

Sortie livre : *Cuisine italienne et sans gluten*, par Maria Chiara Russo et Frédérique Barral

Pizza, pasta, focaccia, tiramisu... de nombreux grands classiques de la cuisine italienne contiennent de la farine de blé : quelle frustration lorsque l'on doit suivre un régime sans gluten !

Toutefois, si on sait comment s'y prendre, la cuisine italienne et la cuisine sans gluten ne sont pas irréconciliables. Maria Chiara Russo et Frédérique Barral le démontrent brillamment dans *Cuisine italienne et sans gluten : de l'entrée au dessert, 40 recettes typiques pour relever le défi*, qui sortira le 23 octobre prochain aux éditions [Terre vivante](#).



Cuisiner
sans...


Pizza, pasta,
focaccia, tiramisu,
crostata,
semifredo...

Frédérique Barral & Chiara Russo

CUISINE ITALIENNE ET SANS GLUTEN !

De l'entrée au dessert, 40 recettes typiques pour relever le défi



 terre vivante

Un guide de la cuisine italienne sans gluten

Cuisine italienne et sans gluten est un échantillon représentatif des traditions gastronomiques italiennes. On y trouve des indications pour choisir les ingrédients sans gluten et 40 recettes pour les cuisiner au quotidien, de l'apéritif au dessert.

Ce livre s'adresse aux personnes intolérantes, allergiques ou sensibles au gluten qui ne veulent pas recourir aux préparations industrielles, souvent onéreuses et dont on ne maîtrise pas la composition. Il a été rédigé par des auteures très concernées, toutes deux atteintes de la maladie cœliaque, l'une italienne, cuisinière et blogueuse, l'autre fondatrice et rédactrice du magazine *Niépi*.

Cuisine italienne et sans gluten sera vendu au prix de 14 € à partir du 23 octobre 2018, en librairie, dans les magasins bio et sur le [site internet de Terre vivante](#).

Gnocchis fondants au parmigiano reggiano, pizza bianca alla romana, spaghetti alla bottarga, véritables lasagnes alla bolognese, délicieuse focaccia, fabuleux baci di dama... La cuisine italienne sans gluten ? Un pari pas si fou que ça !



Des recettes récoltées en Italie

C'est en faisant un tour culinaire de l'Italie que Maria Chiara Russo et Frédérique Barral ont eu l'idée de rédiger à quatre mains un livre de cuisine sans gluten. « Ce voyage a été ponctué de plaisirs gustatifs et de grands moments de partage, autour de belles tablées conviviales. Tout était possible : la pizza, la pasta, il panini, il crostini et même il gelato ! » raconte Frédérique.

Les deux femmes ont décidé de partager avec leurs lecteurs ces belles découvertes. Les recettes de *Cuisine italienne et sans gluten* sont toutes issues de rencontres avec des chefs, des boulangers, des mammas et des blogueurs ; chaque cuisinier s'y dévoile et évoque sa chère Italie.



À propos des auteures

Maria Chiara Russo et Frédérique Barral ont une chose en commun : elles sont toutes les deux atteintes de la maladie cœliaque. Maria Chiara Russo, italienne et parisienne d'adoption, a transformé son alimentation sans gluten en passion et en travail grâce à son blog *Baci di dama*.

Frédérique Barral a elle aussi cultivé les aspects positifs de sa maladie, en testant de nouveaux produits, de nouvelles saveurs et de nouvelles expériences culinaires. Elle est rédactrice en chef de *Niépi*, 1^{er} magazine consacré à la vie sans gluten.



Sommaire

Chapitre 1 - Anti pasti

- Arancini
- Focaccia à la romaine
- Panelle
- Pâte à focaccia et à pizza
- Gressins
- Aubergines au parmesan
- Mozzarella in carrozza
- Poivron en croûte de riz
- Panini all latte
- Velouté de pois chiches et crevettes
- Pizza blanche romaine

Chapitre 2 - Primi piatti

- Nocchetti sardi
- Gnocchis farcis
- Plaques à lasagnes
- Lasagnes à la bolognaise
- Pasta patate e provala
- Pesto alla genovese
- Pesto à la sicilienne
- Pizzoccheri
- Bouillon à risotto
- Risotto
- Sartu di riso
- Tagliatelles

Chapitre 3 - Secondi piatti

- Poplette al sugo
- Gautau di patate Napolenteno
- Pizza
- Filet de sole pané
- Arista con verdure
- Orecchio di elefante
- Carne alla genovese
- Calamari imbotti
- Braciloa
- Spezzatino

Chapitre 4 - Dolci

- Capressi
- Tiramisu
- Baci di dama
- Canestrelli al profumo di Castagne
- Crostata
- Semifredo
- Gâteau aux noisettes du Piémont
- Torta della nonna
- Panna cotta
- Ciambellone
- Pastiera napoletana
- Deliziosa aux poires et miel



Terre vivante : la référence du livre pratique d'écologie

Terre vivante est un nom bien connu des amateurs d'écologie : cela fait maintenant près de 40 ans que la maison d'édition publie des ouvrages sur le jardinage bio, la cuisine saine, les soins naturels et l'habitat écologique.

En 2018, Terre vivante publie 46 titres. Pour répondre aux attentes de consommateurs en quête d'aliments et de recettes alternatives, et notamment aux personnes soucieuses de leur consommation de gluten, la maison d'édition a fait appel à de nombreux experts en cuisine saine.



Elle continue à faire figure de pionnière en matière d'écologie et de santé en cherchant des sujets innovants, sans jamais sacrifier la quantité à la qualité. Les ouvrages qu'elle publie, qui ont une durée de vie longue, sont tous soigneusement relus. Pour respecter les forêts, ils sont imprimés en France sur du papier PEFC.

Terre vivante est par ailleurs la seule maison d'édition à rassembler deux autres activités : la publication d'un magazine de jardinage bio, *4 Saisons*, et la gestion d'un Centre écologique situé au pied du Vercors (Isère), qui fait découvrir la nature aux visiteurs, scolaires et entreprises.

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.terrevivante.org>

Contact : Agathe Béon

Mail : agathe.beon@terrevivante.org

Tél. : 04 76 34 26 60