



Comment régaler les allergiques

Dans sa famille, la nourriture, c'est sacré. Quand Clémentine Oliver, petite-fille de Raymond, ancien chef étoilé du Grand Véfour, et fille de Michel, cuisinier à succès, apprend que ses souffrances digestives sont liées à une intolérance au gluten, c'est une très mauvaise nouvelle. Cette protéine, contenue dans le blé, l'orge, le seigle ou l'avoine, est utilisée comme liant dans les produits industriels tels que le fromage, les charcuteries... Pas le choix : elle ne doit plus en manger. Adieu viennoiseries, pain, pâtes et autres plats en sauce : « Pour une gourmande comme moi, c'était l'enfer. »

Déçue par la nourriture sans gluten vendue en magasins spé-

cialisés, Clémentine rêve de retrouver le goût de la cuisine traditionnelle familiale. « Mon père me préparait de bons plats, prouvant que c'était possible de cuisinier

bon et sans glu-

ten. » Cette psy-

chologue clini-

cienne teste et

élabore des re-

cettes sans farine

de blé. Validées par

son père, elles sont

compilées dans un

livre, *Je cuisine sans gluten et je me régale!* Cake aux olives, pain au thym et romarin, gratin de potiron aux champignons, cake au citron meringué : le paradis retrouvé des « sans-gluten ».

Devant l'augmentation du nombre d'intolérants, la littérature, les produits et les offres « zéro gluten » se développent.

Le site de livraison de repas Déjeuner livré propose un menu garanti sans gluten. Le premier restaurant français pour allergiques de tout ordre, Mon histoire dans l'assiette, vient d'ouvrir à Lyon. À Paris, Marie, qui a appris son intolérance alors qu'elle était... pâtissière chez Lenôtre, a créé cet hiver Helmut Newcake avec son mari. Dans sa pâtisserie, on trouve tous les gâteaux « interdits » (choux à la crème, tartes aux fruits, éclairs...), des plats pour le déjeuner et un brunch le dimanche. L'adresse ne désemplit pas, car même sans gluten, c'est tout simplement bon ! C.L.



C. & Michel Oliver
Je cuisine sans gluten et je me régale !
Albin Michel,
160 p., 15,90 €



Le chef étoilé Michel Guérard dans son restaurant Les Prés d'Eugénie, dans les Landes.
MAURICE ROUGEVENT/GAMMA