Dominique Seigneur
Préface d'Édith Cochrane

CONTENU RÉVISÉ PAR Allergies Québec

ALLERGIQUE *et* gourmand

Plus de 100 recettes pour **bien manger sans danger**

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Granola tout naturel

donne ⌘ **1,5 kg (12 tasses)**

Comme il est souvent difficile de trouver sur le marché des mélanges de granola sans allergènes, nous vous proposons de réaliser votre propre recette sans noix, sans arachides, sans sésame, sans produits laitiers et sans œufs (le blanc d'œuf étant souvent utilisé comme élément liant), mais surtout… sans aucun compromis sur le goût !

- 500 g (5 tasses) de flocons d'avoine
- 20 g (1 tasse) de quinoa soufflé
- 250 g (2 tasses) de carottes râpées
- 150 g (1 tasse) de graines de citrouille grillées
- 50 g (¼ tasse) de graines de lin (facultatif)
- 100 g (1 tasse) de flocons de noix de coco ou de noix de coco râpée non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable ou de miel
- 85 ml (⅓ tasse) d'huile de noix de coco
- ½ c. à café de sel
- 2 c. à café d'extrait de vanille pur
- 2 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1 c. à café de cardamome moulue
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
- 350 g (2 tasses) de fruits séchés (raisins, abricots, canneberges, cerises, mangues, dattes ou pommes) coupés en dés
- 145 g (1 tasse) de brisures de chocolat noir (facultatif)

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, le quinoa, les carottes, les graines de citrouille, les graines de lin et les flocons de noix de coco. Réserver.
3. Dans une petite casserole, à feu moyen-doux, cuire le sirop d'érable, l'huile de noix de coco et le sel jusqu'à ce que le mélange soit chaud et liquide. Baisser le feu, ajouter la vanille, la cannelle, le gingembre, la cardamome et le bicarbonate de soude. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger pendant quelques secondes, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser le mélange chaud sur les ingrédients secs. À l'aide d'une cuillère en bois, remuer délicatement.
4. Étaler le mélange sur la plaque préparée et cuire au four de 30 à 40 minutes en prenant soin de remuer le mélange à mi-cuisson.
5. Ajouter les fruits séchés à la sortie du four et, à l'aide d'une cuillère en bois, bien les incorporer. Lorsque le mélange est refroidi, ajouter les brisures de chocolat, si désiré, et mélanger.

NOTE

Ce granola se conserve 2 semaines à la température ambiante, dans un contenant hermétique.

5
2
3

★★★

Du plaisir à l'apéro

★★★

1. Tartinade comme du houmous, p. 89
2. Croustilles de chou frisé, p. 89
3. Pains pitas à la poêle, p. 90
4. Salsa de maïs et de piment jalapeno, p. 91
5. Croustilles de courgette, p. 92
6. Pois chiches rôtis et assaisonnés, p. 93

Voir aussi : Bretzels géants, p. 88, Trempette à l'avocat, p. 91.

3

★★★

Variations autour d'un porc effiloché

★★★

1. Porc effiloché et sa sauce BBQ maison, p. 140

2. Petits pains au maïs, p. 141

3. Polenta crémeuse, p. 141

Voir aussi :
Variante « hachis parmentier », p. 140

Porc effiloché et sa sauce BBQ maison

portions ⌘ **12** allergène à surveiller ⌘ **soya**

Quelques ingrédients suffisent pour concocter une sauce BBQ maison sans moutarde ni blé. Vous aimerez la combinaison du porc cuit pendant des heures, qui s'effiloche sans effort, et de la sauce bien équilibrée, légèrement sucrée.

SAUCE BBQ

- 500 ml (2 tasses) de ketchup
- 100 g (½ tasse) de cassonade légèrement tassée
- 2 c. à soupe de **sauce soya sans blé***
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (½ tasse) de concentré de tomates
- ¼ c. à café de poivre de Cayenne moulu
- ½ c. à café de paprika fumé
- 3 oignons verts émincés
- Sel et poivre, au goût

VIANDE

- 1 épaule (ou des filets) de porc d'environ 1,4 kg (3 lb)

* Utiliser la recette proposée à la page 40 ou de la sauce soya du commerce en vérifiant bien la liste des ingrédients sur la bouteille en cas de restrictions alimentaires.

ALLERGIE AU SOYA ?

Remplacer la sauce soya par la même quantité de la sauce maison proposée à la page 40.

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Dans une grande cocotte, fouetter tous les ingrédients de la sauce. Ajouter l'épaule de porc. Cuire au four 4 heures ou jusqu'à ce que la viande s'effiloche aisément à la fourchette.

Truc de chef : La mijoteuse donne aussi d'excellents résultats. Cuire la viande et sa marinade pendant 6 heures, à puissance élevée.

NOTES

Servir le porc effiloché accompagné de petits pains au maïs ou de polenta crémeuse (voir les recettes à la page 141).

Pour une touche tex-mex, servir le porc effiloché dans des tacos croustillants ou sur de moelleuses tortillas en vérifiant bien la liste des ingrédients sur l'emballage en cas de restrictions alimentaires.

Le porc effiloché se conserve 2 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

Si elle n'a pas été en contact avec la viande, la sauce se conserve 5 jours au réfrigérateur.

On peut congeler le porc effiloché dans sa sauce BBQ.

VARIANTE « HACHIS PARMENTIER »

Remplacer la viande hachée du traditionnel pâté chinois par du porc effiloché et sa sauce BBQ maison : voilà une délicieuse façon de réinventer un classique ! La purée de pommes de terre peut aussi être remplacée par une purée de patates douces naturellement sucrées (voir la recette à la page 159), qui accompagne à merveille la sauce BBQ dans laquelle le porc est cuit.

Petits pains au maïs

donne ⌘ **12 petits pains** allergène à surveiller ⌘ **blé**

On adore ces petits pains tendres sans œufs, moutarde ni produits laitiers, parfaits pour soutenir les saveurs intenses du porc cuit dans sa sauce BBQ (voir la recette à la page 140).

250 ml (1 tasse) de boisson végétale non sucrée
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
1 c. à soupe de sirop d'érable
120 g (1 tasse) de **farine tout usage non blanchie**
165 g (1 tasse) de semoule de maïs fine
2 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)
1 c. à café de bicarbonate de soude
½ c. à café de sel
40 g (¼ tasse) de grains de maïs en boîte, égouttés
130 g (½ tasse) de maïs en crème en boîte*
Poivre, au goût

* Bon à savoir : malgré son nom, la crème de maïs ne contient aucun produit laitier !

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à 12 muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger la boisson végétale et le vinaigre. Laisser reposer 5 minutes.
3. Ajouter l'huile d'olive et le sirop d'érable au mélange de boisson végétale et fouetter. Ajouter la farine, la semoule de maïs, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel, et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter les grains de maïs et le maïs en crème, poivrer et mélanger.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, verser dans le moule à muffins. Cuire au four 30 minutes. Servir les petits pains chauds ou tièdes.

NOTES

Ces petits pains se conservent 2 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

On peut les congeler en les séparant en portions individuelles.

Polenta crémeuse

donne ⌘ **1 litre (4 tasses)**

Cette recette, riche et crémeuse, ne contient pourtant aucun produit laitier. Un délice !

500 ml (2 tasses) de boisson végétale non sucrée
500 ml (2 tasses) d'eau
60 ml (¼ tasse) de margarine (au choix, selon les allergies)
135 g (1 tasse) de semoule de maïs fine
130 g (½ tasse) de maïs en crème en conserve
60 ml (¼ tasse) de crème végétale
Sel et poivre, au goût

1. Dans une casserole, à feu moyen, porter à ébullition la boisson végétale, l'eau et la margarine.
2. Ajouter la semoule et fouetter 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse et crémeuse.
3. Ajouter le maïs en crème et la crème végétale. Saler et poivrer. Servir aussitôt.

NOTE

Cette polenta se conserve 2 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Pour la réchauffer, la mettre dans une petite casserole, ajouter un peu d'eau ou de bouillon de poulet et la fouetter pendant quelques minutes, à feu doux.

PAS D'ALLERGIE AUX PRODUITS LAITIERS ?

Incorporer 90 g (1 tasse) de parmesan au mélange épaissi et remplacer la crème végétale par de la crème 15 % épaisse. On peut également remplacer la boisson végétale par du lait de vache et la margarine par du beurre salé.

Pain aux bananes et à l'huile d'olive

donne ⌘ **1 pain ou 12 muffins** allergène à surveiller ⌘ **blé**

Cette recette est devenue un classique chez nous et nous la cuisinons presque chaque semaine ! Nous l'utilisons comme base de gâteaux de fête, en pain et en muffins. Merci à mon amie Nadia pour le partage de la recette initiale, qui est maintenant adaptée sans plusieurs allergènes prioritaires.

4 bananes très mûres*

85 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive

150 g (¾ tasse) de sucre

75 g (¼ tasse) de compote de pommes non sucrée

1 c. à café d'extrait de vanille pur

2 c. à café de bicarbonate de soude

Une pincée de sel

180 g (1 ½ tasse) de **farine tout usage non blanchie**

110 g (¾ tasse) de brisures de chocolat

* Si les bananes ont été congelées, bien les égoutter afin de ne pas modifier la quantité de liquide prévue dans la recette.

ALLERGIE AU BLÉ ?

Remplacer la farine tout usage par un mélange de farines sans blé, au choix.

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) et tapisser le fond de papier parchemin, ou déposer des moules en papier dans un moule à 12 muffins.
2. Dans un grand bol, écraser les bananes à la fourchette. Ajouter l'huile d'olive, le sucre, la compote, la vanille, le bicarbonate de soude et le sel, et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporer la farine en continuant à remuer. Ajouter les brisures de chocolat et bien mélanger.
3. Déposer le mélange dans le moule préparé et cuire au four de 45 (muffins) à 60 minutes (pain) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau ou d'un muffin en ressorte propre.

NOTES

Ce pain se conserve 2 jours à la température ambiante ou 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

On peut le congeler.

★★★

Les allergènes prioritaires

- ARACHIDES
- BLÉ
- POISSONS ET FRUITS DE MER, (CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES)
- LAIT
- MOUTARDE
- NOIX
- ŒUFS
- SÉSAME
- SOYA

Consulter les pages 21 à 25 pour un complément d'information sur les allergènes prioritaires.

RECETTES SANS ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Ananas grillé et sa sauce chocolatée, 188
Banana Boat, 188
Barres moelleuses au riz soufflé, 74
Barres tendres extra fruits, 75
Beurre de tournesol, 67
Bouchées de poulet caramélisées, 150
Bouillon de poulet maison, 155
Boulettes de bœuf aigres-douces à la pêche, 136
Boulettes de bœuf classiques à la tomate, 135
Boulettes de porc parfumées au cari, 134
Boulettes moelleuses de veau à l'avoine, 132
Carottes grillées au miel et à l'huile d'olive, 156
Chaudrée de maïs, 96
Chimichurri, 146
Courge spaghetti au pesto et aux tomates, 125
Crème de choco fouettée, 178
Crème glacée choco-fraises, 189
Croquettes de légumes et de quinoa, 115
Croustilles de chou frisé, 89
Croustilles de courgette, 92
Fondue au chocolat sur papier parchemin, 168
Frappé-déjeuner vitaminé, 54
Ganache au caramel, 169
Ganache au chocolat, 177
Glaçage « comme au fromage à la crème » au zeste de clémentine, 170
Glaçage à la fraise, 177
Glaçage au chocolat plus sage, 179
Glaçage fondant au sucre, 71
Glaçage style fromage à la crème, 71
Granola tout naturel, 52
Gruau de la veille aux graines de chia, 55
Guimauves, 186

RECETTES SANS ALLERGÈNES PRIORITAIRES (suite)

Lasagne sans pâtes, 131

Meringue sans œufs, 190

Pâte à pizza sans blé, 198

Pâte de fruits aux pommes et aux carottes, 81

Pâtes crémeuses à l'avocat, aux petits pois et à l'ail confit, 118

Pêches et ananas grillés sur le BBQ, 156

Pesto sans noix, 123

Pois chiches rôtis et assaisonnés, 93

Polenta crémeuse, 141

Popcorn décadent au caramel, 83

Pouding au riz et à la noix de coco, 183

Poulet mariné comme un tajine, 151

Poulet rôti parfait, 154

Purée de patates douces à l'huile d'olive et à l'ail, 159

Ratatouille aux olives, 158

Rouleaux aux fruits, 80

Rouleaux de printemps, 98

Salade de cœurs de palmier, de maïs et de radis, 100

Salade de pâtes sans blé, 119

Salade de tomates cerises et de mangues, 101

Salsa à l'ananas grillé, à l'échalote et au citron vert, 146

Salsa à l'avocat et au pamplemousse, 144

Salsa à la nectarine, 144

Salsa aux tomates et aux fraises, 145

Salsa de maïs et de piment jalapeno, 91

Salsa exotique à la mangue, 145

Sauce aux tomates confites, 123

Sauce classique à la tomate, 122

Soupe aux pois chiches, aux patates douces et au lait de coco, 114

Spirales de courgette, 124

Tartinade à la tomate comme en Espagne, 68

Tartinade au chocolat, 66

Tartinade aux dattes caramélisées, 68

Tartinade comme du houmous, 89

Tendres brownies à la farine de coco, 164

Trempette à l'avocat, 91

Tuiles chocolatées, 57

Velouté de courge musquée, de citron vert et de gingembre, 97

Vinaigrette au prosciutto et à l'érable, 105

Vinaigrette au tournesol, 107

Vinaigrette balsamique, 106

Vinaigrette crémeuse à la coriandre, 107

Vinaigrette de style Catalina, 106

Vinaigrette française aux oignons caramélisés, 104

ALLERGÈNE À SURVEILLER : SOYA

★ Une alternative sans soya est proposée.

Aïoli, 200
Bœuf au brocoli★, 130
Cari de chou-fleur au lait de coco★, 116
Glaçage à la vanille, 176
Glaçage au chocolat, 176
Marinade aux cinq épices chinoises, 147
Marinade express, 147
Mayonnaise sans œufs, 199
Mousse au chocolat et à l'avocat, 179
Poivrons farcis à la chair de saucisse, 137
Porc effiloché et sa sauce BBQ maison★, 140
Salade de vermicelles à l'asiatique★, 112
Salade-repas au quinoa, sauce au cari★, 113
Sauce tartare sans œufs, 200
Sauce teriyaki★, 147
Trempette au goût d'arachide★, 99

ALLERGÈNE À SURVEILLER : BLÉ

★ Une alternative sans blé est proposée.

Barres aux framboises, 78
Biscuits surprise choco-tournesol, 171
Bœuf au brocoli★, 130
Bouchées de poulet pané, avec ou sans blé★, 148
Boules énergie Graham et chocolat★, 76
Bretzels géants, 88
Brioches moelleuses du week-end, 70
Carrés à l'orange et aux dattes★, 77
Chapelure classique★, 196
Chou-fleur en sauce blanche★, 157
Crêpes fines★, 58
Croustade exquise aux fraises★, 182
Crumpets, 69
Galettes à l'avoine, aux canneberges et aux brisures de chocolat, 84
Gâteau aux carottes, 170
Gâteau blanc, 174
Gâteau noir, 175
Gnocchis, 127
Méli-mélo sucré salé★, 85
Minigâteaux au caramel, à la fleur de sel et au popcorn, 181
Minitartes feuilletées aux tomates confites, 108
Muffins anglais maison, 64
Muffins aux dattes pleins de fibres★, 63
Muffins nourrissants pour matins pressés★, 59
Muffins nutritifs aux légumes, 62
Pain à la courgette et aux dattes, 165
Pain aux bananes et à l'huile d'olive★, 162
Pain blanc de base, 65
Pains pitas à la poêle, 90
Pancakes à l'américaine★, 56
Pâte à pizza de base, 197
Pâte à tarte sucrée (ou salée) sans beurre, 202
Pâte sablée à base de biscuits★, 193
Petits pains au maïs, 141
S'mores★, 187
Sauce blanche comme une béchamel★, 201
Tarte aux pommes express, 192
Trempette au goût d'arachide★, 99

ALLERGÈNE À SURVEILLER : MOUTARDE

★ Une alternative sans moutarde est proposée.

Aïoli★, 200
Mayonnaise sans œufs★, 199
Minitartes feuilletées aux tomates confites★, 108
Poivrons farcis à la chair de saucisse★, 137
Sauce sucrée-salée, 148
Sauce tartare sans œufs★, 200
Trempette à l'abricot, 149

Bien manger et s'amuser en cuisine… même avec des allergies ?

Oui, c'est possible !

★★★

Le jour où les allergies alimentaires entrent dans notre vie, elles chamboulent notre quotidien. Mère d'une fillette polyallergique, Dominique Seigneur en sait quelque chose. Dans ce livre, elle partage plus de 100 recettes alléchantes, simples et nutritives, qui font le bonheur des siens. En offrant des solutions de rechange aux allergènes prioritaires **(arachides, blé, lait, moutarde, noix, œufs, poissons, fruits de mer, sésame et soya)**, ses créations et leurs nombreuses déclinaisons vous permettront de laisser libre cours à votre imagination en cuisine. Vous trouverez aussi des trucs et des conseils pour mieux vivre avec les allergies au quotidien et un tableau de substituts permettant de remplacer les allergènes les plus communs. Enfin un livre qui mise sur ce que l'on peut manger plutôt que sur les restrictions ! Alors, succombez de nouveau aux plaisirs de la table, en toute quiétude !

Dominique Seigneur est maman de deux enfants, dont l'aînée vit avec un diagnostic d'allergies alimentaires sévères depuis sa naissance. Elle a cumulé plus de dix ans d'expérience en agence de publicité et en ventes avant de se joindre à l'équipe d'Allergies Québec à titre de directrice des communications. Adepte de cuisine et de rédaction, elle a choisi de combiner ses deux passions afin de partager avec le grand public son expérience et ses trouvailles.

ISBN 978-2-7619-4758-9

9 782761 947589

Groupe Livre Québecor Média

Design graphique : Christine Hébert – Photo de la couverture : © Tango – Photos des recettes : Ariel Tarr