

LE PLAISIR SANS GLUTEN

LA DERNIÈRE TENDANCE QUI BOUSCULE LA PLANÈTE FOOD ?
LA NO-GLUTEN ATTITUDE. ON L'ADOpte AVEC DES
RECETTES PLEINES D'ÉNERGIE, 100% BLUFFANTES.

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE PHOTOS BERNHARD WINKELMANN RÉALISATION MICHÈLE CARLES ET KARINE RÉVILLON

Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Oprah Winfrey, Zooey Deschanel, Jessica Alba, Victoria Beckham... Qu'ont-elles en commun avec le champion de tennis Novak Djokovic ? Elles ne mettent plus dans leur filet (à provisions) que du sans-gluten. Les coachs de stars ne jurent plus que par la « gluten free diet », qui consiste à expurger le gluten de son alimentation, une protéine présente dans la plupart des céréales (le blé, le seigle, l'orge...), mais que l'on trouve aussi dans de très nombreux plats préparés et produits de consommation courante. Et pour cause, c'est elle qui permet de donner son élasticité et son moelleux au pain et aux produits de boulangerie, mais aussi de lier les sauces, les préparations...

Bref, adieu pain, pizza, pâtes, hamburger, donuts et desserts qui, en roulant notre estomac dans la farine, y feraient plus de dégâts qu'un escadron de radicaux libres. Et les Gluten-Free Goddess (du nom du blog américain qui totalise déjà plus de 56 000 fans sur Facebook) de vanter les bienfaits de ce régime pour retrouver transit, ligne et énergie.

Il y a un an, Helmut Newcake, premier salon de thé-pâtisserie gluten free, ouvrait à Paris. Ses brunchs avec macarons, babas et cannelés n'ont rien à envier aux plus prestigieuses maisons de douceurs... Même la grande distribution y vient : Carrefour en a fait toute une gamme, allant du pain aux pâtes, en passant par des fonds de pizza et des madeleines. Un rayon GF qui est appelé à s'étendre... Aux États-Unis, il représente près de 2 milliards de dollars. Pas un mois non plus sans qu'un livre de cuisine ne sorte : de « Je cuisine sans gluten et je me régale ! », de Michel Oliver (éd. Albin Michel), à « la Pâtisserie maison », de Marlette (éd. Marabout), les it pâtisseries de l'île de Ré. Enfin, Noglu, restaurant-épicerie certifié sans, vient tout juste d'ouvrir à Paris, avec, à sa tête, un chef japonais ayant fait ses classes au Bristol. Quant à Thierry Marx, voilà un moment déjà qu'il a levé le pied sur le gluten dans son assiette personnelle et qu'il fait lever des petits pains qui en sont exempts dans ses cuisines du Mandarin Oriental. « Aujourd'hui, un client sur dix nous demande de ne lui servir que du sans-gluten. » ■



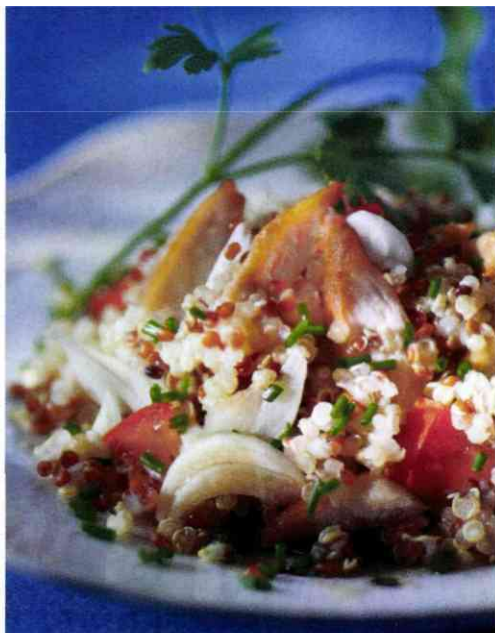
SOUPE THAÏE AUX VERMICELLES

POUR 4 PERSONNES. FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 15 MINUTES.

● 100 g de vermicelles de riz ● 20 cl de lait de coco ● 200 g de crevettes décortiquées ● 100 g de pois gourmands ● 50 g de fines asperges vertes ● 2 tiges de citronnelle ● 10 g de gingembre frais ● 4 petites cébettes ● 1 petit combava ● des feuilles de shiso.

Laisser les vermicelles 10 minutes dans de l'eau chaude, égoutter, passer sous l'eau froide et égoutter encore. **Cuire** pois et asperges 4 minutes à l'eau bouillante et égoutter. Dans une casserole, verser le lait de coco, ajouter la citronnelle ciselée, 2 rondelles de combava, le gingembre coupé en bâtonnets, porter à ébullition, laisser cuire 10 minutes à feu doux et ajouter les crevettes. **Répartir** dans des bols les vermicelles et les légumes, verser dessus le bouillon, ajouter les cébettes, 1 rondelle de combava, des feuilles de shiso et servir.

VITALITÉ : CONSOMMÉ
COMME ALIMENT DE BASE
PAR PRÈS DE LA MOITIÉ DE LA
POPULATION MONDIALE,
LE RIZ EST PRESQUE PARFAIT.
IL PRÉSENTE UN ÉQUILIBRE IDÉAL
ENTRE PROTÉINES, LIPIDES
ET GLUCIDES, FOURNIT UN
GRAND NOMBRE DE VITAMINES.
ET LES PÂTES DE RIZ GARDENT
TOUTES LES PROPRIÉTÉS DU GRAIN.



► SALADE POULET QUINOA

POUR 4 PERSONNES.

TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES.

CUISSON : 10 MINUTES.

- 200 g de quinoa ● 2 tomates ● 200 g de blancs de poulet cuit ● 4 petits oignons blancs ● 1/2 bouquet de coriandre ● 1/2 bouquet de ciboulette ● 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● 2 cuillerées à soupe de vinaigre de xérès ● 2 pincées de quatre-épices ● sel, poivre.

Verser le quinoa dans une casserole, le couvrir largement d'eau, faire cuire 10 minutes environ, égoutter et laisser refroidir. Peler les oignons et les émincer. Couper les tomates en dés, ciseler la coriandre et la ciboulette. Couper le poulet en fines lanières. Mélanger dans un saladier l'huile et le vinaigre, ajouter les quatre-épices, les oignons, les cubes de tomate, les herbes et le quinoa. Ajouter les lanières de poulet, mélanger et servir.

⊕ **VITALITÉ** : ÇA RESSEMBLE À UNE CÉRÉALE, MAIS ÇA N'EN EST PAS UNE. LE QUINOA FAIT PARTIE DE LA FAMILLE DE LA BETTERAVE ET DE L'ÉPINARD. NON SEULEMENT IL NE CONTIENT PAS DE GLUTEN, MAIS SES GRAINES N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE TRAITÉES POUR ÊTRE CULTIVÉES. IL EST DONC BIO.

BLINIS DE SARRASIN ET MAÏS

POUR 16 BLINIS ENVIRON.

FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 10 MINUTES.

- 75 g de sarrasin ● 100 g de farine de maïs ● 2 œufs ● 1 yaourt ● 20 cl de lait ● 1 sachet de levure de boulanger ● 1 pincée de sel ● 200 g de saumon mariné ● 4 cuillerées à soupe de crème fraîche ● 6 brins d'aneth ● beurre.

Verser la levure dans le lait tiède. Mélanger les deux farines et saler. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le yaourt sur les jaunes, incorporer les farines et le lait avec la levure, couvrir et laisser reposer 2 heures. Fouetter les blancs pas trop ferme et les ajouter à la pâte. Faire chauffer une poêle à blinis beurrée, y verser un peu de pâte, laisser cuire, retourner et laisser dorer de l'autre côté. Faire cuire ainsi tous les blinis. Servir avec le saumon et la crème fouettée à l'aneth.

⊕ **VITALITÉ** : DES CHERCHEURS ONT MONTRÉ QU'UNE ALIMENTATION À BASE DE SARRASIN AUGMENTAIT LES TAUX DE BACTÉRIES BÉNÉFIQUES À LA DIGESTION.



POUR ADOPTER LA NO GLUTEN ATTITUDE

- **PRIVILÉGIER LES ALIMENTS GLUTEN FREE** : viandes, poissons, légumes frais et secs, œufs, lait, maïs et ses dérivés (polenta), riz, féculé de pommes de terre, tapioca, quinoa, soja...
- **LES FARINES À AVOIR DANS SON PLACARD** : farine de riz, de sarrasin, de manioc, de châtaigne, de millet, de maïs. Elles sont sans gluten. À utiliser selon les préparations en fonction de leur goût. Il existe aussi des Mix pain et des Mix pâtisserie (Schär, Marlette) tout prêts pour les recettes sucrées ou salées.
- **SUIVRE L'ÉPI BARRÉ** : les industriels ont développé un grand choix de produits spécifiquement sans gluten (pains, biscuits, viennoiseries, gâteaux, pâtes...). Pour les repérer, se fier au logo, un épi de blé barré dans un cercle, mis en place par l'Afdiag (Association française des intolérants au gluten).

Date : 27/09/2012

Pays : FRANCE

Page(s) : 182-185

Rubrique : LIFESTYLE cuisine

Périodicité : Hebdomadaire

POCKET
madame
FIGARO

FONDANT AU CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES. TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 30 MINUTES.

● 300 g de chocolat noir ● 6 œufs ● 200 g de sucre ● 150 g de beurre mou ● 1 cuillerée à soupe de Maïzena.

Allumer le four à 75 °C. Beurrer un moule à manqué de 26 cm. Faire fondre le chocolat en morceaux 2 minutes au micro-ondes. Incorporer le beurre en morceaux. **Casser** 2 œufs dans un saladier et 4 dans un autre en séparant les blancs des jaunes. Dans le premier saladier, ajouter 4 jaunes et le sucre, fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer la Maïzena. Puis ajouter le mélange chocolat-beurre et fouetter de façon à homogénéiser.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte. Verser le tout dans le moule, enfourner pour 30 minutes.

VITALITÉ : LA CAPACITÉ ANTIOXYDANTE DU CACAO SERAIT 2 À 3 FOIS PLUS ÉLEVÉE QUE CELLE DU THÉ VERT GRÂCE À SES FLAVONOÏDES ET À SES MINÉRAUX (ZINC, MANGANÈSE, CUIVRE). ATTENTION, CERTAINS CHOCOLATS PEUVENT CONTENIR DES TRACES DE GLUTEN. À VÉRIFIER SUR L'EMBALLAGE.

