



Sortir et manger sans gluten

Nouveauté 2016

Juin 2016

VERSION NUMERIQUE OFFERTE



On les appelle les « sans sans », les « noglu », les « sans gluglu ». Derrière ces mystérieux surnoms se cachent des milliers de personnes qui optent chaque jour pour un mode de vie sans gluten que ce soit pour des raisons de santé (*intolérance, sensibilité au gluten, maladies chroniques*), par conviction, par choix, ou tout simplement par mieux-être.

Pourtant, vivre sans gluten peut être un véritable défi que ce soit à la maison au quotidien ou à l'extérieur (*au restaurant ou en voyage*). Aussi, le Petit Futé, en collaboration avec Alma ROTA, fondatrice du site C-sansgluten.com, se sont donné pour mission de créer ce petit guide pratique « Sortir et manger sans gluten » pour vous accompagner et vous aider à mieux vivre votre intolérance grâce à des conseils avisés, des informations pratiques et toutes leurs bonnes adresses 100 % sans gluten et gluten free friendly en France.

Qu'allez-vous trouver dans ce guide ? Des informations pratiques sur l'intolérance au gluten (*symptômes, diagnostic...*), les bases du régime sans gluten (*produits autorisés, interdits, produits de substitution, législation...*), des idées de recettes (*nachos au chili, mini caprese au yuzu, pizza sans farine, etc.*) et astuces culinaires, des conseils pour bien faire son shopping sans grever son budget et lire les étiquettes, et bien sûr toutes les bonnes adresses futées (*magasins, restaurants, hôtels, chambres d'hôtes, ateliers culinaires...*) de votre région puisque couvrant l'ensemble de l'hexagone sans oublier focus et rencontres tels que le chef pâtissier Sebastien LENGLET, Luc GAUDUCHON de Jardin BiO' et les blogueuses sans gluten les plus suivies sur la Toile : Solène de Sunny Délices (*Lyon*), Marie de Sortir Sans Gluten (*Montpellier*), Natacha de MaCuisineSansGluten (*Paris*), Soraya de GlutenFreeInParis et ses ateliers culinaires etc....

Alors glissez ce guide dans votre sac ou votre valise et partez découvrir ou redécouvrir le plaisir de manger et de sortir sans gluten !

Extrait : les 4 commandements pour une cuisine sans gluten.

Mes produits je ne mélangerai pas : pour retrouver facilement vos produits sans gluten, ou pour faciliter la vie de votre enfant intolérant, séparez les produits en réservant un placard ou des étagères dédiés aux produits sans gluten et en stockant les produits dans des boîtes bien étiquetées ...

Partageur je ne serai pas : ne cuisinez pas vos produits sans gluten dans les mêmes casseroles ou poêles que les autres produits, notamment les pâtes, les fritures et les panures...

Un brin égoïste je deviendrai : pour être certain que les casseroles et poêles que vous utilisez ne contiennent pas de traces de gluten, cuisinez vos produits en premier...

Deux précautions plutôt qu'une je prendrai : les miettes peuvent être dangereuses pour les personnes cœliaques. Selon votre degré de sensibilité, soyez rigoureux sur la préparation de vos produits et sur le nettoyage. A bas la pousse !



Au sujet de l'auteur :

Professionnelle des médias, Alma ROTA a collaboré durant sa carrière avec les magazines Men's Health, Coach, Shape, Questions de Femmes, notamment, mais aussi avec la radio Europe 1 et la chaîne Santé Vie. Elle co-dirige depuis janvier 2016 le groupe de presse Positive Media (*Rolling Stone magazine, Men's Fitness et Coach magazine*). Diagnostiquée intolérante au gluten il y a 4 ans, elle crée en 2012 le site C-sansgluten.com, le premier site français dédié à l'actualité et à la vie sans gluten pour sensibiliser le grand public au sujet de la maladie cœliaque et de la sensibilité au gluten. En septembre 2015, elle publie le livre Vivre sans gluten pour les nuls chez First Editions. Epicurienne, elle n'a jamais renoncé aux plaisirs gastronomiques, malgré son intolérance, et est toujours à l'affût de bonnes adresses pour sortir sans gluten partout en France et à l'étranger.

Sortir et manger sans gluten 2016 - 2017 - Le Petit Futé

Nouveauté 2016 - Collection Thématiques - 168 pages - Prix public : 12,95 Euros.

Version numérique offerte. Disponible sur : <http://boutique.petitfute.com/>

Ouvrage(s) disponible(s) en service de presse sur simple demande par email avec vos coordonnées complètes : marchal@petitfute.com

Sortir et manger sans gluten 2016 - 2017 - Le Petit Futé - Communiqué de Presse - Juin 2016.

Relations Presse : Jean-Mary MARCHAL - Tél. : 06 63 53 22 10 - Email : marchal@petitfute.com