



La présidente fondatrice de Cuisine L'Angélique, Caroline Roy, s'est donné comme mission de devenir la «Jehane Benoît» de l'alimentation sans gluten.

©(Photo TC Media - Vincent Cliche)

RECETTES. Caroline Roy poursuit sa mission de porter le flambeau d'une alimentation sans gluten. Elle signe donc un nouveau livre de recettes consacré à titiller les papilles de ceux qui adoptent ce régime.

Son plus récent bouquin, le deuxième tome de «Savoureux, santé et sans gluten», se retrouve depuis peu sur les tablettes de toutes les bonnes librairies.

L'auteure et chef est la première à avoir été surprise du succès du premier volume, qui s'est écoulé à plus de 5000 exemplaires, ce qui en fait un bestseller au Québec. Bien évidemment, l'engouement autour du premier ouvrage a incité Caroline Roy à se remettre à la table à dessins. «Il y a eu ce succès, mais l'idée d'un deuxième livre est aussi venue des gens de mon entourage et de mes élèves, raconte celle qui donne des cours de cuisine depuis 2013. Ils se demandaient à quand un livre consacré aux repas principaux [alors que le premier s'est beaucoup concentré sur les desserts et la boulangerie].»

Avec sa vaillante équipe, Mme Roy a concocté plus de 280 recettes, lesquelles ont dû être testées à plusieurs reprises avant d'en arriver à un résultat concluant. Tout y est, des plats pour le déjeuner, le brunch, des soupes et potages, des marinades et de nombreux autres plats de résistance. «On peut enfin inviter des gens qui ont une intolérance au gluten et leur faire goûter une baguette qui goûte le pain. J'ai aussi écrit une recette de pâte à pizza, d'egg rolls et d'éclair au chocolat. Dans du sans gluten, c'est du jamais vu», insiste l'auteure.

«Ce livre-là, je le vois comme une invitation à entrer dans mon univers, dans ma cuisine. L'alimentation est pour moi une grande passion», poursuit Caroline Roy.

«Savoureux, santé et sans gluten» se veut un ouvrage pour tous les amoureux d'une saine alimentation, même pour ceux qui n'ont aucune intolérance. «Il y en a qui font ce régime en raison d'une maladie et quand ils voient leur état s'améliorer, ils l'adoptent. Ceux qui n'ont pas de restriction peuvent faire ce choix également. Plus on varie notre alimentation, mieux on se porte. On gagne en valeur nutritive en remplaçant le blé par d'autres céréales, comme le quinoa, le sarrasin.»

Un troisième tome de sa bible du sans gluten est toujours possible. «Je suis constamment en création, alors j'aurai toujours de nouvelles recettes à faire découvrir», conclut-elle.