

Clémentine Oliver, de psy à boulangère gluten free !

BY LAURE MANACH • 8 AOÛT 2017 • C'EST GRAVE DOCTEUR ?, TÉMOIGNAGES DE GLUTEN FREE

Mais qui est Clémentine Oliver ?! La boulangère-pâtissière vient d'ouvrir *La Belle Vie Sans Gluten* à Paris et fournit déjà de grands chefs comme Guy Savoy ou Eric Fréchon. Interview !

D'où vient Clémentine Oliver ?!

La cuisine, chez les Oliver, c'est une histoire de famille. Issue d'une lignée de grands chefs, Clémentine fait partie de la 8ème génération Oliver à se lancer en cuisine.

Clémentine
©Emmanuel
Renault

Mais son chemin n'est pas aussi linéaire qu'il n'en a l'air ! Psychologue-clinicienne auprès des enfants autistes de la Pitié-Salpêtrière pendant 15 ans, Clémentine s'est ensuite reconvertie dans la **boulangerie**-pâtisserie sans gluten.

Avec toujours un objectif : faire aussi bon, si ce n'est mieux, que les produits avec gluten ! On lui a donc posé des questions sur son parcours atypique et sa passion pour la cuisine sans gluten.

Quand et comment as-tu été diagnostiquée cœliaque ?

Clémentine Oliver : Le diagnostic a été un vrai parcours du combattant ! Pendant de longues années, j'ai souffert de troubles digestifs perturbants et des douleurs

chroniques.

J'ai avalé des tablettes de paracétamol sans comprendre ce qui m'arrivait. Puis au détour d'une prise de sang, le verdict tombe : je suis **coéliquaue** ! Le coup de massue...

C'est donc le point de départ de ton exploration du sans gluten ?

La baguette ©Because Gus

Clémentine Oliver : Oui, car moi, le gluten, j'adorais ça ! Je viens d'une famille où partager un repas et la même nourriture est très important. Et pour la grande gourmande que je suis, se passer de pain est un supplice !

Les substituts sans gluten de la grande distribution ne me convenaient pas... C'est la frustration qui est alors devenue le moteur essentiel de mes recherches culinaires !

Comment retrouver le bon goût du **pain**, la mie moelleuse et alvéolée et la croûte bien croustillante, quand on ne peut plus manger de gluten ?

Comment t'es-tu reconvertie de psychologue-clinicienne à boulangère-pâtissière ?

Clémentine Oliver : Cette reconversion ne s'est pas produite du jour au lendemain !

J'ai commencé par expérimenter des **recettes sans gluten** dans ma petite cuisine. Puis avec mon père, qui est

un grand chef à Paris, on a fait de nombreux essais et recherches pour mettre au point des plats et desserts savoureux, qui me permettaient de retrouver le plaisir de manger.

Les expérimentations de Clémentine en direct sur ©TF1

Enfin 2012, on a publié le fruit de nos recherches dans un livre : **Je cuisine sans gluten et je me régale !**

En parallèle de mon travail de psychologue-clinicienne, je suis en plus lancée dans la quête du Graal pâtissier en passant deux CAP : celui de cuisine et celui de boulangerie-pâtisserie ! La cuisine occupait de plus en plus de place dans ma vie. Et puis le déclic est venu un jour où j'attendais le métro : je calculais le nombre de fournées de pain que représentait une journée passée au travail. Il n'en fallait pas plus ! Je me suis dit que c'était ma voie, que j'étais faite pour ça. J'ai donné ma démission à l'hôpital.

La cuisine t'a-t-elle toujours intéressée ?

Le livre de Clémentine !
©Albin Michel

Clémentine Oliver : J'ai toujours été une grande gourmande et j'ai grandi dans le milieu de la cuisine gastronomique : mon père

et mon grand-père sont tous deux de grands chefs. Mais justement cette culture familiale ne me donnait pas la légitimité suffisante pour faire de la cuisine. Il fallait que je fasse mes preuves.

Mes CAP ainsi que les stages que j'ai effectués auprès de chefs parisiens, m'ont enfin permis d'obtenir cette légitimité. Et le fait que je me spécialise dans le sans gluten est devenue ma marque de fabrique au sein même de ma famille.

C'est difficile d'apprendre la pâtisserie sans gluten ? Existe-t-il une formation spécifique ?

Clémentine Oliver : Durant le CAP, j'ai pâtissé avec du gluten car il n'y a pas de formation sans gluten spécifique.

Je ne pouvais donc pas goûter mes propres créations ! Après avoir appris les principales techniques de la boulangeries-pâtisserie, j'ai adapté les recettes

traditionnelles au sans gluten.

Bien sûr, cela demande de nombreux essais, et certaines recettes me résistent toujours, comme la pâte feuilletée ! Mais c'est ce qui est passionnant, ce que j'aime faire : laisser cours à ma créativité pour inventer de nouveaux produits qui sont riches en goût et à la texture agréable.



Taaadaaaa ©Clémentine Oliver

Est-ce que le sans gluten est accepté dans le milieu de la boulangerie-pâtisserie ?



Les cannelés sans gluten de

©Clémentine Oliver

Clémentine Oliver : Oui, j'ai toujours été bien accueillie ! Les chefs sont à la recherche de produits sans gluten de qualité, car derrière il y a une demande des clients. Dans les palaces parisiens, de plus en plus fréquemment, une option sans gluten est proposée.

Les chefs **Eric Fréchon** et **Guy Savoy** par exemple, que je fournis, m'ont

permis, grâce à leurs retours, d'améliorer mes pains, de les modifier pour répondre à leurs attentes spécifiques !

Si beaucoup de chefs sont critiques à l'égard du sans gluten, c'est que les produits proposés dans la distribution sont souvent bourrés d'additifs et ne sont pas sains. Mais ici, je ne travaille qu'avec des farines bio et sans additifs.

Quels sont tes futurs projets ?

Clémentine Oliver : Continuer ce que je fais, c'est-à-dire développer ma gamme de pains et pâtisseries sans gluten ! Je veux faire de cette boutique un repaire de gourmandises sans gluten et en ouvrir d'autres... Affaire à suivre, donc !

Par ici pour l'adresse de **La Belle Vie Sans Gluten** la boulangerie 100% sans gluten à Paris de Clémentine Oliver !

La photo de couverture est signée : ©Clémentine Oliver herself !

100% sans gluten

boulangerie

entrepreneur

maladie coeliaque

paris

santé

témoignage

VOUS AIMEREZ AUSSI



A PROPOS DE L'AUTEUR



Laure Manach

Féru de voyages, de cinéma et de lecture, Laure aime regarder par la fenêtre du train, marcher pendant des heures, les rayons du soleil qui arrivent sur son bureau, l'odeur des draps propres et de la pluie en été, le sarcasme et le beurre. Elle n'aime pas les petites grand-mères qui font leurs courses le vendredi soir et les gens dans le métro, le yoga, les écouteurs qui s'emmêlent et les pieds qui dépassent de la couette.

[Accueil](#) » [C'est grave docteur ?](#) » **Clémentine Oliver, de psy à boulangère gluten free !**