

# Ma fiche de recettes autour de l'Arrow-Root

by

 Graine Peace



## Prévention et soulagement de l'infection urinaire



1 litre d'eau  
froide  
+  
2 CS d'Arrow-root



En boisson tout au long de  
la journée et sur plusieurs  
jours si besoin.

## Pansement gastrique



Délayer la fécule dans la  
boisson froide puis porter à  
ébullition pour épaissir.

A consommer comme un  
SMECTA

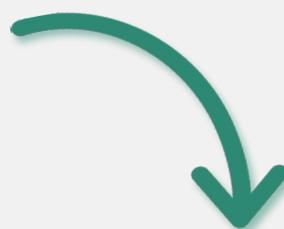


250ml d'infusion  
de mélisse (ou eau)  
+  
1 CS d'Arrow-root

# Crème café végétale - sans gluten



500 ml de lait végétal  
2 cuillères à soupe de  
sucre complet  
1 cuillère à soupe  
d'Arrow root  
1 tasse de café frais



- Faire chauffer le lait végétal avec le sucre.
- Dans un bol à part, conserver l'équivalent d'un verre de lait froid pour délayer la fécule.
- Une fois bien délayée, ajouter le mélange dans la casserole.
- Puis ajouter une tasse de café fraîchement coulé !
- Remuer en permanence jusqu'à épaississement
  
- Vous pouvez gérer la texture selon votre goût en laissant épaissir plus ou moins longtemps.
  
- Verser dans des petits pots en verre immédiatement et laisser refroidir à température ambiante avant de les mettre au frais.

*Bon Appétit !*

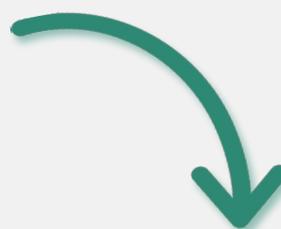


# Bonbon La Rouroute - sans gluten



200g d'arrow-root  
100g de beurre  
100g de sucre de canne  
ou complet  
1 oeuf + 1 jaune  
1 pincée de sel

*Arôme facultatif*



- Mélanger le sucre et le beurre en cube.
- Ajouter l'oeuf et bien battre le mélange
- Ajouter l'arrow-root petit à petit et bien mélanger pour éviter les grumeaux..
- Faire une belle boule avec la pâte à l'aide d'une maryse car elle peut coller un peu.
- Ajuster un peu en fécule si besoin.
- Laisser reposer 1 à 2h → la pâte ne colle plus !
- Formez des boules et aplatissez-les en laissant 1cm d'épaisseur environ
- Dorer avec 1 jaune d'oeuf.
- Enfourner 10/15 min à 180° sous surveillance.  
Ce biscuit traditionnel reste blanchâtre ;-)

*Bon Appétit !*

