



# INTRODUCTION

*Vous êtes enthousiaste : vous vous lancez dans la boulangerie maison. Mais... vous n'obtenez pas le même résultat qu'en boulangerie (artisanale ou industrielle). Hé oui! On peut y utiliser des farines spécialement sélectionnées, des agents de traitement pour une mie homogène, de nombreux adjuvants pour faciliter la montée, des correcteurs d'acidité, des gonflants chimiques. Et bien sûr, des machines performantes. Comment faire pour s'approcher de ces prouesses ? Dans les recettes qui suivent, je glisse le maximum de trucs et astuces possibles pour arriver à ce résultat sans outillage particulier ni additif bizarre.*

« Le pain est un poison s'il est industriel. S'il est naturel c'est une panacée ». Je ne peux m'empêcher de répéter ce mantra énoncé par un de mes élèves. Tout caricatural que ce soit, cela résume bien le sujet. Il ne faut pas confondre les propriétés intrinsèques d'un aliment avec ce qu'il est devenu dans les mains de l'agrobiz.

Les tenants de l'alternutrition ont tendance aujourd'hui à déconseiller les sources de gluten pour tous les mangeurs un peu fragilisés. Pour comprendre leurs raisons, il faut d'abord situer ces aliments par rapport aux modifications que l'industrie opère. Le nombre d'intolérants au blé et aux laitages a explosé récemment. Tiens, tiens... En même temps que

le volume des nouvelles techniques créatives de l'industrie des additifs. Et en même temps que l'état de carence résigné de nos congénères — deux paramètres qui pourraient bien, à eux seuls, expliquer qu'en ces années 2000, les avantages du pain et des laitages tout-venant ne semblent plus contrebalancer leurs inconvénients pour beaucoup de mangeurs fragiles.

Faute de financement, aucune étude n'a hélas ! encore défini précisément si nous sommes plus hyperréactifs à certains additifs et résidus de traitements du grain de blé ou des productrices du lait qu'aux produits eux-mêmes. Quoi qu'il en soit de cette interrogation, trêve d'arguties. Occupons-nous plutôt de votre bien-être ! Dans une société où deux des piliers alimentaires semblent être le gluten et les laitages, une première cure de drainage s'imposera : allez, zoup, sans gluten et sans laitage pendant deux à quatre semaines. Voilà qui me semble incontournable.

Mais pourquoi maintenir cette cure janséniste plus longtemps ? Après vingt ans d'observation en alternutrition, j'affirme que des mangeurs, pourtant fragilisés, peuvent à nouveau consommer du pain, des pâtes ou des laitages à deux conditions: que ces derniers soient choisis et produits d'une manière ressourçante, c'est-à-dire à l'ancienne sous forme de « nourritures vraies »; qu'ils ne soient pas consommés tous les jours de l'année.

Ces nourritures vraies n'étant pas toujours faciles à trouver près de chez soi, cela vaut la peine d'essayer de les produire soi-même. Je vous propose ici quelques techniques faciles et rapides pour arriver à vos fins culinaires d'autarcie — techniques que j'ai développées lorsqu'encore victime d'épuisement chronique il y a dix ans je n'avais parfois plus la force musculaire de pétrir le pain...

Tout naturellement, j'ai réécrit cet ouvrage, qui en est à sa deuxième édition (ancien titre : *Mes racines en cuisine*), pour les Jules — ces cuisiniers du dimanche qui ne savent pas cuisiner, qui n'ont jamais appris, ou qui ne peuvent pas cuisiner pour cause de burn-out ou de douleurs articulaires.



C'est pour les victimes d'épuisement chronique ou pour les « canaris de la modernité » que sont certains enfants hyperréactifs que le recours aux nourritures vraies est incontournable. J'ai dédié une pensée toute particulière aux parents de ces enfants atypiques, tout au long de l'ouvrage.

Après avoir compris l'essence de la boulange via ces quelques recettes, vous adapterez toutes les excellentes recettes classiques à l'aune du ressourcement en cuisine : des aliments de base sains, achetés crus et nus. Vous feuilleterez tous les livres spécialisés sans vous sentir déconcertés. En route pour cette première découverte de nos basiques en cuisine..

## LA MIE NE FAIT PAS LE MOINE...

J'émet l'hypothèse que les soi-disant allergies retardées au gluten, dont on observe une flambée de diagnostics depuis peu, pourraient bien être plus le signe d'une hyperréaction à des aliments trafiqués et produits selon des techniques modernes trop peu testées, qu'une allergie au gluten lui-même.

Pour soutenir la démonstration, je traduis ici la composition d'un pain à basse calorie, selon un encart publié dans le livre *Nourishing Traditions* de Sally Fallon et Mary Enig, chez *New Trends Publishing*. Il s'agit de *Mrs Wright's Lite Reduced Calorie Wheat Bread*. Le choix d'un produit américain m'évitera peut-être des soucis avec les industriels de chez nous...

« *Farine enrichie (farine de blé, farine d'orge maltée, fer, niacine, mononitrate de thiamine, riboflavine), eau, son de maïs, sirop de fructose, gluten de blé, farine complète de blé, son de blé. Contient 2% ou moins de chaque ingrédient suivant : mélasse, levure, huile de carthame et/ou de soja, sel, farine de soja, gomme de guar, sulfate de calcium, conditionneurs de pâte (qui peuvent contenir l'un ou l'autre des ingrédients suivants : stearol de calcium et sodium, lactylate, ethozylater, mono- et di-glycérides, phosphate de monocalcium, carbonate de calcium, phosphate dicalcique, phosphate de diammonium et/ou sulfate d'ammonium, propionate de calcium) ».*

On dirait une recette d'email pour mes poteries ! « *Et ça se mange ?* » me glisse ma fille...

Nous sommes tous, peu ou prou, aliénés de nos réflexes de survie ancestraux. Même sur les forums de pâtisseries du dimanche ou sur les blogs de cuisiniers, j'observe que l'un intègre dans le pain maison de la lécithine de soja pour éviter ou ralentir le dessèchement, l'autre rajoute de l'huile de tournesol (pour ses vertus chantées en alternutrition, alors que ces dernières ne sont préservées que crues de chez cru).

Dans les pages qui suivent, je compte vous transmettre l'envie de vous lancer dans la confection de pains maison, avec des techniques si simples que vous n'envisagerez même plus d'acheter une machine à pain. Pas d'ajout fantaisiste, pas d'additif même bio. Le plus simple appareil ! J'espère ainsi vous convaincre de rester au plus près des aliments originels dont je connais les prodigieuses vertus, sans vouloir « *croquer bien faire* ».

Au sein de la collection, cet ouvrage est le seul où je ne peux pas garantir que vous ne passerez que quelques minutes en cuisine et que vous réussirez immédiatement le grand œuvre. Malgré les techniques rapides que j'y communique, le temps passé à réaliser son propre pain, ses viennoiseries ou ses pâtes est tout de même un espace à subtiliser à vos hobbies.