

Croustillants

**Sans œuf, sans lait, sans soja et sans noix, sans blé,
sans gluten avec avoine**

Ingrédients

50 g de farine d'avoine
50 g de farine de riz
50 g de farine de maïs
35 g de farine de souchet
25 g d'amidon de maïs (Maizena)
80 g de sucre de canne
1 prise de sel
½ c. à c. de cannelle
100 g d'huile de tournesol
1c. à s. de boisson au riz

Pour la décoration:

Sucre glace
Perles de sucre vegan, sans gluten

Préparation

- Préchauffer le four à 175°C (chaleur supérieure/inférieure).
- Mélanger d'abord tous les ingrédients secs avant de les mélanger avec l'huile et la boisson au riz.
- Former les biscuits à la main et les poser sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Les biscuits ronds peuvent facilement être décorés.
- Cuire environ 12 minutes à mi-hauteur du four préchauffé. Laisser refroidir.
- Pour la décoration: saupoudrer simplement d'un peu de sucre glace ou garnir avec un glaçage et des perles de sucre. Pour le glaçage: mélanger le sucre glace avec très peu d'eau et en badigeonner les biscuits refroidis.

Attention: de nombreuses perles de sucre contiennent de l'amidon de blé!

Recette et photo:
*himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte
ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch
von Sandra Kopp (en allemand),
lauréate de l'aha!award 2018*



Chocolate Chip Cookies

**Sans blé, sans gluten, sans œuf, sans lait
et sans soja**

Ingrédients

60 g de margarine sans lait et sans soja

90 g de sucre

130 g de farine sans gluten et sans blé (variante: fonctionne aussi avec de la farine normale)

1 c. à s. de cacao

1 prise de sel

1 c. à c. de levure chimique à base de crème de tartre

3 c. à s. de boisson au riz (ou lait d'avoine, mais contient du gluten)

60 g de chocolat* noir vegan, haché gros

* Trouver du chocolat sans indication d'une présence possible de traces de noix est très difficile, car la plupart des manufactures de chocolat fabriquent aussi du chocolat aux noix. Pour les personnes avec une forte allergie aux noix, il vaut mieux renoncer au chocolat haché en cas de doute.

Préparation

- Préchauffer le four à 175 °C (chaleur supérieure/inférieure).
- Mélanger le sucre et la margarine.
- Ajouter les autres ingrédients, mélanger, incorporer le chocolat noir haché tout à la fin.
- Former des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong, placer sur une plaque recouverte de papier de cuisson et cuire 12-15 minutes à mi-hauteur du four. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Recette et photo:

himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch von Sandra Kopp (en allemand), lauréate de l'aha!award 2018



Pain d'épice

Sans œuf, sans lait, sans soja et sans noix (contient du blé/gluten)

Ingrédients

550 g de farine
500 g de sucre de canne
1 paquet de levure chimique
1c. à s. d'anis*
1c. à s. de cannelle*
1 c. à c. de poudre de clous de girofle
6 c. à s. de cacao
3 c. à s. d'huile de tournesol
7,5 dl de lait d'avoine ou de boisson au riz

* Au lieu d'anis, de cannelle et de poudre de clous de girofle, vous pouvez également utiliser un mélange d'épices pour pain d'épice (3,5 c. à s.).

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (chaleur supérieure/inférieure).
- Mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter ensuite l'huile et le lait d'avoine ou la boisson au riz. Bien mélanger le tout.
- Placer un papier de cuisson sur une grande plaque et étaler la masse sur la plaque. Cuire à mi-hauteur du four pendant env. 20 minutes.

Recette et photo:
himbeergelb.ch. Köstliche Rezepte ohne Milch, Ei, Soja, Nüsse und Fisch von Sandra Kopp (en allemand), lauréate de l'aha!award 2018

