

NOGLU

deliciosa cocina

**SIN
GLUTEN**

Recetas sanas y saludables para cada día





deliciosa cocina
SIN GLUTEN

Recetas sanas y saludables para cada día

Recetas y fotografías de Frédérique Jules, Jennifer & Mitsuru Yanase

- Una imaginativa propuesta de alimentación, sana y original, para los celíacos, los intolerantes al gluten y todos aquellos que quieren comer de una forma diferente.
- Frédérique Jules y su equipo del restaurante parisino Noglu comparten sus secretos de cocina para hacer las delicias de todos los que desean descubrir una manera de disfrutar de nuevos placeres culinarios.
- Un libro de cocina sorprendente con fotografías espectaculares y recetas deliciosas.

El movimiento SIN GLUTEN no es una moda ni una enfermedad, sino una forma de cocinar para los celíacos, los intolerantes al gluten y todos los que quieren comer diferente. Es una manera nueva de abordar la cocina y los productos y de hacer frente a las prohibiciones, ofreciendo nuevos placeres culinarios. Así es como lo entiende la francesa Frédérique Jules, que en 2012 decidió abrir un restaurante y tienda gourmet en el centro de París dedicada exclusivamente a los alimentos sin gluten y poco después lanzaba su libro de recetas "Sin Gluten", que se ha convertido en un clásico del tema.

NOGLU (Sin Gluten), tanto el restaurante como el libro, son la culminación de uno de sus sueños después de diez años de descubrimientos y pruebas culinarias; diez años de búsqueda para tratar de combinar de la mejor forma posible su intolerancia al gluten y la lactosa con su creciente interés por la cocina y los buenos productos. Años de viajes, de encuentros, de pruebas que le llevaron a abrir un espacio en el centro de París para que las personas afectadas tuvieran la posibilidad de tomarse con placer platos simples, sabrosos, bonitos y ¡sin gluten!

En España, el movimiento Sin Gluten ha demostrado en la última década que tampoco es una moda sino una necesidad para atender a un sector de la población que no quiere renunciar a comer bien. En estos años, todos los restaurantes o cadenas de alimentación han introducido en su carta productos sin gluten, para satisfacer a una creciente demanda del colectivo de personas con intolerancia. Este libro de cocina, con un cuidadísimo diseño y una selección de recetas minuciosamente pensada, les ofrecerá además la **posibilidad de preparar estos platos gourmet en casa**. En estas recetas (muchas de ellas también sin lactosa) están **organizadas según múltiples posibilidades (desayuno, merienda, aperitivos) y tipos de platos (entrantes, platos principales, postres e incluso varios tipos de pan)**,

Frédérique Jules y su equipo de NOGLU comparten sus secretos de cocina para hacer las delicias de todos los que desean descubrir una manera de disfrutar de nuevos placeres culinarios. Galletas de pepitas de chocolate, bizcocho de plátano, cheesecake, sándwich de pavo y queso azul, hamburguesa de buey y cheddar, muffins salados y dulces... y así, **hasta 67 recetas deliciosas y fáciles de hacer, para probar y devorar**. En este libro el intolerante al gluten encontrará la forma de hacer recetas que pensaba que estaban fuera de su "menú", como las hamburguesas, las tortitas, los rollitos primavera, las quiches... y por supuesto, diferentes recetas para hacer pan, pastas, bizcochos y pasteles de todo tipo.



INDICE

LA ALACENA SIN GLUTEN

LAS BASES NOGLU

Masa de pan sin gluten
Mezcla de harinas sin gluten
Pasta de tarta dulce sin gluten
Pasta de tarta salada sin gluten

DESAYUNO SIN GLUTEN

Scones de arándanos y naranja
Bizcocho de plátano
Bizcocho de zanahoria
Muffins de pera y almendra
Tortitas
Mezcla de granola con bayas de goji
Smoothie de plátano y arándanos con leche de arroz

MERIENDA SIN GLUTEN

Galletas de pepitas de chocolate
Galletas de tres chocolates
Galletas de pasas, coco y chocolate
Sablés
Bizcocho de limón
Crêpes de castaña
Financiers de frambuesa y pistacho
Rocas de coco y chocolate
Muffins de limón
Muffins de chocolate
Magdalenas
Chouquettes

APERITIVO SIN GLUTEN

Grisines a las finas hierbas
Muffins de queso de cabra y aceitunas verdes
Muffins al pesto y tomates secos
Focaccia a las finas hierbas
Gougeres de parmesano
Tortilla de maíz con guacamole

ENTRANTE SIN GLUTEN

Salmón marinado con cítricos y quinoa
Ensalada Noglu
Crema de calabaza con castaña
Pastel chiffon de maíz
Quiche de pato ahumado con puerros caramelizados
Rollo de primavera

PLATO SIN GLUTEN

Lasaña vegetariana
Lasaña boloñesa Noglu
Plumas con tomate y rúcula
Risotto de setas
Arroz negro con calamares
Ñoquis a la salvia
Hamburguesa de buey y cheddar
Hamburguesa vegetariana con tofu
Pizza de verduras asadas
Pizza californiana
Sándwich Club de pavo y queso azul
Sándwich Club vegetariano
Fideos soba con caldo de ave
Tataki de atún rojo
Bacalao fresco al horno y arroz al limón
Ternera empanada, gratén de verduras de raíz
Tiburones y jamón de York al gratén
Estofado de ternera con arroz negro

POSTRE SIN GLUTEN

Brownie
Bizcocho vegano de chocolate
Moelleux de chocolate
Crumble de piña y mango
Tartaleta de pera y chocolate
Tarta de pacanas
Tarta de queso
Pastel de piña caramelizado
Pastel de polenta y naranja
Tartaleta de pistacho y frutas del bosque
Pastel de té matcha

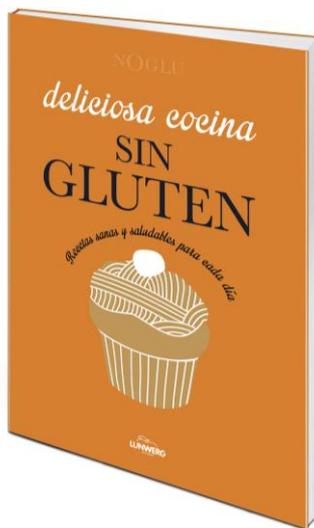
PAN SIN GLUTEN

Pan de harina de castaña
Pan de garbanzo y trigo sarraceno
Pan muesli

LOS AUTORES: NOGLU

FRÉDÉRIQUE JULES, JENNIFER HARTING-LEPOUTRE Y MITSURU YANASE

Frédérique Jules es una pionero en la cocina sin gluten en París. Ella es la propietaria de NOGLU, uno de los pocos restaurantes que elabora platos exclusivamente sin gluten in la ciudad. Intolerante al gluten (y también a la lactosa), Frédérique se ha visto a menudo condicionada en su vida cotidiana. Después de una estancia en Estados Unidos, que le ha servido para adquirir muchos conocimientos y competencias, decidió ponerlas al servicio de sus necesidades y decidió descifrar un nuevo territorio con propuestas adaptadas a las nuevas formas de alimentarse sin gluten. Su credo es poner a disposición de todos su propia experiencia al servicio de todos los que son alérgicos y sufren la exclusión.



FICHA TÉCNICA

Deliciosa cocina SIN GLUTEN. Recetas sanas y saludables para cada día

Frédérique Jules, Jennifer Lepoutre y Mitsuru Yanase
Con fotografías de Akiko Ida y estilismo de Sabrina Fauda-Rôle

Lunweg. 2022

19 x 24 cm. /160 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 2 de marzo de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES



scones CRANBERRY-ORANGE

Pour 8-10 scones
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 18 minutes

500 g de mix farine sans gluten (recette page 12)
100 g de sucre
2 grandes cuillères à soupe de levure chimique
1 cuillère à café de sel
150 g beurre bien froid, coupé en petits dés
2 œufs
300 ml de lait entier (ou de crème liquide)
zeste de 2 oranges
150 g cranberries séchées

Mélanger la farine, la levure, le sucre, le sel et le zeste des oranges. Avec le bout des doigts, travailler le beurre dans le mélange précédent jusqu'à obtenir une sorte de chapelure. Ajouter les cranberries dans le mix farine.

Dans un autre bol, mélanger les œufs avec le lait puis verser la préparation sur les autres ingrédients. Mixer doucement jusqu'à obtenir une pâte qui dégage.

Avec un rouleau, étaler la pâte sans la travailler, puis détailler les scones avec un emporte-pièce rond. Badigeonner légèrement de jaune d'œuf, au pinceau, le haut des scones. Enfourner 18 à 20 minutes à 180 °C. Surveiller attentivement la cuisson, les scones devant être joliment dorés. Servir chaud avec beurre et confiture.



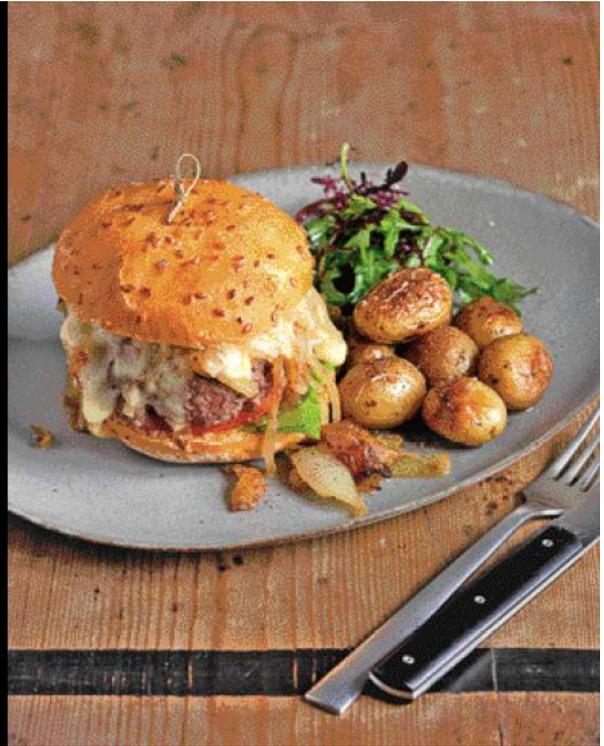
burger BŒUF & cheddar

Pour 1 personne
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

1 pain burger sans gluten (épicerie bio)
1 cuillerée à café d'huile d'olive
1 steak haché de bœuf de 150 g
1 tranche de tomate
5 feuilles de pousses d'épinard
1 cuillerée à soupe de mayonnaise
1 tranche de cheddar
½ oignon

Couper le pain burger en deux, badigeonner d'huile d'olive l'intérieur des 2 tranches, les faire dorer à la poêle, puis les passer au four pendant la cuisson du steak pour qu'il reste bien chaud. Faire cuire le steak au four, avec la tranche de cheddar à fondre dessus, entre 5 et 10 minutes selon la cuisson désirée, sans le retourner. Caraméliser l'oignon découpé en fines lamelles 5 minutes à la poêle avec 1 cuillerée à café d'huile d'olive jusqu'à ce qu'on obtienne une belle couleur brune. Napper l'intérieur de chaque tranche du pain de mayonnaise, puis superposer tous les ingrédients entre les 2 tranches : tomates, feuilles d'épinard, steak avec fromage fondu, oignons caramélisés.

Délicieux avec :
Des pommes de terre grenaille cuites à l'eau et colorées à la poêle avec un peu de graisse de canard.



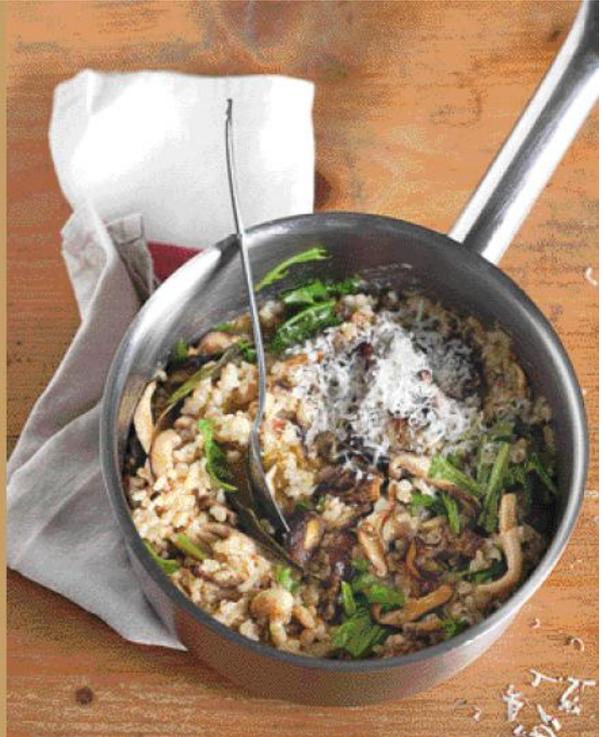
102 *Plat*

risotto AUX CHAMPIGNONS

Pour 3 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : environ 25 minutes

50 g d'échalotes
100 g de champignons (50 g de shiitake, 50 g de morilles ou de shimeji)
200 g de riz à risotto (arborio ou carnaroli)
50 g de vin blanc sec
200 g de bouillon de poule (1 bouillon cube bio dilué dans de l'eau bouillante)
50 ml de lait de soja
50 g de parmesan
2 cuillerées à soupe de margarine végétale
Feuilles de roquette (30 g environ)
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Faire ruer les échalotes dans l'huile d'olive à la poêle pendant 4 minutes. Ajouter les champignons, laisser rissoler 2 minutes, puis ajouter le riz. Quand celui-ci devient nacré, presque translucide, ajouter le vin blanc. Laisser réduire légèrement. Préparer le bouillon de poule en diluant un cube dans 250 ml d'eau bouillante, puis ajouter le bouillon petit à petit sur le riz, tout en remuant constamment. Goûter pour vérifier la cuisson du riz. Juste avant qu'il ne soit cuit, ajouter la margarine et le lait de soja en remuant 1 minute. Lier avec le parmesan râpé et la roquette. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Servir aussitôt dans de jolies assiettes creuses.



96 *Plat*

CAKE *vegan* AU CHOCOLAT

Pour 8 à 10 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

420 g de mix farine sans gluten (recette page 12)
380 g de sucre
80 g de cacao en poudre
15 g de bicarbonate de soude
10 g de sel
1 gousse de vanille
48 cl d'eau froide
15 cl d'huile de noix coco
+ 2 cuillères à soupe
28 ml de vinaigre de cidre
50 g de noixettes

crème
220 g de margarine
400 g de sucre glace
1 cuillère à café d'extrait de café

Mélanger la farine, le sucre, le cacao, le bicarbonate, le sel et la vanille. Ajouter l'eau, l'huile de coco et le vinaigre. Bien mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Huiler deux plats de 24 cm de diamètre avec les cuillères d'huile de coco supplémentaires, puis verser la pâte dans les moules et bien lisser le dessus à la spatule. Faire cuire les gâteaux 30 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau en ressorte sèche. Laisser refroidir dans les moules.

Préparer la crème en mixant la margarine et le sucre glace jusqu'à obtenir un mélange mouzeux. Ajouter l'extrait de café et mélanger à nouveau. Conserver la crème au frais jusqu'au moment du montage. Torréfier les noixettes à la poêle à sec en veillant à ne pas les faire brûler.

Quand les gâteaux ont refroidi, les recouvrir de crème et les superposer l'un sur l'autre délicatement. Parsemer des noixettes torréfiées grossièrement concassées.

Délicieux avec :
Des fraises fraîches.



PAIN *muesli*

Pour 8 à 10 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

1 pâte à pain sans gluten (recette page 12)
50 g de raisins secs ou de cranberries
50 g d'abricots secs
50 g d'amandes
50 g de noixettes ou de noix de pécan

Faire tremper les fruits secs dans de l'eau tiède pendant 15 minutes, le temps de préparer la pâte à pain. Les incorporer, ainsi que les amandes et les noixettes, lors de la dernière minute du mélange de la pâte dans le bol d'un robot.

Verser la pâte dans un moule à cake de 24 à 26 cm de long, huilé au préalable. Avec les mains mouillées, bien lisser le dessus de la pâte. Recouvrir d'un chiffon sec et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

Faire cuire au four, à 180 °C, environ 30 à 35 minutes. Si vous disposez d'un thermomètre sonde de cuisson, la température interne du pain doit être de 90 °C à la sortie du four. Démouler aussitôt pour éviter la condensation dans le moule.

Délicieux avec :
Le fromage. Ou bien frais au petit déjeuner.

