



ALIMENTATION ET BOISSONS

Quiche Lorraine sans gluten : Une alternative délicieuse pour les intolérants au gluten.



Pauline Champion

15 mai 2023 2 min

En utilisant des astuces de cuisine simples et en remplaçant la farine de blé par des alternatives sans gluten, vous pouvez savourer cette spécialité française sans compromettre votre santé.



Quiche Lorraine sans gluten : Une alternative délicieuse pour les intolérants au gluten.

Si vous êtes [intolérant au gluten](#), vous savez à quel point il peut être difficile de trouver des alternatives à vos plats préférés. La [quiche lorraine](#), un plat emblématique

de la cuisine française, peut sembler hors de portée pour les personnes qui suivent un régime sans gluten.

Heureusement, il existe des astuces pour préparer une quiche lorraine sans gluten, tout aussi délicieuse que la version originale.

La quiche lorraine sans gluten, comment la préparer ?

La recette de la quiche lorraine sans gluten nécessite quelques ajustements pour remplacer la farine de blé, riche en gluten, utilisée dans la pâte. Voici une recette très simple pour réaliser une quiche lorraine sans gluten :

Ingrédients :

- 200g de [farine de riz](#)
- 100g de fécule de pomme de terre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 100g de beurre
- 2 oeufs
- 10cl d'eau froide

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine de riz, la fécule de pomme de terre et le sel.
2. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.
3. Ajoutez les oeufs et mélangez.
4. Ajoutez l'eau froide petit à petit en mélangeant jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
5. Étalez la pâte et déposez-la dans un moule à tarte préalablement beurré.
6. Piquez la pâte à la fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle pendant la cuisson.
7. Ajoutez la garniture de votre choix (lardons, oeufs, crème fraîche, etc.).
8. Enfourez à 180°C pendant 35 à 40 minutes.

Les astuces pour réussir la quiche lorraine sans gluten

Pour réussir la quiche lorraine sans gluten, il est important de respecter quelques astuces de cuisine :

- Utilisez une farine sans gluten : la farine de riz et la fécule de pomme de terre sont des alternatives sans gluten à la farine de blé.
- Ajoutez de la gomme xanthane : la gomme xanthane permet de lier les ingrédients sans gluten dans la pâte.
- Ajoutez de l'eau froide : l'eau froide permet d'obtenir une pâte plus facile à travailler.

Conclusion

La quiche lorraine sans gluten est une alternative délicieuse pour les personnes intolérantes au gluten. En utilisant des astuces de cuisine simples et en remplaçant la farine de blé par des alternatives sans gluten, vous pouvez savourer cette spécialité française sans compromettre votre santé.



Essayez cette recette facile à réaliser pour surprendre vos amis et votre famille lors de votre prochain repas !

READ NEXT



La Belgique et le chocolat : une histoire d'amour chocolatée

13 MAI 2023



La recette de la Quiche Lorraine : Comment préparer ce plat emblématique de la cuisine française à la maison ?

12 MAI 2023



Le brasero : l'accessoire indispensable pour une cuisine extérieure chaleureuse

9 MAI 2023

[A propos](#)

[Agence de Marketing Digital](#)

[Contact](#)

DP MEDIAS NEWS - Aix-en-Provence - Paris