

LA CURE D'ÉVICTION-DRAINAGE DU GLUTEN

Manger sans gluten demandera plus qu'un tout petit effort dans les achats, car vous devriez éviter : le pain, les pâtes, les biscuits, les gâteaux, les tartes, le couscous, les pizzas, les viennoiseries et les pâtisseries — bref tout ce qui est réalisé avec de la farine ou de la semoule riche en gluten. Tout ce que vous pouvez voir dans une boulangerie-pâtisserie est exclu pour l'instant. Snif...

Mais non, pas snif ! Vous connaissez l'essence de l'Assiette Ressourçante de mon livre *Nourritures Vraies*. Vous savez donc que cette intolérance au gluten ne durera que quelque temps. Dès que vous vous serez reconstruit, elle disparaîtra.

Il faut ici être strict si l'on veut être efficace. Évitez TOUTES les formes de gluten, même lorsque le sympa gestionnaire du magasin bio ou votre amie vous assure que « le pain essénien » ou « le petit épeautre » sont sans gluten. Suivez la liste ci-dessous. Elle est conçue pour les intolérants graves au gluten, lorsqu'ils doivent prolonger leurs choix plus longtemps que la période de la cure d'éviction. Je rappelle ci-dessous les trois catégories de céréales.

Céréales sans gluten ou quasi	maïs, millet, quinoa, sarrasin, amarante (rare); fécule de pomme de terre, arrow-root; farines « sans gluten » du commerce, généralement de chères marques (plus que bof au plan nutritionnel; j'inclus ici à regret les mélanges pour pain et tartes vendus même dans les magasins bio, dont on pourrait vouloir se passer après en avoir lu la composition — additifs en pagaille, amidons purifiés).
Céréales à gluten dit « doux »	avoine (flocons, farine). Peuvent être consommées dans les régimes sans gluten, selon les spécialistes. A évaluer avec le coach.
Céréales à gluten dit « agressif »	le blé/froment, l'épeautre (tant le petit épeautre que le grand épeautre, contrairement à une rumeur courant en Naturoland), le kamut, l'orge et le seigle. Ils sont à éliminer radicalement des régimes « sans gluten ». Cela vaut également pour leurs versions germées, toujours aussi riches en gluten, comme le pain essénien.

C'est en France et en Italie que les mangeurs souffriront le plus dans les premiers temps. Au quotidien, les tables y sont si riches en pain, biscuits, pâtes et fromages qu'un mangeur lambda a toutes les peines du monde à imaginer s'en passer. Dans un premier temps, ils recourront aux produits de substitution conseillés en magasins bio : yaourt et crèmes de soja ou d'avoine, pain sans gluten etc...

Les vrais malades cœliaques, diagnostiqués depuis l'enfance, suivent les conseils de leur médecin et contacteront l'association cœliaque de leur région ou des groupes de discussion sur internet. Il convient d'être plus vigilant que la moyenne, car il s'agit d'une maladie très invalidante. Voir aussi www.csaceliacs.org.

Vos essais de vie sans pain n'ont de sens que si vous ne prenez pas le risque des produits vendus sous le libellé « sans gluten ». A part quelques exceptions, ces produits demandent toujours l'ajout d'une série d'additifs qui n'ont rien de ressourçant.

Voyons quelques cas pratiques, que l'on peut réaliser à base de nourritures vraies. Ben oui, le but étant de se ressourcer pour ne plus être intolérant...

LES PÂTES, LE COUSCOUS, ETC. Imaginez faire un voyage hors Europe. Proposez en accompagnement de nos plats classiques du riz ou du quinoa en plus de nos bonnes pommes de terre de terroir. Toujours en alternance de jour en jour, puisque vous êtes plus fragilisé que la moyenne.

En accompagnement, il existe d'autres céréales sans gluten comme le sarrasin, le maïs ou le millet, mais elles sont peu aisées à faire passer telles quelles au quotidien dans une table non végétarienne. Elles sont surtout utilisées en farine pour les préparations maison.

Quasi toutes les recettes de pâtes à l'italienne se déclinent au riz. Si vraiment il vous faut des pâtes, il existe, depuis peu en commerce classique, de vraies pâtes italiennes de riz (de la marque Scotti). Eh oui, figurez-vous que les Italiens sont parmi

les plus touchés par cette nouvelle forme d'allergie au gluten.

Tout comme le sarrasin ou l'amarante, le quinoa n'est pas une céréale ou graminée à proprement parler. C'est une vivace de la famille des bettes et des épinards. Nous l'assimilons cependant aux céréales, parce qu'elle est riche en amidon et que son usage est similaire. Les Incas l'appelaient la céréale mère. C'est une source de vitamines B, de fer, de potassium, de zinc, de magnésium et de fibres.

La teneur en protéines du quinoa est très impressionnante : elle contient les huit acides aminés essentiels. La lysine y est en proportion étonnamment élevée – alors que cet acide aminé manque dans les autres céréales. Elle contient moins d'un pour cent de gluten, ce qui la fera adopter par tous les intolérants au gluten.

LES TARTES SALÉES ET SUCRÉES. Pour les recettes de tartes et crêpes, utilisez la farine de châtaigne en substitution de la farine ordinaire. Le résultat des autres farines est souvent plus cassant et plus friable. Dans ce cas, n'hésitez pas à rajouter un œuf entier pour lier.

LES DESSERTS, BISCUITS, ETC. Pour ne pas se priver de ces produits communs dans nos assiettes, de nombreuses recettes ont été développées pour simuler des biscuits sans farine à gluten. De plus en plus de livres paraissent sur le sujet. Je transmets sur mon site perso des recensions de livres sur le sujet ainsi que des recettes testées et retestées en famille pour qu'elles ressemblent le plus possible aux versions habituelles de nos menus chéris.

Vous avez bien lu entre les lignes : cela signifie que les plats réalisés selon les recettes de tous ces livres sont assez différents de nos goûts habituels...

Seul le pain exige des farines riches en gluten comme le froment ou l'épeautre, car elles sont panifiables. Dans les desserts, vous pourrez utiliser toute autre farine – seule ou

en mélange. La farine de riz ayant un goût fade, on la mélangera avec de la farine de quinoa, de châtaigne, etc. Il faut ici tricher, car aucune de ces farines n'a les propriétés mécaniques du blé ou de l'épeautre qui en font de tels atouts en cuisine pâtissière. C'est pour cette raison que les auteurs de livres sur le sujet doublent les doses de sucre : ils servent de colle à la place du gluten (« glu » comme colle, tout simplement). Je propose d'ajouter plutôt un œuf. Cuisez toujours vos oeuvres sans gluten à feu plus doux, à 160° plutôt qu'à 180°C.

Il est aussi possible d'utiliser des « farines » qui n'en sont pas, c'est-à-dire des lentilles, des amandes ou des noix en poudre – détour incontournable chez les personnes intolérantes à toutes les céréales. Voir mes recettes de *Madeleines sans Farine*, de *Rochers de coco*, le *Clafoutis Sans Farine*, le *Massepain Maison*, recettes que j'ai gardées de mes années en RGS*. Les autres desserts de cette méthode étaient si exotiques pour un palais à la française que je les ai abandonnées dès que j'ai pu revenir au gluten.

LE PAIN D'ACCOMPAGNEMENT DES PLATS. C'est surtout un réflexe français d'ordre culturel... Facile à désactiver si vous êtes motivé et si vous avez passé les trois premiers jours, si critiques chez le gluteno-toxico. Le réflexe au restau : demandez de rapporter le pain en cuisine, histoire de ne pas devoir lutter contre votre petit diabolotin.

LE PAIN DU MATIN. Un intolérant au gluten est souvent accro au pain et ne peut imaginer sa vie sans baguette. Pas de panique. Comme pour toute assuétude, le sevrage durera trois jours au cours desquels vous serez le plus strict possible : zéro virgule zéro source de gluten. C'est à ce prix de trois jours où vous grimpez aux rideaux de rage que le quatrième vous amène au pied intégral ! Vous ne pensez même plus au pain...

Bon, j'exagère pour la démonstration, mais c'est presque ça.

Les solutions de « pain sans gluten » proposées par les producteurs et par les auteurs spécialistes sont toutes décevantes. À part les recettes à base de maïs — et encore ! — les recettes de pains annoncés comme tels dans les livres prônant le « sans gluten » produisent des galettes plutôt que des pains.

Après d'innombrables essais en groupe de gourmandes, je propose d'oublier la notion de pain. Nous n'avons pu produire aucun substitut acceptable.

Les galettes de riz (sans gluten) sont un substitut très répandu au pain de blé ou d'épeautre. On trouve de plus en plus dans les magasins bio toutes sortes de galettes de substitution à base d'autres céréales, comme les exquis galettes du Pain des Fleurs au sarrasin (achat en magasins bio).

Ces galettes ne devraient être que des dépannages. D'ailleurs, vous observerez que vous en mangez beaucoup avant d'être rassasié. N'est-ce pas un signe que ce ne sont pas des nourritures vraies ? Pour l'équivalent de satiété d'une tranche de pain au levain, certains mangeurs doivent consommer un demi-paquet de Pain des Fleurs...

On peut remplacer le pain du matin par des Crêpes Maison Sans Gluten (à la farine de châtaigne) ou par du Porridge (Crème d'Avoine). Habituez-vous aussi à d'autres petits déjeuners tels que proposés dans mon livre sur le sujet ou dans les grilles de menus d'une Assiette Ressourçante : un bol de riz aux légumes, des œufs au lard, une salade de fruits aux noix, un Velouté ou Smoothie, etc...

LE MUESLI DU MATIN, LES FLOCONS DE CÉRÉALES. Préparez votre propre Muesli du Matin, car quantité de marques, même en bio, intègrent des flocons de blé ou d'orge. Achetez des flocons dont les ingrédients n'intègrent aucune des sources de gluten : ni blé, ni froment, ni épeautre, ni seigle, ni orge.