

«Pourquoi n'aurions-nous pas droit au même service?»

Les Editions Jobé-Truffer, à Montreux, ont édité en mai 2022 le premier guide du sans gluten en Suisse romande. Un an plus tard, le livre de 24 recettes «Suisse et sans gluten» a suivi. Interview avec l'auteure de ces deux ouvrages, Virginie Jobé-Truffer.

INTERVIEW CAROLINE GOLDSCHMID

Pouvez-vous nous donner le contexte de l'idée du guide?

VIRGINIE JOBÉ-TRUFFER: Je suis devenue sensible au gluten sans comprendre ce qui m'arrivait avec des symptômes assez lourds, dont de terribles insomnies. Cela a duré des mois. Alors que les médecins pensaient à une dépression, j'ai effectué des recherches pour découvrir, seule, que le gluten était peut-être la cause de mes problèmes. J'ai arrêté d'en ingérer d'un jour à l'autre et en quelques semaines, tous les symptômes ont disparu. Comme cette matière visqueuse s'immisce partout, je dois passer mon temps à demander la composition des plats aussi bien au restaurant qu'à la famille ou aux amis. Cela complique les relations sociales. Pourtant, n'importe qui peut préparer un menu sans gluten sans grande difficulté. Il suffit de connaître quelques détails pratiques pour que manger tous ensemble ne soit pas un problème. C'est le message que j'ai voulu faire passer en écrivant ce livre, avec l'aide de professionnelles, diététiciennes ou encore gastroentérologues.

Depuis votre diagnostic en 2019, avez-vous l'impression que la situation évolue dans le bon sens ou sentez-vous toujours de l'agacement quand vous mentionnez cette intolérance?

Au niveau de la restauration, il y a clairement des améliorations. Je pense que les chimistes cantonaux ont dû passer par là pour expliquer aux restaurateurs ce qu'ils risquent en cas de non-conformité à la loi sur les allergènes. En l'occurrence, le personnel de service doit pouvoir informer rapidement le client quant à la composition d'un plat, après avoir consulté le cuisinier. Je conseille même aux personnes fortement intolérantes au gluten d'annoncer qu'elles sont cœliaques.

Face à la mode du sans gluten, un régime soi-disant plus sain aux yeux de certains, vous retrouvez-vous parfois devant des personnes qui ne vous prennent pas au sérieux?

Cela dépend des établissements. En général, quand je ne rencontre aucun problème, c'est que le restaurateur ou le cuisinier a quelqu'un dans son entourage qui souffre de cette allergie ou maladie. Quand l'annonce est mal accueillie, c'est effectivement parfois dû à la mode du sans gluten. Face aux professionnels de la restauration, ces gens-là ont fait du mal à ceux qui ont un réel problème de santé à cause du gluten.

Si on se met à la place des chefs de cuisine, ils doivent selon les cas refaire toute la préparation d'un plat, vu que le gluten s'immisce partout: les sauces, la friteuse, le plan de travail...



Journaliste et auteure, Virginie Jobé-Truffer (47 ans) a fondé avec son mari Alexandre Truffer la maison d'édition Jobé-Truffer en 2022. Ils n'éditent que des auteurs ou des histoires suisses.

C'est sûr. Mais il faut savoir que les cœliaques vont très rarement au restaurant parce que leur maladie impose des restrictions contraignantes. Et, quand ils y vont, la plupart d'entre eux téléphonent avant pour annoncer leur intolérance afin de s'assurer qu'ils pourront passer un bon moment. Malgré cette précaution, il arrive qu'ils soient mal reçus. Pourquoi n'aurions-nous pas droit au même service que les autres?

Comment améliorer le service alors?

Il s'agit d'être à l'écoute et spontanément se rendre en cuisine pour se renseigner sur la composition des plats et sur ceux qui peuvent être adaptés en version sans gluten. L'idée étant de faire comprendre au client qu'il n'y a pas de problème – ce que de plus en plus de restaurants font très bien. Il s'agit de gagner la confiance du client intolérant au gluten, non seulement pour qu'il passe un bon moment, mais aussi pour qu'il revienne. On doit se sentir bienvenu, au même titre que n'importe quel autre client.

Côté menu, comment améliorer l'offre sans gluten?

Au début, j'ai cru être tranquille en commandant un steak-frites. Mais il se trouve que si le restaurant ne possède qu'une seule friteuse, il y a le risque que du poulet pané y soit également cuit, ce qui veut dire que les frites contiendront du gluten. Si la friteuse n'est pas utilisée uniquement pour des frites, il faudrait idéalement s'équiper d'une deuxième friteuse ou avoir une simple casserole destinée uniquement à cet effet qui n'entre pas en contact avec le reste.

Outre la deuxième friteuse, quels autres conseils donneriez-vous pour rendre l'expérience sans gluten plus gourmande?

Une option – peut-être la plus simple – consiste à proposer un plat réalisé à la minute, avec les ingrédients à disposition en cuisine. Dans le meilleur des cas, on permet au client de choisir n'importe quel plat à la carte en l'adaptant en version sans gluten. Mais souvent, je constate que le plat qu'on me sert alors est sans sauce, ce qui le rend peu gourmand. Donc mon conseil serait de songer à une sauce qui peut se réaliser à la minute et sans farine. Et pouvoir patienter en grignotant du pain sans gluten est aussi très appréciable!

Pouvez-vous nous donner deux ou trois exemples d'établissements où vous vous réglez en toute tranquillité?

Le buffet de la gare à Glion (VD) propose du délicieux pain sans gluten fait maison. Le chef a travaillé avec des cœliaques par le passé, il a donc été sensibilisé à ce problème. Je citerais aussi le Café du Commerce, à Grandson (VD), qui reste une excellente adresse pour les intolérants au gluten, car la nouvelle gérante a gardé la ligne de l'ancien propriétaire – mention spéciale pour l'offre des plats de chasse en saison. Un po' di piu, à Lausanne, propose des pâtes fraîches (Liggs) sans gluten excellentes. Au Parc, à Montreux: un italien familial avec des pizzas sans gluten où les enfants sont très bien accueillis. Enfin, je citerais la crêperie An Arvor, à Vevey, qui propose des crêpes sans gluten, cuites sur une plaque séparée.

En mai dernier, un an après la sortie du guide, vous avez publié un livre de 24 recettes de spécialités suisses sans gluten.

Il y avait une demande: les lecteurs du guide trouvaient que cela manquait. Aussi, je me suis rendu compte que les intolérants au gluten ont envie de pouvoir manger des produits de base et pas nécessairement des pâtisseries trop sophistiquées. C'est pour cela que nous avons édité «Suisse et sans gluten, 24 recettes de boulangerie & pâtisserie de chez nous», avec des spécialités des quatre coins de la Suisse. Par exemple, la cu-chale, le pâté vaudois, le malakoff, le biscôme, du pain pour la fondue, de la tourte au kirsch ...

Les deux ouvrages sont disponibles en librairie et sur: www.jobe-truffer.ch

