



diététique *focus*

par ADELINE LAFFITTE

Ma recette sans gluten

Pancakes
à la pomme
de terre

Le piment d'Espelette. Il relève en douceur la recette, notamment parce qu'il se marie bien avec le maïs. Son intérêt pour la santé : **il apporte de la capsaïcine, qui agit comme brûle-graisse.**

La farine de riz. Particulièrement digeste, elle donne de la légèreté et du croquant, mais reste difficile à utiliser seule dans une pâte en cuisine car elle ne contient pas de gluten, la protéine qui lui confère son élasticité. Sauf que celui-ci est parfois mal digéré et doit être exclu de l'assiette en cas de maladie cœliaque (une intolérance au gluten).

La farine de maïs. Le maïs est une céréale sans gluten, comme le riz et le millet, ou les graines de sarrasin, d'amarante et de quinoa. A l'achat, il faut vérifier qu'il ne s'agit pas d'un mélange de maïs et de farine de froment (blé).

La pomme de terre ratte. Totalement dépourvue de gluten, elle remplace ici en volume une grosse partie de la farine de blé habituellement utilisée dans la confection des pancakes. Son amidon donne la souplesse nécessaire à la pâte. Et, **cuite à l'eau, la pomme de terre ne contient que 85 kcal/100 g, soit trois fois moins que le pain.**

LA RECETTE

Pour 8 pancakes. Préparation : 30 min - Cuisson : 55 min

- Lavez 250 g de **pommes de terre ratte** en les brossant sous l'eau froide. Mettez-les dans une petite cocotte, couvrez largement d'eau froide et ajoutez 1 cuil. à c. bombée de **gros sel marin**. Mettez sur feu moyen et laissez cuire 25 min à partir de l'ébullition. Egouttez-les, pelez-les immédiatement, puis passez-les à la moulinette à grille (fine), posée au préalable sur un saladier.
- Dans un deuxième saladier, mélangez 100 g de **farine de riz blanc**, 100 g de **farine de maïs** et 1 **œuf**. Puis ajoutez 40 cl de **lait entier** pour former une pâte lisse. Incorporez la

purée, la pointe d'un couteau de **piment d'Espelette**, mélangez, salez et poivrez à votre goût.

- Mettez une grande poêle sur feu doux avec 3 cuil. à s. d'**huile d'olive** et une noix de **beurre**. Quand la poêle est chaude, mettez la moitié d'une louche de préparation pour faire un pancake. Procédez de même à côté. Faites cuire les pancakes 2 min d'un côté et 2 min 30-3 min de l'autre côté. Cuissez les autres de la même façon.

- Accommodez selon les goûts, avec une chantilly non sucrée et des œufs de truite, du saumon fumé...

A LIRE

Pas facile de « manger comme tout le monde » quand on ne digère pas le gluten. Clémentine Oliver, intolérante au gluten, a donc imaginé ce guide dans lequel elle liste les produits courants dont il faut se méfier et ceux que l'on peut acheter les yeux fermés. Elle a, en outre, bénéficié d'un bon coup de main en cuisine : son père, le célèbre chef Michel Oliver. Il a élaboré des recettes savoureuses et sans gluten, dont ces Pancakes à la pomme de terre. Merci chef !

« Je cuisine sans gluten et je me régale ! », de Clémentine et Michel Oliver, éd. Albin Michel.



PHOTO ET STYLISME EMMANUEL RENAUD ET DR

