



Recettes sans gluten ?

Oui, mais saines, légères, rapides et économiques...

Manger sans gluten, ce n'est surtout pas tenter de refaire à l'identique les pains, les viennoiseries et les pâtisseries classiques que nous trouvons dans le marché. En effet, aucun mélange de farine n'aura le même goût, ni surtout les mêmes propriétés culinaires que celles développées par la farine de blé. Ce gluten tant décrié, apporte moelleux, texture, goût et volume à toutes ces déclinaisons gourmandes qui font la gloire de la cuisine française. Aucune raison donc, tout d'abord, de se priver totalement de gluten si nous n'y sommes ni allergiques, ni intolérants, ne serait-ce que pour le plaisir gustatif. Néanmoins, nous avons tous compris que limiter le gluten dans sa nourriture est bénéfique pour notre santé.

Mais surtout, ce dont nous devons avant tout prendre conscience, c'est que ces pâtisseries ne sont pas particulièrement dangereuses à cause du gluten qu'elles contiennent, mais bien à cause de l'ajout de sucre, de matière grasse, d'oléagineux qui finissent, agglomérés tous ensemble pas représenter un véritable poison pour l'organisme. Quelques soient les éléments par ailleurs que nous voudrions utiliser pour réaliser ce type de recettes, elles restent trop riches et encrassent d'une manière mortifère nos organismes. Si nous faisons la comparaison entre les produits industriels riches en gluten et les mêmes produits industriels sans gluten, le constat n'est pas brillant... Et c'est même parfois pire pour les produits vendus sans gluten, car pour réussir à leur donner de la texture et les rapprocher d'un goût connu, les industriels y rajoutent encore plus de matière grasse, de sucre et de liants.

Que votre pâtisserie ou viennoiserie soit bio, ou qu'elle ne le soit pas, que la graisse utilisée soit saturée ou qu'elle ne soit pas, que nous y trouvions du sucre ou un quelconque édulcorant naturel, qu'il y ait du gluten qu'il n'y en ait pas, ne représente pas, à ce stade-là, le plus grand problème pour notre santé. Ce qui est réellement grave, c'est qu'à trop forte dose, et agglomérés ensemble, ces ingrédients, quelques soient leurs qualités intrinsèques, sont tout simplement terriblement préjudiciables pour nos organismes. C'est d'autant plus grave, que l'industrie de l'alimentation, qu'elle soit artisanale ou issue de la grande distribution, sait trop bien nous flouer et nous déculpabiliser en étiquetant bio, sans gluten, sirop d'agave, etc. etc. etc. Colportant ainsi, pour ces produits dangereux, une idée de santé et de bonne nourriture. Le pire restant très certainement ce que nous faisons avaler tous les goûter à nos enfants !

La seule bonne nourriture que nous devrions ingérer devrait être une nourriture sans transformation. Je ne veux pas dire sans cuisson, ni sans préparation, ni sans mélange, ni sans gras, ni sans éléments sucrants... je veux dire simplement que nous ne devrions utiliser que des produits bruts et simples de proximité et surtout diversifiés dont nous pourrions suivre la traçabilité en toute confiance. Et les préparer nous-même... Comprendre ce que nous avons dans notre assiette.

L'avantage d'une cuisine au gluten réduit ? Voir sans gluten ? Si nous n'y sommes ni allergiques ni intolérants, c'est tout d'abord, une forme de désencrassement de l'organisme. En deuxième lieu, réaliser des recettes sans gluten, c'est aussi et surtout changer notre vision de l'alimentation, et retrouver légumes, légumineuses, farines oubliées, et surtout savoir-faire culinaire que nous avons

pour beaucoup laissées de côté, obéissant trop bien aux sirènes de notre monde moderne.

Dans ces recettes à base de farine que je vous proposerai chaque mois, Il n'est pas question de tenter une pâle et moche imitation de la pâtisserie, et de la viennoiserie française qui resteront, quoi que l'on fasse d'une saveur inimitable, mais bien d'acquérir une nouvelle manière de régaler votre famille. Et si manger sans gluten a pour effet positif de se poser la question de ce que nous mettons dans notre bouche, cela ne doit pas nous conduire à devenir des ayatollahs de la nourriture... En effet, après avoir été malmenés par des études controversées et une presse avide de sujets à sensation, la majorité des aliments tels que fromages, lait, œuf, beurre, voir même viande... redevient de nouveau fréquentable. Incorporer en petite quantité dans notre consommation journalière, ces aliments nous apportent des nutriments parfois plus difficiles à obtenir qu'avec une alimentation strictement végétale.

Ici encore tout est question d'équilibre, de quantité, de mélange... Tout est dans la dose, dans l'équilibre, dans la complémentarité...

