



## 70 recettes pour polyallergiques

*Florence Bourquard*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**70 recettes pour polyallergiques** Florence Bourquard

 [Telecharger 70 recettes pour polyallergiques ...pdf](#)

 [Lire en Ligne 70 recettes pour polyallergiques ...pdf](#)

# **70 recettes pour polyallergiques**

*Florence Bourquard*

**70 recettes pour polyallergiques** Florence Bourquard

## Téléchargez et lisez en ligne 70 recettes pour polyallergiques Florence Bourquard

---

80 pages

Extrait

La polenta est de la semoule de maïs.

Cette céréale nous viendrait d'Amérique centrale : la semoule de maïs aurait été la base de la nourriture des civilisations maya, aztèque et toltèque du Mexique ancien.

En Europe, la polenta est ancrée dans la tradition italienne. Elle fait partie de la base de la cuisine populaire et familiale (avec les pâtes et pizzas bien sûr). Chaque région possède sa préparation particulière, traditionnellement dans un chaudron de cuivre. Après la guerre, les familles d'immigrants italiens ont apporté la polenta en France. On la retrouve consommée dans sa forme traditionnelle dans les festins de village du haut-pays niçois, dans le Jura et en Savoie.

Apports nutritionnels

Comme les autres aliments élaborés à base de céréales, cette semoule de maïs est principalement constituée de glucides complexes rassasiants (75 %) qui se diffusent lentement dans l'organisme. D'autre part, elle apporte des vitamines B, en particulier de la vitamine B9.

Suivant votre allergie ou votre goût, choisissez bien votre fournisseur, certaines marques ne sont pas totalement sans allergènes.

La cuisine de la polenta

La base des préparations à la polenta est simple : 1 volume de polenta pour 4 volumes de lait de vache ou de chèvre. Si vous préférez employer du lait de soja ou tout autre lait végétal, de l'eau, du bouillon, diminuez un peu la quantité de liquide en optant pour 1 volume de polenta pour 3,5 volumes de liquide.

Faites chauffer en remuant constamment avec une cuillère en bois, jusqu'à absorption complète du liquide. Cela vous prendra moins de 10 min.

Versez immédiatement sur une plaque, une assiette ou un plat, en étalant la polenta sur 1 cm d'épaisseur et laissez prendre au frigo.

(...) Présentation de l'éditeur

Avec ces 70 Recettes pour polyallergiques, les personnes soumises à un régime alimentaire spécifique pourront enfin se joindre à la gourmandise générale et s'autoriser les gratins, pizzas, plats uniques et gâteaux qui leur sont traditionnellement interdits... Elles pourront jouir pleinement de ces moments de convivialité que sont les repas avec de grands classiques revisités et de nouvelles saveurs. Le principal ingrédient de substitution proposé ici est la polenta, ou semoule de maïs, qui présente véritablement de nombreux intérêts. Elle n'est pas onéreuse et, malgré les apparences, elle se cuisine facilement. Comme dans de nombreuses cultures, ce féculent peut servir de nourriture de base mais aussi prendre place dans des repas plus festifs. À tous les petits gourmands et leur famille, Aux exclus des repas de fête pour cause d'allergie, À ceux qui font attention à leur ligne, Aux amoureux du goût...

Download and Read Online 70 recettes pour polyallergiques Florence Bourquard #473IP29DM8U

Lire 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard pour ebook en ligne 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard à lire en ligne. Online 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard ebook Téléchargement PDF 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard Doc 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard Mobipocket 70 recettes pour polyallergiques par Florence Bourquard EPub  
**473IP29DM8U473IP29DM8U473IP29DM8U**