

**SAUCES SANS
GLUTEN ET
SANS LACTOSE**

SALADE (3 TYPES DE SAUCES)

Ingrédients:

Sauce moutarde 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon 1 cuillère à soupe de nectar de noix de coco Copra Alimentos 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme ½ tasse d'huile d'olive 1 pincée de sel 1 pincée de poivre noir

Sauce aigre-douce orientale 1 cuillère à soupe d'acides aminés de noix de coco Copra Alimentos 1 cuillère à soupe de nectar de noix de coco Copra Alimentos 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme ½ tasse d'huile d'olive 1 pincée de sel 1 pincée de poivre de Cayenne



Sauce aux herbes 1/4 tasse
d'huile de coco extra vierge
Copra Alimentos 1/4 tasse de
vinaigre de cidre de pomme 1/4
tasse d'huile d'olive 2 cuillères à
soupe d'herbes séchées de votre
choix (vous pouvez utiliser un
mélange, j'ai utilisé 1 origan et 1
persil) 1 pincée de sel 1 pincée de
poivre noir



Mode d'emploi : Mélangez tous les ingrédients dans un bocal en verre bien nettoyé. Fermez bien le pot. Agiter jusqu'à consistance lisse. Conserver au réfrigérateur

SAUCE BLANCHE



MODE DE PRÉPARATION : 1. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu vif.

2. Lorsqu'elle fond, ajoutez la farine de riz et remuez constamment, avec un fouet ou une spatule, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

3. Baissez le feu à moyen et ajoutez le lait en remuant constamment.

4. Ajoutez le sel et la muscade et laissez mijoter la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 10 à 20 minutes.

SAUCE MIGNON À LA CRÈME



Ingrédients 4 gousses d'ail hachées 2 steaks de filet mignon coupés en gros cubes, vous pouvez utiliser la palette sept 1/2 oignon finement haché ciboulette hachée au goût 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de beurre de ghee Poivre de Calabre au goût 1 cuillère à soupe de crème sans lactose



Instructions Préparez les pâtes désirées (penne, spaghetti ou autre) comme indiqué. Dans la poêle, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit presque doré. Ajoutez la farine et remuez quelques secondes. Ajoutez la viande coupée en dés et remuez jusqu'à ce qu'elle soit presque complètement frite. S'il commence à coller au fond, ajoutez un peu d'eau juste pour le décoller (vous pouvez utiliser du vin blanc si vous en avez). Ajoutez l'oignon haché et la ciboulette. Ajustez le sel et le poivre. Faire revenir le tout et enfin, à feu doux, ajouter la crème sans lactose. Placez les pâtes cuites et égouttées dans la casserole et mélangez bien jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Apprécier!

SAUCE BÉCHAMEL ZÉRO LACTOSE



INGRÉDIENTS 3 cuillères à soupe d'huile
d'olive 3 cuillères à soupe de farine de
blé 1 L de lait demi-écrémé Piracanjuba
Zéro Lactose 1 cuillère à café de sel Noix
de muscade au goût



MODE DE PRÉPARATION Dans une poêle, faites chauffer l'huile, ajoutez la farine et remuez jusqu'à ce que de petites bulles blanches commencent à se former ; Ajouter le lait petit à petit en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaisse ; Assaisonnez de sel et de muscade et servez avec des pâtes ou utilisez-le dans vos recettes préférées (lasagnes, gratin, etc.).

SAUCE TOMATE



Ingrédients:

5 tomates moyennes bien mûres, pelées et épépinées
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail hachées
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de persil frais haché
1 cuillère à soupe de vin blanc – facultatif
1/2 cuillère à café de sucre de coco (pour couper l'acidité de tomate si nécessaire) ou une demi-petite carotte ou une demi-datte, du sel marin et du poivre noir.

Préparation : Faire revenir légèrement l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive et ajouter les tomates, le persil, la carotte et les assaisonnements. Laissez cuire à feu minimum pendant environ 15/20 minutes. Mixez le tout avec un mixeur plongeant et c'est prêt à l'emploi.

MASSE

(LASAGNES, CANELONI,
RAVIOLIS OU TALHARIN)



Ingrédients 5 œufs 500 g de farine préparée (1 tasse de féculé de pomme de terre, ½ tasse de féculé de manioc sucrée, 3 tasses de farine de riz) 5 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel au goût eau (jusqu'à ce qu'elle se lie)

Instructions Mettez la farine préparée dans un grand bol, faites un puits dans la farine et ajoutez l'huile, les œufs et le sel. Bien mélanger, ajouter l'eau petit à petit, toujours en pétrissant, en prenant soin de ne pas mettre trop d'eau. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte ferme et homogène. Pour réaliser les lasagnes, étalez la pâte sur un plan fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné et coupez-la en rectangles d'environ 10 à 15 cm de long. Faites-les cuire un à un dans de l'eau bouillante légèrement salée. Retirer avec une écumoire et réserver sur des serviettes en tissu. Assemblez les lasagnes avec la garniture de votre choix. Préchauffer le four à 220°C et enfourner pendant environ 20 minutes.

PÂTES FRAÎCHES MAISON



Ingrédients 1 gros œuf 100
grammes de farine de riz
Quelques gouttes d'eau



Préparation Versez la farine de riz dans un récipient et formez un puits au centre. Ajoutez l'œuf légèrement battu au centre, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoutez quelques gouttes d'eau jusqu'à obtenir une pâte élastique et malléable, mais sans qu'elle devienne trop collante. Divisez la pâte en deux portions et formez chaque portion en boule. Trempez vos mains dans la farine de riz et aplatissez la boule de pâte jusqu'à ce qu'elle atteigne environ 1 cm d'épaisseur ou moins.

Passez votre disque de pâte dans la machine à pâte Marcatto qui doit être en position 0. Répétez l'opération en pliant la pâte en deux. Ensuite, passez la pâte dans la rainure, en augmentant le niveau, jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée, selon votre recette. Pour ce type de pâte, nous recommandons de la passer jusqu'au niveau 6.

NOUILLES SANS GLUTEN AUX OEUFS



**INGRÉDIENTS : 175 g de farine de riz
175 g de fécule de pomme de terre
150 g de fécule de maïs 5 œuf(s) 5
jaune(s) d'œuf 1 cuillère à soupe
de gomme xanthane**

INSTRUCTIONS : Placer la farine de riz, la fécule de maïs et la fécule de pomme de terre dans le robot avec la gomme xanthane et mélanger pendant 1 minute. Ajoutez ensuite les œufs et les jaunes et mélangez encore deux minutes. L'objectif est d'obtenir une farine très humide qui forme une pâte homogène une fois pressée.

Passer la pâte dans la machine d'extrusion en utilisant la forme souhaitée.

Pour étaler la pâte manuellement, ajoutez 5 jaunes d'œufs supplémentaires (totalisant 10 jaunes d'œufs dans la recette) à la pâte pendant qu'elle est encore dans le robot. Traitez pendant encore 2 minutes. Sur une surface lisse, ouvrir sur une feuille de papier sulfurisé (à défaut utiliser du film alimentaire). Divisez la pâte en 5 portions (boules). Placer une boule à la fois sur le papier sulfurisé et recouvrir d'une autre feuille du même papier. Étalez la pâte entre les feuilles à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Une fois l'épaisseur souhaitée (0,2 cm à 0,3 cm) retirez les feuilles de papier et découpez la pâte selon la forme souhaitée.

PÂTE À PÂTISSERIE



Mode de préparation : Mélanger tous les ingrédients secs dans un bol, ajouter progressivement le reste des ingrédients. Mélangez le tout, pétrissez avec les mains jusqu'à former une pâte homogène. Couvrir la pâte d'un linge propre et laisser reposer 30 minutes. Pendant ce temps, préparez la garniture. Couvrir une fine surface d'une pellicule plastique, étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie en laissant la pâte très fine. Pour réaliser des petites pâtisseries, coupez la pâte avec un moule rond, si vous souhaitez des pâtisseries plus grandes, coupez le raisin rectangulaire ou carré à l'aide d'un couteau. Placer la garniture au centre, plier et joindre une extrémité à l'autre, presser les côtés avec une fourchette. Cuire à four moyen pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Vous pouvez également faire frire dans votre airfryer à 200° pendant 15 minutes.