

L'ÉTÉ EN MODE FREE

PHÉNOMÈNE TRENDY OU VRAIE RÉVOLUTION, MANGER SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE EST AUSSI UNE FAÇON D'ALLÉGER NOS ASSIETTES ESTIVALES SANS FAIRE L'IMPASSE SUR LE PLAISIR. DÉMONSTRATION EN CINQ RECETTES GOURMANDES.

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE PHOTOS BERNHARD WINKELMANN
RÉALISATION MICHÈLE CARLES ET KARINE RÉVILLON

Les « no gluten » et les « lactofree » font de plus en plus d'adeptes. Au départ régime de stars en mal de ventre plat ou de sportifs en quête de performances, cette diététique du « sans » s'est répandue comme une traînée de farine de sarrasin dans les gondoles des supermarchés et les rayons des librairies, surfant sur le Net et s'invitant jusqu'à la table des étoilés. Nouvelle obsession alimentaire ou remède miracle, effet de mode ou réel problème de santé publique ? Pro et anti y vont de leurs sifflements de Cocotte-Minute. Les uns y voyant une marotte, à l'exception de la maladie cœliaque qui, elle, condamne au zéro gluten. Les autres, la preuve de nos dérives agro-alimentaires, sources de fatigue, troubles digestifs et autres symptômes inexplicables et empoisonnants. Le débat n'a pas fini d'agiter les champs de blé, et les vaches verront encore passer quelques trains avant qu'il ne soit tranché. Pour autant, pourquoi ne pas alléger nos assiettes cet été si notre estomac s'en trouve mieux ? En prime, cela permet de découvrir de nouvelles saveurs – farine de châtaigne, pâtes de riz, huile de coco... – et une nouvelle façon de cuisiner.

ABÉCÉDAIRE DU SANS GLU ET SANS LAIT

APPLIS : le top 3. Mangeons sans gluten : une mine de recettes. Glutenfree Roads : pour trouver une boulangerie, un restaurant... où que vous soyez. Gluten Free Restaurant Card : cette appli affiche, en 54 langues possibles, que vous êtes intolérant et vos ingrédients interdits.

BURGERS : là aussi, ça déglute. Dernier spot fast et free qui fait courir le Tout-Paris : le très new-yorkais PNY (rues Perrée et Faubourg-Saint-Denis) qui vient de lancer le François, une recette de... François Simon.

COOK BOOKS : la France a désormais ses best-sellers. « Cuisinez gourmand, sans gluten, sans lait, sans œufs », de Valérie Cupillard (Éd. Prat) : la bible. « Je cuisine sans gluten et je me régale », de Michel Oliver et sa fille, Clémentine (Éd. Albin Michel), voir aussi son excellent blog : la belle vie sans gluten. « Zéro Gluten », de Jeanne B. (Éd. de La Martinière) : intolérante mais gourmande, cette photographe s'est mise aux fourneaux.

DOUCEURS : le mouvement de libération des estomacs intolérants gagne du terrain, en douceurs. Il a ses pâtis- ▶