



# Pâtisseries sans gluten



Les buffets de pâtisserie sont un vrai supplice pour les personnes intolérantes au gluten, car tous les gâteaux et les tartes contiennent de la farine, et donc du gluten. Ce dernier fait office de liant: c'est grâce à lui que la pâte prend et qu'elle acquiert une texture si légère et aérienne. Les desserts à base de mousse, de meringue ou de fruits subtils sont entièrement dépourvus de gluten. Mais qui peut résister à l'attrait d'une délicieuse pâtisserie? Et un véritable gâteau d'anniversaire n'est-il pas le plus beau des cadeaux? Rien de plus compréhensible que d'avoir envie d'y succomber.

Heureusement, il existe toutes sortes de céréales et de noix pour sauver la situation. Les amandes, en farine ou tout simplement finement moulues, apportent une belle texture, des arômes parfumés et une foule de nutriments aux pâtisseries. Si vous préférez les noix, les noisettes ou les pistaches, il suffit de les mouliner vous-même dans votre cuisine (pas trop longtemps, sous peine de vous retrouver avec du beurre noisette!). Le sarrasin, ou blé noir, est un cousin éloigné de la rhubarbe: il n'a donc rien à voir avec le blé. La farine de sarrasin possède une délicieuse saveur de noisette, teintée d'une légère note d'amertume: mieux vaut donc toujours l'associer avec un peu de farine de riz ou de millet pour l'adoucir. Le tapioca est un amidon sans gluten qui permet d'assouplir la pâte. Et si vous êtes un incondicional du quinoa, sachez que la farine de quinoa donne une belle consistance aux gâteaux, en plus d'un bel arôme de noisette. Tous les ingrédients sont réunis: il est temps de passer à l'action avec notre gâteau au chocolat d'automne, gorgé



de noix et d'épices chaudes!

Préchauffer le four à 180 °C. Disposer du papier cuisson dans un moule de 22 cm de diamètre. Faire griller délicatement 30 g de noisettes dans une poêle ou au four, puis les faire rouler dans un linge de cuisine, jusqu'à ce que la peau se détache. Laisser refroidir, hacher grossièrement.

Faire fondre délicatement au bain-marie, sur eau frémissante, 170 g de chocolat (70 % de cacao min.) avec 115 g d'huile de noix de coco (ou de beurre). Bien mélanger, laisser refroidir.

Battre 4 jaunes d'œufs et 50 g de sucre au mixer, jusqu'à obtention d'une mousse. Incorporer 3 cs de yogourt au lait entier, les grains d'une gousse de vanille, 75 g de noisettes moulues, 35 g de farine de sarrasin, 2 pincées de sel et 1 cc de cannelle, puis un peu de poudre de clou de girofle et de gingembre.

Monter en neige les 4 blancs d'œufs dans un saladier propre. Ajouter 50 g de sucre et continuer de fouetter jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer délicatement au mélange au chocolat, en veillant à ce que l'ensemble reste bien aérien. Ajouter les noisettes hachées, verser l'appareil dans le moule. Faire cuire au milieu du four pendant 35 à 40 minutes (vérifier la cuisson en plongeant la lame d'un couteau). Laisser brièvement reposer, puis démouler le gâteau sur une grille. Avant de servir, décorer avec un peu de sucre glace. Votre gourmandise sans gluten est prête: une tentation à laquelle vous pourrez succomber l'esprit léger!