curry**

**3 dl de lait coupé d'eau**  
(moitié lait/moitié eau)

**3 œufs frais**

**eau salée**, bouillante  
**noisettes de beurre**



#### Infos

La cœliakie ou maladie cœliaque est une intolérance de l'intestin grêle au gluten. Le gluten est un terme générique désignant les protéines contenues dans le blé, l'épeautre, le blé vert, l'orge, le seigle et l'avoine. A l'heure actuelle, on ne connaît aucune thérapie permettant de guérir cette maladie. Un régime alimentaire sans gluten suivi à vie reste le seul traitement admis pour vivre sans symptômes. Infos pour la Romandie et le Tessin: [www.coeliakie.ch](http://www.coeliakie.ch), [www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch)



Mix it! La farine universelle DS est réalisée avec des matières premières naturellement exemptes de gluten. Elle est composée principalement de farine de riz et de fécule de pomme de terre, et contient, en plus du sucre, de la farine de graines de caroube, du sel et des excipients naturels. Cette farine est disponible dans beaucoup de points de vente Coop.

#### Conseils

Il suffit de doses infimes de gluten pour provoquer des lésions de la muqueuse de l'intestin grêle. Dans un ménage comportant des personnes concernées par la cœliakie, il est donc impératif de prendre les mesures appropriées afin d'éviter toute contagion des aliments par le gluten:

- Pour la cuisson d'aliments contenant du gluten et d'aliments sans gluten (p. ex. pâtes), utiliser des spatules et louches différentes, p. ex. de différentes couleurs. Pour la cuisson à la poêle, commencer par les aliments sans gluten avant de faire cuire les autres.

- Conserver, couper ou préparer toujours séparément le pain sans gluten. De la poussière de farine peut se loger dans le grille-pain, la corbeille ou la planche à pain, dans les interstices d'un moule ou dans un pinceau à pâtisserie.

1. Mélanger farines, sel et curry dans un bol. Faire la fontaine au milieu.
2. Mélanger le lait coupé d'eau et les œufs, verser peu à peu dans la fontaine en mélangeant à la spatule et battre jusqu'à ce que la pâte brille et fasse des bulles.
3. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat creux et des assiettes.
4. Passer la pâte par portions à travers une passoire à knöpfli au-dessus de l'eau frémissante, laisser pocher les knöpfli jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirer avec une écumoire, égoutter, réserver au chaud. Répartir les noisettes de beurre, servir aussitôt.

#### Suggestions

- Pour des knöpfli aux marrons, remplacer la farine de maïs par de la farine de châtaigne.
- Pour des knöpfli à la tomate, remplacer le curry par 2 c. à soupe de concentré de tomate ajouté au lait coupé d'eau.

**Préparation à l'avance:** les faire refroidir après cuisson dans un bol d'eau froide, bien égoutter. Précongeler sur une plaque, mettre dans un sachet de congélation, congeler. Conservation: env. 2 mois. Faire revenir congelés dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

**Par personne:** lipides 11 g, protéines 11 g, glucides 78 g, 1933 kJ (458 kcal)