

A Charmey, le restaurant Le Chêne propose une carte pour les personnes souffrant d'intolérances

# Au resto, sans gluten et sans lactose



Une entrecôte de kangourou à l'orange ou une crêpe de châtaigne et de sarrasin: Alain Bourgeois cuisine sans gluten, ni lactose.



« PHOTOS VINCENT MURITH  
« TEXTES NICOLAS MARADAN

**Reportage** » Langoureusement allongée sur un fragment d'ardoise, une entrecôte de kangourou divinement bleutée fricote de bon cœur avec un suprême d'orange que les reflets rubescents d'une sauce au miel recouvrent bientôt tandis que pleuvent sur leur étreinte quelques pommes de terre risolées. Encadrée au mur, la mine émoussée du général Guisan ne perd pas une miette du spectacle.

Avec ses bancs de sapin taillé et ses bustes de chamois visés à la paroi, le restaurant Le Chêne, à Charmey, mise sur un décor traditionnel, tour à tour bercé à travers le haut-

parleur par Carol Rich et le Chœur des armaillais. Mais ses cuisines, d'où point l'exquis marsupial sur les coups de midi trente, ont une particularité: les aliments travaillés ne contiennent ni gluten, ni lactose. «Pas par pure idéologie ou dans un but marketing», certifie Alain Bourgeois, l'homme aux fourneaux.

### Carence en lactase

Mais bien parce qu'il y a six ans, le Gruérien d'adoption, originaire de Sologne, s'est découvert atteint, comme 1% de la population helvétique, de la maladie cœliaque. Le gluten, protéine présente notamment dans le blé, l'orge ou le seigle, attaque la muqueuse de l'intestin grêle, provoquant diarrhées, perte de poids ou même arrêt de

**«Ce qui compte, dans la cuisine, c'est que cela soit bon»**

Alain Bourgeois

croissance. Et le sexagénaire ne digère pas davantage le lactose auquel, selon le Centre d'allergie suisse, une personne sur cinq est intolérante. Concrètement, il s'agit d'une carence en lactase, une enzyme chargée de la décomposition du lactose, qui est un glucide présent dans le lait. L'affection se manifeste par des nausées, des crampes intestinales ou encore des vomissements.

### Livèche et souchet

Alors le restaurateur, qui a ouvert son établissement l'automne dernier, a dû élaborer de nouvelles recettes en tenant compte de son handicap. «Je le vois plutôt comme une chance. C'est une possibilité de créer une nouvelle cuisine dans laquelle apparaissent

des produits qui n'étaient pas mis en valeur auparavant», glisse Alain Bourgeois, toujours enthousiaste.

Il cite notamment le cerfeuil ou la livèche. «Je peux m'en servir pour des sauces», s'exclame-t-il. Ou encore le souchet, une plante originaire du Bassin méditerranéen dont les racines portent de petits tubercules au goût de noisette. Le Solognot a même inventé son propre cola à base d'edelweiss.

Sur sa carte figurent également en bonne place les rösti et les crêpes, élaborées avec du riz, de la châtaigne et du sarrasin. «Cela m'oblige à travailler avec des produits frais et locaux», assure le cuisinier, qui ajoute: «Mais de la fondue, c'est sûr, je ne pourrai jamais en faire.»

Des restaurants qui n'utilisent aucun produit contenant du gluten ou du lactose, il n'en existe qu'une poignée en Suisse. Même si certains établissements proposent certains mets sans l'un ou l'autre. «Et il n'y a pratiquement pas de gluten ou de lactose dans la cuisine chinoise, par exemple», illustre Alain Bourgeois.

### Pour toutes les bouches

Toutefois, le Français, père de onze enfants, ne vise pas exclusivement une clientèle allergique ou intolérante. Et assure ne pas vouloir surfer sur un effet de mode. «Ce qui compte, dans la cuisine, c'est que cela soit bon», souligne-t-il alors que le kangourou et les pommes risolées ne sont déjà plus qu'un souvenir sur le palais. »

## Demande en hausse dans la grande distribution

Les aliments sans gluten ou sans lactose sont également prisés dans la grande distribution. A la Coop, un client sur cinq en achète régulièrement.

L'intérêt pour la nourriture sans gluten ou sans lactose se manifeste aussi dans la grande distribution. A la Migros par exemple, les ventes ont progressé depuis 2013 de 20 à 30% par an. Mais cela est dû également à la hausse de la gamme de produits

proposés et au fait que certains produits qui existaient déjà auparavant ont été labellisés comme exempts de gluten ou de lactose, comme le lait végétal à base de riz. «Cela permet également à notre industrie de se profiler sur l'innovation grâce à des produits à haute valeur ajoutée», indique Tristan Cerf, porte-parole de la Migros, citant notamment le développement d'une technologie nouvelle pour la conservation du

pain sans gluten au sein de sa filiale Jowa, spécialisée dans les produits boulangers. Ventes en hausse également chez le concurrent Coop. «La demande de produits sans allergènes a connu une croissance à deux chiffres depuis 2006», précise son porte-parole Ramón Gander. En un peu plus de dix ans, le nombre de produits proposés est passé de 40 à 400 (un tiers ne comprend pas de lactose et un

autre tiers pas de gluten). En moyenne, un client de la Coop sur cinq achète tous les mois des produits sans gluten ou sans lactose. Globalement, ces produits sans allergènes sont souvent plus chers que les autres. «Car les processus de fabrication sont plus compliqués. Par exemple, il ne doit pas y avoir une seule trace de farine normale dans les camions qui transportent les produits sans gluten», relève Tristan Cerf. » NM

## ATTENTION AUX CARENCES

Les régimes sans gluten à long terme doivent être réservés aux personnes atteintes de la maladie cœliaque, avertissent des chercheurs des universités américaines de Harvard et de Columbia dans une étude parue la semaine dernière dans le *British Medical Journal*. Des tests réalisés sur un panel de plus de 110 000 personnes entre 1986 et 2010 ont en effet permis de démontrer que, contrairement à une idée reçue, la consommation de gluten ne contribue pas à augmenter les risques de maladies ou d'accidents cardiovasculaires. En revanche, ne pas manger de gluten revient à priver son organisme de céréales complètes bénéfiques pour la santé, concluent les scientifiques. Ce qui, à terme, pourrait avoir un effet sur le système cardiovasculaire. NM