

Mon épicerie végétale et sans gluten

S'il vous sera nécessaire de faire quelques courses avant la confection de votre recette, vous assurer d'avoir toujours quelques indispensables dans vos placards peut grandement vous aider à gagner du temps. Voici la liste des ingrédients que j'ai toujours à portée de main :

Produits frais

- Margarine végétale
- Vinaigre de cidre ou jus de citron jaune
- Moutarde à l'ancienne
- Tomates séchées
- Olives noires
- Tamari et/ou miso
- Yaourt végétal
- Compote de fruits divers

—

Produits d'épicerie

- Chocolat pâtissier
- Cacao en poudre dégraissé non sucré
- Bouillon de légumes en poudre
- Poudre levante
- Bicarbonate alimentaire (certaines marques donnent un goût amer aux préparations sans gluten. Veillez à changer de bicarbonate si vous trouvez que vos gâteaux ont un arrière-goût désagréable !)
- Agar-agar en poudre
- Gomme d'acacia, de guar ou de xanthane
- Féculé de maïs ou de pomme de terre
- Sucre blond ou complet
- Sirop d'agave ou d'érable

- Farines sans gluten : riz complet, sarrasin, maïs et pois chiche principalement
- Riz blanc ou semi-complet
- Lentilles vertes ou corail
- Crème de soja « cuisine »
- Lait de coco en briquette
- Purée de tomate
- Laites végétaux : amande, noisette, avoine sans gluten
- Épices et assimilés : fleur de sel, poivre ou 5 baies, cumin, curry, cannelle, curcuma, vanille, herbes de Provence, gomasio, spiruline, levure maltée sans gluten
- Huiles : olive et coco pour la cuisson, huile « spéciale » pour l'assaisonnement (de type oméga 3, huile de noix, de cameline...)
- Oléagineux et graines : amandes, noisettes, graines de chia et de lin, graines de sésame, graines de chanvre, graines de courge, graines de tournesol, noix de coco râpée
- Purées d'oléagineux : purée d'amande complète, purée de cacahuète, purée de sésame noir



Je vous donne quelques explications sur plusieurs de ces produits et j'en ajoute d'autres qui ne sont pas dans mes placards mais pour lesquels je sors faire des courses.

Fruits et légumes

Généralement, je compose mon repas en fonction du légume que

je souhaite valoriser. Je réserve les fruits aux collations, plutôt cuits, ou pour réaliser des jolis gâteaux.

Laits et boissons végétaux

Soja (nature ou vanille), avoine, riz, [amande](#), avoine sans gluten, châtaigne, coco, noisette, pistache, sarrasin, millet, sorgho... Ce n'est pas le choix qui manque ! Le lait végétal remplace tout simplement le lait de vache. Il s'utilise donc exactement de la même façon. En pâtisserie, on préférera des laits plutôt « épais », comme le soja, l'amande ou l'avoine sans gluten (en magasin bio).

Crèmes végétales

Soja, riz, amande, millet, coco... Là encore, les variétés sont nombreuses et votre sélection se portera sur vos goûts (et dégoûts !). Les crèmes végétales se cuisinent ou accompagnent vos fruits et crudités, à l'instar de la crème fraîche. Petite précision au sujet du lait de coco : contrairement aux autres crèmes et boissons végétales, il a la particularité de se figer à basse température et s'avère donc intéressant dans diverses préparations, de type [crèmes dessert](#). Le lait de coco est moins riche (et donc plus digeste) en noix de coco que la crème de coco (indispensable pour réaliser une chantilly de coco – toutes les marques ne se valent pas lorsqu'il s'agit de monter la crème de coco pour en faire une chantilly végétale).

Margarines végétales

Attention ! Beaucoup de margarines vendues en supermarchés contiennent du lait. Il faudra donc veiller à lire les étiquettes attentivement pour ne pas se tromper. Idem pour ce qui est des pâtes sablées, brisées, feuilletées... Certaines contiennent du beurre, d'autres de la margarine. La margarine végétale remplace parfaitement le beurre dans toutes les recettes. On la préférera sans huile de palme. On peut aussi [faire soi-même](#).

Oléagineux et graines

Amandes, noisettes, noix de cajou, de Grenoble, de Pécan ou du Brésil...; graines de chia et de lin, graines de sésame, graines de chanvre, graines de courge, graines de tournesol... sont très utiles en cuisine. Ajoutés à une poêlée de légumes et de céréales, les oléagineux font voyager les papilles. Mixés, ils peuvent se transformer en pâte, à laquelle on ajoute un peu d'eau pour préparer un [délicieux lait végétal](#). Placés dans de l'eau toute une nuit puis mixés, ils forment une délicieuse crème que l'on peut utiliser dans un [gâteau](#) ou un tiramisu par exemple (cela fonctionne surtout avec les noix de cajou).

Purées d'oléagineux

Purées d'amande, de noisette, de sésame, de noix de cajou, de cacahuète, de pistache... remplaceront de temps à autre le beurre et l'huile dans vos recettes !

Huiles végétales

Huile de coco, tournesol, d'olive, de sésame, de pépins de raisins, de noix, de colza, de carthame, de lin... Varier ses huiles, c'est varier les saveurs et profiter des atouts santé de chacune. Certaines huiles sont réservées à l'assaisonnement de vos salades ou de vos plats car elles ne supportent pas la cuisson. C'est le cas par exemple des huiles à base de noix, de lin, de cameline ou encore de colza. Cette dernière peut tout de même supporter une cuisson jusqu'à 160° mais ses oméga-3 seront détruits. Pour chauffer un aliment ou pour préparer un gâteau, privilégiez des huiles d'olive, de coco et d'arachide (jusqu'à 220°), de pépins de raisin et de tournesol (pas plus de 160°).

Tofu

Ferme ou soyeux, nature, aux herbes, aux olives, au curry, à la provençale, aux algues ou encore fumé, le tofu s'utilise dans de nombreuses préparations végétaliennes pour sa texture

et sa richesse en protéines. Ferme, il fait d'excellentes farces, remplace les dés de fromages dans les salades par exemple, et vient compléter un plat de légumes. Il est délicieux grillé à la poêle. Soyeux, il donne de succulentes [mousses au chocolat](#), se mixe parfaitement aux fruits et aux légumes pour donner de savoureux « milkshakes » et soupes froides, et s'étale avec délice sur une [tarte salée ou sucrée](#). Je vous conseille de vous procurer votre tofu ferme en magasin bio où il sera plus moelleux et parfumé qu'en grandes surfaces.

Tempeh, protéines de soja texturées

Comme le tofu, le tempeh et les protéines de soja texturées peuvent accompagner vos plats de légumes pour un repas rapide et complet. Personnellement, j'en utilise à l'occasion des fêtes, et c'est à peu près tout...

Épices & co

Indispensables à une cuisine parfumée et savoureuse, les épices tiennent une place importante dans ma cuisine. J'aime tout particulièrement le cumin, le curry, le paprika, le poivre, la muscade, le curcuma, le gingembre et les clous de girofle. À vous de trouver celles qui vous font vraiment vibrer. Les échalotes, les oignons (blancs, jaunes, rouges) et l'ail sont également synonymes de cuisine goûteuse. Mon estomac ne les supporte plus aussi, vous constaterez que mes recettes anciennes en contiennent alors que mes recettes plus récentes en sont dépourvues. Je vous laisse cependant en glisser dans vos plats si vous les tolérez bien.

Fécules de maïs, de tapioca, de pommes de terre et arrow-root

La fécule de maïs et ses cousins les féculs de tapioca et de pommes de terre, mais aussi l'arrow-root (fécule extraite de la racine de maranta) sont très utiles pour des recettes qui ne contiennent pas d'œufs car elles servent de liants et d'agents épaississants.

Bicarbonate alimentaire et poudre levante

Agent levant, le bicarbonate alimentaire vient compléter la poudre à lever dans des gâteaux sans œuf. Combiné à du vinaigre de cidre, il permet d'obtenir des gâteaux très moelleux. La poudre levante est l'équivalent de la levure chimique. On veillera à la choisir bio, de préférence.

Vinaigre de cidre

J'ai reçu beaucoup de questions sur le vinaigre de cidre. A-t-il un goût particulier ? Pourquoi lui ? Peut-on le remplacer par un autre vinaigre ? Sachez que le vinaigre de cidre a des propriétés qui lui sont propres : combiné à du bicarbonate alimentaire (1 c. à soupe de vinaigre suffit, on ne sent donc pas son goût !), une réaction chimique se crée et vos préparations (gâteaux, muffins, cupcakes, cakes...) deviennent alors si moelleux... Ajoutez un peu de lait végétal et laissez vos oeufs de côté, vous verrez, c'est magique ! On peut le remplacer par du jus de citron, dans les mêmes proportions.

L'agar-agar

Gélifiant naturel, l'agar-agar est l'allier de celles et ceux qui souhaitent faire de délicieux entremets, flans et desserts légers et gourmands. Découverte par les Japonais au XVIIe siècle, cette algue a un fort pouvoir gélifiant. Il est important de noter que l'agar-agar doit être portée à ébullition 30 secondes dans un liquide puis refroidie pour que ses propriétés gélifiantes s'activent.

Sirops et sucres non raffinés

J'adore le sucre blond, ou bien encore le panela, appelé aussi rapadura, et le sucre de fleur de coco, ainsi que les sirops comme ceux de coco, d'érable ou d'agave.

Maintenant que vous êtes équipé·e·s, il ne reste plus qu'à cuisiner !