

Êtes-vous bien dans votre assiette ?

Par Véronique Desarzens

Côté régime alimentaire, il faut bien le dire, on ne sait parfois plus à quelle tendance se vouer. Pour préserver sa santé, à l'immense tentation que représentent fast food ou plats tout préparés, par exemple après une journée trop remplie, répond l'impérieuse nécessité d'une alimentation saine et équilibrée. Encore faut-il que cette dernière convienne à tous, et pas seulement en termes de goûts et de plaisir...

Que ton aliment soit ton seul médicament !

Le ventre, ce deuxième cerveau

Aliments dénaturés, traités, maltraités, bourrés d'additifs... ce que l'on met dans son assiette ne va pas toujours dans le sens d'une santé parfaite.

Pourtant, nous l'entendons de plus en plus souvent, ce que nous consommons a une incidence très directe non seulement sur notre vitalité, mais sur notre bien-être, physique et psychologique, voire mental.

Tout, apparemment, se passe dans le ventre ! Siège de l'âme pour les Samourais, centre de la force et du courage autant que de la digestion et de la sexualité au Moyen Âge, il semble bien capable de dominer notre cerveau pour influencer notre santé et nos émotions.

D'ailleurs, « avoir le ventre noué », « prendre un coup dans l'estomac », « je n'ai pas digéré cette histoire » ou encore « ça me gonfle »... les expressions populaires ne mentent pas : lorsque nous vivons des situations de stress, de contrariétés ou de conflits, lorsque nous avons trop de soucis, le système digestif est souvent le premier touché.

Inversement, lorsque nos intestins sont encombrés, encrassés, surchargés par un excès évident de toxines, c'est la porte ouverte à tout un cortège de troubles directement liés à la digestion puis, avec le temps, à d'autres pathologies, soucis articulaires, fatigue chronique ou déprime latente, pour n'en citer que quelques-unes, que rien ne semble a priori expliquer.

« Que ton aliment soit ton seul médicament », c'est là que la fameuse recommandation d'Hippocrate prend plus que jamais toute sa signification !

Difficile pourtant à l'heure de la « malbouffe » industrielle généralisée, alors que les soucis de rentabilité priment souvent sur la qualité, de s'y retrouver ! À plus forte raison si vous faites partie des personnes, de plus en plus nombreuses, qui souffrent d'allergies... Si vous êtes convaincu, vous aussi, que l'alimentation est à la base même de notre santé, voici trois pistes intéressantes à explorer, en compagnie de passionnés de la question. Sur les traces de nos (très) lointains ancêtres, en pleine nature pour un régime végétarien ou alors vous passant de gluten et de lait, faites votre choix !



Avec Marion Kaplan...

LE RÉGIME PALÉO: KÉSAKO ?

Bien connue, et depuis longtemps, de toutes celles et ceux qui, souffrant ou non d'allergies ou d'intolérances, s'intéressent à ce qu'ils mettent dans leur assiette, Marion Kaplan est nutritionniste. Pardon... bionutritionniste. Élève de la Dr Kousmine, elle a au fil des ans fait de nombreuses expériences, testé la plupart des régimes alimentaires, dénoncé les aberrations de notre alimentation, confronté ses observations avec celles d'autres experts renommés.



Auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages sur la santé et l'alimentation, elle a publié il y a quelques mois « Paléobiotique ». Et elle le dit sans détour: elle ne s'est jamais aussi bien portée que depuis qu'elle mange paléo! De quoi avoir envie d'en savoir un peu plus...

Marion Kaplan, en quoi consiste le régime paléo ?

Il propose de revenir à une alimentation ancestrale, c'est-à-dire qui ne contient pas d'aliments transformés par l'industrie. Cela implique que l'on ne choisisse que des aliments bios, ou alors cultivés à la maison, parce que c'est la seule certitude qu'ils ne contiennent pas de pesticides.

Les aliments bios contiennent des minéraux actifs, les endobactéries, que le nouveau monde est en train de découvrir. Ce sont eux qui nourrissent et renforcent notre microbiote, ou flore intestinale. Ils jouent un rôle décisif dans notre digestion, dans notre développement et dans notre immunité. On les trouve essentiellement dans les légumes, qui ont poussé dans une bonne terre, riche en humus, et ils résistent à la cuisson jusqu'à 100 ou 102°. Les fruits, les céréales et les poissons eux, n'en contiennent pas.

Le manque ou la trop faible quantité d'endobactéries présentes dans notre alimentation a pour conséquence de perturber sérieusement nos systèmes immunitaires. Le résultat, on ne le connaît que trop: nous assistons à de véritables épidémies d'allergies, d'intolérances, d'infections à répétition et de maladies auto-immunes ou chroniques.

Il y a 700 000 ans: le feu

Le régime paléo prend modèle sur celui des chasseurs-cueilleurs-pêcheurs. En plus d'augmenter notre consommation de légumes bios, il faut compter avec le feu, connu depuis plus de 700 000 ans! Sans lui, nous ne serions pas là... La cuisson a permis d'éliminer les bactéries. Mais pour cuire de manière à préserver les éléments nutritifs, je ne connais que la cuisson à la vapeur douce pour les légumes et les viandes, mais aussi le poisson et les œufs.

L'idéal est de saisir l'aliment, car une cuisson lente favorise une plus grande déperdition des nutriments.

Si l'on choisit ou que l'on a besoin de manger de temps à autre de la viande, il ne faut consommer que des animaux irréprochables et petits (canard, poulet...), et éviter les mammifères. On fuit bien sûr le cochon, qui pourrit très vite, et le lapin qui, lui, mange ses crottes...

Manger paléo n'interdit pas le cru. Ce n'est pas une règle ou une chapelle... Si on a une super flore intestinale, on peut l'envisager. Sinon, manger tout cru est une véritable catastrophe: comme tout ce qui est cru contient énormément de mycobactéries, il y a un sérieux risque d'embraser les muqueuses, et c'est alors la porte ouverte aux inflammations.

Lorsque la flore est pathogène, ce qui est tout de même le cas chez 85 % des gens, il est donc mieux d'éviter, ou au moins de limiter le cru.

Et qu'appellez-vous la paléobiotique, titre de votre dernier livre?

La paléobiotique, c'est le régime paléo adapté au microbiote, donc à la flore intestinale, de chacun. Certains fermentent avec le sucre, d'autres ont des réactions à certaines substances... toutes dérivées alimentaires et médicales font que l'on a tous un microbiote différent.

Pour que chacun trouve ce qui lui convient le mieux, je propose un programme en 3 étapes. D'abord, on supprime les céréales, les légumineuses et on se limite à un seul fruit. Ensuite on réintroduit les aliments un à un, et on observe ce que le microbiote supporte ou pas. Ensuite, on sait comment se faire plaisir tout en se faisant du bien! Il s'agit donc d'une sorte de mode d'emploi du régime paléo, mais adapté à chacun.

Pour devenir acteur du nouveau monde...

Quels sont les arguments en faveur de ce mode d'alimentation?

La survie de notre espèce! Même si notre microbiote a évolué, je ne vois pas comment on peut consommer des mets fabriqués par l'industrie, ou cuisiner avec des aliments poussés par des engrais chimiques, cultivés avec des pesticides.

L'agriculture, ce n'est plus de l'agriculture... ce sont des quotas boursiers! Il faut revenir à un marché local, où l'on vend des produits locaux. Pour commencer à être acteur de ce nouveau monde, il est urgent d'arrêter

les intermédiaires, la grande distribution.

Le régime paléo, à plus forte raison dans sa version paléobiotique, convient-il à tout le monde?

Absolument! À part à quelques lobbies, mais ça c'est une autre histoire...

Indépendamment de tout régime alimentaire, quels conseils donneriez-vous, par exemple à une jeune mère de famille, pour encourager une alimentation saine qui convienne à toute sa tribu?

D'abord d'éviter le gluten (tous les blés sont transformés, certains contiennent 45 chromosomes...) ainsi que le lait de vache,

et limiter le sucre raffiné. Gare bien sûr aux boissons sucrées qui fichent en l'air le pancréas et à la malbouffe industrielle! Renoncez à la cuisson au four à micro-ondes et faites, si possible, à manger à la maison. L'idéal, c'est de consommer beaucoup de légumes, cuits à la vapeur ou en soupes. Pour les protéines animales, préférez les petits animaux, comme la volaille, et les œufs. Du côté des céréales, le sarrasin est intéressant. Et puis surtout, ne croyez pas que cuisiner sans gluten et sans lait de vache est austère: il y a de vraies gourmandises à faire pour nos enfants, en apprenant simplement à utiliser d'autres produits.

Et pour cela, rendez-vous entre les pages de l'un ou l'autre des nombreux livres de Marion Kaplan ou d'autres invités de ce dossier!



La recette de Marion Kaplan

SALADE ORIENTALE AUX ÉPICES ET AU THON



Une salade gaie comme le plein été, avec du thon à peine cuit à la vapeur douce, puis, mariné. Un régal.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 10 minutes.

Pour 2 à 4 personnes :

- 100 à 150g de thon cru
- 4 tomates
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 cébette
- 1/2 poivron rouge
- 4-8 anchois à l'huile
- beaucoup de menthe, coriandre, basilic, persil, sel, jus de citron

Pour la sauce :

- 1cc de cumin en poudre
- 1cc de coriandre en poudre

- 1/2 jus de citron
- 2 cs de vinaigre de cidre
- 6 à 10 cs d'huile d'olive

Versez 20 cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition. Lavez les légumes et les herbes, puis taillez les tomates en tranches, le poivron en dés, émincez la cébette et ciselez les herbes fraîches.

Préparez la sauce en mélangeant ces ingrédients.

Dès que l'eau bout, déposez le thon, les œufs, la gousse d'ail et la cébette dans le panier, puis posez l'ensemble sur le faitout, couvrez et laissez cuire 2 minutes pour la cébette, 5 minutes pour le thon et l'ail et 10 minutes pour les œufs.

Une fois cuit, plongez le thon émietté (avec les doigts) dans la sauce et ajoutez la gousse d'ail hachée. Veillez à ce que le thon soit bien imprégné de sauce.

Écalez les œufs à la fin de leur cuisson (en les ayant fait tremper dans de l'eau froide pour rendre cette opération plus facile). Coupez-les en morceaux ou en quartiers.

Si vous le souhaitez, pour corser la saveur des épices de la sauce et à l'instar de Marion Kaplan, vous pouvez faire infuser le bol contenant la sauce et le thon quelques minutes dans le Vitaliseur retiré du feu.

Dressez la salade joliment, en réservant le thon, sa sauce et les herbes fraîches pour le dessus du plat.

En savoir plus ?



La paléobiotique, éd. Thierry Souccar, et de nombreux autres livres, dont **J'arrête la malbouffe: 21 jours pour changer** de Marion Kaplan (F, D et I) chez votre libraire. Retrouvez-la aussi sur :

www.marionkaplan.fr

Vous pourrez ajouter alors un peu plus de jus de citron si nécessaire.

(ndlr: sans Vitaliseur, la cuisson à la vapeur sera un peu plus longue. Pour en savoir plus : www.vitaliseurdemarion.fr)

Avec François Couplan... DEVENIR UN VÉGÉTARIEN HEUREUX, GRÂCE AUX PLANTES SAUVAGES!

Être végétarien? Nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir envie, et pour toutes sortes de bonnes raisons. Encore faut-il savoir comment assurer une transition en douceur et sans carences. François Couplan, ethnobotaniste bien connu, connaît la réponse : avec les plantes, évidemment!



© François Couplan

Entre ses stages de cueillette ou de survie, ses cours au Collège Pratique d'Ethnobotanique, ses collaborations avec des grands chefs et ses voyages à travers le monde, François Couplan écrit, beaucoup, avec toujours la même passion et toujours sur son thème de prédilection. En début d'année, il nous offrait «Être végétarien aujourd'hui, avec l'apport des plantes sauvages». Mieux qu'une piste: une véritable invitation!

François Couplan, les plantes sauvages et vous, c'est une longue histoire. Quand avez-vous commencé à les mettre au menu?

Lorsque j'étais enfant, ma mère m'emmenait parfois faire des cueillettes. J'ai donc toujours mangé des plantes, mais à cette époque c'était vraiment en dilettante.

À la maison, nous étions plutôt carnivores. Cela s'explique d'ailleurs très facilement: mes ancêtres étaient pauvres, puis mes grands-parents et après eux mes parents ont progressivement gravi les échelons sociaux. J'ai donc eu une enfance bourgeoise dans le 7^{ème} arrondissement, à Paris: manger de la viande 3 fois par jour était signe de réussite sociale!

Comment a alors eu lieu le déclic, le début de votre passion?

À 20 ans, j'ai eu des problèmes de santé. Je suis allé à la rencontre d'un oncle végétarien qui vivait dans le Sud de la France et dont on ne parlait jamais dans la famille car il passait pour un excentrique. Son goût pour la vie simple, sa philosophie m'ont marqué. J'ai fait de très nombreuses balades avec lui et j'ai découvert que je

pouvais manger beaucoup de plantes sauvages différentes. Là-bas, dans les Alpes de Haute Provence, près de Sisteron, je me suis régalé!

Après être allé voir cet oncle Marcel, il m'a fallu encore une année avant d'arrêter de consommer de la viande. Après 6 mois de ce régime, démangeaisons, insomnies et autres problèmes de santé avaient disparu. J'avais en revanche une pêche d'enfer! J'ai alors bien sûr persévéré.

Quand je suis parti aux USA, j'ai continué. À New-York, j'allais chercher des plantes sauvages dans Central Park. Je partais souvent dans la nature pour vivre en cueilleur. J'ai aussi commencé à donner des cours là-bas. C'était l'époque post-hippie, j'étais dans un milieu alternatif, ce qui facilitait bien les choses.

Une fois de retour en France, puis en Suisse, l'aventure s'est poursuivie...

Êtes-vous pour autant devenu végétarien?

Pendant une vingtaine d'années, oui. Puis, en travaillant avec de grands chefs, comme Marc Veyrat, j'ai recommencé à manger parfois de la viande. Pareil lorsque je suis avec des amis japonais ou africains: je prends alors volontiers du poisson.

Je ne refuse pas la viande, mais je n'en fais pas non plus une consommation normale. Cela reste tout à fait occasionnel. J'aime la viande, mais je désapprouve le fait qu'en manger soit lié à des circuits commerciaux démesurés, et surtout à des croyances: on peut très bien s'en passer! D'où mon plaidoyer pour les plantes sauvages: ce qui compte, c'est d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Leurs atouts: une richesse nutritionnelle incomparable, une très grande variété, et en plus elles se conservent facilement!

Les plantes sauvages comestibles peuvent-elles vraiment remplacer la viande?

Oui, je crois que l'on peut le dire.

On a favorisé l'alimentation animale pour des questions de statut, mais nous disposons de deux sources importantes de protéines: d'une part les différentes combinaisons de céréales et de légumineuses, et d'autre part les feuilles, les plantes sauvages, qui contiennent tous les éléments nécessaires, y compris des protéines complètes. Des travaux menés entre 1950 et 1970 déjà ont démontré que les plantes sauvages renferment tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'être humain.

Elles possèdent par ailleurs une richesse nutritionnelle incomparable: elles regorgent de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, etc. L'ortie, pour ne citer qu'elle, contient 7 fois plus de vitamines que les oranges!

En plus, il y a bien sûr le plaisir de découvrir

de nouvelles saveurs, d'apporter des goûts différents ne serait-ce qu'à une simple salade. Enfin, la cueillette permet de se remettre en contact avec la nature. Ce qui m'intéresse, que ce soit par les stages ou par les livres, c'est de donner des clés pour que chacun puisse développer sa propre relation avec les plantes, soi-même et le monde.

Si j'habite en ville, je fais comment pour manger végétarien avec l'apport des plantes sauvages?

Quand j'habitais à Paris, je prenais le RER qui me déposait en pleine forêt. Même en plein hiver, je faisais une balade chaque week-end, je m'aérais les poumons et je

faisais une petite cueillette. Tout le monde ou presque peut en faire autant...

D'autant plus qu'il est facile de profiter longtemps de sa cueillette: les plantes sauvages entourées d'un torchon humide se conservent facilement une semaine dans le bac à légumes du frigo. Ce printemps, j'ai même gardé de l'ail des ours pendant un mois sans qu'il bronche!

En ce moment, soyons créatifs avec les repousses d'ortie, la berce, les plantains, et les feuilles de pissenlit que l'on peut parfaitement consommer même lorsqu'elles ont grandi. Elles sont peut-être un peu plus amères, mais leurs principes n'en sont que plus actifs.



La recette de François Couplan

GRATIN DAUPHINOIS DE BERCE

- 500 g de feuilles de berce
- 500 g de pommes de terre farineuses
- 3 oignons
- 2 dl de crème de soja
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 50 g de chapelure
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 dl de bouillon d'épluchures

Lavez les feuilles de berce. Hachez-les grossièrement avec leur pétiole et faites-les cuire à l'eau pendant une vingtaine de minutes.

Faites cuire à part les pommes de terre en les conservant encore fermes.

Dans un plat à gratin, disposez en couches successives les oignons crus hachés, les pommes de terre pelées et coupées en rondelles, la berce égouttée et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Terminez par une couche de fromage, recouvrez de chapelure et versez l'huile d'olive en filet.

Ajoutez le bouillon pour que tous les légumes y baignent. Faites cuire à four chaud pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien cuit et doré et le liquide absorbé.

Dégustez chaud. Vous pouvez remplacer la berce par des feuilles de chou, mais le gratin sera moins parfumé. Le bouillon d'épluchures peut être remplacé par du vin blanc. Les végétariens stricts pourront supprimer le fromage râpé.

En savoir plus ?



Être végétarien aujourd'hui avec l'apport des plantes sauvages, éditions du Belvédère, ainsi que de nombreux autres titres (F, D et I) chez votre libraire.

Retrouvez ses livres, ses stages et son actualité sur :

www.couplan.com



© François Couplan



Gratin de berce et de panais © François Couplan

Avec Valérie Cupillard... SE RÉGALER SANS LAIT NI GLUTEN

Elle met depuis des années du soleil, de l'imagination et des saveurs dans les assiettes de celles et ceux qui, par choix ou pour des raisons de santé, doivent composer sans certains aliments. En véritable créatrice culinaire, d'ailleurs primée aux Gourmand World Cookbook Awards, Valérie Cupillard explore avec passion les ingrédients bio et propose d'inattendues et délicieuses recettes, pour tous. Petits et grands...



Son dernier livre «Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands» réunit un bouquet de délices, souvent proposés en deux versions, afin d'inviter les juniors à mettre eux aussi la main à la pâte. Sans blé, évidemment...

Valérie Cupillard, comment en êtes-vous arrivée à créer autant de recettes si appétissantes, sans lait, sans gluten, parfois sans œufs ?

Le choix des alternatives végétales pour cuisiner sans laitages fait partie des bases de ma cuisine bio. Au départ, c'était une question

d'affinité et d'intuition qui s'est confirmée par mes études pour créer une cuisine de santé et de bien-être. Tous mes livres sont sans laitages, j'ai trouvé l'exploration des alternatives végétales beaucoup plus inspirante. Lorsque j'ai reçu la demande de mamans confrontées à l'éviction du gluten pour leur enfant, j'étais en train de travailler également sur le régime Seignalet, c'est un sujet auquel j'étais sensible. Trouver de nouvelles façons de cuisiner sans utiliser le blé omniprésent a été un défi culinaire qui m'a passionnée au point d'adopter le "sans gluten" dans toutes mes pâtisseries et pour tous mes livres (même ceux non spécifiquement "sans gluten"). Le résultat gustatif peut être tellement réussi, plus léger et digeste qu'il est intéressant pour tous d'y goûter !

Dans ma recherche de textures légères, j'ai créé des mousses et des entremets sans œufs avec pour objectif de faire plaisir aux enfants allergiques à cet ingrédient. Comme c'est une allergie qui évolue souvent avec l'âge, toutes mes recettes ne sont cependant pas sans œufs.

En dehors de problèmes d'intolérance ou d'allergie avérés, pourquoi privilégier une alimentation sans gluten et sans lait ?

C'est toujours intéressant de mettre de la variété dans son alimentation. Si on aime le

fromage et qu'on le supporte bien il ne s'agit pas forcément de le supprimer, mais d'éviter une surabondance de laitages : du lait au petit déjeuner, dans les sauces, les clafoutis, les gratins, des yaourts et des entremets, du fromage sur des gratins et à tous les repas... Pour la santé et pour les papilles, je propose de goûter à un clafoutis au lait de noisette, un lait d'amande au chocolat, un muesli au lait de riz, une béchamel au lait de millet, une quiche à la crème de riz, un flan à la crème d'amande... Avoir une alimentation



allégée en gluten va dans le même sens. Si on s'aperçoit que le blé est dans la composition de nos recettes du matin au soir, il est fort judicieux de venir apporter un peu de variété! Des céréales du petit déjeuner, en passant par le pain, les biscuits et biscottes, les plats de pâtes, les pizzas, quiches, tartes, gâteaux... le blé est partout. Je conseille de l'oublier un peu et de cuisiner ou pâtisser avec toutes les céréales sans gluten: taboulé au quinoa, couscous de millet, clafoutis à la farine de riz et à la poudre d'amande, cake à la farine de sarrasin, béchamel à la farine de riz complet, cake salé à la farine de pois chiches...

Comment faire disparaître le blé de nos placards?

Pour les personnes ne supportant pas très bien le gluten, sans pour autant y être intolérantes, comment faire une transition en douceur?

Dans un premier temps, elles peuvent se tourner vers les blés anciens (petit épeautre par exemple) qui possèdent un gluten moins allergisant et en moins grande proportion que dans les blés actuels, modernes et transformés pour la panification. Je leur conseille d'adopter toutes les pâtisseries sans gluten, les recettes sont faciles et le résultat garanti, de réduire ou supprimer le blé en cuisine pour les sauces, les crumbles, les crêpes... et de ne conserver – si elles ne peuvent s'en passer – que le pain, en choisissant un pain bio aux farines de blés anciens. De cette façon, elles verront déjà l'effet d'un repas allégé en gluten. Et, petit à petit, en se familiarisant avec d'autres alternatives, le blé disparaîtra de leur placard!

Et pour celles qui, quelles qu'en soient les raisons, désirent se passer de lait de vache?

Au départ, il faut choisir les laits végétaux les moins aqueux pour retrouver des textures proches des recettes réalisées avec du lait de vache. On privilégiera le lait d'avoine pour une sauce béchamel, le lait d'amande pour une pâte à crêpes, éventuellement le lait de soja pour une quiche. Une fois familiarisé avec ces nouvelles textures, on continuera l'exploration. On choisira par exemple un lait de millet ou lait de riz pour une utilisation de base et une saveur neutre, ou un lait de châtaigne ou de noisette pour apporter une saveur plus gourmande.

Pour préparer un chocolat chaud, l'idéal est de marier un lait de céréale (riz, millet ou avoine, sarrasin...) doux et léger avec un lait d'oléagineux (amande, noisette) plus gras et plus onctueux.



Pour que l'enfant allergique ne se sente pas exclu et que toute la famille profite de nouveaux goûts...

Dans certains cas, il est indispensable de changer complètement d'alimentation. Quelles pistes préconisez-vous pour que cela reste possible, concrètement et financièrement, dans le cadre d'une famille?

Si les moments de préparation des repas et les moments pâtisseries se vivent dans une ambiance ludique, il est plus facile de transformer les habitudes, surtout si tout le monde adopte les plats principaux. Ce qui est compliqué dans l'organisation d'un repas de famille, c'est lorsque qu'il y a un menu (ou plusieurs) à préparer à part. Mon idée est donc plutôt d'avoir un menu qui s'articule autour d'un «tronc commun» avec des plats fédérateurs, des recettes uniques pour tous. On peut très bien faire une sauce sans farine de blé pour napper un gratin, cuire du millet à la place du couscous pour accompagner un plat en sauce, préparer une tarte au citron à la farine de riz et poudre d'amande... ou faire des crêpes au sarrasin. Les recettes seront gustativement réussies, elles plairont à tous, l'enfant allergique au gluten et/ou au lait ne se sentira ni exclu ni à part, et toute la famille profitera de nouveaux goûts. Bien entendu, pour les non allergiques, les à-côtés restent disponibles: plateau de fromage, pain... Le «fait maison» est plus économique et la qualité des ingrédients bio de base fait qu'ils sont plus nourrissants, plus nutritifs. Ainsi, on consommera mieux (moins sucré et sans additifs!) et moins en proposant, par exemple, des cookies maison à la farine de riz et de sarrasin bio.

La recette de Valérie Cupillard POUR MILÒ, LES ANNEAUX AU CACAO...

Ces biscuits au chocolat sont au menu d'un après-midi pâtisserie...

Peu sucrés, ils se prêtent à des enrichissements gourmands : nappez-les de chocolat fondu et parsemez de pralin !

Ces biscuits se conservent facilement plusieurs jours dans une boîte.

Pour une douzaine d'anneaux

- 80 g de sucre de canne blond
- 80 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 10 g de cacao en poudre non sucré
- 130 g de farine de riz complet ou demi-complet
- 80 g de farine de sarrasin + 20 g pour pétrir
- 2 c. à c. rase de poudre levante
- 2 pincées de zeste d'orange

Posez un saladier sur une balance : pesez le sucre et l'huile d'olive.

Mélangez et ajoutez les œufs ainsi que le zeste fraîchement prélevé sur une orange.

Placez de nouveau sur la balance pour la farine et le cacao. Ajoutez en même temps la poudre levante.

Malaxez le tout en rajoutant de la farine de façon à obtenir une pâte facile à pétrir.

En se farinant bien les mains, la pâte va servir à façonner de petits objets au gré de l'imagination des enfants.

Ou tout simplement, on peut faire des rouleaux à nouer pour former des anneaux.

La cuisson se fait dans un four à thermostat 6 sur une grande plaque farinée (ou un papier cuisson).

Pour les premières fournées, comptez 25 minutes, pour les fournées suivantes, surveillez ! 15 minutes peuvent suffire.

La farine de sarrasin

La farine de sarrasin apporte une densité nutritionnelle et une saveur toute particulière aux biscuits.



Nommé « blé noir » dans certaines régions, le sarrasin n'appartient pourtant pas à la famille des graminées, il s'apparente plutôt à la famille de l'oseille et de la rhubarbe ! Il est naturellement sans gluten.

Fin du dossier par **Véronique Desarzens**

En savoir plus ?



Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, éd. Jouvence ainsi que de nombreux autres titres (F, D, E et S) chez votre libraire. Retrouvez aussi Valérie Cupillard au fil des saisons sur son délicieux blog :

<http://www.biogourmand.info>