

Publié le 10 février 2017 à 20h52 | Mis à jour le 10 février 2017 à 20h52

Sans gluten, plein de saveur



Caroline Roy
Fournie



Karine Tremblay

La Tribune

CHRONIQUE / Caroline Roy avait l'habitude de jouer dans la farine chaque jour. Elle confectionnait son propre levain, elle façonnait ses miches. La panification n'avait pas de secret pour elle.

Et puis est venu un moment où il a fallu bannir le gluten de la maison. Fini le doux parfum du pain quotidien. Pour un temps, du moins. Parce que la mère de famille estrienne n'a pas renoncé à la boulange. Il fallait simplement trouver la bonne chimie pour que les farines dépourvues de gluten s'amalgament et forment un pain digne de ce nom. Elle a relevé ses manches, remis son tablier et elle a multiplié les tentatives.

Là où d'autres se seraient dit : « cause perdue! », elle a vu un défi. Deux ans et demi d'essais-erreurs ont été nécessaires avant qu'elle arrive à créer son premier vrai bon pain sans gluten.

« J'ai réalisé à ce moment-là que pendant tout ce temps, mon fils s'était senti privé. Vous dire son bonheur de pouvoir enfin manger du pain à nouveau! »

L'instant a été déterminant.

« Le pain, c'est rassembleur, c'est très symbolique. J'ai pensé à tous ceux qui devaient se priver du plaisir d'en manger en raison de la maladie coeliaque ou d'une intolérance au gluten. J'ai eu envie de les aider. »

L'idée de créer une entreprise spécialisée et de commercialiser une farine sans gluten a fait son chemin. Caroline Roy et son conjoint, Guy Letendre, ont fondé Cuisine l'Angélique ensemble, à Coaticook.

« Ça nous a pris du temps avant d'arriver à un mélange satisfaisant, avec différents grains, diverses moutures. Après presque six ans de travail, on y arrivait enfin. On avait le mélange parfait. La farine La merveilleuse pouvait remplacer la farine tout usage dans n'importe quelle recette. »

Sauf que la première moisson mise en sac n'a pas donné les résultats escomptés.

« On avait utilisé les mêmes grains, les mêmes moutures, mais le mélange ne fonctionnait pas comme prévu dans les recettes. »

C'était en 2013. Le Centre de recherche et de développement de Saint-Hyacinthe a été de bon conseil et de grand secours.

« Avec eux, on a compris que les grains sont influencés par le climat dans lequel ils ont poussé. Un été très sec ou, au contraire, très pluvieux, ça va influencer l'humidité de la farine, ça va influencer la façon dont le grain mis en farine va boire l'eau d'une recette. Et la boulangerie, comme la pâtisserie, c'est de la chimie. Il faut que tout soit bien balancé pour que ça fonctionne. »

En cours de route, les entrepreneurs ont donc réajusté le tir pour s'assurer que le contenu de chaque sac était toujours bien calibré. Chaque nouveau lot de farine est analysé avant d'être envoyé sur le marché. Depuis, les résultats sont toujours au rendez-vous. Les clients aussi.

Quatre ans plus tard, la compagnie estrienne a le vent en poupe et est bien implantée dans le paysage alimentaire québécois. Elle a gagné de nombreux prix, dont celui de l'Innovation remis par le Conseil de la transformation agroalimentaire et des produits de consommation, en 2013. Tout récemment, elle a encore raflé deux prix DUX - vote du public, catégorie projets et communications.

Son succès en est aussi un d'entreprise : Cuisine l'Angélique compte une quinzaine d'employés et commercialise 27 produits différents, farines et mélanges qui sont distribués partout au Québec dans quelque 800 points de vente. Millet, riz, amaranthe, sorgho, quinoa et sarrasin sont quelques-uns des grains que l'entreprise commercialise.

« Notre gamme est biologique parce qu'on voulait un produit en accord avec nos valeurs. On utilise des grains entiers, on veut offrir un produit nourrissant, nutritif, bon pour la santé. Là-dessus, il n'y a pas de compromis possible. »

Cette qualité trouve un écho chez les consommateurs d'ici... et d'ailleurs.

« Notre farine sort aussi du pays : en Martinique, quatre magasins vendent nos produits. Il y a une demande en Europe, aussi. On vend en ligne en France et en Suisse, par exemple. »

D'autres produits pourraient bientôt venir faire gonfler l'éventail.

« On est en train de mettre un pain baguette au point », confie Caroline Roy.

Ça s'en vient pour très bientôt, assure la dynamique proprio. Surveillez les congélos des supermarchés...

Le virage d'une vie

C'est pour son fils que Caroline Roy a opéré un changement alimentaire drastique, en 2006.

« J'avais une garderie, je voyais bien que le développement de mon garçon ne ressemblait pas à celui des autres. On a été référé en pédopsychiatrie, parce qu'il avait plusieurs symptômes s'apparentant à l'autisme. Les délais étaient longs, je me suis demandé s'il y avait quelque chose à faire en attendant. J'avais déjà amorcé un virage plus santé, côté alimentation. Une naturopathe m'avait parlé du livre du Dr Seignalet. On a creusé cette avenue-là lorsque des tests sanguins ont confirmé que mon fils n'était pas en mesure de digérer le lait et le gluten. »

La famille attendait toujours un rendez-vous avec un spécialiste.

« On n'avait absolument rien à perdre à essayer une diète sans produits laitiers et sans gluten. Je ne dis pas que c'est LA solution miracle pour tout le monde. Ce n'est vraiment pas ça l'idée. Le gluten n'est pas la cause de tous les problèmes, donc le sans gluten n'est pas, non plus, une panacée. Mais chez nous, ça a fait une véritable différence. On a vite vu des gros changements chez mon garçon. Il est sorti de l'état renfermé dans lequel il se trouvait. Son regard s'est animé. C'était frappant : il connectait enfin avec son environnement. Il progressait. À partir de là, pour nous, il n'y avait pas de retour en arrière possible. Ce virage a changé la vie de notre garçon. »

Au fil des ans, Caroline Roy a reçu des témoignages de familles dont l'expérience ressemble à la sienne et pour lesquelles un changement dans l'assiette a eu un impact majeur. Elle a rencontré des gens pour qui l'élimination du gluten et l'adoption du régime hypotoxique ont permis d'apaiser les symptômes de maladies chroniques. Et elle a aussi croisé des sceptiques.

« C'est correct. Encore une fois, je le répète, ce n'est pas une solution universelle, mais tant qu'on n'a pas essayé quelque chose, on ne peut pas dire si ça fonctionne ou pas. »



Un livre, c'est bien, deux, c'est mieux

Caroline Roy a beau s'affairer derrière les fourneaux depuis la petite enfance, elle ne pensait jamais signer un jour un livre de cuisine.

« Comme j'avais conçu ma farine pour qu'elle puisse se substituer à la farine traditionnelle dans les recettes sans autre adaptation, je n'avais pas envisagé de faire un recueil de recettes. »

Sauf que la demande était là.

« Peut-être parce que plusieurs n'ont pas tant que ça l'habitude de cuisiner, j'ai senti qu'il y avait un réel besoin. J'avais déjà donné des cours. Le livre, c'était une façon de rejoindre plus de gens. »

Elle a publié le premier tome de *Savoureux, santé et sans gluten!* en 2014. Succès de librairie.

« J'ai reçu plein de témoignages. Les gens me disaient qu'enfin, ils pouvaient manger des pains et des pâtisseries qui goûtaient « comme avant ». Ils me demandaient aussi quand allait paraître le second livre. Je me suis lancée en constatant à quel point la demande revenait souvent. Ce nouveau recueil, c'est un bonus, un livre de cuisine familiale, dans le fond. Il est très complet, je propose des plats de toutes sortes, de l'entrée au dessert. Tout le monde va y trouver son compte parce que ça goûte bon. Et si vous ne le dites pas, personne ne saura que c'est sans gluten », dit celle qui partage aussi ses créations culinaires via une infolettre qui compte plus de 3500 abonnés.

Gâteau sublime chocolat et cerises

(Sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique)



Le gâteau sublime chocolat et cerises, sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique.

Cette recette est tirée du livre *Savoureux, santé et sans gluten!*

INGRÉDIENTS :

* 235 g (1 2/3 tasse) de farine tout usage La Merveilleuse (de Cuisine l'Angélique)

* 50 g (1/2 tasse + 1 c. à soupe) de cacao

* 3,5 ml (3/4 c. à thé) de poudre à pâte

* 3,5 ml (3/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

* Une pincée de sel

* 3 oeufs moyens (135 g)

* 220 g (1 tasse) de sucre de canne

* 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce

* 10 ml (2 c. à thé) de vanille

* 250 g (1 tasse) de boisson végétale (soya, amandes ou autre)

* 195 g (1 1/2 tasse) de cerises dénoyautées (cerises fraîches ou congelées)

* 100 g de chocolat noir à 70 %, haché grossièrement

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler et fariner 3 moules rond de 20 cm (8 po) de diamètre.

2. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients secs : farine, cacao, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel. Réserver.

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les oeufs et ajouter graduellement le sucre. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et onctueux (environ 2 minutes). Ajouter ensuite l'huile et la vanille et bien battre le tout.

4. Ajouter la moitié du mélange de farine, bien battre. Ajouter ensuite la boisson végétale, battre et terminer avec le reste du mélange de farine. Battre jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 1 minute).

5. À la cuillère de bois, ajouter les cerises et les morceaux de chocolat.

6. Verser le mélange dans les moules et cuire sur la grille centrale jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

7. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes, puis démouler et laisser refroidir les gâteaux sur une grille.

Déposer sur le premier gâteau une partie de glaçage choisi. Recouvrir du second gâteau, glacer de nouveau et terminer avec le troisième gâteau puis

glacer entièrement. Décorer au goût avec des copeaux de chocolat et des cerises.

Pour des idées de glaçage sans gluten : www.cuisinelangelique.com/recettes/

[Détente](#)

[Avis de décès](#)

[Archives](#)

[Petites annonces](#)

[Plan du site](#) [Modifier votre profil](#) [Foire aux questions](#) [Nous joindre](#) [Conditions d'utilisation](#) [Politique de confidentialité](#)