

deliciosa cocina
**SIN
GLUTEN**

Recetas sanas y saludables para cada día



NOGLU

deliciosa e cocina
SIN
GLUTEN

Recetas sanas y saludables para cada día

FRÉDÉRIQUE JULES,
JENNIFER LEPOUTRE Y MITSURU YANASE

FOTOGRAFÍAS DE AKIKO IDA
ESTILISMO DE SABRINA FAUDA-RÔLE

Agradecimientos

Gracias de todo corazón a los que creyeron en NOGLU, a los que me animaron y me ayudaron a realizarlo: David Lanher, sin el que el proyecto no habría pasado de ser un sueño; Olivia Deslandes, Frédéric Grasser-Hermé, Nadia Sammut, Pierre Hermé, Renaud Marcille, Nicolas Gauduin, Mike Pearson, Steve de À la Mère de Famille.

Gracias también a Carmine Luongo, Giuseppe Manzano, Gianni Frasi, Reynald Bronzoni y Florence Lallement.

A mis hijas: Léna, por su creciente pasión por la cocina y la repostería, y Gabrielle, por su adoración sin límites por las «galletas de chocolate».

Shopping

Up Store, Merci, Conran Shop, Caravane

Noglu

69 rue de Grenelle
75007 París

15 rue Basfroi
75011 París

1266 Madison Avenue
10128 Nueva York

www.noglu.fr

La guía de la compra sin gluten

www.delicatessin.com

www.elracodelceliac.com

www.viajarsingluten.com

+ todos los sitios especializados en productos sin gluten y sin alérgenos

Título original: *Good sans gluten. Cuisine délicieuse sans gluten*

© Hachette Livre (Marabout), 2013

Edición original de Marabout, Vanves, 2013

© de la traducción, Carmen Artal, 2014

© Editorial Planeta, S.A., 2014, 2022

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.instagram.com/lunweg

www.facebook.com/lunweg

www.twitter.com/Lunweglibros

Ilustraciones: rinhohara/fotolia.com

Creación gráfica: Olivia Design

Primera edición en esta presentación: marzo de 2022

Edición anterior en otra presentación: octubre de 2014

ISBN: 978-84-18820-40-3

Depósito legal: B. 69-2022

Imprime: Macrolibros

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice



INTRODUCCIÓN **5**

LA DESPENSA **7**

BASES **11**

DESAYUNOS **19**

MERIENDAS **35**

APERITIVOS **61**

ENTRANTES **75**

PLATOS PRINCIPALES **89**

POSTRES **127**

PAN **151**

ÍNDICE DE RECETAS **158**

La despensa

SIN GLUTEN



Existen muchos cereales y harinas sin gluten que ofrecen múltiples combinaciones para una repostería y una cocina deliciosas. Los sabores y las texturas a menudo son nuevos y sorprendentes, y las investigaciones que hemos llevado a cabo para elaborar los platos del restaurante nos permiten proponer recetas interesantes desde el punto de vista nutritivo, pero también gustativo. Todos los productos que utilizamos tienen el certificado de ausencia de gluten.

He aquí una lista de los diferentes ingredientes que habrá que tener en casa para una cocina sin gluten, fácil y sabrosa en el día a día. En nuestras recetas también incorporamos sustitutivos de los productos lácteos, ya que la intolerancia a la lactosa suele estar asociada a la del gluten, y estos sustitutivos ofrecen, además, un valor nutritivo y un sabor cambiantes. Todos los ingredientes se encuentran en tiendas de productos biológicos o en los sitios de Internet especializados.

Harinas



HARINA DE CASTAÑAS

Se utiliza en pequeñas cantidades, mezclada con el arroz o con las féculas de tapioca y patata; tiene un sabor muy acusado y proporciona mucho carácter a la repostería o al pan. Al mismo tiempo, se trata de un alimento muy energético y pobre en materias grasas.

HARINA DE MIJO

El mijo es un alimento energético, nutritivo y rico en proteínas. Su harina, de sabor neutro, aporta consistencia y suavidad a la repostería sin gluten.

HARINA DE ARROZ INTEGRAL

La harina de arroz es ligera y de sabor neutro. Por eso resulta perfecta como base para la pastelería si se mezcla con otras harinas de más sabor. Es rica desde el punto de vista nutritivo, fácil de digerir y de asimilar.

HARINA DE GARBANZOS

Energética, rica en proteínas, en fibras y vitaminas, esta harina sirve de base a nuestro pan, pues le proporciona una estructura sólida y blanda. De color amarillo y sabor muy suave, combina perfectamente con la castaña o el trigo sarraceno para variar los sabores y los colores del pan sin gluten.

HARINA DE TRIGO SARRACENO

De pronunciado sabor a avellana, combina muy bien con la harina de arroz tanto para el pan como para la repostería. Aporta consistencia y suavidad. Es un cereal altamente nutritivo, rico en fibras y en antioxidantes.

HARINA DE MAÍZ

La harina de maíz contiene almidón, proteínas y algo de materias grasas procedentes del germen. A partir de la molienda de este cereal se obtiene un polvo que constituye una excelente harina de repostería sin gluten mezclada con otras de arroz o de mijo.



Cereales



ARROZ NEGRO

De alto valor nutritivo, este arroz —cuyo sabor recuerda al de la avellana— es rico en hierro y en fibras. Su color morado oscuro se debe a su elevado contenido mineral. Como la mayoría de los arroces, contiene varios aminoácidos importantes.

ARROZ REDONDO INTEGRAL

Constituido por el grano entero que ha conservado su película marrón —el salvado y la semilla de arroz—, es más digestivo y tiene mayor valor nutritivo que el arroz blanco, ya que el salvado es rico en fibras, en vitaminas y en minerales.

QUINOA

Planta herbácea cultivada por sus granos ricos en proteínas, la quinoa se considera un semicereal, ya que no forma parte de la familia de las gramíneas, sino de la del ruibarbo y las espinacas. Es muy digestiva, pobre en lípidos pero rica en hierro, en aminoácidos y en proteínas. Tiene un ligero sabor a avellana.

LENTEJAS AMARILLAS

De la familia de las leguminosas, son ricas en sales minerales, en proteínas y en fibras, y constituyen un excelente complemento de las verduras.

FIDEOS DE ARROZ

Están elaborados a partir de harina de arroz. Su cocción debe ser corta y controlada, ya que se corre el riesgo de que se peguen.

TIBURONES

Están hechos a partir de una mezcla de harina de maíz y harina de arroz, lo que favorece una mayor resistencia de la pasta a la cocción. Sin embargo, hay que vigilarla muy de cerca, ya que estas pastas se rompen fácilmente.

POLENTA

La polenta es una sémola de maíz, aporta densidad y un aspecto granuloso a la repostería y a algunas preparaciones saladas.



Delicatessen



FÉCULA DE PATATA

Almidón extraído de los tubérculos de patata, permite ligar las harinas entre sí y paliar de esta forma la facilidad de desmenuzarse que tiene la repostería sin gluten.

FÉCULA DE TAPIOCA

Producida a partir de la mandioca seca, permite ligar y aligerar la mezcla de harinas sin gluten.

HARINA DE ALMENDRAS

Las almendras aportan proteínas y «cuerpos grasos», por tanto elasticidad, a la repostería sin gluten.

GOMA GUAR

Fibra vegetal en forma de polvo, permite espesar y estabilizar las preparaciones sin gluten.

GOMA XANTANA

Aditivo alimentario en forma de polvo blanco inodoro, tiene un fuerte poder espesante y «aglutinante», aportación indispensable a la cocina sin gluten, demasiado a menudo desmenuzable.

AZÚCAR INTEGRAL

Hay que decantarse por el azúcar integral, pues mantiene sus minerales y vitaminas naturales, al contrario que el azúcar blanco, que está desprovisto de todo interés nutricional.

LECHES VEGETALES

Leche de arroz, de almendra o de soja. Ricas en antioxidantes, en minerales y en vitaminas, constituyen una opción ideal para todas las preparaciones sin lactosa, en sustitución de la leche de vaca.

ACEITES

El aceite de oliva, el de girasol o la margarina vegetal sin lactosa son idóneos para la cocina sin gluten. En repostería, nosotros también utilizamos el aceite de coco, pues aporta un sabor especial suplementario.



Noglu

cuisine certifiée sans gluten!

Entrée | Plat | Dessert

F. Mollet - 13

Purée de Aleri - 21

œuf d'Islande, écrevisse de "Pdt" - 24

variétés - 10

Fait maison - 10

œuf - 10

Bases



Base
n.º 1

Masa de pan

SIN GLUTEN



Para 1 pan de 1 kg	12 g de sal
Preparación:	20 g de azúcar
15 minutos	10 g de goma xantana
	15 g de levadura
25 g de harina	de panadero
de garbanzo	3 huevos
125 g de harina	30 ml de aceite de oliva
de arroz	5 ml de vinagre
125 g de fécula	de sidra
de tapioca	430 ml de agua
125 g de fécula	
de patata	

Batir el agua, el aceite, el vinagre y los huevos. En un bol, mezclar las harinas, las féculas, la sal, el azúcar y la goma xantana, luego añadir la levadura. Verter los ingredientes secos en el bol de la batidora y batir 2 minutos a velocidad lenta. Esta masa es una base que se puede aderezar con semillas, frutos secos, etcétera (ver capítulo Pan).



Base
n.º 2

Mezcla de harinas sin gluten

PARA DULCES Y PASTELES



Para 1 tarro grande de mezcla de harinas

Preparación: 5 minutos

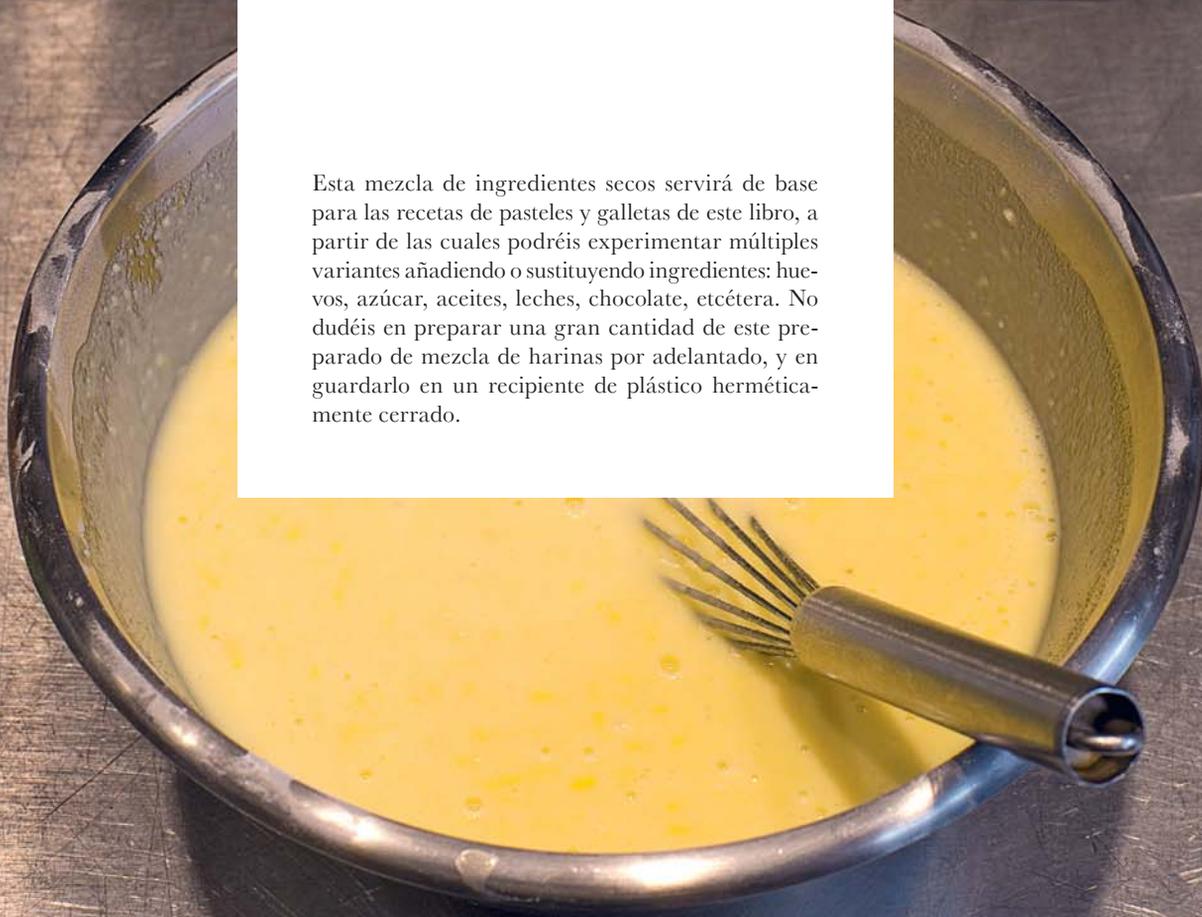
320 g de harina de arroz

240 g de Maizena

100 g de harina de almendras

2 cucharaditas de goma xantana

Esta mezcla de ingredientes secos servirá de base para las recetas de pasteles y galletas de este libro, a partir de las cuales podréis experimentar múltiples variantes añadiendo o sustituyendo ingredientes: huevos, azúcar, aceites, leches, chocolate, etcétera. No dudéis en preparar una gran cantidad de este preparado de mezcla de harinas por adelantado, y en guardarlo en un recipiente de plástico herméticamente cerrado.



Base
n.º 3

Pasta de tarta dulce

SIN GLUTEN



Para 1 tarta grande	40 g de harina de almendras
Preparación:	50 g de azúcar glas
10 minutos	¼ cucharadita de goma xantana
Reposo: toda la noche	80 g de mantequilla fría cortada en dados
Cocción: 16 minutos	1 huevo
80 g de harina de arroz integral	
45 g de Maizena	

Mezclar la harina de arroz, la Maizena, la harina de almendras, el azúcar glas y la goma xantana en el bol de la batidora. Empezar a batir suavemente con el batidor plano (el accesorio que no corta). Añadir poco a poco los dados de mantequilla fría, manteniendo una velocidad lenta, hasta obtener una especie de pan rallado. Añadir el huevo y seguir batiendo lentamente hasta obtener una bola de pasta. Retirla de la batidora, envolverla en film transparente y dejarla reposar en la nevera durante unas horas (aunque lo mejor es toda la noche). Al día siguiente, extender la pasta del grosor deseado, colocarla en el molde elegido y pincharla regularmente con un tenedor.

Truco:

Si cocemos la pasta sola, utilizar papel de horno y cubrir el fondo de la pasta con legumbres secas para evitar que suba.

