

# Manger de la brume

**A l'heure de la phobie du gluten, les produits «à rien» font un tabac. Parmi les derniers venus on retrouve le cloud bread, un pain aux saveurs de nuage.**

**Par Marie Lami**

## La tendance

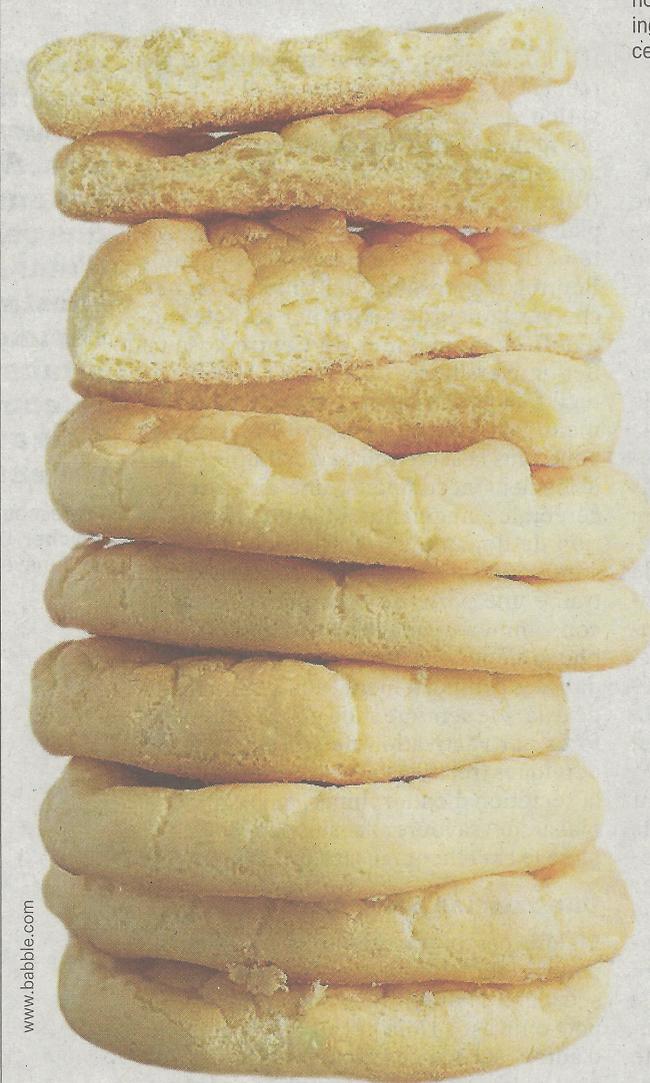
► La maladie coeliaque touchant seulement 1% de la population on pourrait penser que seules les personnes concernées s'intéresseraient au «gluten free». Bien au contraire, de plus en plus de gens, intolérants ou pas, se mettent à ce régime. Effet de mode ou vrai fléau? L'avenir nous le dira. En attendant, la toile s'affole. C'est véritablement un nouveau style de vie qui est né: on vérifie tous les ingrédients de son alimentation. Les internautes ne cessent de partager, liker, twitter sur le sujet.

## L'aliment

► C'est sur Pinterest qu'est né le phénomène *cloud bread* et il fait fureur depuis. En un an sa visibilité a augmenté de 73% sur la plate-forme. Ce pain à l'aspect céleste est, en plus de ne contenir aucune trace de gluten, d'une simplicité indécente. Seuls trois ingrédients suffisent à le réaliser: des œufs, de la crème de fromage et du bicarbonate de soude. Et si ces arguments ne suffisaient pas à convaincre, on vous dira qu'il contient deux fois moins de calories que le pain traditionnel. Parfait pour faire des sandwiches, des pizzas ou encore pour le petit-déjeuner accompagné de fruits frais.

## La recette

► On commence par mélanger les jaunes d'œufs et la crème de fromage (type Philadelphia) jusqu'à obtenir une préparation homogène. Puis, dans un récipient différent, on monte les blancs d'œuf en neige en y ajoutant le bicarbonate de soude. Lorsque le mélange a pris la consistance d'une crème fouettée on l'ajoute à la première préparation, tout en faisant attention de ne pas casser les blancs d'œufs. Il ne reste plus qu'à déposer des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson et enfourner le tout à 150° durant 20 minutes. On peut évidemment adapter aux goûts de chacun, avec du parmesan, des herbes ou encore des oignons. Pour les plus gourmands, il est tout à fait possible d'incorporer du miel ou alors du cacao en poudre. Mais évidemment les végétaliens vont avoir de la peine...



## Le résultat

► Ce «pain» n'a ni l'aspect ni le goût de celui que l'on connaît et aime tant. Mais c'est cela qui fait son charme. Sa texture légère et moelleuse est un délice en bouche. Bien qu'on puisse lui reprocher de manquer de saveur lorsque l'on le mange seul, une fois accompagné il remplit son rôle à merveille.