

+ de 65 recettes, 15 jours de menus

# gourmand

# Inspiration Cuisine



avec Cyril Lignac

INCLUS p.92

**5€**  
DE RÉDUCTION  
SUR VOS ACHATS

TARTE 3 COULEURS, CLAFOUTIS, PANNACOTTA... LA TOMATE EN 17 IDÉES ORIGINALES

Tarte 3 couleurs,  
clafoutis,  
pannacotta...

## LA TOMATE

EN 17 IDÉES ORIGINALES

Glaces maison  
Les recettes stars  
en fiches

RILLETTES,  
PISSALADIÈRES...  
Les petits poissons  
ont tout bon !

Fruits d'été

Atelier n°1

Les meilleurs  
desserts  
à la pêche

Rafraîchissant  
& convivial  
JE FAIS MON  
TABOULÉ

Du 06/07 au 19/07/16 - n°349 - 2,95 €



3 264420 110085  
BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,96 €

## Crêpes thaïes

Difficulté 

Pour 6 crêpes

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

**Pâte :** • 80 g de farine de riz

• 45 g de féculé de maïs

• 30 cl de boisson au riz  
de Camargue Soy

• 3 c. à soupe de noix de coco  
râpée

• 1 pincée de sel

**Garniture :**

• 200 g de tempeh Soy

• 3 carottes • 2 citrons verts

• 1 cm de gingembre râpé

• 4 c. à soupe d'huile

• 2 c. à soupe de vinaigre de cidre

• 2 c. à soupe de sauce soja

• 1 c. à café de sucre

• 1 pincée de sel • Coriandre

**Mélangez**, dans un saladier, la farine tamisée, la féculé, l'huile, le sel et la noix de coco. Délayez petit à petit avec la boisson au riz jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

**Versez** une louche de préparation dans une crêpière et faites revenir 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.

**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat à gratin, versez le tempeh émietté, le vinaigre de cidre, le jus des citrons, la sauce soja, le sucre, l'huile et le gingembre. Enfournez pour 30 minutes. Servez cette préparation sur les crêpes, avec des carottes râpées et de la coriandre fraîche.



## Nouveau



### PLAISIRS LACTÉS

Voici deux nouvelles recettes de boissons végétales bio : épeautre, riz, avoine et noisette, et épeautre, riz et amande. Plus digestes que le lait de vache, les boissons végétales sont savoureuses et nutritives. À déguster nature ou à utiliser dans vos recettes. À partir de 2,99 €, La Vie Claire.



### 100 % RIZ

Yep est un mix de farines de riz de qualité, prêt à l'emploi. Made in France, sans OGM et sans gluten, cette préparation pour crêpes de riz multiplie les possibilités de cuisine : blinis, galettes, cupcakes. Et pour plus de créativité, un site internet est dédié au produit avec des conseils, astuces et recettes. Farines de riz, 5,50 €, Yep, en GMS.



### POUR L'APÉRO

L'apéritif rime aussi avec sans gluten avec ces snacks croustillants aux saveurs estivales. Romarin et basilic, ou tomate et basilic, ces deux nouveautés sont légères et diététiques. Optez pour ces petits snacks, les enfants vont même les adorer ! Snacks, 1,80 € (45 g), Paradeligma, en magasin bio.