

# Un deuxième livre de recettes sans gluten pour Cuisine L'Angélique

PUBLIÉ LE MARDI 25 OCTOBRE 2016 À 20 H 44



Savoureux, santé et sans gluten, volume 2, le nouveau livre de recettes de Caroline Roy PHOTO : FACEBOOK/CUISINE L'ANGÉLIQUE

**La présidente et fondatrice de Cuisine L'Angélique, Caroline Roy, récidive avec un deuxième livre de recettes, *Savoureux, santé et sans gluten volume 2*. Pour la Coaticookoïse, la demande pour une cuisine sans gluten, sans produits laitiers et hypotoxiques se fait toujours bel et bien sentir.**

L'aventure de Caroline Roy a commencé en 2013. Après avoir commercialisé sa propre farine tout usage, La Merveilleuse, elle commence à donner des cours de cuisine.

« À partir de là, je me suis aperçue que les gens avaient vraiment un besoin d'avoir des recettes, on m'en faisait la demande. C'est de là qu'est venu le premier livre », raconte-t-elle.

Le premier contient seulement des recettes de pain, de muffins, de gâteaux et de petites douceurs. Mais dans le deuxième, la chef va plus loin.

« J'ai continué à donner des cours de cuisine, j'ai reçu beaucoup de courriels aussi. La demande était au-delà de la pâtisserie et de la boulangerie. C'était vraiment d'entrer chez moi, dans ma cuisine, et d'avoir des recettes de la vie de tous les jours, à tous les moments de la journée », mentionne-t-elle.

Son récent livre, publié en octobre, contient 280 recettes. Elle a consacré huit mois et plusieurs heures de sommeil pour y arriver.

« Ça prend beaucoup de passion pour mener tout ça à terme, confie-t-elle. Je suis vraiment une passionnée. Je voulais vraiment avoir un livre qui va aider tous les gens », espère-t-elle.

Selon Caroline Roy, pas besoin d'être atteint de la maladie coeliaque pour se mettre à la cuisine sans gluten, ou du moins de l'essayer à l'occasion.

**« Je travaille avec des farines entières. Tous les gens ont avantage à varier leur alimentation. Je ne dis pas de couper complètement le gluten. »**

— *Caroline Roy*

Si la cuisine sans gluten a parfois mauvaise presse, c'est en raison d'un manque d'éducation, poursuit-elle. Et tout est une question de qualité des aliments.

« Il y a un risque si on choisit les mauvais aliments », admet-elle, en donnant l'exemple d'un pain majoritairement fait de fécule de maïs et de fécule de pomme de terre.

« Ce sont des aliments vraiment hautement transformés, avec un index glycémique à 100. Imaginez, c'est comme si vous preniez une tranche d'un bloc de sucre tous les matins, et ça devint votre pain quotidien. Pensez-vous que c'est bon pour la santé? », demande-t-elle.

Elle recommande plutôt de prendre le temps de cuisiner avec de bons aliments. « Notre mission, c'est vraiment d'aider les gens », conclut-elle.

