

Concours cuisine : les fastoches nomades



J'étais en ballade en Italie et je n'ai pas eu le temps de lancer le concours avec mes copines, mais voilà je me rattrape pour ceux et celles qui n'auraient pas encore vu passer le concours le voici :

Lasses de ne pas trouver « LA » recette hyper fastoche de goûter ou encas adaptés à nos allergies ou intolérances et faciles à avoir toujours sous la main, chez nous ou ailleurs, nous vous proposons de relever le défi.

Les blogs de [Flo Makanai](#) et de [La Compagnie Sans Gluten](#) vous proposent un concours sur le thème des fastoches nomades : des encas/goûters/snacks à emporter.

Du 8 octobre au 9 novembre 2011 (minuit), participez en nous proposant votre recette préférée d'encas (salé ou sucré) facile à préparer comme à transporter (un fastoche nomade, quoi !) sans gluten et sans lait (impérativement).

Si en plus, votre encas est sans oeufs et sans soja, ou accompagné de bonnes idées de substitution, c'est encore mieux (mais pas obligatoire).

Comment ?

Pour nous soumettre votre recette, vous pouvez :

- si vous avez un blog, la publier avec le logo du concours sur votre blog et nous en informer dans les commentaires de l'article sur le blog de La Compagnie Sans Gluten (et uniquement sur ce blog)
- si vous n'avez pas de blog, vous pouvez nous l'envoyer par mail à lacompagniesansgluten@gmail.com (uniquement sur ce mail)

Vos participations doivent comprendre la recette, une photo de votre réalisation et les sources, si vous avez reproduit une recette existante, ainsi que le logo du concours.

Pour choisir les gagnant(e)s du concours, nous avons fait appel à un jury de choc !

Le jury

- [Anne de Le petit hérisson bleu](#)
- [Elise de L'épicerie des allergiques](#)

- [Garance de Talons hauts et cacao](#)
- [Virginie de Absolutely Green](#)
- [Flo de Makanai](#)
- [Les Cookettes de La Compagnie Sans Gluten](#)
- et moi :)

A gagner

- 1er lot : Livre [Les intolérances alimentaires, cuisiner gourmand autrement](#) de Flo Makanai et un sachet de Fiber Husk 300 gr.
- 2ème lot : Livre [Friandises bio](#) de Karen Chevallier et un paquet de farine tous usages (sans gluten, sans lait, sans oeufs, sans soja)
- 3ème lot : Livre [Chocolat bio, craquez, fondez](#) de Karen Chevallier et Annie Casamayou et un sachet de Fiber Husk 100 gr.
- 4ème lot : Livre [Sans lait et sans se priver](#), de Laurence Mortier
- 5ème lot : Livre [Quinoa, petit épeautre, millet, fonio...](#)d'Annie Casamayou
- 6ème lot : Livre [La châtaigne, fruit d'automne](#), par Françoise Bon et Claudine Demay

Petit règlement à respecter :

- Vous devez avoir plus de 18 ans
- Une seule participation par personne
- Concours uniquement sur la France métropolitaine (ou vous vivez en France métropolitaine)
- Toute recette qui ne sera pas un encas, goûter ou snack, et/ou contenant du gluten ou du lait (tous produits laitiers), ne pourra pas être prise en compte pour le concours.
- En cas de force majeure, les organisateurs du concours se réservent le droit de reporter ou d'annuler le concours.
- Si vous avez besoin d'infos supplémentaires, contactez-nous sur : lacompagniesansgluten@gmail.com

La définition d'un fastoche nomade :

- il doit être facile à réaliser
- il peut être fait soit à l'avance, soit en grande quantité
- il doit être facile à transporter et à emporter
- il peut être salé ou sucré
- il doit être impérativement sans gluten et sans lait
- un plus, il peut être sans oeufs et sans soja

A très bientôt pour vos participations !

Concours réalisé en partenariat avec Anagramme Editions

ANAGRAMME
éditions