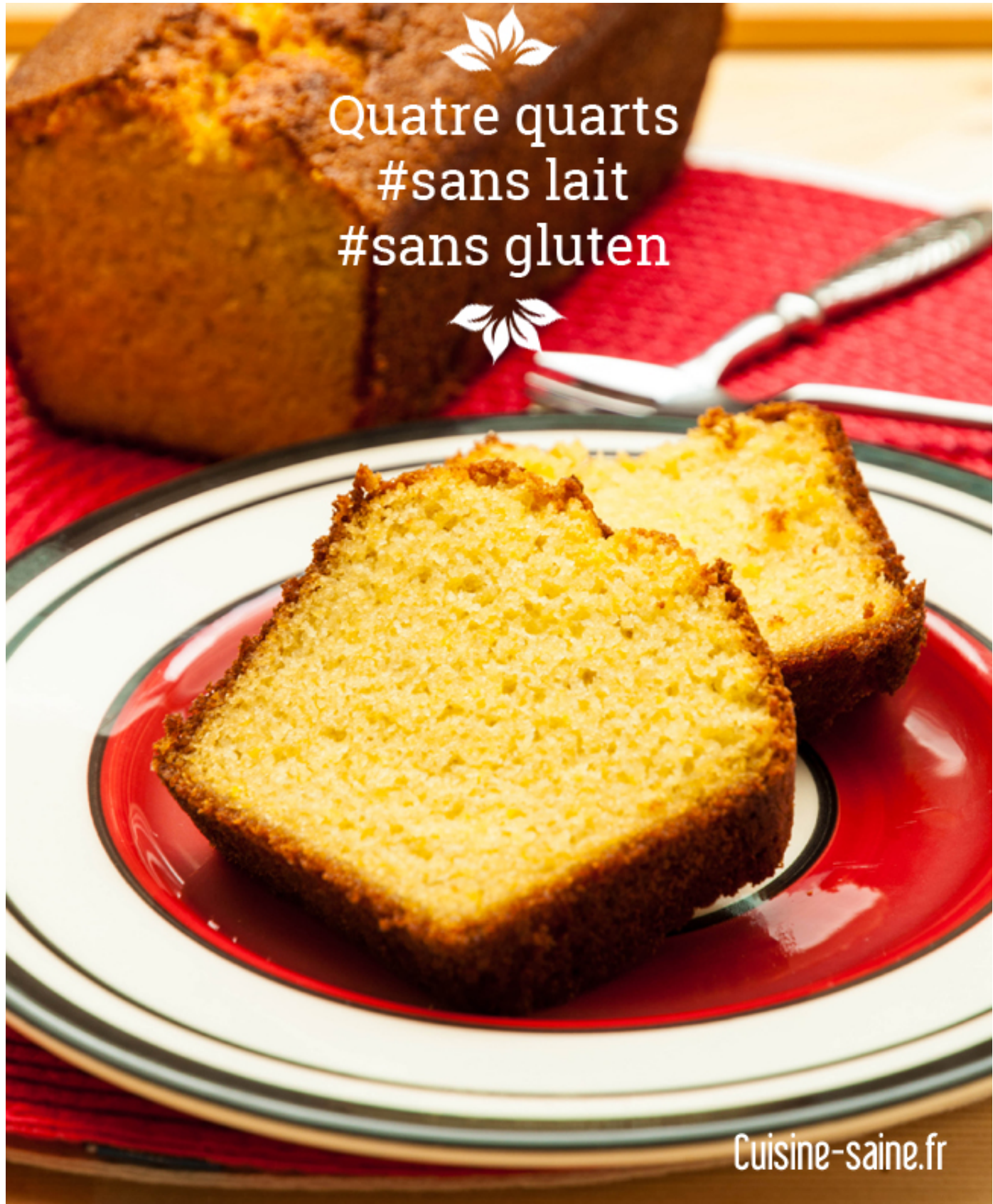


# Recette sans gluten : Quatre quarts sans gluten, sans lait totalement bluffant

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



En ce moment je suis en pleine fièvre créative, j'ai des tas d'idées de recettes, de choses à essayer, qui me viennent en tête. Je devrai en profiter pour noter tout ça quelque part. Vous avez remarqué comme nous avons des périodes d'effervescence et d'autres plus calmes ? Ça doit être l'énergie du printemps qui coule dans mes veines !

On me demande souvent comment je fais pour avoir autant d'idées de recettes. A vrai dire j'aurai bien de la peine à expliquer comment ça me vient à l'esprit. Je pense que la contrainte du « sans » sans gluten, sans œuf, sans lait Donne en fait une très grande liberté, en essayant de recréer des grands classiques ou carrément en inventant autre chose. Aujourd'hui je vous propose un grand classique le quatre quarts, mais sans gluten ni lait ! Bon appétit les gourmands !

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

## Ingrédients

- 3 gros œufs
- 1 pincée de sel
- 150 g de [mix pâtisserie](#)
- 150 g de sucre de canne blond
- 120 g d'huile de coco
- 1 sachet de poudre à lever
- 180 ml de lait de riz
- 2 CS de rhum (facultatif)

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
2. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme avec une bonne pincée de sel. Réservez.
3. Versez les jaunes dans un récipient, ajoutez le sucre de canne, l'huile de coco, la poudre à lever, le mix pâtisserie, le lait de riz et le rhum si le cœur vous en dit ! Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajoutez les blancs en neige délicatement à la maryse.
5. Huilez un moule à cake et versez la préparation dedans.
6. Enfournez pour 40 minutes et démoulez une fois le quatre quarts bien refroidi.

## Le conseil de Karen

Retrouvez :

[Le mix pâtisserie sans gluten ni maïs](#)

[Le mix pâtisserie sans gluten](#)

