

SOMMAIRE

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES 7

- Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ? 8
- Intolérance au lactose, allergie au lait : quelle alternative ? 23
- Informations générales sur les produits 25

RECETTES 31

- Indispensables et bases 31
- Petit-déjeuner et goûter 46
- Apéritifs 64
- Entrées 82
- À l'italienne 100
- Plats traditionnels 115
- Desserts 134

Table des recettes 165

Avec tableaux synthétiques des intolérances alimentaires (recette par recette).

Exemple :

	RECETTE	PAGE	SANS GLUTEN	SANS LACTOSE	SANS LAIT	SANS SUCRE	SANS LEVURE	SANS ŒUFS	AUTRE
INDISPENSABLES ET BASES	Pâte brisée	32							
	Pâte feuilletée	33							
	Poudre à lever	34							sans phosphate
	Stévia en poudre	35							
	Pain au maïs	36		faible					
	Pain irlandais	37							
	Bouillon cube de volaille	38							sans additifs
	Bouillon cube de légumes	39							sans additifs
	Sauce béchamel	40							
	Sauce façon ketchup	41							
	Sauce mayonnaise	42							
	Sauce crudités	43							sans additifs
	Crèmes anglaise et pâtissière	44							

sans
 avec ou sans