

Chantal et Lionel Clergeaud

La cuisine sans gluten

Un ouvrage publié sous la direction de Jean-Luc Darrigol

Dangles
DEPUIS 1926
EDITIONS 

Introduction

En presque un siècle, nos habitudes alimentaires se sont totalement modifiées. L'utilisation des additifs alimentaires s'est vulgarisée, les préparations industrielles, trop souvent de piètre qualité, envahissent les rayons de nos magasins, la consommation généralisée de protéines céréalieres provenant de variétés « sélectionnées » s'est imposée au consommateur avec, pour résultat, l'apparition de nouvelles pathologies liées à certaines réactions enzymatiques incontrôlables.

Il en est ainsi du gluten et de la maladie cœliaque, maladie qui n'aurait sans doute jamais pu se développer si nous avions conservé les anciennes variétés, adaptées à nos habitudes alimentaires depuis des temps immémoriaux.

Se tourner vers d'autres aliments semble alors la façon la plus efficace de lutter contre la maladie et d'éviter les désagréments qui lui sont liés.

Certaines céréales, fruits secs ou légumineuses ne présentent pas l'inconvénient du blé. Aussi n'hésitez pas à modifier quelque peu vos habitudes en les intégrant à votre alimentation. Les recettes proposées dans cet ouvrage, à la fois simples et variées, vous régaleront par leurs saveurs nouvelles et surtout leur respect de votre santé et de votre bien-être.

L'intolérance au gluten

Le gluten, qu'est-ce que c'est ?

Le gluten, présent dans toutes les céréales panifiables comme le blé, l'épeautre ou le kamut et, en proportion moindre, dans l'avoine, l'orge et le seigle, est une substance protéique visqueuse. Il confère à la pâte son élasticité et sa souplesse, condition sine qua non à une levée normale sous l'action du levain ou de la levure.

Constitué de gliadine et glutinine, le gluten représente à lui seul 80 % des protéines du grain de blé et déclenche de plus en plus, de nos jours, une intolérance mieux connue sous le nom de maladie cœliaque. À ne pas confondre avec une allergie, tout aussi grave, bien que les deux affections puissent être simultanées.

La maladie cœliaque : pourquoi et comment ?

En général, la maladie cœliaque, considérée comme génétique, se caractérise par l'absence ou l'inactivité de certaines enzymes mises en présence de protéines spécifiques comme la gliadine.

L'intolérance au gluten, autre nom de la maladie, semble due à une perturbation immunologique de la muqueuse intestinale.

Les protéines sont de grosses molécules habituellement dégradées pendant la digestion, en éléments plus petits, les acides aminés, faciles à assimiler.

Notre système immunitaire lutte non seulement contre virus, bactéries ou champignons indésirables, mais également contre toutes protéines étrangères. En cas d'intolérance, les enzymes habituelles ne font pas leur travail, car elles ne reconnaissent tout simplement pas ces molécules.

Non dégradées, celles-ci ne peuvent être digérées, et le corps va solliciter son système immunitaire pour se débarrasser des protéines indésirables.

Les anticorps produits vont alors essayer de détruire ces structures protéiques avec pour conséquence une destruction de certaines cellules intestinales. Le système immunitaire semble perdre le contrôle de la situation, mais sans aller, et fort heureusement, jusqu'au choc anaphylactique d'une allergie grave.

Si une personne sur cinq déclenche une telle réaction, cette dernière reste généralement invisible. Par contre, chez un petit nombre, le système immunitaire va « s'emballer ». Pourquoi ? La question reste complète. Il semblerait qu'un facteur encore inconnu soit à l'origine de cette réaction exacerbée.

Malheureusement, lors de cette réaction anormalement démesurée, le système immunitaire, en présence de gluten, attaque non seulement les protéines ennemies, mais également la muqueuse

intestinale. Au fil du temps, les microvillosités intestinales disparaissent, réduisant considérablement la surface d'échange et perturbant profondément les phénomènes d'absorption.

Point positif : lorsque l'ingestion de gluten cesse, la muqueuse se régénère en quelques semaines ou, au pire, quelques mois.

Symptômes, signes et diagnostic

S'ils sont difficiles à mettre en évidence, certains signes parlent d'eux-mêmes et imposent des examens complémentaires.

Aussi toute modification du comportement, notamment chez le nourrisson (après l'introduction de farines dans son régime alimentaire), puis chez l'adulte entre quarante et soixante ans, ne doit pas être prise à la légère.

Chez le nourrisson

En cas d'observation des signes suivants, des examens approfondis sont conseillés : diarrhée chronique, manque d'appétit et vomissements accompagnés d'une diminution de poids et d'une altération de la vivacité.

Deux examens sont préconisés :

- biopsie, afin d'étudier la muqueuse de l'intestin grêle (duodénum en particulier) ;
- recherche d'anticorps précis dans le sang.

Chez l'enfant et l'adolescent

Les signes révélateurs sont identiques au niveau de la débâcle intestinale. Se méfier de signes plus sournois, comme simplement une fatigue chronique par manque de fer, une baisse de la vitalité, une perte de l'appétit ou une puberté retardée.

La cuisine sans gluten

Chez l'adulte

Nous retrouvons les mêmes symptômes avec carence en vitamine D et calcium. D'où, en plus de la diarrhée chronique, des douleurs osseuses et de l'anémie.

Dans près de 10 % des cas, la maladie cœliaque conduit au cancer. Pour bien combattre cette intolérance, il est nécessaire de mettre en place un régime sans gluten. Sans aucun médicament, le patient se régénère alors très rapidement. Ce régime reste néanmoins ardu à suivre et demande beaucoup de privations, car de nombreux produits fabriqués renferment du – ou des traces de – gluten.

Pour remplacer les aliments riches en gluten

Céréales

Le fonio

Originaire d'Afrique de l'Ouest, le fonio, céréale à l'apparence de semoule, se cuit facilement et, dans beaucoup de recettes, pourra remplacer la semoule de blé, le couscous, le pilpil ou le bouloghour sans en modifier le résultat. Avec ses 10 % d'apport protéique, sensiblement autant que les autres céréales, le fonio reste une alternative intéressante dans le régime sans gluten.

Se présente sous la forme de grains.

Le maïs

Certains crieront au scandale de trouver le maïs cité dans cet ouvrage. Certes, il renferme des traces de gluten, mais tout le monde n'est pas atteint de maladie cœliaque, et certaines personnes désireront simplement diminuer leur consommation de gluten. Ce livre s'adresse également à elles.

Moins riche en protéines, il renferme néanmoins plus de fibres, ce qui n'est pas à négliger en cas de mauvais transit intestinal.

Se présente sous la forme de grains, semoule, farine, flocons.

Le millet

La variété destinée à l'alimentation humaine est le millet doré, dont l'apport protéique a l'avantage de nous apporter les dix acides aminés essentiels. Riche en minéraux et vitamines, cette céréale peut être consommée régulièrement par les enfants et les personnes du troisième âge.

Se présente sous la forme de grains, flocons, semoule, farine.

Le quinoa

À la fois digeste et nutritif (plus de 13 % de protéines), le quinoa se prête à de très nombreuses préparations (taboulé, couscous), en remplacement de la semoule de blé. Comme le millet, il est riche des dix acides aminés indispensables et peut se suffire à lui-même au cours d'un repas.

Se présente sous la forme de grains, flocons.

Le riz

Choisir un riz complet, toujours plus riche qu'un riz blanc. C'est la céréale la plus pauvre en protéines : penser à l'associer, au cours du repas, à une légumineuse. Par contre, le riz nettoie l'organisme et protège les intestins des fermentations souvent néfastes.

Pour remplacer les aliments riches en gluten

Se présente sous la forme de grains, grains soufflés, flocons, farine, crème, pâtes alimentaires, feuilles de bricks, lait.

Le sarrasin

Encore appelé « blé noir », alors qu'il n'a aucun rapport avec ce dernier, le sarrasin, de par sa richesse en calcium et magnésium, est un puissant reminéralisant. À l'inverse des autres céréales, acidifiantes, il alcalinise les terrains arthritiques.

Se présente sous la forme de grains, flocons, farine.

Légumineuses

L'azuki

Petit haricot rouge, il se cuisine comme tout autre haricot, et accompagne le riz à merveille.

Se présente sous la forme de grains, flocons.

La fève

Originnaire d'Afrique, la fève a l'avantage, par rapport aux autres légumineuses, de pouvoir être consommée crue. Dans ce cas, la choisir jeune et la débarrasser de sa peau indigeste. Délicieuse en soupe.

Se trouve sous forme de graines.

Table des matières

Introduction	9
L'intolérance au gluten	11
Le gluten, qu'est-ce que c'est ?	11
La maladie cœliaque : pourquoi et comment ?	11
Pour remplacer les aliments riches en gluten	15
Les céréales	15
Le fonio	15
Le maïs	15
Le millet	16
Le quinoa	16
Le riz	16
Le sarrasin	17
Les légumineuses	17
L' <i>azuki</i>	17
La fève	17
Le haricot	18
Le haricot mungo	18
La lentille	18
Le pois cassé	19
Le pois chiche	19
Le soja	19

La cuisine sans gluten

Les fruits	19
La châtaigne	19
Les fruits secs	20
L'amande	20
L'arachide	20
La noisette	20
La noix	21
La noix de cajou	21
Le pignon de pin	21
La pistache	21
Le sésame	22
Tableau récapitulatif des céréales et légumineuses sans gluten	23
Abréviations, équivalences, proportions . . .	25

Recettes sans gluten

Pains, crêpes et galettes	29
Pains	29
Pain de maïs aux olives	29
Pain au fromage et herbes de Provence . .	30
Pain au sésame	30
Scones	31
Crêpes	32
Crêpes au sarrasin	32
Crêpes au lait de coco	32
Crêpes aux châtaignes	33
Crêpes au soja	33
Crêpes à la polenta	33
Galettes	34
Galettes de sarrasin	34

Table des matières

Sauces	35
Mayonnaise sans œufs	35
<i>Raita</i> au cresson	36
Sauce béarnaise	36
Sauce Béchamel	37
Sauce à l'estragon	37
Sauce fromagère	38
Sauce tomate aux herbes	38
Béchamel aux pois chiches	39
Soupes et potages	41
Crème de carottes à la châtaigne	41
Délice d'avocat	42
Potage au maïs	42
Velouté de légumes au fonio	43
Velouté de poireaux	43
Velouté de <i>butternut</i> et châtaignes	44
Potage de carottes aux pois chiches et cumin	44
Soupe à l'oignon	45
Soupe de riz et pois chiches	45
Soupe de lentilles	46
Entrées	47
Biscuits apéritifs au sésame	47
Cake aux lentilles	48
<i>Crumble</i> courgette-chèvre-miel	49
<i>Falafels</i>	49
Risotto forestier	50
Salade Castagnade	50
Salade de fèves au fenouil	51
Salade d'épinards et mesclun sauce tahin	52
Salade orientale	52
<i>Socca</i>	53
Soufflé de potimarron	53
Taboulé au millet	54
Taboulé au quinoa et tomates séchées	55

La cuisine sans gluten

Taboulé au sarrasin	55
Terrine de courgette aux poivrons	56
Plats	59
Beignets de <i>tempeh</i>	59
Brocolis au <i>tofu</i>	60
Brouillade de <i>tofu</i> au cerfeuil.	60
Choux farcis	61
Chou-fleur aux fruits secs	62
Croquettes aux herbes.	63
Endives à l'ardéchoise.	63
Escalopes de quinoa	64
Galettes de soja thaïes.	64
Galettes de <i>tofu</i> aux patates douces	65
Gnocchis à la courge.	66
Gratin d'épinards au quinoa	67
Gratin de millet à la purée de tomate	67
<i>Kasha</i> aux raisins secs et amandes.	68
Lentilles au <i>tofu</i>	69
Nouilles de riz à la tonkinoise	69
Purée de pois cassés aux amandes.	70
Risotto aux herbes	71
Riz au wok, aux légumes et aux œufs	71
<i>Tempeh</i> Mékong	72
<i>Tofu</i> aux noix.	73
Tomates estivales au basilic	74
Desserts	75
Biscuits au cacao.	75
Biscuits aux flocons	76
Biscuits aux raisins	76
Cake au citron	77
Cake aux dattes et aux noix.	77
<i>Cheese-cake</i> aux amandes	78
Compotée de potimarron.	79
Crème myrtilles	79

Table des matières

<i>Crumble</i> de fruits séchés.	80
<i>Crumble</i> aux pommes et au chanvre.	81
Flan gersoïis	82
Gâteau aux amandes et aux châtaignes.	82
Gâteau au chocolat	83
Gâteau au chocolat et au chanvre	83
Gâteau marbré.	84
Gâteau aux pommes et au quinoa	85
<i>Halwa</i> à la semoule	85
<i>Laddous</i>	86
Méli-mélo de fruits secs en purée	86
Pain d'épices	86
Pommes aux framboises.	88
Rochers aux pruneaux.	89