**Sans Gluten : recettes gourmandes testées à la maison**

**Alexandra Beauvais**

Hachette

9782012316829

192 pages

9,95 euros

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/beauvais-alexandra/sans-gluten,60188131.aspx>

*01 mars 2014*

**Le gluten** est un ensemble de protéines végétales élastiques et caoutchouteuses que l’on retrouve dans certaines céréales comme le blé, le seigle, l’avoine, l’orge, le kamut et l’épeautre et qui sert également de **liant dans l’alimentation**. La maladie de coeliaque (héréditaire) est une réaction inflammatoire du petit intestin qui s’endommage à la longue si cette intolérance au gluten n’est pas traitée. Cette maladie auto-immune pourrait toucher 1 personne sur 100 en Europe.

La suppression du gluten dans l’alimentation dépasse aujourd’hui ces cas pathologiques et se développe avec succès, notamment aux Etats-Unis, auprès d’une large population plutôt « bien portante ». Effet de mode ou vertus étonnantes, notamment sur la fatigue, la concentration, les douleurs musculaires et articulaires, les migraines ?

**A vous de tester !** La sensibilité au gluten est encore, à ce jour, une hypothèse médicale.

Cet ouvrage de cuisine, proposé par **Alexandra Beauvais**, elle-même intolérante au gluten, présente **85 recettes** adaptées aux menus quotidiens, basiques et ne nécessitant pas d’ingrédients trop difficiles à trouver si l’on considère que faire ses courses dans les magasins de produits biologiques est une habitude d’achat. Une liste d’ingrédients nécessaires à ce type de cuisine est d’ailleurs proposée en début de livre ainsi qu’un ensemble de sites internet utiles pour se procurer des produits sans gluten.

De l’apéro à l’entrée jusqu’au dessert, un ensemble de recettes, de conseils pratiques et d’astuces pour remplacer la farine de blé notamment, omniprésente dans notre alimentation occidentale. Une invitation à s’initier à une autre cuisine, à tester d’autres saveurs et au final à varier agréablement son alimentation (*cakes au chanvre, tapas de sucrine, salade de millet ou paillassons de manioc,* par exemple.)

Un ouvrage illustré (par **Franck Hamel**), qui donne envie même si, ça et là, trop de produits à base de gluten sont simplement remplacés par des produits déjà élaborés sans gluten, coûteux et pas disponibles partout même si les grande surfaces comment à développer des rayons (voire des produits) sans gluten. Ainsi par exemple, plutôt que de vous proposer un mélange de farine sans gluten à faire soi-même, l’auteur recommande un mix farine tout prêt, certes pratique mais plus onéreux. Si certains aliments, comme les pâtes notamment sont difficiles à réaliser soi-même, il est possible de préparer des fonds de tartes, des pâtes à pizza, des crêpes ou de nombreux gâteaux, juste en changeant quelques habitudes. Pour les plats principaux, peu de changement puisque la viande et les légumes ou pommes de terre ne contiennent pas de gluten.

L’alimentation sans gluten vous contraindra à éviter de plus en plus les produits élaborés et plats préparés, presque tous contenant du gluten\*, nécessitera une organisation, un peu de temps supplémentaire pour cuisiner davantage mais le plaisir de faire soi-même, de tester de nouveaux plats, de savoir exactement ce que l’on mange devrait sans difficulté réduire ces petites contraintes.

C’est certain maintenant, changer ses habitudes alimentaires, varier les plats, découvrir de nouvelles saveurs (farine de teff, de sorgho, de quinoa) ou redécouvrir certaines (sarrasin, tapioca, fécule de maïs…) devraient rapidement contenter votre organisme et ce régime (au-delà de l’énergie retrouvée) pourrait même devenir votre nouvelle façon de consommer. *Les crêpes à la farine de teff, de riz et de quinoa* sont, par exemple, une découverte délicieuse.

Un bémol, tout de même à cette cuisine consciencieuse. Ces aliments de substitution ont un prix moyen plus élevé. Enfin, si vous rêvez d’un pain à la mie aérée et à la croûte craquante, à un croissant frais de boulangerie, nulle recette sans gluten n’existe encore pour les remplacer.

*(\* matières amylacées, amidons modifiés, protéine végétales, liants protéiniques végétaux, conserves de viandes, de légumes, poissons panés, chorizo, lardons, etc. = gluten)*

Cécile Pellerin