



## *Bibliographie*

*Alimentation « sans »  
gluten, sans lactose,  
etc.*

*Pour qui ? Pourquoi ?*

CHARLEROI  
BIBLIOTHÈQUES

Mars 2022





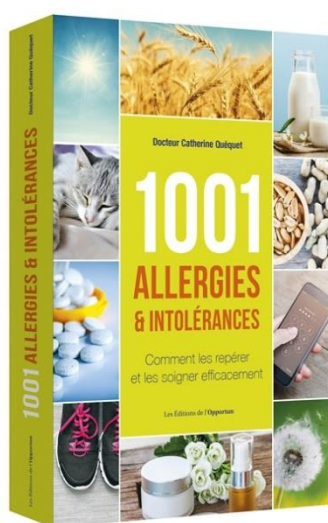
**MAHIN Geneviève**

*Mon assiette et moi : comment apaiser ma relation à l'alimentation*

Racine, 2020

ISBN : 9782390251248

Ce guide propose aux femmes de se réconcilier avec leur alimentation et leur silhouette à travers des outils pour accueillir ses émotions, des pistes pour manger en conscience et des informations sur les dysfonctionnements du corps responsables de la prise de poids. Avec cinquante recettes faciles à réaliser, sans lait ni gluten, pour cuisiner rapidement et sainement.



**QUEQUET Catherine**

*1001 allergies & intolérances : comment les repérer et les soigner efficacement*

Les éditions de l'Opportun, 2017

ISBN : 9782360755011

Pour tout savoir sur les allergies, les intolérances et leurs symptômes, avec des conseils et des solutions pour les prévenir ou les combattre.



**Collectif**

*Sans gluten : recettes inratables*

Larousse, 2017

ISBN : 9782035945068

Plus de 75 recettes sans gluten rapides à réaliser et avec moins de six ingrédients : gougères au comté, calzone aux épinards et à la ricotta ou encore fondant au chocolat et tarte au citron meringuée.



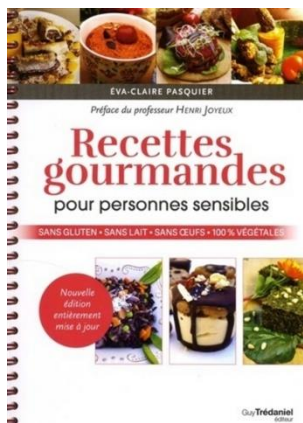
**COHEN Jean-Michel**

*Je mange quoi quand j'ai mal au ventre : le guide pratique complet pour être en bonne santé*

J'ai lu, 2018

ISBN : 9782290162620

Un guide pour choisir son alimentation lorsque l'on souffre de maux de ventre chroniques. En première partie l'auteur explique les origines de ces problèmes ou encore répond aux idées reçues sur les troubles digestifs. La seconde partie contient une cinquantaine de recettes appropriées.



**PASQUIER Eva-Claire**

*Recettes gourmandes pour personnes sensibles : sans gluten, sans lait, sans œufs, 100% végétales*

Guy Trédaniel, 2018

ISBN : 9782813217479

Des recettes familiales ne comportant ni lait de vache, ni gluten, ni oeufs, ni aliments d'origine animale. Ces recettes sont classées par thèmes : à base de céréales, de légumes, sauces, dips et accompagnements, soja et tofu, et douceurs. Avec des présentations de produits spécifiques, des variantes et des conseils.



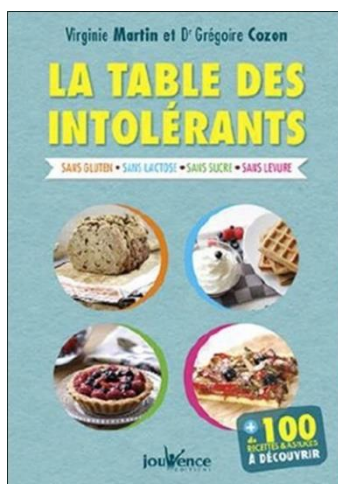
**NGUYEN Viviane**

*Les desserts de Petit lapin : pâtisseries et gourmandises sans allergènes, sans gluten, végétaliennes*

Editions de l'Homme, 2018

ISBN : 9782761949064

Qui a dit qu'allergies alimentaires ne pouvaient rimer avec desserts? Certainement pas Viviane Nguyen. Sa créativité et sa détermination lui ont permis de créer des petites douceurs exemptes de gluten et d'allergènes prioritaires, dont les arachides, les noix, les oeufs, les produits laitiers, le blé et le soja.



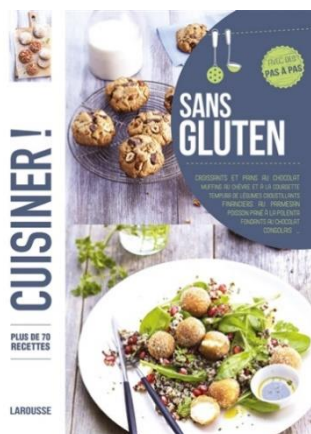
**MARTIN Virginie, COZON Grégoire**

*La table des intolérants : sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans levure, sans oeuf*

Jouvence, 2018

ISBN : 9782889530441

A destination des personnes suivant un régime d'éviction, plus de cent recettes simples à réaliser et modulables en fonction des intolérances alimentaires : sans lactose, sans gluten, sans sucre ou encore sans levure. Avec les conseils diététiques d'un médecin.



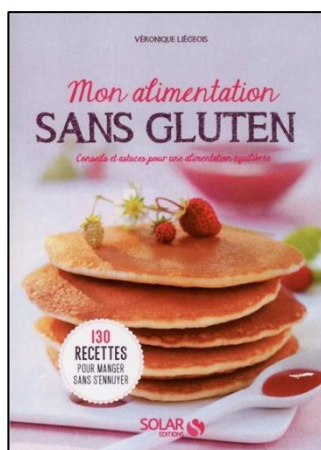
**Collectif**

*Sans gluten : plus de 80 recettes, avec des pas à pas*

Larousse, 2015

ISBN : 9782035904263

Des recettes sans gluten pour chaque repas de la journée, avec des techniques expliquées en pas à pas, des informations sur le matériel utile, les modes de cuisson, etc.



**LIEGEOIS Véronique**

*Mon alimentation sans gluten : conseils et astuces pour une alimentation équilibrée*

Editions Solar, 2013

ISBN : 9782263061042

La diététicienne propose des conseils pratiques pour distinguer les signes d'intolérance, choisir ses aliments, connaître les marques et les magasins où trouver des produits de substitution, ainsi que 130 recettes saines et équilibrées pour prendre plaisir à manger sans être gêné par le gluten.



**Collectif**

*Sans gluten : mettez de la gourmandise dans vos assiettes !*

---

Larousse, 2013

ISBN : 9782035899026

100 recettes de plats et pâtisseries diverses (wraps au curry de pomme de terre, pancakes au sarrasin...) exclusivement sans gluten.



**Beckerman Carol**

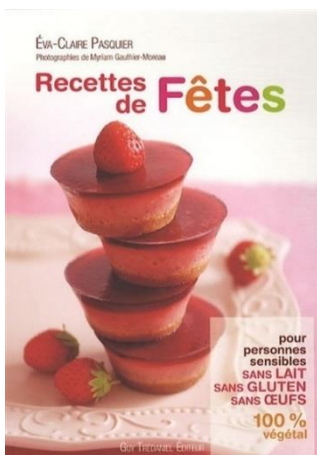
*500 recettes sans gluten*

---

La Martinière, 2012

ISBN : 9782732456256

500 recettes sucrées et salées, pour réaliser des plats sans gluten. Au menu notamment : tempura au saumon, frites au four, gaufres aux noix de pécan, profiteroles, etc.



**PASQUIER Eva-Claire**

*Recettes de fêtes : pour personnes sensibles sans lait, sans gluten, sans œufs : 100 % végétal*

---

Guy Trédaniel, 2010

ISBN : 9782813201065

Pour préparer 55 recettes simples, originales et festives sans compromettre sa ligne de conduite alimentaire : salade folle aux fleurs, rochers aux raisins et aux noix, charlotte aux myrtilles et fleurs de mauve, etc.