



Recette adaptée

Butterbredele sans gluten

Les butterbredeles sans gluten permettent de retrouver le plaisir des petits sablés alsaciens de Noël, même lorsque la farine de blé n'est pas adaptée. Le point clé n'est pas seulement de remplacer la farine : il faut aussi obtenir une pâte qui se tient, qui se découpe proprement et qui reste fondante après cuisson.

Repères rapides

- Base : farine sans gluten
- Texture : pâte sablée et fragile
- Repos : 2 heures au frais
- Épaisseur : environ 5 mm
- Cuisson : 12 à 15 minutes à 180 °C

Version classique

Pour la recette traditionnelle avec farine de blé, les dosages complets sont disponibles sur la page principale des butterbredeles.

Voir la recette classique

Voir les ingrédients Passer aux étapes

Ingrédients Matériel Préparation Repos Découpe Cuisson Astuces FAQ Réponse rapide

Comment réussir des butterbredeles sans gluten ?

Pour réussir des butterbredeles sans gluten, utilisez un mélange de farines adapté, travaillez la pâte sans excès, laissez-la reposer au frais puis étalez-la un peu plus épaisse qu'une pâte classique. Le repos est essentiel : il limite la pâte qui colle, les formes qui se cassent et les biscuits qui s'effritent après cuisson.

Dosages

Ingrédients pour des butterbredeles sans gluten

La pâte sans gluten est naturellement plus fragile qu'une pâte classique. Un mélange de farine de riz, de maïs et de fécule de pomme de terre permet d'obtenir une texture plus légère qu'une farine unique. Pour les personnes très sensibles, choisissez des ingrédients portant bien la mention sans gluten et évitez les ustensiles qui ont été en contact avec de la farine de blé.



Tableau récapitulatif

Ingrédient	Quantité	Rôle dans la recette
Farine sans gluten	250 g	Base de la pâte sablée
Sucre	125 g	Douceur et tenue
Beurre mou	120 g	Texture fondante
Jaunes d'œufs	5 jaunes	Pâte plus riche et moins friable
Lait	Un peu	Dorure et ajustement de texture
Citron	Zeste d'un demi-citron	Parfum léger
Décors en sucre	Selon envie	Finition festive

Astuce parfum : vous pouvez ajouter une pincée de cannelle, un peu de vanille ou quelques zestes d'orange pour donner une note encore plus chaleureuse à la pâte.

Atelier

Le matériel utile pour cette recette

La recette ne demande pas de matériel compliqué. Le plus important est d'avoir une surface propre et légèrement farinée, un rouleau à pâtisserie et des formes faciles à manipuler.

?

Emporte-pièces

Les formes simples comme les étoiles, sapins, cœurs et flocons sont les plus pratiques pour une pâte sans gluten.

?

Pinceau alimentaire

Il permet d'étaler une dorure fine sans détrempier la surface des biscuits.

?



Papier cuisson

Il évite que les biscuits accrochent et limite les manipulations avant cuisson.

Pour varier les formes, vous pouvez utiliser des emporte-pièces de Noël adaptés aux sablés : étoiles, sapins, flocons, cœurs ou rennes.

Préparation

Recette des butterbredeles sans gluten étape par étape

Préparer la base sèche

Versez la farine sans gluten sur le plan de travail ou dans un grand saladier. Formez un puits au centre pour faciliter l'ajout des autres ingrédients.

Ajouter les ingrédients riches

Ajoutez le sucre, le beurre ramolli, le zeste d'un demi-citron et 4 jaunes d'œufs. Gardez le dernier jaune pour la dorure.

Former une pâte homogène

Malaxez doucement à la main jusqu'à obtenir une pâte souple. Évitez de trop travailler la pâte : sans gluten, elle peut devenir fragile ou se casser plus facilement.

Ajuster si nécessaire

Si la pâte paraît trop sèche, ajoutez une petite cuillère de lait. Si elle colle trop, ajoutez seulement un voile de farine sans gluten, sans alourdir la pâte.

Point texture : une pâte sans gluten peut sembler plus friable qu'une pâte classique. Ne cherchez pas à la rendre élastique : elle doit surtout pouvoir se rassembler et se découper après repos.

Tenue

Le repos au frais, l'étape qui change tout

Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant environ 2 heures. Ce temps de repos permet au beurre de raffermir la pâte et facilite la découpe. C'est encore plus important pour une version sans gluten, car la pâte a moins de tenue naturelle qu'une pâte à base de farine de blé.

?

Moins collante



La pâte froide s'étale plus facilement et accroche moins au rouleau.

?

Moins friable

Le repos aide la pâte à se rassembler et limite les biscuits qui cassent.

?

Formes plus nettes

Les emporte-pièces donnent de meilleurs résultats sur une pâte reposée.

Façonnage

Étaler et découper les sablés sans gluten

Après le repos, sortez la pâte quelques minutes avant de l'étaler. Farinez légèrement la surface avec une farine sans gluten, puis abaissez la pâte sur environ 5 mm d'épaisseur. Une pâte un peu plus épaisse se manipule mieux et donne des biscuits moins cassants.

Étaler sans forcer

Travaillez par petites portions si la pâte est fragile. Il vaut mieux étaler deux petites plaques propres qu'une grande plaque difficile à déplacer.

Découper les formes

Découpez les butterbredeles avec des formes simples. Les grands emporte-pièces très fins ou très détaillés sont plus difficiles à utiliser avec une pâte sans gluten.

Déplacer délicatement

Utilisez une spatule fine pour transférer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson, surtout pour les formes fragiles.

Four

Dorer et cuire les butterbredeles sans gluten

Mélangez le jaune d'œuf restant avec un peu de lait, puis badigeonnez les biscuits au pinceau. Vous pouvez ajouter quelques perles de sucre ou petites décorations avant cuisson, en vérifiant qu'elles conviennent bien à une préparation sans gluten.

Préchauffez le four à 180 °C, puis enfournez les biscuits pendant 12 à 15 minutes. Les bords doivent être légèrement dorés, tandis que le centre doit rester clair. Laissez les sablés refroidir sur la plaque quelques minutes avant de les déplacer : ils sont plus fragiles à la sortie du four.



Bon repère : ne cherchez pas une coloration trop foncée. Les biscuits sans gluten peuvent devenir secs plus rapidement qu'une version classique.

Conseils

Astuces pour éviter une pâte sans gluten trop sèche

- Ne surchargez pas en farine : ajoutez-en seulement pour éviter que la pâte colle au plan de travail.
- Travaillez par petites quantités : la pâte est plus facile à étaler et à déplacer.
- Gardez une bonne épaisseur : autour de 5 mm, les biscuits résistent mieux après cuisson.
- Surveillez le four : une cuisson trop longue assèche vite les sablés.
- Laissez refroidir avant de manipuler : les biscuits se raffermissent en refroidissant.

Décoration de Noël

Un glaçage simple, des perles en sucre ou quelques zestes d'agrumes peuvent apporter une finition festive sans compliquer la recette.

Choisir les formes

Version classique

Pour comparer les textures ou préparer une autre fournée, la recette traditionnelle reste la base incontournable des sablés alsaciens.

Voir les butterbredeles classiques

Conservation

Comment conserver les butterbredeles sans gluten ?

Attendez que les biscuits soient complètement froids avant de les ranger dans une boîte métallique ou hermétique. Placez-les à l'abri de l'humidité. Pour limiter la casse, évitez d'empiler trop de couches et glissez une feuille de papier cuisson entre les niveaux si les biscuits sont très décorés.

Questions fréquentes sur les butterbredeles sans gluten

Peut-on faire des bredeles de Noël sans gluten ?

Oui, cette recette permet de préparer des bredeles de Noël sans gluten dans l'esprit des butterbredeles alsaciens, avec une pâte plus délicate à manipuler mais adaptée aux personnes qui évitent la farine de blé.



Quelle farine utiliser pour des butterbredeles sans gluten ?

Un mélange de farine de riz, de farine de maïs et de fécule de pomme de terre donne généralement une texture plus équilibrée qu'une farine unique. Les mélanges prêts à l'emploi pour pâtisserie sans gluten peuvent aussi convenir.

Peut-on utiliser une seule farine sans gluten ?

C'est possible, mais le résultat est souvent moins régulier. Une seule farine peut donner une pâte trop sèche, trop friable ou trop sableuse. Un mélange de farines et féculs aide à mieux équilibrer la texture.

Pourquoi la pâte sans gluten s'effrite ?

La pâte sans gluten contient moins d'éléments qui donnent naturellement de la tenue. Elle doit donc reposer au frais, être manipulée doucement et rester assez épaisse au moment de la découpe.

Comment éviter une pâte sans gluten trop sèche ?

Ajoutez la farine progressivement, évitez de trop fariner le plan de travail et n'allongez pas trop la cuisson. Si la pâte paraît sèche avant repos, une petite cuillère de lait peut aider à la rassembler.

Que faire si la pâte colle trop ?

Placez-la au frais plus longtemps, puis travaillez-la par petites portions. Ajoutez seulement un voile de farine sans gluten sur le plan de travail, sans en mettre trop dans la pâte.

Combien de temps laisser reposer la pâte ?

Comptez environ 2 heures au réfrigérateur. Ce repos raffermi la pâte, limite l'effet collant et facilite la découpe des formes.

Quelle épaisseur choisir pour les sablés sans gluten ?

Une épaisseur d'environ 5 mm est conseillée. Les biscuits sont plus faciles à déplacer, tiennent mieux à la cuisson et cassent moins facilement après refroidissement.

Quelles formes choisir pour des butterbredeles sans gluten ?

Les formes simples sont les plus pratiques : étoiles, sapins, cœurs, lunes ou ronds dentelés. Les formes très fines ou très détaillées peuvent se casser plus facilement.

Faut-il changer le temps de cuisson ?

Oui, il faut surtout surveiller la coloration. Les butterbredeles sans gluten doivent rester clairs, avec des bords légèrement dorés. Une cuisson trop longue peut les rendre secs et



cassants.

Peut-on décorer les butterbredeles sans gluten ?

Oui, avec une dorure, des zestes, des décors en sucre ou un glaçage adapté. Vérifiez simplement que les décorations utilisées conviennent bien à une préparation sans gluten.

Quel glaçage choisir pour des butterbredeles sans gluten ?

Un glaçage simple au sucre glace et au citron fonctionne très bien. Il faut attendre que les biscuits soient complètement froids avant de les glacer pour éviter de les ramollir.

Comment éviter les traces de gluten en cuisine ?

Utilisez un plan de travail propre, des ustensiles lavés, du papier cuisson neuf et des ingrédients clairement identifiés sans gluten. Évitez de travailler la pâte près de farine de blé.

Peut-on préparer la pâte à l'avance ?

Oui, la pâte peut être préparée la veille et conservée au réfrigérateur, bien emballée. Sortez-la quelques minutes avant de l'étaler pour qu'elle soit plus facile à manipuler.

Peut-on congeler la pâte sans gluten ?

Oui, vous pouvez congeler la pâte bien emballée. Laissez-la décongeler doucement au réfrigérateur avant de l'étaler, puis travaillez-la avec délicatesse.

Comment conserver les butterbredeles sans gluten ?

Rangez-les une fois complètement refroidis dans une boîte hermétique ou métallique, à l'abri de l'humidité, en évitant de trop les empiler.