

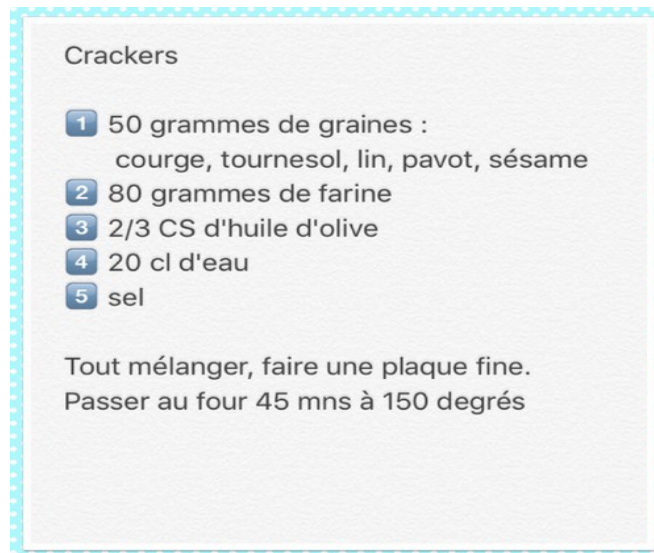
Cilou & ses Aiguilles

Pour les crackers et les cookies, je te rappelle que si tu les veux sans gluten, il te faudra choisir l'une de ces farines : Riz complet - pois chiche - sarrasin - châtaigne - Amarante - lupin - coco - millet - soja - lentille - maïs.

Il en existe d'autres, mais il s'agit ici de celles que je trouve le plus facilement en boutique.

Personnellement, j'évite le maïs qui a un index glycémique élevé, [gènèse de l'histoire ici](#).

Pour les crackers, je privilégierais un mélange de farine riz complet / sarrasin pour son petit goût rustique.



Cilou & ses Aiguilles

Pour les cookies, je choisirais un mélange farine riz complet / farine de pois chiche.

Pas de beurre si tu veux du sans lactose, mais une margarine sans lactose et il y en a peu, lis bien les étiquettes – St Hubert Bio et Fruidor –.

Attention, le chorizo contient du lactose donc pour les allergiques et intolérants c'est NO WAY.

Pour les autres, il s'agit de traces, alors à vous de voir ...

Et Oh joie, le parmesan ne contient pas de lactose !

Cookies Salés :

- 1 75 g de farine
- 2 40 g de margarine sans lactose
- 3 30 g de parmesan
- 4 1 œuf
- 5 1 CS de poudre de noisette ou d'amandes
- 6 2 CS d'origan
- 7 20 g de chorizo
- 8 1 CC levure

Faire des petites boules légèrement écrasées à la cuillère
Cuire 10 mns à 210 degrés



Pour la terrine, du très facile pour un résultat vraiment bluffant !

Terrine Végétale :

- 1 400 g de haricots blancs cuits
- 2 1 CS de purée de sésame
- 3 2 CS d'huile d'olive
- 4 1 CS de jus de citron
- 5 4 grosses gousses d'ail
- 6 1 oignon
- 7 herbes de Provence
- 8 sel, poivre, piment

Tout mélanger au robot et mettre en terrine



Tchin Tchin !