



Cuisiner
sans...

Frédérique Barral

APÉROS DÎNATOIRES SANS GLUTEN

Classiques, exotiques, salées, sucrées... 60 recettes bio !



terre vivante

[Apéros dînatoires sans gluten](#)

Atteinte de la maladie coeliaque, Frédérique Barral a choisi de cultiver le positif d'une vie sans gluten : nouveaux produits, nouvelles saveurs, nouvelles expériences culinaires...

Classiques, exotiques, salées, sucrées... 50 recettes bio !

Petits fours, amuse-gueules, sauces ou produits de base disponibles dans le commerce contiennent le plus souvent du gluten. Faut-il pour autant bannir apéritif et autres moments conviviaux lorsque l'on doit adopter une alimentation sans gluten ?

Frédérique Barral propose 50 recettes inspirées du monde entier pour savourer des mignardises et bouchées salées et sucrées, sans gluten : mini-pizzas, tapas, tartinades, verrines... de quoi épater les convives et se régaler sans se poser de question !

120 pages - 14 € - coll. Cuisiner sans gluten - éd. Terre vivante
En librairies, magasins bio, jardineries et
sur boutique.terrevivante.org