

Chapelure sans gluten à l'italienne

Préparation
10 min

Rendement
875 ml (3 ½ tasses) environ

Difficulté
Facile



par **Geneviève O'Gleman**
de **Savourer**



INGRÉDIENTS

Flocons de maïs sans gluten (voir NOTES) - 1 boîte d'environ 300 g
ou 2 l (8 tasses)

Origan séché - 45 ml
(3 c. à soupe)

Poudre d'ail - 10 ml (2 c. à thé)

Sel - 2,5 ml (½ c. à thé)

PRÉPARATION

1. Dans le récipient du robot culinaire, déposez tous les ingrédients. Mixez jusqu'à l'obtention d'une fine chapelure.
2. Transférez la chapelure dans un contenant hermétique et intégrez-la à vos recettes (voir NOTES).

NOTES DE FIN

Pour les flocons de maïs : certaines marques renferment de l'extrait d'orge maltée, une source de gluten. Il est donc d'autant plus important de garder l'œil ouvert pour un produit certifié sans gluten.

Pour la chapelure : utilisez-la pour paner des aliments, comme ces délicieux **bâtonnets de fromage**, dans les recettes de **boulettes** ou de pain de viande, pour saupoudrer sur un plat à gratiner ou dans toute autre recette qui demande de la chapelure à l'italienne.

CONSERVATION

Se conserve plusieurs mois à température ambiante.

Retrouvez la recette de chapelure sans gluten à l'italienne dans cette émission de Savourer.

VALEURS NUTRITIVES (POUR 60 ML/¼ TASSE)

Calories 84 - Protéines 2 g - Lipides 0 g - Glucides 20 g - Fibres 1 g - Sodium 139 mg

