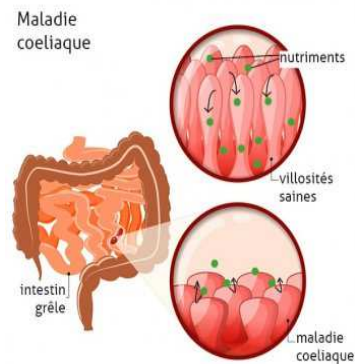


Le 13 mai, journée mondiale de la maladie cœliaque

La maladie cœliaque c'est quoi ?



La **maladie cœliaque** est une pathologie chronique de l'intestin d'origine immunologique : chez certaines personnes, l'ingestion d'une protéine présente dans les farines (blé, orge, seigle) - le gluten - déclenche une réaction exagérée du système immunitaire, d'où une inflammation qui endommage la paroi intestinale. Plus précisément, ce sont les villosités intestinales qui sont détruites. Ce sont de petites structures en forme de vague qui constituent les « replis » de l'intestin et qui permettent l'absorption de la majeure partie des nutriments, des vitamines et des minéraux.

Source : SNFGE (Société nationale française de gastro-entérologie).

Ci-dessous vous trouverez une recette originale et surtout sans gluten.

Pizza à base de chou-fleur, sans gluten



Ingrédients

- 1 petit chou-fleur (600g environ)
- 60g de pignons de pin
- 3 œufs
- 2 càs de sauce tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 30g de poivrons marinés
- 10 tomates cerises
- 100g de scamorza (fromage italien fumé)
- Quelques copeaux de parmesan
- 1 càc d'origan
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C (th.6-7)
2. Couper le pied du chou-fleur. Détailler le chou-fleur en fleurettes, les rincer et les égoutter.
3. Dans un mixeur, broyer finement les pignons de pins. Réserver.
4. Mixer les bouquets de chou-fleur.
5. Dans un saladier, mélanger le chou-fleur mixé avec la poudre de pignons. Creuser un petit volcan et casser les œufs. Fouetter le tout à l'aide d'une fourchette. Saler, poivrer. Malaxer la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
6. Etaler la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé sur une épaisseur de 2 cm. Remonter légèrement les bords. Enfourner la pâte pendant environ 35 à 40 minutes.
7. Pendant ce temps, tailler la courgette en fines bandes (à l'économe ou au rasoir à légumes) et l'aubergine en rondelles. Les faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
8. Couper les tomates cerise en deux et découper la scamorza en tranches.
9. Etalez la sauce tomate et répartir les tagliatelles de courgette, les rondelles d'aubergine grillées et les poivrons sur la pâte. Ajouter les tomates cerise et déposer les tranches de scamorza. Parsemer d'origan et enfourner pendant 5 à 8 minutes environ.
10. Juste avant de servir, répartir quelques copeaux de parmesan et quelques feuilles de basilic sur la pizza.

Pour vous aider, voici une liste de céréales naturellement sans gluten et leurs dérivés que vous pouvez consommer sans vous priver.

Aliments de base sans gluten	Dérivés
Riz	Farine de riz, nouilles de riz, son de riz, galettes de riz
Maïs	Farine de maïs, fécule, semoule de maïs, polenta, amidon de maïs, germe et son de maïs
Pomme de terre	Farine de pomme de terre, fécule de pomme de terre, purée
Tapioca	Farine de tapioca, amidon et fécule de tapioca
Arrow-root	Fécule
Soja	Farine de soja, protéines de soja, flocons de soja, fèves de soja
Pois chiches	Farines de pois chiches
Quinoa	Flocon et farine de quinoa
Sarrasin	Farine, gruau, flocons de sarrasin et sarrasin soufflé
Amaranthe	Farine d'amaranthe
Millet	Farine et flocons de millet
Sorgho	Farine de sorgho
Teff	Farine et teff entier