

# DIRECTION SANS GLUTEN



CRÈME BUDWIG  
(p. 59)



MUESLI DU DOCTEUR  
(p. 67)



PORRIDGE À L'ÉCOSSAISE  
(p. 72)



RIZ AU LAIT AU LAIT DE RIZ  
(p. 78)



CRÊPES POUR LES DÉBUTANTS, SANS  
GLUTEN (p. 82)



CRÊPES FAÇON  
PANCAKES (p. 85)



LES SUBSTITUTS DE  
PAIN (p. 77)