

# Comment je me suis bricolé mon pain sans gluten à la maison

**Fines gueules** Almondgy, une société carougeoise, propose des mélanges pour miches bio. Essai domestique.



S'usiner à domicile un pain sans gluten? Fastoche. Le facteur amène le mélange, qu'on touille avec deux œufs et un peu de vinaigre. Hop, au four!

Image: ESTEBAN

C'est une boîte genevoise qui fait ça. Elle s'appelle Almondgy et propose des mélanges «Co'Pain» pour se bricoler des miches sans gluten à la maison. Nous, le gluten, on n'a rien contre. Au contraire. Mais l'ami Olivier, qui, lui, est malade *cœliaque* – comprenez über intolérant – nous a souvent raconté ses difficultés à dénicher du pain qui lui soit comestible et vaguement digne de ce nom. Joueur et solidaire de nature, on a donc commandé la préparation d'Almondgy au romarin. Laquelle nous est venue par la poste. D'où 7 francs de frais de port, qui s'ajoutent aux 9?fr.?90 du sachet. Ce qui nous fait au total 16?fr.?90 pour une petite boule de 350 grammes; quasi 50 francs le kilo. Mazette, du pain sans gluten au prix du rosbif! Il va falloir que ça déchire grave.

Par Jérôme Estebe **Mis à jour à 11h00**



## Des cookies genevois bio, véganes, sans gluten... et drôlement bons

Des cookies bio, sans farine de blé, sans œufs, sans beurre, sans lait. De loin, cela ressemble à un challenge bien corsé. Voire à une punition. Pourtant, les gâteaux genevois de la toute jeune maison Freely, avec leur texture tendre et leurs proportions généreuses, se grignotent dans l'allégresse. Parfaitement. Agrémentés de pépites de

Notez que découvrir un futur pain en poudre blotti dans sa boîte aux lettres, c'est rigolo. L'emballage en carton le claironne: le mélange, à base d'amandes, est donc bio, sans gluten, céréales ni levure. Comment ça marche? Dans une jatte, il s'agit de le brasser avec deux œufs et une cuillère à soupe de vinaigre de cidre à l'aide d'une spatule. Le mode d'emploi propose d'ajouter olives et tomates séchées. Dont acte. Les véganes peuvent remplacer les œufs par 120 grammes de tofu soyeux; les carnivores peuvent intégrer de petits lardons grillés. Mmmmm...

### Et alors?

Bref, nous voilà touillant avec entrain notre mixture quelques minutes. Avant de former une bouboule qu'on écrabouille un tantinet de la paume de la main et que l'on coiffe ensuite d'une pincée de sésame noir pour faire joli, avant de l'expédier trois bons quarts d'heure au four à 150°. Pas convaincu de la cuisson, on prolonge l'enfournement dix minutes de rab.

«Et alors? Et alors? Et alors?» gémissiez-vous, chers lecteurs, saisis par le suspense haletant qui suinte de ce culino-test domestique. Ben, c'est bon. Superbon même. Et parfumé. Le romarin se montre fort présent, mais pas envahissant. Olives et tomates séchées jouent leur partition. Seul souci: ça ne ressemble pas du tout à une baguette de boulanger. Mais à un cake salé. La chair est tendre, mouillée, dense et friable. La croûte est pâle et nullement croustillante. Ce «Co'Pain» pourrait faire grand effet à l'apéro avec un hectolitre de blanc. Ou sous une lamelle de chèvre. Mais n'oubliez pas saucer votre daube avec ça.

### Produits vitalité

Un mot enfin sur Almondgy, start-up carougeoise créée il y a trois ans par deux grands sportifs: David Genecand, ex-financier dans le secteur agroalimentaire, et son épouse, Chantal. L'enseigne propose quelques produits axés «vitalité», peu ou pas sucrés, mais truffés de nutriments. Des barres de fruits énergisantes et bio, des mix de graines pour le petit-déjeuner et les fameux pains sans gluten à rôtir chez soi. Et à garder des jours et des jours au frigo sans dommage, selon leurs concepteurs. Impossible de confirmer: le nôtre a été englouti en quelques heures.

[www.almondgy.ch](http://www.almondgy.ch)

(TDG)

Créé: 22.09.2017, 17h09

## Votre avis

Avez-vous apprécié cet article?

Oui

Non

chocolat, de framboises, ou d'amandes et de noix de pécan, ils sont disponibles depuis juin dernier dans une vingtaine de boutiques en Suisse romande et en France, ainsi que sur le Web ([freelyhandustry.com](http://freelyhandustry.com)).

Leurs concepteurs, Léa et Marcel, se sont connus sur les bancs de l'Uni. Elle est végane; lui intolérant au gluten. Ensemble, ils échafaudent, dans le cadre de leur master, un projet de fast-food bio, sain et bon, dont il ne reste aujourd'hui que les cookies. «Le plus compliqué, cela a été de mettre au point la recette», raconte Marcel. «Léa a multiplié les essais dans sa cuisine des mois durant. Finalement, on a fait appel à une technologue anglaise, une food scientist comme ils disent, pour stabiliser et pérenniser la recette.» Résultats probants, on l'a dit. Au point d'envisager des lendemains qui chantent... sans gluten ni produit d'origine animale. **J.EST.**