

Lactose, gluten, crevettes... les chefs et les intolérances

En poussant la porte des restaurants, de plus en plus de clients font part d'un régime particulier, obligeant les cuisiniers à modifier certains de leurs plats. Et à trouver des parades culinaires réjouissantes

GASTRONOMIE

Cet été, le restaurant bourguignon Le Charlemagne prévenait sur son site Web : « Nous n'acceptons plus les personnes végétariennes, pescétariennes [qui consomment du poisson mais pas de viande], cœliaques [intolérantes au gluten]. » A l'origine de cette mesure, le ras-le-bol de Laurent Peugeot, patron de cette maison étoilée posée en plein vignoble, près de Beaune (Côte-d'Or). « Il y a quinze ans, les personnes allergiques au gluten venaient avec un papier du médecin, et l'on faisait attention car le moindre faux pas en cuisine pouvait être mortel, se souvient-il. On ne s'amusait pas à fariner des moules pour des fonds de tarte, car ça pouvait envoyer des clients à l'hôpital. Aujourd'hui, quand on propose une petite gougere au sésame et à l'époisses, des personnes soi-disant intolérantes au gluten nous disent que ça a l'air bon et qu'elles peuvent en manger ! Beaucoup d'"allergiques" n'aiment tout simplement pas certains ingrédients... Ce qui décrédibilise les vrais malades, et nous complique sacrément le travail. »

La mention posée sur le site n'a pas servi à grand-chose : les clients « intolérants » n'ont pas cessé de venir au Charlemagne. Le restaurant l'a retirée. « Aujourd'hui, on tente plutôt de faire de la pédagogie, explique le chef. Il faut faire comprendre que lorsque l'on bosse sur un menu unique, on avance avec des produits haut de gamme, du bœuf maturé deux mois, du pigeon élevé à 3 kilomètres de la maison... difficiles à remplacer. »

On distingue les personnes allergiques (symptômes immédiats, entraînant une réponse immunitaire qui peut affecter la peau, le système digestif ou les voies respiratoires, et mettre en danger de mort) et les personnes intolérantes (symptômes retardés se résumant généralement à des troubles intestinaux). Une étude réalisée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, entre 2014 et 2015, sur 2288 adultes et 2084 jeunes (jusqu'à 17 ans) indique que 3,9 % des adultes et 4,2 % des jeunes estiment souffrir d'intolérance ou d'allergie alimentaires. Ces données sont fragiles, car beaucoup de malades réels ou supposés ne se font pas diagnostiquer. Une chose est sûre, les restaurateurs voient affluer de plus en plus de clients se disant intolérants : la plupart d'entre eux (dont Laurent Peugeot) considèrent qu'une table sur dix serait concernée.

« Le nombre de clients qui ont des régimes spécifiques dépend surtout du lieu où l'on travaille », remarque Mory Sacko. Le chef déjà costaud (plus de 2 mètres) paraît démesuré dans son restaurant MoSuke, petit et délicat comme un origami posé

non loin de la tour Montparnasse. Passé par le Royal Monceau, le Shangri-La et le Mandarin oriental avant d'exploser médiatiquement dans « Top Chef », le patron observe que la clientèle internationale des palaces tente plus fréquemment d'infléchir le menu. « Chez MoSuke, j'ai au moins un client qui me parle d'allergie chaque jour, glisse-t-il. Mais la clientèle américaine est dix fois plus difficile que la clientèle française ! »

Pour satisfaire le plus grand nombre de personnes, le chef a créé une alternative végétale privée de la plupart des allergènes à chaque plat de son menu. C'est d'ailleurs la solution trouvée par beaucoup de cuisiniers, leur permettant de contenter avec une même assiette toutes les personnes qui observent un régime particulier. La « pépé soup », une délicieuse spécialité ivoirienne bien relevée, truffée de maquereau, de moules et de rouget, est remplacée par une soupe à base de tomates, agrémentée d'une purée d'ail et de persil. Ce plat alternatif ne contient ni gluten (que l'on retrouve dans certains bouillons), ni lactose, ni fruits de mer... Mais il a du mal à faire oublier la puissance et la volupté du plat ivoirien. « C'est plus fade, mais le fade n'est pas forcément mauvais, c'est un parti pris que l'on trouve souvent au Japon, avec une valorisation du côté herbacé de certains ingrédients, défend Mory Sacko. Il faut accepter de proposer une autre cuisine. »

Dans la longue salle aux lumières tamisées de son restaurant orléanais, Närenj, posé dans la rue de Bourgogne, grouillante de noctambules, le très souriant chef Nabil Attar prend soudain un air contrit en entendant le mot « intolérance ». « J'ai de plus en plus de clients intolérants, souffle-t-il en préparant des assiettes débordant de labneh (yaourt épais fermenté) parsemé de zaatar, d'aubergine brûlée au citron et de houmous. Hier encore, j'avais un monsieur qui ne mangeait pas d'ail, pas d'oignon, pas de gluten... C'est très compliqué de jongler avec les problèmes de chacun. »

Ancien ingénieur reconverti, réfugié syrien passé par les cuisines de l'association Refugee Food, le chef reste un peu circonspect face à la hausse des requêtes. « Dans mon pays d'origine, je ne me souviens pas avoir rencontré un seul intolérant alimentaire, on n'a peut-être pas le même système immunitaire, hasarde-t-il. En revanche, je reviens de vacances aux Etats-Unis, où partout, du fast-food au restaurant gastronomique, on nous donnait des feuilles entières à cocher pour connaître nos éventuelles allergies. »

Chez lui, pas de menu alternatif, mais beaucoup d'effort et de bienveillance à condition d'être prévenu assez tôt. « Ma cliente la plus compliquée ne tolère aucune ma-



« Ni gluten, ni sucres, ni alcool... Je sens qu'on va se régaler ! » MICHAËL

« Les allergies alimentaires nous rappellent que servir à manger n'est pas un acte anodin »

JEAN-CHRISTOPHE RIZET
chef de Qui plume la Lune

tière grasse, aucune protéine animale – sauf les crevettes – ni fruits à coque, pose-t-il. Mais comme elle me prévient un mois avant son passage, j'ai le temps d'y réfléchir. La dernière fois, je lui ai proposé une invention à base de crevettes et de melon ! »

Pain à la graine de courge

Globalement, les cuisines françaises s'adaptent. Mais lentement, avec de grosses disparités entre Paris et le reste de la France. Dans une étude réalisée en août sur 15 000 restaurants partenaires, la plate-forme spécialisée TheFork note que 15 % des établissements seulement proposent des options sans gluten, dont un tiers se trouve à Paris. Les autres restrictions les plus représentées sont « sans lactose » et « sans protéine animale ». Mais les mots-clés correspondant aux intolérances alimentaires sont très peu recherchés : « sans gluten », par exemple, n'arrive qu'en 78^e position des expressions tapées dans la barre de recherche.

Pour les vrais intolérants, la question reste cruciale, comme en témoigne Zoe Reich, plus connue sous le pseudonyme « Zoé Nogluten » qu'elle s'est choisie pour partager son expérience de malade cœliaque sur Instagram avec ses 225 000 abonnés. « Beaucoup d'en-

tre nous évitent tout simplement les restos, confesse-t-elle. Moi, je continue de sortir, mais en prenant des précautions. Je privilégie les restaurants qui indiquent les allergènes. Et je vérifie que les plats "sans gluten" le sont vraiment en parlant avec le personnel. Un pain sans gluten qui a été passé au toasteur avec du pain classique peut me rendre malade, à cause des miettes. Et certains aliments comme la sauce soja ou le bouillon cube peuvent aussi contenir du gluten ! » La solution ultime ? Une salade (sans croûton et chapelure), ou une viande, un poisson, préparés de la façon la plus simple possible.

« Les allergies alimentaires nous rappellent que servir à manger n'est pas un acte anodin », lance Jean-Christophe Rizet, dans le cadre brut et élégant de l'étoilé parisien Qui plume la Lune, ponctué de branchages et de joufflus bouquets d'hortensias. Le chef se souvient encore de ce client qui s'est brutalement mis à « gonfler » parce qu'un plat contenait un soupçon d'huile de sésame. Aujourd'hui, il a mis en place avec son patron, Jacky Ribault, un certain nombre de garde-fous. Le site Internet du restaurant précise qu'il faut indiquer en amont ses restrictions, au risque de devoir payer 30 euros de plus sur place. « C'est une mesure dissuasive à l'efficacité limitée, car ce sont souvent les invités des clients qui posent problème », confie le cuisinier. Surtout, les principaux allergènes sont contournés en amont. Du pain à la graine de courge et de lin est travaillé sans gluten chez Suzanne et Lucien, la boulangerie maison, située à Noisy-le-Grand. Un petit taco serti d'un tartare de sériole est concocté avec de la farine de sarrasin. Le risotto d'épeautre ne contient pas de beurre (pour protéger les

intolérants au lactose), mais il est monté à l'huile d'olive et garde une consistance délicieusement crémeuse.

La contrainte peut aussi être un moteur de créativité. Quand on entre dans L'Empreinte, à Lambersart (Nord), l'une des tables les plus inventives de la région lilloise, la lumière diffuse qui filtre d'un grand vitrail donne le sentiment de pénétrer un temple païen. Ici, c'est l'acidité sous toutes ses formes (fermentations, pickles, agrumes...) que le chef Ismail Guerregenton donne à vénérer. Le lieu pourrait être un cauchemar pour les intolérants alimentaires : on y sert un menu « à l'aveugle », qui ne dit rien de ce qu'on va déguster. Sauf que la responsable de la salle, Inès Rodriguez, s'enquiert, dès la réservation, des régimes spécifiques de ses hôtes. Et que le chef trouve des parades réjouissantes pour contourner les allergènes.

Le plat phare de la carte : un croquant cornichon grillé au barbecue servi avec une pâte de pistaches écrasées avec de l'huile d'oseille. Théoriquement, il s'accompagne d'une mousse préparée avec du beurre clarifié et du vinaigre d'oseille. Pour contourner l'allergie au lactose, le patron a imaginé une crème à base de moelle de bœuf, montée à l'huile d'oseille. « La consistance n'est pas la même, mais je retrouve l'équilibre entre le fumé du cornichon et l'acidité vive de la crème, s'enthousiasme le chef. J'essaie de faire en sorte que le client, quel que soit son régime, vive la même expérience que son voisin. L'objectif, c'est de réussir à lâcher prise, de se centrer sur les saveurs, les textures, à cette joie qu'il y a de manger quelque chose de nouveau. Et finalement d'oublier ses intolérances. » ■

LÉO PAJON