Dr William Davis
auteur du best-seller
Pourquoi le blé nuit à votre santé

Cuisiner sans blé

120 recettes pour vous faire du bien

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 9

PREMIÈRE PARTIE
SANTÉ, POIDS ET MODE DE VIE SANS BLÉ

Le « frankengrain » 21
Pourquoi ai-je mal au ventre ? 49
Entrez dans le merveilleux état d'« abléatitude » 67
La mise en place de votre cuisine sans blé 93

DEUXIÈME PARTIE
LES RECETTES

Petit-déjeuners 142
Sandwichs et salades 160
Hors-d'œuvre 180
Soupes et ragoûts 190
Plats principaux 204
Plats d'accompagnement 224
Sauces et vinaigrettes 236
Pains et pâtisseries sans blé 246

Annexe A : Du blé, du blé et encore du blé 291
Annexe B : Ressources 304
Références bibliographiques 309
Index 317
Remerciements 333

INTRODUCTION

La vérité vous libérera mais, d'abord, elle vous emmerdera.
GLORIA STEINEM

Le blé n'est pas le « bon grain santé » qu'on a prétendu qu'il était. Comme l'époux fidèle dont on découvre qu'il est coureur de jupons et polygame, on ne doit pas lui faire confiance. Présenté comme l'emblème même de la santé, il joue en fait un rôle majeur dans la pire épidémie d'obésité qu'ait connue le monde et dans un nombre stupéfiant de problèmes de santé, du simple irritant que sont les pellicules aux maladies débilitantes comme la démence.

Pour la plupart des gens, cette révélation relève du cataclysme : elle les perturbe, les dérange et ne leur facilite pas l'existence, loin de là. La condamnation du blé entraîne un changement de paradigme, des bouleversements et des transformations personnelles aussi profondes que l'ont fait l'apparition d'Internet, le packaging des obligations structurées à des emprunts et l'effondrement des marchés hypothécaires, ou les soulèvements du printemps arabe, événements qui ont ébranlé nos croyances fondamentales, chamboulé nos petites habitudes et changé notre point de vue sur le monde.

Le blé, c'est l'Enron du monde alimentaire ; ce sont les aberrations de l'industrie du tabac qui se répètent – des fraudes tant intentionnelles que commises par mégarde et menées à l'échelle internationale. Charmant et aimable à l'extérieur, sociopathe et destructeur à l'intérieur, ce grain s'infiltre dans l'existence, abîmant la santé de toutes les manières imaginables.

Pour ceux d'entre vous qui ne connaissent pas les arguments mis de l'avant dans *Pourquoi le blé nuit à votre santé* (publié par les Éditions de l'Homme en 2012), ces affirmations hardies défient indubitablement les idées reçues en matière de nutrition. Les lignes directrices émises par l'USDA et

le Department of Health and Human Services des États-Unis, de même que par l'American Diabetes Association et l'Academy of Nutrition and Dietetics vont toutes dans le même sens : les « bons grains entiers » devraient composer une partie substantielle de l'alimentation.

Ce conseil constitue une erreur magistrale. La recommandation de consommer plus de « bons grains entiers » est l'une des pires bourdes nutritionnelles de l'histoire. La médecine moderne qui, à coups de centaines de milliards de dollars par année, traite des millions de gens souffrant d'hypertension, d'hypercholestérolémie, d'obésité, d'arthrite, de reflux gastro-œsophagien, du syndrome du côlon irritable, de fibromyalgie, de migraines, de dépression, de diabète, de diverses formes de troubles neurologiques, etc., traite en fait… les problèmes liés à la consommation de blé. Le conseil répété *ad nauseam* de consommer plus de « bons grains entiers » alimente ces problèmes, pour la plus grande joie de l'industrie pharmaceutique. Après tout, cette dernière finance en bonne partie le lobby qui fait la promotion du blé et propage ce message. Ah bon, vous ne le saviez donc pas ? Eh oui, nombre de fabricants de médicaments entretiennent des liens financiers étroits avec les organismes qui font pression sur le Congrès, contribuent à établir les politiques en matière de repas scolaires et font ami-ami avec l'USDA afin que les « bons grains entiers » préservent leur rôle nutritionnel de premier plan.

Bien sûr, les études cliniques documentant ces arguments existent, mais elles sont rarement publiées dans les médias soutenus par Big Food, lesquels comptent les produits du blé parmi les rares denrées de commodité à être subventionnées par le gouvernement américain et à servir de base à la plupart des aliments transformés.

Dans le domaine de la santé, comme dans celui des logiciels, nous sommes des exemples vivants du principe de faux en entrée/faux en sortie. Mettez cette création des généticiens des années 1960 et 1970 dans votre organisme et vous obtiendrez toutes sortes d'effets imprévus sur votre santé.

Depuis la publication de *Pourquoi le blé nuit à votre santé*, j'ai acquis la conviction qu'il s'agit non seulement d'une question de santé importante, mais que la situation est encore plus grave qu'elle ne le paraissait. Elle a touché bien plus de gens que je ne l'avais supposé à l'origine et à un degré tel qu'on peut difficilement en surestimer la gravité. Il ne s'agit pas d'une mode passagère comme l'a été celle, malencontreuse, des régimes à faible teneur en gras. Il ne s'agit pas non plus d'un précepte diététique du genre

« consommez plus de fibres », mais d'une révélation sur les changements génétiques et biochimiques qu'on a fait subir à cet aliment dans le but d'en accroître le rendement à l'hectare, sans se demander s'il était propre à la consommation humaine.

En fait, nous subissons les conséquences d'une vaste expérience agricole qui a mal tourné.

EH, MARLBORO MAN ! PRENDS UN BAGEL !

Peut-être avez-vous déjà entendu cette pub américaine qui disait : *Selon un sondage national, les médecins fument plus de Camel que toute autre marque de cigarette*. Au milieu et à la fin du 20e siècle, le discours national est passé des vertus du tabac aux études prouvant qu'il était dommageable pour la santé, aux dirigeants niant devant le Congrès avoir fait quoi que ce soit de mal, à la découverte de documents cachés montrant que ceux de cette industrie connaissaient depuis des dizaines d'années les effets adverses du tabac sur la santé.

La même chose se produit en ce moment, cette fois avec le blé. Je crois que des scientifiques malins ont découvert, il y a 25 ans, les propriétés apéritives de la gliadine du blé. Comment expliquer autrement que ce grain soit présent dans pratiquement tous les produits transformés, de la soupe de tomate à la réglisse ? En 1960, on en trouvait dans le pain, les petits pains et les gâteaux, chose qui était évidente et normale. Mais au 21e siècle, quiconque déambule dans les allées du supermarché du coin en trouvera, sous une forme ou une autre, dans presque tous les aliments en conserve, préemballés ou surgelés. Est-il nécessaire à la saveur ou à la consistance de ces aliments ? Je ne le crois pas. Je pense qu'on l'y met pour une seule raison : stimuler l'appétit et accroître les ventes.

La transformation de la protéine de gliadine dans les variétés de blé nouvellement créées s'est accompagnée d'une hausse de l'apport calorique quotidien équivalent à 440 calories. En ajoutant du blé dans tous ses produits, l'industrie alimentaire, particulièrement Big Food, s'est assurée que les gens en redemanderaient. Tout comme les fabricants de produits du tabac ont haussé la teneur en nicotine des cigarettes afin de créer la dépendance, l'ajout de blé dans tous les aliments transformés a entraîné un comportement addictif envers ce grain. Non seulement l'apport additionnel de 440 calories chaque jour, 365 jours par année, a-t-il pour effet que les gens

mangent beaucoup plus, mais aussi qu'ils prennent du poids. (Il suffit d'un simple calcul pour découvrir que cet excédent correspond à 160 000 calories par année, soit un gain de poids de 20,8 kilos. Il s'agit d'une simplification excessive puisque le concept d'apport et de dépense calorique ne rend pas compte de la réalité, mais elle illustre tout de même l'importance de cet effet.) L'introduction de la nouvelle forme de gliadine a été suivie peu après d'une hausse du poids à l'échelle nationale. Puis, quand les gens ont eu pris 13, 18 ou 27 kilos, on a assisté à une montée explosive des cas de diabète. Nous sommes présentement au cœur de la pire épidémie de diabète jamais enregistrée dans l'histoire, à tel point que la courbe du nombre de personnes atteintes s'élève à la verticale, une trajectoire qui a de bonnes chances d'engloutir vos enfants et vos petits-enfants.

La gliadine du blé a pour conséquence que les produits à base de ce grain, par exemple le pain de blé entier ou raffiné, les bagels et les muffins sont addictifs : ils créent le besoin d'en consommer de plus en plus. Comme vous le découvrirez, cette protéine est un opiacé entraînant sa propre forme d'euphorie et, à l'arrêt du blé, son propre syndrome de sevrage, qui peut aussi être provoqué par les médicaments antagonistes des opiacés.

Bref, cette transformation de la gliadine du blé en un stimulant de l'appétit beaucoup plus puissant, chose que de malins scientifiques n'ont pas manqué d'observer, a conduit à la crise actuelle de surpoids et de diabète qui empoisonne la vie des Américains et de la plupart des populations du monde développé. Pendant ce temps, on continue de nous conseiller d'accroître notre consommation de « bons grains entiers ». Il ne fait aucun doute que bien des gens ont largement profité – et continuent de le faire – de ce conseil, mais le public en a payé le prix tant sur le plan financier que sur celui de la santé.

PUISSANTS, LES MICROMESSAGES !

Depuis la première publication de la version anglaise de *Pourquoi le blé nuit à votre santé*, les médias sociaux ont joué un rôle actif dans la diffusion à l'échelle mondiale des arguments qui y sont avancés.

Quand elles sont mises en pratique dans la vraie vie par de vraies personnes, certaines choses ont une telle cohérence et une telle puissance que, malgré l'absence d'études à leur sujet, elles renforcent ce que nous apprenons grâce à l'observation scientifique. Si j'ai mal à la tête après l'avoir frappée

avec un marteau et si la douleur disparaît quand je cesse de frapper, ai-je besoin d'un essai clinique en double aveugle et randomisé pour prouver que les coups de marteau sur la tête causent de la douleur ? Le lien de cause à effet est tellement évident qu'on peut facilement accepter la prémisse que le problème est attribuable au marteau. De la même manière, les milliers de personnes qui ont décidé de bannir le blé de leur alimentation ont démontré que cette mesure apportait des transformations radicales au niveau de leur santé et de leur poids, et leur permettait d'interrompre leurs multiples médications. Quelques jours à peine après avoir renoncé à leurs muffins au son ou à leurs céréales, elles voyaient disparaître des problèmes – douleur, respiration sifflante, diarrhée, crampes, enflure, fatigue – qui persistaient depuis des années.

Au Moyen-Orient, les médias sociaux ont permis aux masses de s'organiser, de communiquer entre elles et de renverser leurs dictateurs despotiques. À aucun autre moment de l'histoire, la dissension s'est-elle répandue aussi rapidement ; il a suffi de quelques heures pour que la révolte s'organise. De la même manière, les médias sociaux nous montrent, à une échelle et une vélocité sans précédent, que le rejet de tout ce qui s'appelle blé est l'une des stratégies les plus puissantes qui soit en matière de santé. Nous avons purgé de notre existence ce Mouammar Kadhafi alimentaire grâce à l'accessibilité et la rapidité que permettent Twitter, Facebook et les autres médias électroniques, mettant en branle cette révolution alimentaire à l'aide des mêmes outils.

Ce message n'est pas populaire à l'USDA ou dans les couloirs de Big Food et de la grosse industrie agroalimentaire. Il n'est pas rare que le géant Monsanto, par exemple, dépense plus de deux milliards de dollars par trimestre pour faire pression sur le gouvernement fédéral et influencer les stratèges politiques, et il ne s'agit là que d'une seule entreprise.

À moyens égaux, on ne peut même pas imaginer concurrencer de telles forces. Mais, nous pouvons en parler entre nous et partager nos expériences, choses que ces forces commerciales dominantes ne sont guère susceptibles de faire avec nous.

ADIEU BLÉ ET KILOS EN TROP… ET REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN, ET CONFUSION MENTALE…

Tout comme le fait de cesser de se taper sur la tête avec un marteau met miraculeusement un terme au mal de tête, la suppression complète du blé entraîne, chez la plupart des gens, une perte marquée de poids de même que le soulagement d'une foule de maladies.

En d'autres mots, il ne tient qu'à vous de démontrer la validité de cette mesure en changeant simplement vos priorités alimentaires. Vous n'avez pas à attendre les résultats d'un essai clinique à grande échelle pour savoir si cela vaut pour votre situation. Si vous décidez d'attendre l'aval des autorités, vous risquez de devoir patienter très longtemps. Comment les agences officielles pourraient-elles contredire la recommandation catastrophique qu'elles nous servent depuis 40 ans sans perdre leur crédibilité, risquer des poursuites légales pour les désastres économiques qu'elle a entraînés et surtout, perdre les revenus qu'elle a générés ? Rien ne vous oblige à attendre. Vous pouvez entamer le processus et découvrir en quelques jours si cette chose qu'on appelle le blé est responsable de vos problèmes de santé et de votre surpoids.

L'effet total de la suppression du blé est plus grand que la somme de ses parties : c'est un phénomène du genre 2 + 2 = 11. Vous avez bien lu : supprimer le blé entraîne ce genre de résultat. Malgré notre connaissance des changements indésirables introduits dans le blé moderne par les généticiens, les transformations qui résultent de son élimination sont bien plus importantes qu'on ne l'aurait cru. Les histoires de réussite de gens qui ont perdu du poids et ont retrouvé la santé grâce à cette simple mesure sont plus fascinantes qu'on ne pourrait jamais l'imaginer.

PRODUITS SANS GLUTEN… ET AUTRES ERREURS SEMBLABLES

Un nombre croissant de gens renoncent au gluten et, en conséquence, consomment des aliments sans gluten.

C'est là une grave erreur. Bien sûr, éviter le gluten du blé est une excellente chose. Mais vous risquez alors de vous tourner vers les produits sans gluten transformés. Curieusement, la majorité de ceux qui les fabriquent utilisent comme ingrédients principaux, à de rares exceptions près, l'amidon de riz, la fécule de maïs ou de pomme de terre et le tapioca. Bien que, du point de vue de leur saveur et de leur consistance, ils constituent un substitut acceptable aux produits à base de farine de blé, ils font partie de ces

quelques aliments qui élèvent la glycémie encore plus que les produits du blé. En d'autres mots, du point de vue de l'hyperglycémie et de ses conséquences, le pain multigrains ou les pâtes sans gluten constituent de piètres substituts. Par conséquent, nous devrions supprimer le blé et le gluten, mais également les produits sans gluten qui sont composés de glucides vides.

Je reconnais que c'est un peu déconcertant. D'où ma motivation, du moins en partie, à publier ce livre de cuisine, histoire de vous aider à préparer de délicieux plats ne renfermant ni blé ni l'amidon de riz, la fécule de maïs ou de pomme de terre ou le tapioca des produits sans gluten du commerce. Ces plats sont savoureux, n'affectent pas la glycémie de manière indésirable, ne stimulent pas l'appétit et sont vraiment sains. Voilà bien là un concept original !

LAITUE ET CARTON ?

Pour bien des gens, la perspective de renoncer au blé est décourageante, voire terrifiante, particulièrement du fait que ce grain provoque son propre syndrome de sevrage. Non seulement pourriez-vous être privé de quelque chose qui entraîne une dépendance, mais qu'allez-vous donc pouvoir manger ? Serez-vous constamment affamé ? Devrez-vous vous nourrir de laitue, de carton et de substituts insipides ?

Pas du tout. Comme bien des gens ayant renoncé à ce grain peuvent l'attester, la nourriture qui en est exempte est encore plus appréciable. En effet, quand on élimine cet aliment addictif, il se produit un changement fondamental : on se met à apprécier les aliments pour ce qu'ils sont et non parce que la présence d'un stimulant de l'appétit pousse à avaler tout ce qui tombe sous la main. Le sens du goût est rehaussé : on discerne mieux les fines nuances des aliments, sans compter qu'on devient plus sensible à la saveur sucrée et que les gâteries appréciées autrefois semblent désormais d'une douceur écœurante. L'appétit diminue de sorte qu'on ingère 440 calories en moins chaque jour ; comme on mange moins, on apprécie mieux ce qu'on avale.

L'absence de blé ne limite pas la variété alimentaire, bien au contraire. En plus du bœuf bourguignon et de la pizza, vous pourrez consommer muffins, biscuits, tartes, scones et autres mets habituellement composés de blé, qu'on a remplacé par des ingrédients véritablement sains. Ces plats figurent parmi les 150 recettes de ce livre.

Ne vous y trompez pas : il ne s'agit pas d'un livre de cuisine « sans gluten ». Je ne connais encore aucun fabricant de produits sans gluten qui comprenne suffisamment les principes d'une bonne alimentation pour créer des aliments véritablement sains. Je ne connais pas non plus d'auteur ayant écrit sur la question qui les ait saisis. Si vous souhaitez être gros et diabétique, souffrir de cataractes et d'arthrite, et hériter d'un abdomen chargé de graisse viscérale inflammatoire, consommez les substituts sans gluten du commerce ou suivez les recettes du plus récent livre de cuisine sur le sujet. En revanche, les plats dont j'ai mis au point les recettes sont effectivement exempts de blé et de gluten, ont une teneur limitée en glucides et sont véritablement sains.

DITES ADIEU À VOTRE MAL DE VENTRE !

Ceux qui considèrent la possibilité de bannir le blé de leur alimentation posent souvent des questions telles que « Ça ne te manque pas ? » ou « N'as-tu donc pas envie d'un beignet ? ».

Si, après avoir lu ces chapitres préliminaires, vous ne considérez pas votre pain multigrains ou votre ciabatta à l'oignon d'un œil suspect, c'est que je n'aurai pas fait mon boulot. Mon rôle, tel que je le perçois, est de faire connaître ces arguments à tout un chacun et non de présenter la version ampoulée et bien ficelée qui nous est offerte par ceux qui ont intérêt à influencer le message. Je souhaite que, au terme de ces premiers chapitres, vous compreniez que cette créature issue de la recherche génétique est non seulement dangereuse pour la santé et le poids, mais littéralement mortelle. Y renoncer constitue un geste libérateur. C'est l'arc-en-ciel après la tempête, la rémission après le traitement contre le cancer, le bonheur de distinguer les couleurs vives à l'issue d'une vie de cécité.

Surtout, lisez les histoires de réussite décrivant en détail les transformations radicales qui m'ont été communiquées depuis que ce message s'est acquis un public international. Ce sont des histoires vraies de gens ayant perdu un nombre considérable de kilos et vu leurs affections invalidantes disparaître, et d'enfants dont le comportement s'est complètement transformé, tout cela parce qu'ils avaient cessé de subir les effets insidieux de cette créature issue de la recherche génétique moderne qu'on appelle blé.

Minipizzas, p. 172

APPRÉCIÉ DES ENFANTS

MINIPIZZAS

6 portions • **préparation :** 30 min • **temps total :** 1 h 45 min

Les pizzas individuelles se glissent facilement dans la boîte à lunch et constituent un bon repas pour les petits. Pour une pizza ultra-rapide, déposez une Tortilla de graines de lin (page 254) ou une Tortilla sans blé (page 249) sur une plaque à pâtisserie et garnir avec les ingrédients de votre choix.

60 ml (¼ tasse) d'eau chaude (37,7 à 43,3 °C / 100 à 110 °F)
1 ¼ c. à café de levure sèche
125 g (1 tasse) de tourteau ou de farine d'amande
125 g (1 tasse) de farine de pois chiches
75 g (½ tasse) de graines de lin dorées, moulues
1 c. à café de sel de mer
2 c. à soupe d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de sauce à pizza sans sucre ou marinara

GARNITURE (FACULTATIF)
240 g (1 tasse) de ricotta
120 g (1 tasse) de mozzarella râpée
227 g (½ lb) de mozzarella en tranches fines
113 g (¼ lb) de pepperoni finement tranché
Oignons et poivrons finement tranchés et sautés
Courgettes jaunes et vertes finement tranchées et sautées
Tomates cerises coupées en quartiers
2 c. à soupe de fines herbes fraîches ciselées

Dans un petit bol, battre l'eau et la levure jusqu'à ce que cette dernière soit dissoute. Laisser reposer 10 minutes.

Dans un bol moyen, mélanger le tourteau ou la farine d'amande, la farine de pois chiches, les graines de lin moulues et le sel. Ajouter l'huile et le mélange de levure, et remuer le tout 5 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient amalgamés et qu'une boule molle de pâte se forme. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 1 heure dans un endroit chaud. Diviser en 6 boules égales.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier parchemin.

Étendre un morceau de papier parchemin sur une surface de travail. Déposer une boule de pâte et recouvrir d'un second morceau de papier parchemin. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à l'obtention d'un cercle de 10 cm (4 po). Mettre la pâte sur la plaque à

Fettuccine Alfredo, p. 221

APPRÉCIÉ DES ENFANTS

FETTUCCINE ALFREDO

4 portions • **préparation :** 5 min • **temps total :** 15 min

Vous n'avez pas à avoir peur du gras ! Le fromage, le beurre et la crème épaisse sont en vedette dans ce plat de pâtes, le seul ingrédient réellement nocif qui n'y figure pas étant le blé. Vos enfants se feront un plaisir de manger le brocoli servi avec ce plat.

3 paquets (200 à 225 g/7 à 8 oz) de fettucines shirataki, rincés et égouttés
4 c. à soupe de beurre
1 gousse d'ail, émincée
175 ml (¾ tasse) de crème à 35 %
70 g (¾ tasse) de parmesan râpé
25 g (¼ tasse) de pecorino romano râpé
¼ c. à café de sel de mer
¼ c. à café de poivre noir moulu
Pincée de piment rouge
1 c. à soupe de persil frais ciselé (facultatif)

Mettre une grosse casserole d'eau à bouillir.

Cuire les fettuccines en suivant les instructions inscrites sur l'emballage. Égoutter.

Dans la même casserole, faire fondre le beurre et y cuire l'ail à feu doux 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit odorant. Ajouter la crème, le parmesan, le pecorino romano, le sel, le poivre et le piment rouge. Poursuivre la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Ajouter les fettuccines et remuer pour bien les enrober de sauce.

Parsemer de persil, si désiré.

Une portion : 350 calories, 9 g de protéines, 8 g de glucides, 34 g de lipides totaux, 22 g de gras saturés, 5 g de fibres, 590 mg de sodium

L'absence de blé ne limite pas la variété alimentaire, bien au contraire ! Exercez votre créativité culinaire en testant 120 recettes savoureuses qui vous permettront de composer un menu exempt de blé, du premier au dernier repas de la journée. Crêpes à la ricotta et aux fraises, salade de nouilles thaïlandaise avec sauce à l'arachide, pizza au poulet et au pesto, fettuccine Alfredo, tarte aux bleuets et au citron : vous serez étonné de la richesse des possibilités. Découvrez un nouvel éventail de choix santé et dites adieu aux kilos en trop ! Une foule de conseils pratiques renforceront votre détermination à vous alimenter sainement, dans le respect de votre organisme.

Cardiologue américain, le **Dr William Davis** pratique une médecine préventive plutôt que curative. Son approche unique, sans blé, lui permet de démentir divers diagnostics en plus de prévenir plusieurs affections de la santé.

Groupe Livre
Québecor Média inc.

ISBN 978-2-7619-3847-1

9 782761 938471

Conception graphique de la couverture : Nancy Desrosiers