

## Mélanges de farines

Un pain sans gluten croustillant obtenu dans une machine à pain, tel était le pari de ceux qui ont mis au point ce nouveau mix de farines. Réjouissez-vous, car après d'innombrables tests, ils y sont parfaitement arrivés.



Silvan Hässig,  
blogueur (glutenfreiewelt.ch)

### SUIVEZ SILVAN

#### Mexicain sans souci



Don Weber à Zurich est mon restaurant mexicain préféré, car il est vraiment aux petits soins pour les cœliaques. Le personnel est parfaitement briefé, et en plus on vous apporte tout de suite la carte spéciale sans gluten.

Sur cette carte figure la liste complète de tous les plats sans gluten proposés, et le choix est vaste. Par exemple de la bière sans gluten pour l'apéro, des tortillas en entrée, un délicieux burger, des chicken wings ou une quesadilla comme plat principal. Mon coup de cœur à moi était un petit gâteau au chocolat sans gluten que j'ai dégusté au dessert.

Le personnel est très attentif à vous servir des plats réellement sans gluten, car sur l'assiette et en bouche, difficile de faire la différence.

Bar Restaurant Don Weber  
Heinrichstrasse 213, 8005 Zurich  
[www.donweber.ch](http://www.donweber.ch)

#### Précieuses farines

Les cinq mélanges de farines de «5LoB» (five loaves of bread) donnent un pain croustillant et très savoureux. Leur particularité: ils ne contiennent pas de farine de soja, ni de riz blanc, ni de maïs. En revanche, de la farine de pois chiches, de sarrasin, de millet brun, de coco et de graines confère au pain son humidité et son arôme. Ces cinq mélanges sont tous sans gluten, riches en protéines et fibres, sans lactose, sans sucre et véganes.

Ces mix sont idéals pour préparer le pain dans une machine, de quoi simplifier considérablement le quotidien des cœliaques.

Mais ils peuvent aussi s'utiliser dans un four conventionnel ou pour cuire des petits pains.

Les sortes disponibles: pain tournesol-coriandre, pain graines de lin-graines de courge, pain cannellerains secs-millet. Les deux autres mélanges – pain sarrasin-noix et pois chiches-graines de courge – sont en plus sans levure et low-carb. Ils contiennent comme agent levant du bicarbonate de soude et se prêtent bien à la fabrication de petits pains.

Plus d'infos et vente sur  
[www.5loavesofbread.ch](http://www.5loavesofbread.ch)



#### BON À SAVOIR

##### Sans blé ou pas

? Amidon de blé, huile de germe de blé, herbe de blé: hésitez-vous aussi quelquefois devant des produits où le mot blé apparaît dans le nom? Vous ne savez pas s'ils sont permis ou pas?

Il est vrai que c'est parfois perturbant. Lorsque l'amidon est issu d'une céréale qui contient du gluten, cette céréale doit figurer sur la liste des ingrédients, p. ex. amidon de blé, amidon (blé), amidon de blé modifié. Mais l'amidon de blé est parfois aussi présent dans quelques produits sans gluten, comment cela est-il possible? D'après une réglementation contraignante, une denrée alimentaire déclarée sans gluten ne doit pas dépasser 20 ppm (2 mg/100 g) de gluten. Dans l'amidon de blé sans gluten, le gluten est éliminé par un processus de lavage. Pour autant, tous les

cœliaques ne supportent pas les produits à base de cet amidon de blé sans gluten. Si le terme amidon, amidon natif ou amidon modifié figure sur la liste des ingrédients, sans indication de la céréale, cet amidon est sans gluten et bien toléré par tous les cœliaques.

L'huile de germe de blé est obtenue à partir des germes et non pas de la farine. En général, les huiles ne contiennent pas de protéines. Donc l'huile de germe de blé peut être consommée sans crainte dans le cadre d'une alimentation sans gluten.

L'herbe de blé est le nom donné aux jeunes pousses vertes de plants de blé, avant la formation d'épis caractéristiques. Elle est récoltée au bout de trois à six semaines. L'herbe de blé fraîche a une composition totalement différente et un tout autre profil nutritionnel que le grain. Contrairement au grain qui contient du gluten, l'herbe de blé, y compris sous forme de poudre ou de jus, n'en contient jamais.