

# Loin d'être une fatalité !

Pia Gans de Saint-Pré



Chef spécialiste des intolérances

[www.lesintolerantsgourmands.com](http://www.lesintolerantsgourmands.com)

COMME VOUS L'AVEZ COMPRIS, IL EST DIFFICILE DE FAIRE UN NUMÉRO DÉDIÉ AU PAIN, SANS ABORDER LA QUESTION DES INTOLÉRANCES. OR, PIA EST L'UNE DES CHEFS LES PLUS INVESTIES SUR LE SUJET ! À TRAVERS SON SITE INTERNET LES INTOLÉRANTS GOURMANDS ET LES ATELIERS QU'ELLE ORGANISE À GENÈVE (EN SUISSE), ELLE INITIE DE NOMBREUSES PERSONNES À LA CUISINE SANS GLUTEN, NI PRODUITS LAITIERS. ELLE A GENTIMENT ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À MES QUESTIONS POUR ÉVOQUER SA DÉMARCHE ET LIVRER QUELQUES ASTUCES PRATIQUES.

*Coucou Pia, pourrais-tu nous expliquer ton parcours et comment tu en es arrivée à créer Les intolérants gourmands ?*

Bonjour Julian, merci de faire appel à moi. Depuis mon enfance j'avais des douleurs après les repas, mais à cette époque les médecins ne faisaient pas le lien ou ne connaissaient pas la problématique du gluten. Il aura fallu attendre des années pour que cela devienne impossible pour moi au quotidien. Après de nombreux examens, nous avons enfin mis des mots sur mes maux... Le Gluten ! J'ai donc dû changer toute mon alimentation et réapprendre à cuisiner autrement. Une nouvelle grammaire culinaire s'est ouverte à moi. Étant déjà fan de cuisine, j'avoue que c'était un challenge conséquent mais que j'ai relevé avec plaisir et enthousiasme. J'ai découvert tant de nouveautés ! Et par la suite, c'est devenu une évidence : je devais transmettre mes expériences, mes découvertes, partager mes secrets non seulement avec celles et ceux qui sont intolérants ou cœliaques, mais aussi avec les personnes qui souhaitent manger sainement. J'ai quitté ma carrière de scénographe dans le cinéma,

relevé le défi de suivre des formations, notamment chez Alain Ducasse, ouvert mon laboratoire, développé mes propres produits et commencé à donner des ateliers et des cours.

*C'est donc sur ton expérience personnelle que tu as construit ce projet. J'adore l'idée d'avoir réussi à transformer en force ce qui pouvait être au début un problème ! Je sais que tu es littéralement passionnée par le pain. De manière globale, quel regard portes-tu sur le pain actuel ?*

C'est un sujet bien vaste. Le pain fait partie de notre quotidien, au petit déjeuner, à midi, le soir et en collation. Donc il est proposé sous diverses textures et saveurs, c'est pourquoi nous l'aimons tant. L'industrie l'a bien compris et a développé des processus de fabrication permettant d'assurer une production énorme mais au final pauvre en saveur et en texture, parfois trop sucrée et surtout avec des ingrédients qui excluent les personnes souffrant de restrictions alimentaires. C'est pour cela que j'encourage les consommateurs à acheter leur pain chez les arti-

sans. Ils font des merveilles !

De mon côté, j'explore les céréales anciennes et méconnues, je transforme les légumineuses et les oléagineux en farine et les apprête de multiples façons différentes afin de proposer des alternatives : des goûts, des textures, des formes, de la fantaisie, de l'imagination, de la générosité, voilà ce qui guide mes recettes, mes expériences.

*Lorsqu'on découvre son intolérance au gluten, on est un peu perdu... Par quoi conseillerais-tu de commencer pour reprendre la main sur son alimentation ?*

De bien se faire conseiller par des diététiciens ou des nutritionnistes, afin de ne pas déséquilibrer les apports que notre santé exige et apprendre à connaître cette nouvelle alimentation qui devra être la nôtre après l'annonce de notre intolérance ou de notre allergie. Ensuite, de s'initier auprès d'autres professionnels qui connaissent la problématique et qui cuisinent des aliments importants de notre quotidien, comme le pain, avec des ingrédients et des recettes spécialement prévues à cet effet. Puis, de faire l'effort de cuisiner soi-même, d'oser se lancer, de décou-



Photographie de l'un des pains créés par Pia. © Les intolérants gourmands

vrir, de prendre le temps de prendre soin de soi et d'éviter autant que faire se peut de consommer les produits industriels, même si le temps libre nous fait défaut.

*Quel est le substitut que tu utilises le plus pour tes recettes ?*

Ce n'est pas à proprement parler d'un substitut dont il s'agit. Je travaille avec farines et des ingrédients moins courants que ceux contenant du gluten, parfois venant d'autres continents. Mais je peux évoquer la farine de riz, de sarrasin, de millet, de

châtaigne, ainsi que les gommages de guar, de xanthan ou le psyllium pour certains mélanges. Il y en a d'autres, la liste peut être longue, mais c'est toujours magique de confectionner son propre pain, de le regarder cuire et prendre son volume tantôt doré, tantôt mat, sans parler du moment où l'on casse sa croûte et que son odeur emplit notre cuisine !

*À force de recherches, tu as (re)découvert de nombreuses graines ou céréales oubliées qui sont surprenantes en goût et faciles à travailler. Pourrais-tu nous*

*en parler et nous donner l'eau à la bouche avec quelques exemples ?*

Je travaille avec des merveilles telles que le sorgho, l'amarante, le teff, l'avoine, les lentilles moulues, les haricots blancs, les oléagineux ou les graines de tournesol, de courge, de chia, de lin... La liste est longue. Toutes sont des merveilles en goût. Un vrai régal ! Voici quelques exemples de recettes que j'affectionne :

- Pains de campagne au sorgho et à l'avoine
- Pain au sarrasin
- Pain de millet au quinoa
- Pain multigrains sans céréales, uniquement des graines moulues.
- Pain spécial de lentille verte
- Baguette à l'amarante ou au teff
- Pain burger au soja jaune
- Focaccia au riz semi-complet et aux herbes aromatiques
- Pâte à pizza riz-sorgho
- Brioches riz-millet
- Pâte à tarte riz-maïs
- Et tant d'autres !

*Merci beaucoup Pia pour avoir accepté de répondre à mes questions. Aurais-tu, pour terminer, une recette facile à partager avec nous ?*

Tout le plaisir a été pour moi. Pour la recette : réponse en page 16 !

*Génial, j'ai hâte d'essayer ! Encore merci pour le temps que tu nous as accordé et longue vie aux Intolérants gourmands !*