

après en avoir lu la composition (additifs en pagaille, amidons purifiés).

Céréales à gluten dit « doux » : l'avoine. Peuvent être désormais consommées dans les régimes sans gluten, selon les spécialistes. À 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. Sont à éliminer radicalement des régimes «sans gluten». Cela vaut également pour leurs versions germées, toujours aussi riches en gluten, comme le pain essénien.

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.

Les pâtes, le couscous, etc. Imaginez faire un voyage hors Europe. Proposez en accompagnement de nos plats classiques du riz, du quinoa ou 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. 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, vous connaissez les nouilles de riz asiatiques. Celles-ci ne sont plus que du sucre rapide, hélas, et n'existent pas en bio. Il existe, depuis peu, 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.

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, car cette hyperréactivité semble être devenue plus courante qu'avant. Je transmets sur le site des recensions des 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 !

Ce n'est que pour le pain que les farines riches en gluten comme le froment ou l'épeautre sont indispensables 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.

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 — ce qui est 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*, rares recettes que j'ai gardées de mes années de *Régime des Glucides Spécifiques*. 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 glutenotoxico.

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 toute assuétude, le sevrage durera trois jours au cours