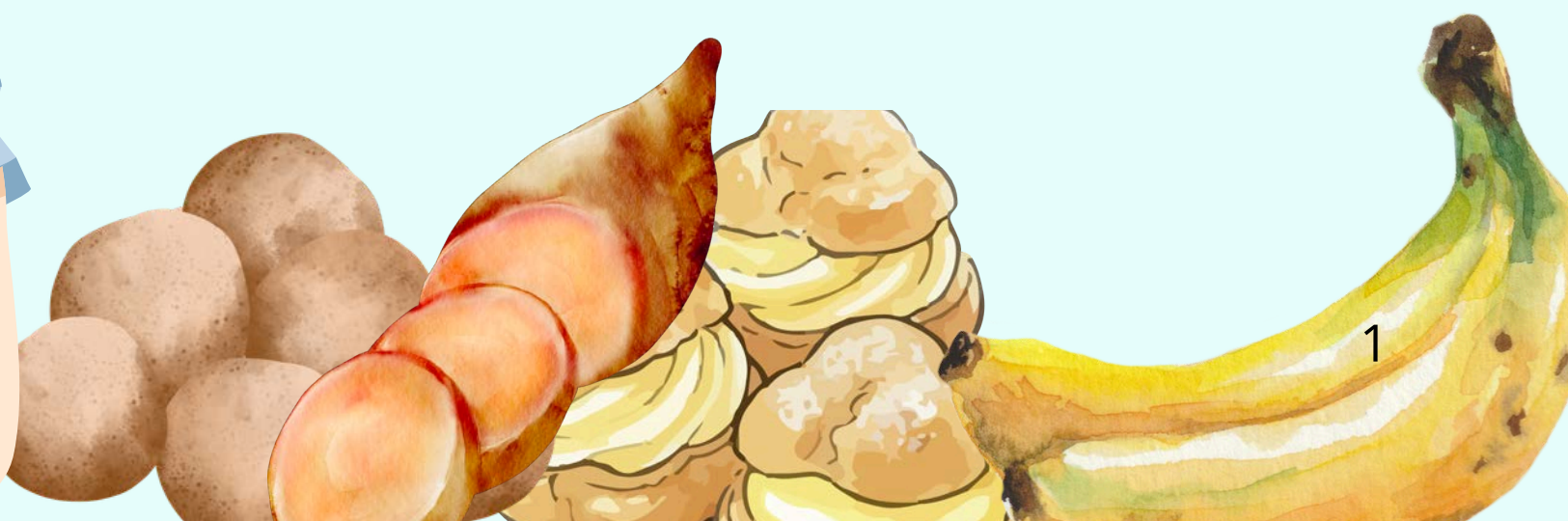




# *Recettes sans gluten aux farines de légumes pényi*





# Sommaire

- Farine de fruit à pain p.3 à p.7
- Farine de banane p.8 à 12
- Farine de patate douce p.13 à p.18
- Farine de manioc p.19 à p.23
- Farine de dachine p.24 à 26
- Farine d'igname portugaise p.27 à 30



# *Recettes avec la farine de fruit à pain*

Le fruit à pain est un fruit tropical particulièrement énergétique en raison de l'amidon et du sucre qu'il contient. C'est également un fruit riche en vitamine C et en fibres, qui facilitent le transit intestinal.

Il renferme également de puissants antioxydants.



# Pain à la farine de fruit à pain

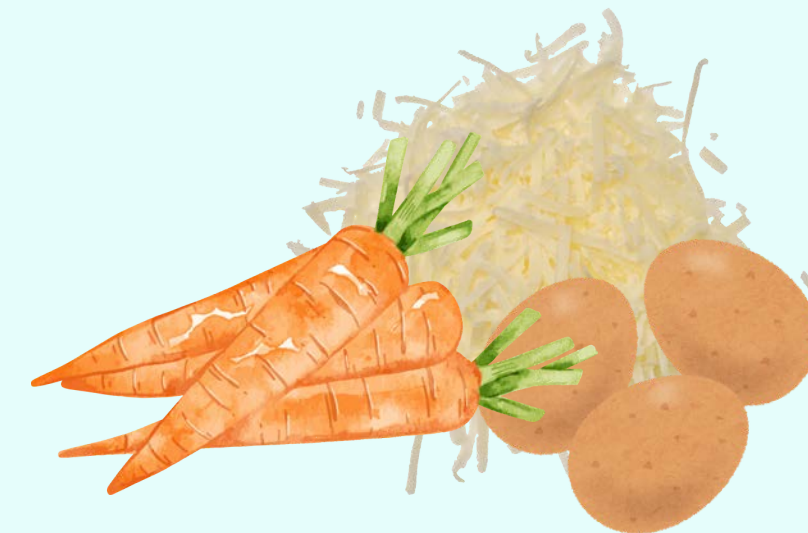
400 g de farine de fruit à pain  
50 g de farine de sarazin  
50 g de farine de riz  
400 ml eau tiède  
5 g de sel  
1 sachet levure boulangère  
1 càc de gomme de guar



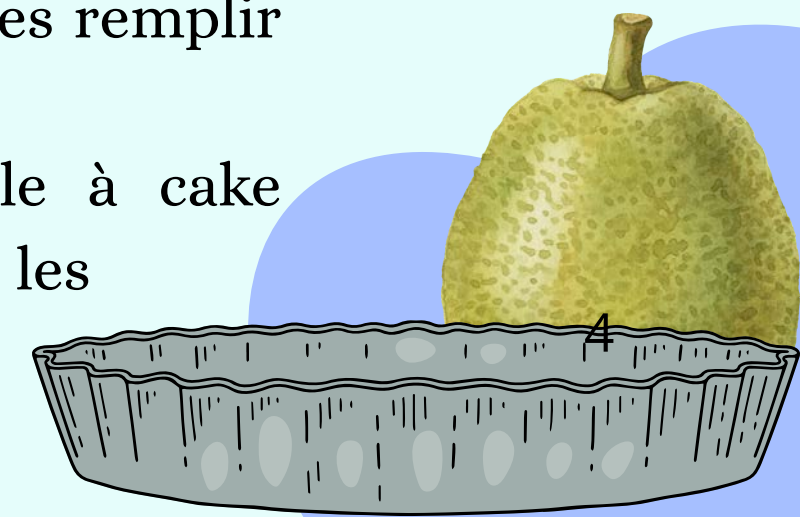
1. Activer la levure dans un peu d'eau tiède pendant 10 minutes.
2. Mélanger les farines, ajouter la levure activée et le reste d'eau tiède. Incorporer le sel (sans contact direct avec la levure) et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Couvrir et laisser lever 1h30 dans un four éteint légèrement tiédi.
4. Préchauffer le four à 240 °C. Façonner le pain et le déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson ou dans un moule.
5. Enfourner à 220 °C pendant 35 minutes, avec un récipient d'eau bouillante dans le four pour créer de la vapeur.

# Cake salé au fruit à pain

114 g de farine de fruit à pain  
50 g de carottes râpées  
3 œufs  
60 g de fromage râpé  
6 g d'huile d'olive  
180 g de lait ou d'eau  
2 g de sel



1. Clarifier les œufs en séparant les jaunes des blancs.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les blancs qui seront montés en neige.
3. Incorporer les blancs d'œufs montés à la préparation.
4. Huiler et fariner les moules et les remplir au 3/4.
5. Cuire au four dans un moule à cake pendant 45min ou à la vapeur dans les ramequins pendant 25min.



# Gâteau moelleux à la farine de fruit à pain

60g de farine de fruit à pain  
90g de farine de blé  
60g de sucre roux  
11g de levure chimique (1sachet)  
1/2 cc de vanille en poudre  
1 pincée de sel  
240ml de lait de soja  
80 ml d'huile neutre  
1 citron vert (jus + zeste)



1. Préchauffer votre four à 180 °C.
2. Zester le citron vert, puis presser le jus.
3. Mélanger le lait de soja, le jus de citron et le zeste.
4. Laisser reposer 5 minutes à température ambiante afin de faire cailler le mélange.
5. Mélanger les ingrédients secs : farine de fruit à pain, farine de blé, sucre roux, levure, vanille en poudre et sel.
6. Ajouter les ingrédients liquides : le mélange lait de soja/citron ainsi que l'huile. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
7. Huiler et fariner votre moule à gâteau, puis y verser la pâte.
8. Enfourner à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.
9. Laisser refroidir sur une grille, puis réserver au frais.



# Muffins aux pommes à la farine de fruit à pain

2 pommes rouge  
30 g de beurre  
60 g de fécule de maïzena  
1 sachet de levure chimique  
1 pincé de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
40 g de farine de noisette  
40 g de farine de fruit à pain  
2 œufs  
30 g de sucre cassonade  
3 cuillères soupe de lait

1. Préchauffer le four à 180°C

2. Peler et couper les pommes en dés. Faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une cuillère à soupe de sucre. Laisser caraméliser et refroidir.

3. Dans un saladier, tamiser la farine de fruit à pain et ajouter la farine de noisette, la maïzena et la levure. Ajouter une pincée de sel, le sucre de canne, et le sucre vanillé.

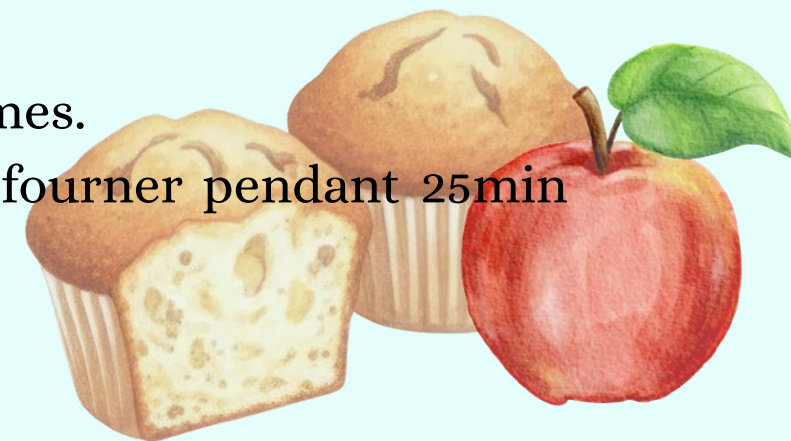
4. Ajouter les œufs l'un après l'autre jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

5. Ajouter le lait et mélanger.

6. Incorporer le beurre fondu et les dés de pommes.

7. Verser la préparation dans les moules et enfourner pendant 25min (environ selon le four).

8. Laisser refroidir avant de démouler.



# Crêpes à la farine de fruit à pain (10/12 crêpes)

200 g de farine de fruit à pain  
Une pincée de sel fin  
50 g de sucre  
4 œufs  
1 litre de lait  
100 g de beurre

1. Pour réaliser la pâte à crêpes, disposer la farine en fontaine dans un saladier. Ajouter le sel, le sucre et les œufs entiers, puis mélanger au centre de la fontaine sans prendre de farine.

2. Incorporer progressivement la farine en versant le lait au fur et à mesure que la pâte épaissit. Astuce : ne pas attendre que la pâte épaississe avant d'ajouter le lait, elle risque de devenir élastique.

3. Ajouter le beurre noisette à la pâte.

4. La pâte peut être agrémentée, selon vos goûts, de vanille, de zeste d'orange ou de citron.

5. Réserver la pâte et laisser reposer dans un endroit frais durant 20 à 30min.

6. Cuire les crêpes dans une poêle.

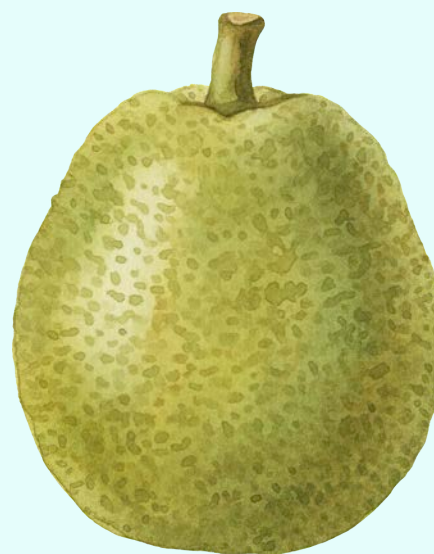


# Bouchées apéritives au fromage

- 125 g de farine de fruit à pain
- 120 ml d'eau ou 120 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 œuf
- 100 g de fromage râpé
- 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel et poivre



1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Pendant ce temps, mettre l'eau, le lait, l'huile et le sel dans une casserole. Porter à ébullition.
3. Hors du feu, incorporer la farine de fruit à pain d'un seul coup, en remuant vigoureusement. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau pour pouvoir obtenir une pâte. Ajouter l'œuf et bien mélanger pour l'incorporer à la pâte. Ajouter le fromage râpé, le poivre et le cumin, puis mélanger à nouveau.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. À l'aide d'une cuillère à café, disposer des petits tas à intervalles réguliers sur une plaque chemisée de papier cuisson.
6. Enfourner et cuire 30 minutes environ. Les bouchées doivent être dorées. Servir quelques minutes après la sortie du four.



# Accras à la farine de fruit à pain

- 500 g de farine de fruit à pain
- 500 g de de morue émiettée
- 4 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 1/2 verre d'eau
- 1 oignon
- Épices (cives, ail, persil, thym) Piment doux et ou fort



1. Commencez par la préparation de la morue salée. Dessalez-la dans une grande quantité d'eau afin d'enlever le sel et changez l'eau au moins 3 ou 4 fois durant au minimum 4 heures.
2. Faites un puits avec la farine, puis ajoutez le sel, le poivre, la levure chimique et le piment. Incorporez un à un les œufs, puis le lait en travaillant la pâte avec vos doigts pour obtenir une préparation homogène (cisaillez finement, la cive, le persil, puis ajoutez-les à votre préparation). Couvrez et laissez reposer 1 heure pour que la pâte gonfle.
3. Incorporez doucement la morue émiettée.
4. Formez des boulettes avec une cuillère à café. Plongez cette noix de pâte dans le bain d'huile bien chaude (lorsque votre accra entre dans le bain d'huile, cela doit frémir). Retournez-les comme pour la cuisson d'un beignet, puis retirez-les lorsqu'ils sont bien dorés et déposez-les sur un papier absorbant.

# Recettes avec la farine de banane



Elle se consomme crue ou cuite et s'utilise seule ou en mélange avec de la farine de blé ou un mix sans gluten. Elle apporte du gonflant et du moelleux à vos gâteaux, cakes, gaufres... Elle permet de lier et d'épaissir les sauces, soupes, smoothies... Cette farine représente 75 % du poids d'une farine de blé car sa richesse en amidon la rend plus lourde et son pouvoir d'absorption des liquides est plus élevé.

100 g de farine de blé = 75 g de farine de banane

# Crêpes à la farine de banane (5 personnes)

250 g farine de banane  
3 œufs  
800 ml de lait animal ou végétal  
200 ml eau  
1 gousse de vanille  
1 sachet sucre vanillé blond



1. Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs pour les faire mousser.
2. Ajoutez le sucre vanillé et la vanille prélevée sur votre gousse aux œufs et mélangez.
3. Ajoutez petit à petit la farine de banane plantain et continuez à fouetter.

Alternez avec le lait. Un peu de sec, un peu de liquide.

4. En fonction de la consistance de votre pâte à crêpes sans gluten, ajustez avec un peu d'eau. Votre pâte doit être à peine plus épaisse qu'une pâte classique. Laissez reposer environ 10 min à température ambiante, couverte d'un torchon.

5. Mélanger pour vérifier la consistance. Ajustez avec un peu d'eau à température ambiante si nécessaire.

# Banana bread à la farine de banane

150 g de sucre  
2 œufs  
125 g d'huile de coco  
2 bananes (+1 pour la garniture)  
1 càc de vanille  
250 g de farine de banane  
1 sachet de levure chimique  
1/2 cc de cannelle  
1 pincée de sel

Optionnel : du beurre de cacahuète, un peu de cannelle, un peu de noix de coco en poudre.



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans votre blender ou robot mélangez tous les ingrédients (excepté le beurre de cacahuète, la cannelle et la poudre de coco) jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et sans morceaux.
3. Graisser le moule à gâteau ou utiliser du papier cuisson. Versez-y la pâte et enfournez pendant environ 25 min à chaleur tournante.
4. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre du banana bread. S'il ressort complètement propre, c'est qu'il est cuit. Laissez refroidir avant de servir.

# Brownie à la farine de banane

120 g de chocolat noir  
80 g de farine de banane  
20 g de cacao en poudre (ou à défaut de la maïzena pour le liant)  
60 g de sucre  
1 cc (6g) de levure  
1/2 cc de fleur de sel  
60 ml d'huile neutre  
100 à 120 ml de lai végétal  
120 g de compote (ou de purée de banane)



1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
3. Mélangez la farine, le cacao, le sucre, la levure et la fleur de sel.
4. Ajoutez l'huile, le lait végétal et la compote de pomme puis mélangez.
5. Ajoutez le chocolat fondu. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Chemisez le moule à gâteau de papier cuisson et répartissez la pâte.
7. Cuire pendant 15 min. À la sortie du four, le brownie est cuit voire encore un peu mou. Laissez refroidir et placez au frigo pour 1 heure avant de démouler.



# Gaufres salées à la farine de banane

1 œuf  
150 g de farine de banane  
2 pincées de sel  
1 càs d'huile d'olive vierge  
250 ml de lait d'avoine  
1 sachet de levure chimique  
2 tours de moulin de poivre



1. Préchauffer le four à 180°C sur chaleur tournante.
2. Dans un grand saladier, verser tous les ingrédients et mélangez-les à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir une texture homogène sans grumeaux.
3. Deux possibilités s'offrent à vous pour la cuisson : au four dans un moule en silicone ou à l'aide d'un gaufrier.
4. Au four, graissez les moules, versez le mélange et enfournez pendant 20 à 25 min. Surveillez la cuisson.
5. Dans le gaufrier, versez une louche de pâte de chaque côté et laissez chauffer le temps nécessaire.



## Muffins à la farine de banane verte

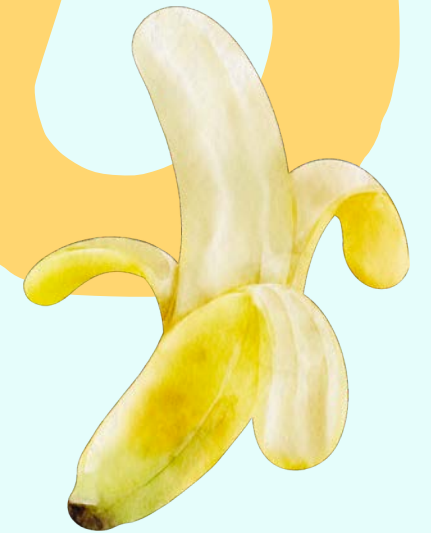
200 g farine de banane verte  
2 bananes  
4 càs cacao cru  
80 g sucre de coco  
2 càs amandes épluchées  
250 ml lait d'amande  
140 g d'huile de coco  
2 càs farine de lupin  
6 càs d'eau gazeuse  
1 sachet poudre à lever  
1 tablette de chocolat



1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Rassemblez les aliments secs dans un saladier, sauf la farine de lupin.
3. À part, mélangez l'eau et la farine de lupin afin d'obtenir une pâte bien lisse et relativement liquide.
4. Écrasez une banane puis incorporez le mélange lupin/eau et l'huile de coco. Mélangez ensuite l'ensemble des ingrédients secs et liquides.
5. Versez le mélange obtenu dans des moules à muffins préalablement graissés, incorporez un carré de chocolat dans chaque muffin.
6. Coupez la banane et disposez une rondelle sur le dessus de chaque muffin et enfoncez-la légèrement dans la pâte. Enfournes pendant environ 20 min. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre d'un muffin.

## Cake fondant chocolat à la farine de banane verte

100 g de farine de banane verte  
10 g de féculé de maïs  
200 g de chocolat noir en tablette  
50 g de sucre de canne  
30 ml d'huile de coco ou d'huile neutre  
100 g de coco râpé frais ou déshydraté  
1 cuillère à café de levure chimique  
100 g de chocolat noir en tablette grossièrement concassé ou des pépites de chocolat



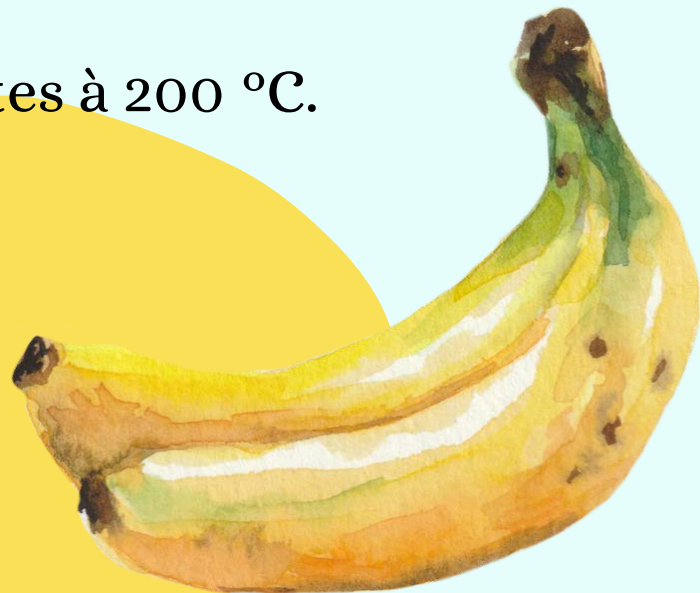
1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Faire fondre le chocolat noir en tablette avec l'huile de coco au bain marie ou au micro-ondes.
3. Dans un saladier, mélanger la farine de banane, le sucre, la levure et la maïzena.
4. Ajouter le chocolat fondu, le lait de coco et le coco râpé. Bien fouetter afin d'obtenir une préparation homogène. Puis ajouter le chocolat grossièrement concassé ou les pépites de chocolat. Mélanger et réserver.
5. Huiler un moule à cake de 25 x 9 cm ou le chemiser avec du papier sulfurisé (j'ai opté pour cette solution).
6. Verser l'appareil à gâteau et parsemer ensuite de noix coco râpée.
7. Enfournes pour 20 minutes à 180 degrés.

# Cookies à la farine de banane



- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 90 g de yaourt végétal
- 100 g farine de banane
- 50 g de chocolat pâtissier concassé
- 1/4 c à c de levure

1. Mélangez la banane écrasée à l'œuf battu avec le yaourt végétal.
2. Ajoutez la farine de banane verte, la levure et les morceaux de chocolat.
3. Étalez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four et versez la pâte pour faire de beaux cookies.
4. Mettez au four.
5. Cuisson 15 à 20 minutes à 200 °C.



# Cakes aux carottes et au thon à la farine de banane

- 2 œufs
- 80 ml de lait
- 1 c a s huile d'olive
- 60 g farine de blé
- 40 g de farine de banane
- 100g de carottes râpées
- 1 boîte de thon
- 1 sachet de levure
- Gruyère râpé

1. Fouettez les œufs avec les 2 farines et la levure.
2. Rajouter le lait tiède, mélangez la pâte, rajoutez l'huile d'olive et fouettez de nouveau.
3. Versez les carottes râpées, le thon émietté et le gruyère
4. Bien mélanger et verser la pâte dans des moules à muffins.
5. Enfourner 25 à 30 minutes à 180°C



# Recettes avec la farine de patate douce



Sans gluten. Riche en fibres : 10 g pour 100 g. Riche en vitamines A et B6.  
Riche en minéraux : cuivre, manganèse, magnésium, fer, calcium et potassium.

Seulement 2 % de matières grasses, indice glycémique modéré.

Parfaite alternative à la farine de blé, goût subtil et légèrement sucré.



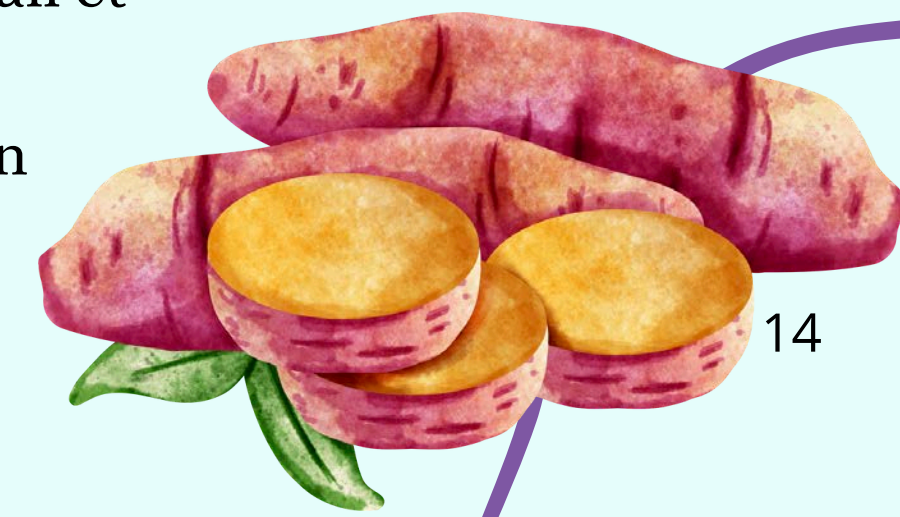
# Dombrés de patate douce et crevettes au lait de coco



400 g de crevettes entières  
40 cl de lait de coco  
100 g de patate douce en dés  
1 cc de concentré de tomate  
4 branches de persil plat  
1 piment végétarien  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 citron vert  
Sel et poivre

Les dombrés : 250g de farine de patate douce, 140ml d'eau, 1 pincée de sel et un peu d'huile

1. Dans un saladier, mélanger la farine, l'huile, l'eau et la pincée de sel.
2. Mélanger à la main jusqu'à obtenir une pâte d'une bonne consistance. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
3. Réaliser de petites boulettes de pâte et réserver sur une surface farinée.
4. Hacher l'oignon, l'ail, le persil et couper les 100 g de patate douce en petits dés. Faire revenir oignon, ail et persil dans une sauteuse avec un filet d'huile. Ajouter les crevettes et laisser revenir 2 minutes.
5. Poursuivre avec les dés de patate douce, le lait de coco et le concentré de tomate. Attendre l'ébullition puis ajouter un petit verre d'eau, les boules de dombrés, puis le piment végétarien.
6. Couvrir et laisser mijoter pour 20 minutes et remuant de temps en temps.
7. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson. Servir avec un quartier de citron vert par personne.



# *Pancakes sucrés à la farine de patate douce*



125 grammes de farine de patate douce  
125 cl de lait d'amande ou de noisette  
1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude  
ou de levure  
3 œufs.

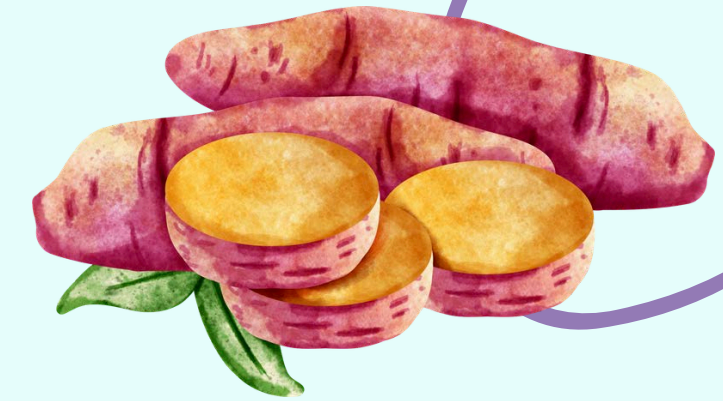
1. Mélanger 125 grammes de farine de patate douce.
2. Verser la préparation sur une poêle chaude antiadhésive, et retourner le pancake au bout de 2 à 3 minutes.
3. Agrémenter les pancakes selon vos envies : fruits rouges, banane ou encore miel cru de qualité.



# *Blinis salé à la patate douce et lentille corail*



50g de lentilles corail  
250g de farine de patate douce  
200g de courgettes  
3 œufs  
30g d'oignons  
10ml de crème de soja ou crème liquide  
Curry et coriandre sel



1. Verser les lentilles corail crues dans de l'eau chaude pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
2. Pendant ce temps, laver et éplucher la courgette puis la râper à l'aide d'une mandoline à la manière des carottes râpées.
3. Les lentilles, une fois cuites, sont à égoutter soigneusement pour qu'elles ne rejettent pas d'eau lors de la cuisson des blinis. Réserver.
4. Dans un récipient verser les œufs, les différentes épices et le sel. Ajouter la crème de soja et l'oignon jaune épluché puis émincé. Fouetter pour que le mélange soit homogène. Ajouter à la préparation la farine de patate douce, la courgette râpée et les lentilles cuites. Mélanger le tout pour obtenir un mélange homogène.
5. Verser l'équivalent d'une petite louche dans une poêle chaude et préalablement huilée (si elle n'a pas de revêtement). Cuire le blinis recto verso et ainsi de suite jusqu'à la fin de la pâte à blinis.

# Gnocchis à la farine de patate douce



600 g de patates douces

500 g de farine de patate douce

2 jaunes d'œuf

Une pincée de sel, poivre, curcuma et muscade.



1. Faire cuire la patate douce épluchée et coupée en cubes dans un grand volume d'eau salée pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien fondante. Une fois refroidie, la réduire en purée et y ajouter la farine de patate douce, les jaunes d'œuf, le sel, le poivre, le curcuma et la muscade. Mélanger et pétrir l'ensemble pour obtenir une pâte homogène.

2. Séparer la pâte en boudins de 2 cm de largeur avant de les couper en petits morceaux.

Façonner chaque morceau en forme de gnocchi et les rouler sur le dos d'une fourchette de façon à créer les stries.

3. Plonger ensuite les gnocchis dans de l'eau bouillante. Lorsqu'ils atteignent la surface, les gnocchis à la patate douce sont prêts à être dégustés.



# Sablés à la farine de patate douce



100 g Beurre ou margarine

2 œufs

50 g Sucre de coco

1 c. à café cacao en poudre

50 g Chocolat 70 % à faire fondre pour la déco

1. Mélanger la farine, le cacao et le sucre.

2. Ajouter le beurre et travailler à la main (au robot, c'est possible aussi) pour obtenir un résultat sablé.

3. Ajouter ensuite les œufs battus et former une boule.

4. Étaler la pâte sur 5 mm et découper les sablés à l'aide d'un emporte-pièce.

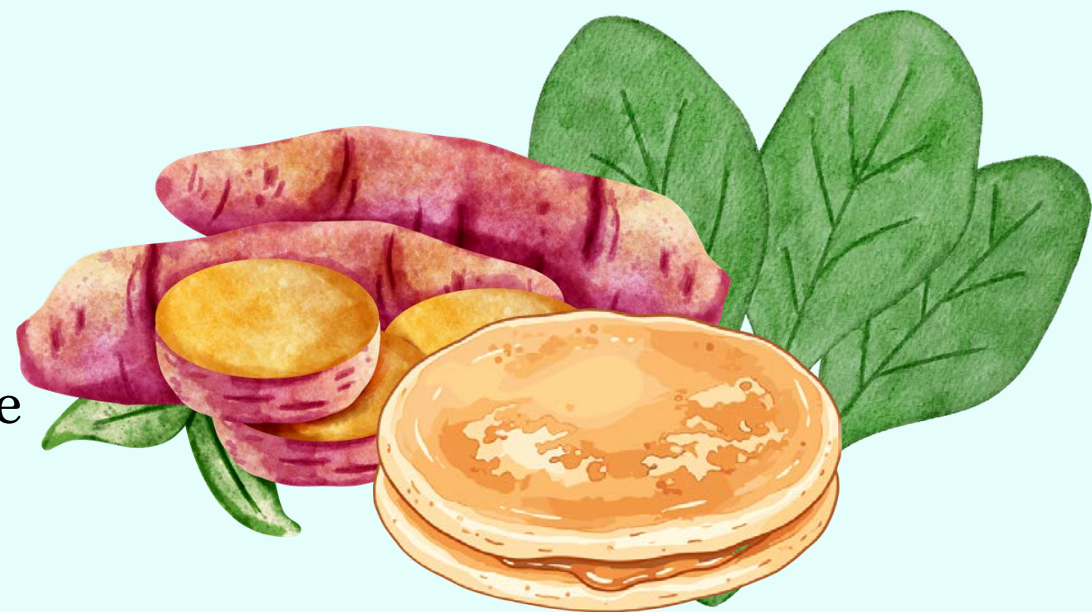
5. Enfourner pour 15 min. Laisser refroidir un peu sur la plaque avant de les mettre sur une grille.

6. Faire fondre le chocolat et décorer les sablés.



# *Pancakes salés à la farine de patate douce fourrés aux épinards*

400 g d'épinards frais  
1 gros oignon  
100 ml de lait végétal  
70 g de carré frais  
3 œufs  
80 g de farine de sarrasin  
100 g de farine de patate douce  
1 pincée de levure  
Sel, poivre et curry au gout



1. Peler et émincer l'oignon. Rincer et essorer les feuilles d'épinards fraîches. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les oignons à feu doux, ajouter les épinards, puis mixer l'ensemble avec le lait végétal. Laisser refroidir.
2. Ajouter à cette préparation les œufs, le carré frais, les farines, la levure, le sel, le poivre et le curcuma.
3. Mélanger pour obtenir une pâte homogène.
4. Faire chauffer la préparation dans une poêle ou une crêpière quelques minutes de chaque côté et servir chaud ou froid.
5. Votre mélange doit être homogène. Rajouter alors les meringues que vous aurez brisées en petits morceaux.
6. Mettre au four 25 à 30 minutes, il faut surveiller.

# *Fondant au chocolat à la farine de patate douce*



100 g de farine de patate douce  
100 g d'une autre farine (au choix)  
100 g de cacao 100% en poudre  
75 g de sucre de coco  
500 ml de lait végétal  
Un sachet de levure chimique  
5 carrés de chocolat noir

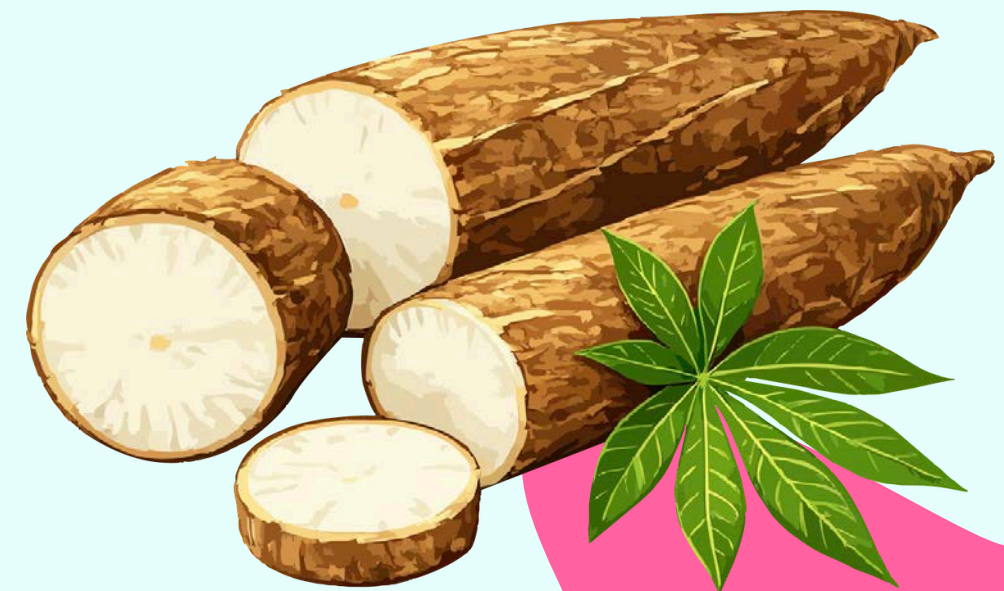


1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol à l'exception du carré de chocolat.
2. Mettre le tout dans les récipients.
3. Enfourner pour 15 min. Laisser refroidir un peu sur la plaque avant de les mettre sur une grille.
4. Faire fondre le chocolat et décorer les sablés.
5. Puis ajouter le carré de chocolat au centre de chaque mixture.
6. Faire cuire environ 1 min à 1 min 30 au micro-ondes. Attendre 1 à 2 min avant de démouler et déguster.



# Recettes avec la Farine de Manioc

Le manioc est riche en glucides, en amidon et en fibres alimentaires. Le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal.



# Pudding à la farine de manioc

250 g de farine de manioc  
30 g de beurre  
200 g de sucre de canne  
3 œufs  
1 L de lait  
125 g de raisins secs  
100 g de fruits confits  
(option) Rhum, schrubb ou kirsch



1. Faire bouillir le lait, le sucre et les parfums.
2. Verser sur la farine le lait bouillant. Remuer avec une spatule en bois en évitant les grumeaux, puis ajouter le beurre et les jaunes d'œufs.
3. Bien mélanger et verser la préparation dans un moule caramélisé.
4. Cuire au four, au bain-marie, 2 heures environ.
5. Démouler encore tiède. Servir glacé



# Galettes sucrées à la farine de manioc

200 g de farine de manioc  
200 g de sucre de canne  
250 ml d'eau  
1 cuillère à soupe de beurre  
1 œuf  
Aromates : vanille, cannelle, muscade



1. Dans un bol, verser la farine. Mélanger et laisser reposer 10 min.
2. Dans un autre récipient, mélanger le sucre et le beurre, y ajouter l'œuf et les aromates.
3. Ajouter la farine mouillée et bien mélanger.
4. Faire des petites galettes de 5 mm d'épaisseur ou les disposer dans des petits moules allant au four.
5. Porter à four très doux pendant 10 min.



# Petits fours au gingembre, banane ou giraumon

200 g de farine de manioc  
200 g de sucre de canne  
250 ml d'eau  
1 cuillère à soupe de beurre  
1 œuf  
50 g de gingembre,  
100 g de banane mure ou 100g de giraumon  
Aromates : vanille, cannelle, muscade

1. Préparer une pâte à galettes sucrées comme dans la recette ci-dessus.
2. Éplucher et râper finement le gingembre (pour la banane et le giraumon, éplucher et écraser).
3. Dans un récipient, bien mélanger la pâte et le gingembre.
4. Faire des galettes de 5 mm d'épaisseur ou les disposer dans des petits moules au four.
5. Porter à four très doux pendant 10 min.



# Gâteau à la farine de manioc

16 cuillères à soupe de farine de manioc  
250 g de sucre de canne  
1 L de lait  
3 œufs  
1 cl de rhum (option)  
Aromate : vanille, cannelle, muscade

1. Mélanger le sucre et la farine de manioc.
2. Mélanger par la suite au lait et laisser reposer minimum 1 h.
3. Ajouter les jaunes d'œufs, la vanille, le rhum puis les blancs battus en neige ferme.
4. Faire cuire au four, dans un moule beurré, jusqu'à ce qu'une lame de couteau enfoncée dans le gâteau sorte sèche.



# Quiche à la farine de manioc



- 1 pâte feuilletée
- 2 cuillères à soupe de farine de manioc
- 200 ml de lait
- 2 œufs
- 200 g de jambon et de lardons Épices (oignons, persil, poivre) et sel

- 1.Placer la pâte feuilletée dans le moule.
- 2.Faire revenir dans une poêle à feu doux le jambon, les lardons, les épices et le sel.
- 3.Dans un saladier, délayer le lait, les œufs et la farine de manioc.
- 4.Verser le contenu du saladier dans la préparation puis remuer.
- 5.Verser le tout dans un moule.
- 6.Enfourner pendant environ 1/4 d'heure.



# Féroce d'avocat



- 200 g de morue salée
- 2 avocats mûrs
- 100 g de farine de manioc
- 2 cives (oignons pays)
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de poudre de bois d'inde
- 1 citron vert
- 1 piment
- Sel



- 1.Enlever la peau et les arêtes de la morue.
- 2.Faire revenir la morue puis l'émietter.
- 3.Couper les avocats et les écraser en enlevant les noyaux.
- 4.Hacher les oignons, les oignons pays et l'ail.
- 5.Incorporer les épices, le piment haché, le jus de citron, la farine de manioc, une pincée de poudre de bois d'Inde et la morue.
- 6.Bien mélanger le tout.



# Galettes salées de farine de manioc

200 g de farine de manioc  
250 ml d'eau  
1 cuillère à soupe de beurre  
1 œuf  
Épices (persil, poivre, oignon pays)  
2 cuillères à soupe de sel

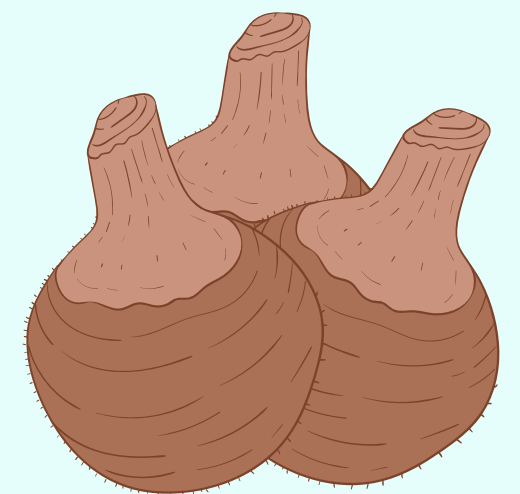


1. Faire fondre le sel dans 250 ml d'eau, puis ajouter la farine de manioc.
2. Laisser reposer pendant 10 min.
3. Dans un mixer, mélanger les œufs, le beurre, l'oignon pays, le poivre (bien mélanger le tout).
4. Faire des petites galettes de 5 mm d'épaisseur.
5. Enfourner à feu très doux pendant 10 min.



# Recettes avec la farine de dachine

La dachine, aussi appelé madère, taro, chou de chine contient des antioxydants qui aident à lutter contre les radicaux libres responsables de maladies tout en renforçant les fonctions du système immunitaire. Elle est aussi peu calorique et peut être consommée durant un régime. La dachine contient de la vitamine A, qui aide à maintenir la vision des yeux et à prévenir la cécité. Elle facilite la digestion et contribue à la santé des muscles.



# *Cookies à la farine de dachine*

150 g de farine de dachine  
100 g de sucre en poudre  
100 g de beurre mou  
100 g de pépites de chocolat  
5.5 g levure chimique  
11 g de sucre vanillé  
1 Œuf



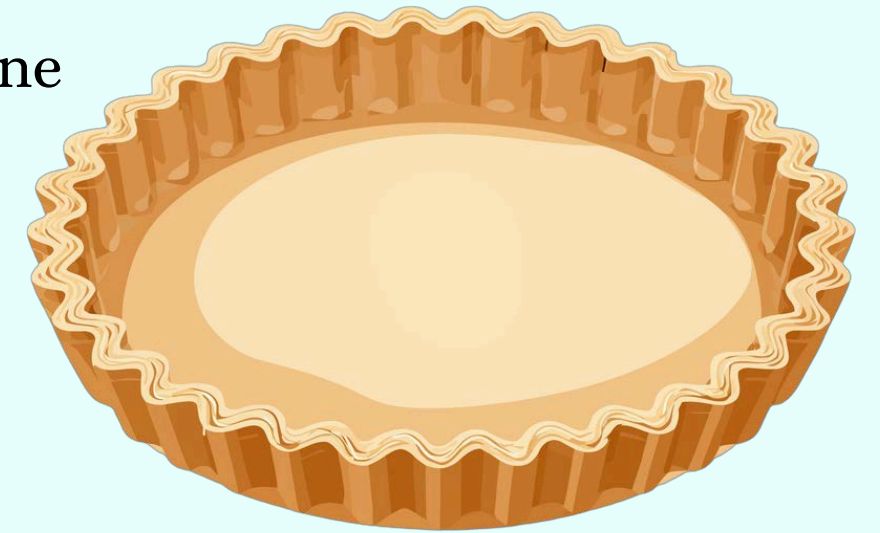
1. Dans un grand bol, mettre le sucre et l'œuf. Ajoutez le beurre mou et mélangez jusqu'à l'obtention d'une sorte de crème lisse.

2. Ajoutez le sucre vanillé, la levure. Bien mélanger de nouveau pour conserver l'onctuosité de la pâte. Ajoutez la farine en petites quantités et continuez de mélanger tout doucement.

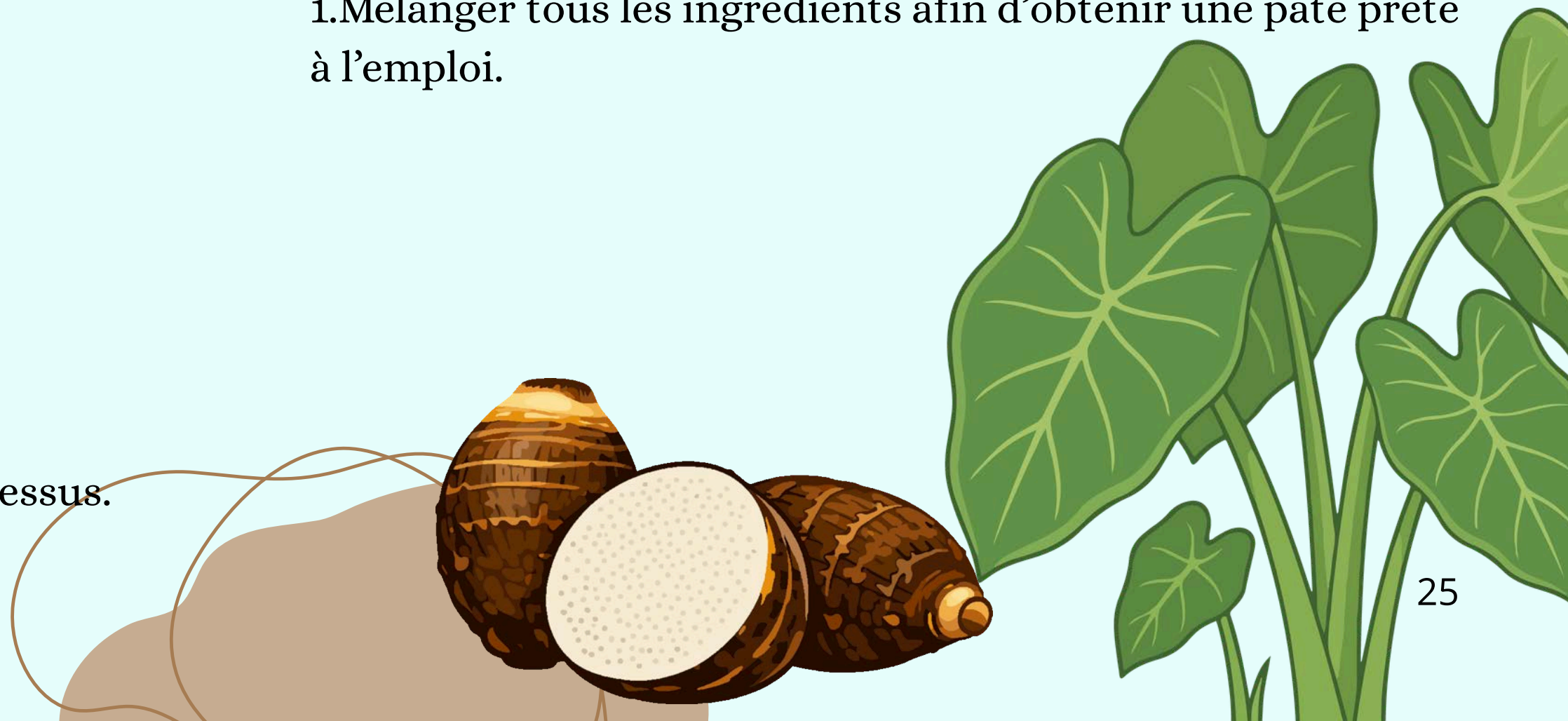
3. Prendre une cuillerée de pâte, déposez-la dans le creux de votre main en faisant des tours circulaires avec vos 2 mains pour former une belle boule de pâte. Aplatissez la pâte et posez les pépites de chocolat au-dessus. Disposez les cookies sur une plaque allant au four. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

# *Pâte à tarte à la farine de dachine (3 tartelettes)*

20 g de farine de dachine  
30 g de farine de manioc fine  
1 g de levure chimique  
10 g de beurre  
1 œuf  
1 g de sel  
14 g d'eau



1. Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte prête à l'emploi.



# *Cake à la farine de dachine*



300 g de farine de dachine

150 g de sucre en poudre

100 ml d'huile végétale

3 œufs

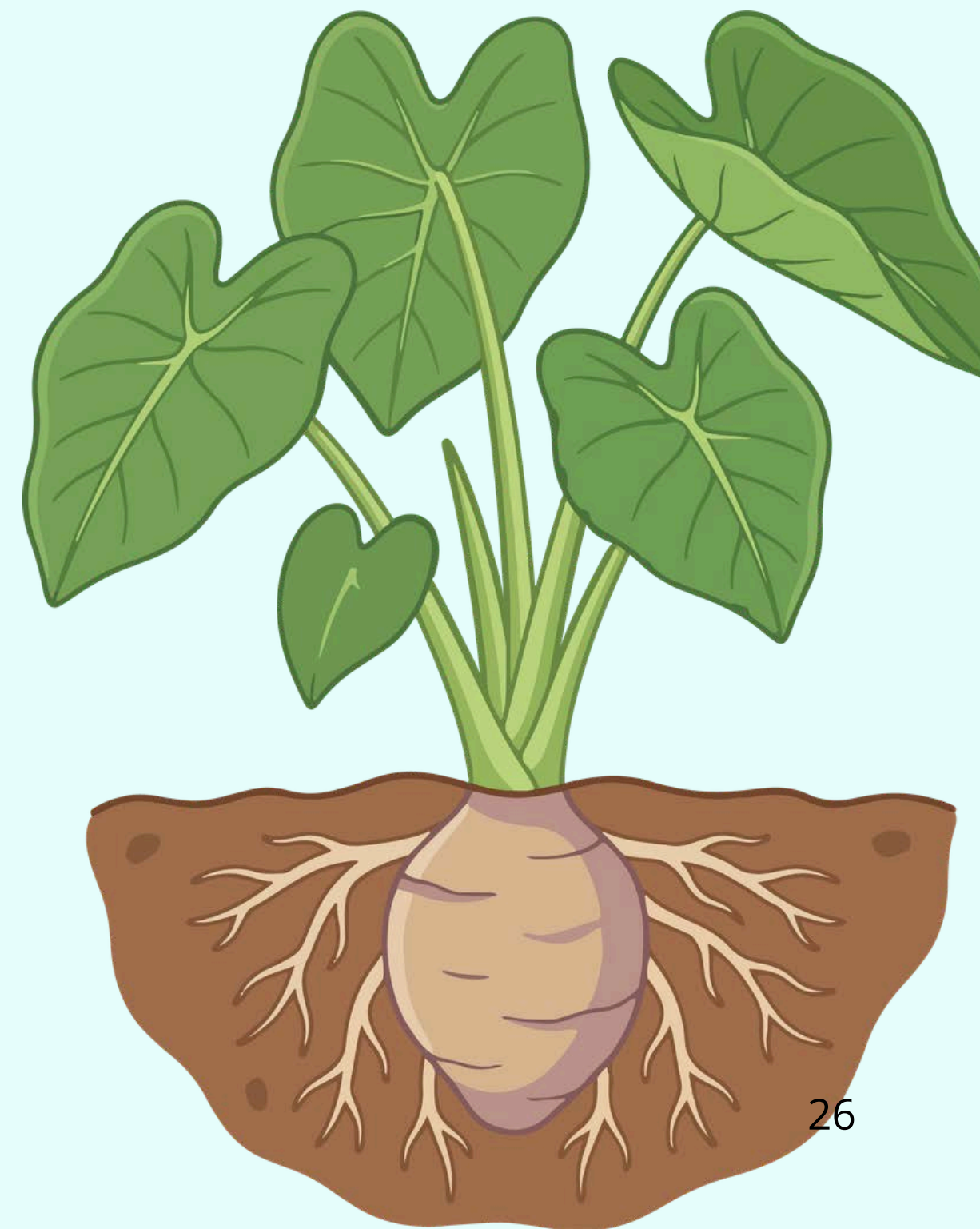
1 sachet de levure chimique

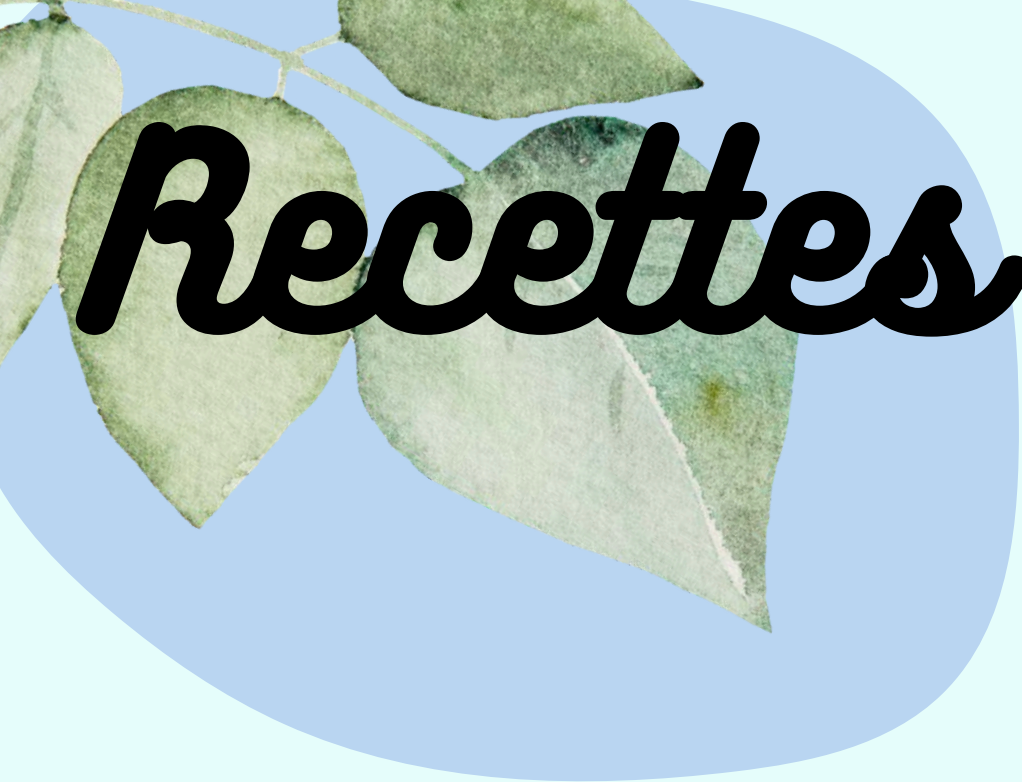
1 cas. d'extrait d'arôme de votre choix

1. Dans une assiette creuse, versez le sucre, les œufs et mélangez le tout jusqu'à blanchissement du mélange. Ajoutez ensuite l'huile et mélangez encore. La pâte doit être lisse.

2. Ajoutez la farine en pluie tout en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte sans grumeaux. Arrosez d'arôme et mélangez. Ajustez la levure chimique et mélangez. Dans un moule à cake chemisé et beurré, versez le contenu de votre pâte.

3. Préchauffez le four à 180°C et cuisez pendant 50 min. Vérifiez avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche en fin de cuisson. Démoulez.





# *Recettes avec la farine d'igname portugaise*

L'igname portugaise est un tubercule nourrissant et énergétique, apprécié pour sa richesse en glucides complexes qui apportent une énergie durable tout au long de la journée. Elle favorise la satiété, soutient la digestion et contribue à un bon transit intestinal grâce à sa teneur en fibres. L'igname portugaise contient des antioxydants qui aident à protéger l'organisme contre le stress oxydatif et participent au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle est également source de vitamines, notamment B1, B6 et C, ainsi que de minéraux comme le potassium, le phosphore et le magnésium, essentiels au bon fonctionnement du système cardiovasculaire, des muscles et du métabolisme. Naturellement pauvre en matières grasses et sans gluten, l'igname portugaise est un aliment nourrissant, digeste et adapté à une alimentation équilibrée.



# Recette gâteau au yaourt avec farine d'igname portugaise



- 1 paquet de levure chimique
- 2 pots de sucre
- 1 pot et demi de farine d'igname portugaise
- 1 pots de yaourt nature (peut être sans lactose)
- 1/2 pot d'huile neutre
- 2 oeufs
- Essence de vanille, cannelle, ...



Préchauffer le four à 180° (thermostat 6).

1. Mélanger le pot de yaourts nature avec le paquet de levure chimique.
2. Ajouter 1/2 pot d'huile de colza
3. 2 pots de sucre
4. 1 pot et demi de farine
5. Ajouter 2 œufs
6. Beurrer le moule à l'aide d'une feuille de papier essuie-tout et y verser la pâte
7. Enfourner pour environ 30 minutes de cuisson
8. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteaux



# *Brioche à la farine d'igname portugaise*

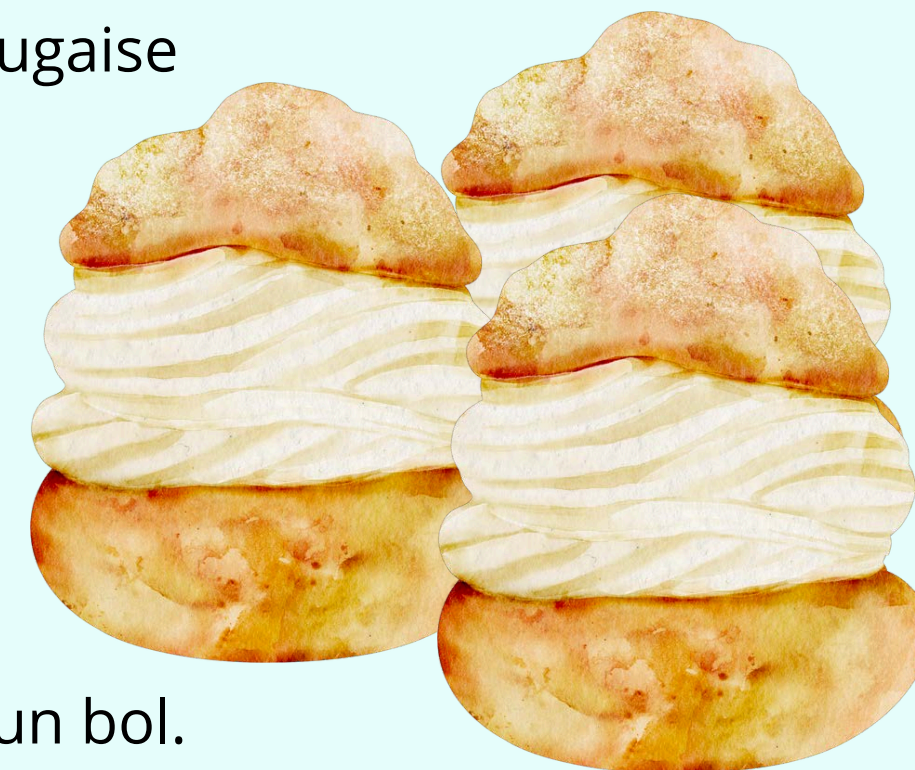
40 g beurre  
10 g de miel  
120 ml du lait de votre choix  
1 g levure boulangère (facultatif)  
100 g de farine d'igname portugaise  
3 g de sel  
2 œufs  
20 g de sucre



1. Beurrer et fariner un moule à cake.
2. Mélanger le lait tiède avec la levure et laisser reposer pendant 10 min.
3. Dans un bol, ajouter la farine, le beurre mou, le miel et les jaunes d'œuf, mélanger avec un fouet.
4. Ajouter le lait
5. Monter les blancs en neige avec le sucre puis les incorporer à la pâte.
6. Verser la pâte dans le moule.
7. Cuire au bain marie au four à 150° pendant 50 min

# *Pâte à choux à la farine d'igname portugaise*

46 g de farine d'igname portugaise  
12 g de farine de dictame  
100 g de lait ou eau  
30 g de beurre  
12 g de sucre  
2 pincées de sel  
1 oeuf



1. Mélanger les farines dans un bol.
2. Chauffer l'eau avec le beurre, le sucre et le sel.
3. Ajouter en une seule fois le mélange de farines, et mélanger vivement à feu doux.
4. Verser la pâte dans un bol et ajouter l'œuf en mélangeant à l'aide d'une spatule. Vous devez obtenir une pâte homogène.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Confectionner des choux ou des éclairs sur une plaque de cuisson, en remplissant de pâte une poche à douille.
7. Enfourner pour 15 min environ.



# Beignets à la farine d'igname portugaise

46 g de farine d'igname portugaise  
12 g de farine de dictame  
100 g de lait ou eau  
30 g de beurre  
12 g de sucre  
2 pincées de sel  
1 œuf  
Cannelle, muscade, vanille, zest de citron

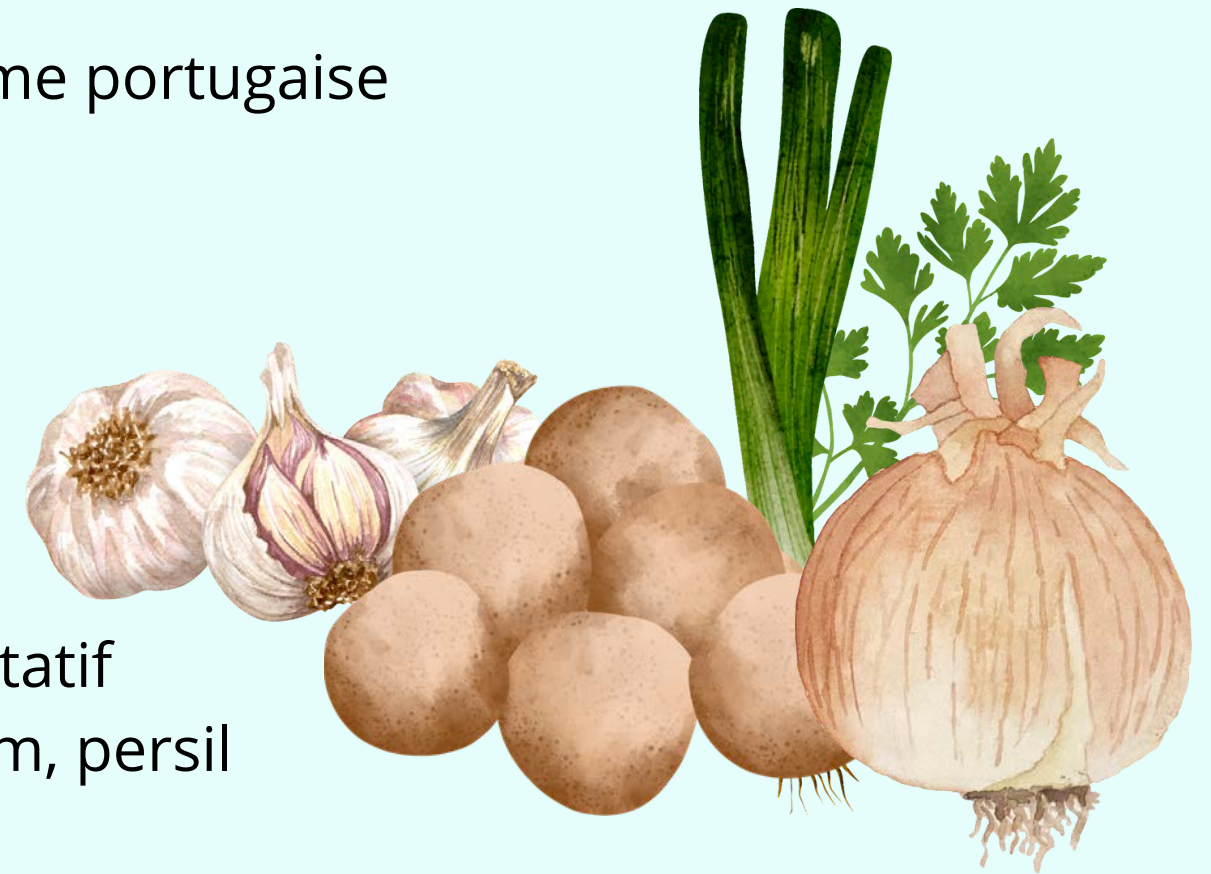


1. Mélanger les farines dans un bol.
2. Chauffer l'eau avec le beurre, le sucre et le sel.
3. Ajouter en une seule fois le mélange de farines et mélanger vivement à feu doux.
4. Verser la pâte dans un bol et ajouter l'œuf en mélangeant à l'aide d'une spatule. Vous devez obtenir une pâte homogène.
5. Cuire les beignets dans l'huile.



# Boulette à la volaille à la farine d'igname portugaise

65 g de farine d'igname portugaise  
70 g volaille  
90 g de lait ou eau  
1 blanc d'œuf  
½ citron  
10 g d'oignons  
1 gousse d'ail  
Piment, levure : facultatif  
Sel, poivre, cives, thym, persil



1. Dans un hachoir, mixer la volaille, les fines herbes et les épices avec l'eau. Assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Ajouter le citron et la farine.
3. Monter les blancs en neige, puis incorporer la pâte.
4. À l'aide d'une cuillère à sorbet, façonner les boulettes puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
5. Cuire au four ou à la vapeur pendant 15 min.

