



Les mix de farines sans gluten & Le crumble aux fruits sans gluten

De Sandrine Franchini-Guichard (Maison Galatà)



Le mix de farines salé pour 1 kg

- 850g de riz complet
- 150g de sarrasin ou 75g pois chiche et 75g de fécule de pomme de terre
- 12g de psyllium
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de gomme de guar



Le mix de farines sucré pour 500g

- 150g de farine de riz complet
- 150g de farine de sarrasin, châtaignes ou souchet
- 100g d'amidon de maïs
- 100g de poudre d'amandes blanches ou complètes. On peut aussi varier avec la poudre de noisettes ou de noix.



Pour le crumble aux fruits

- 8 à 10 pommes, éventuellement mélangées à des poires ou quelques fruits rouges de saison, des prunes
- 50g de farine de sarrasin ou de châtaignes
- 40g de farine de riz complet
- 10g d'amidon de maïs
- 50g de poudre d'amandes
- 125g de beurre normal ou végétal
- 100g de sucre de canne brut ou complet
- 2 pincées de fleur de sel