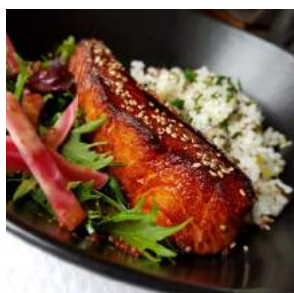


Dossier de présentation

DEFI DE CHEFS

Cuisiner sans allergènes



Ma cuisine a du sens
Mieux manger est dans notre nature

DEFI DE CHEFS

Cuisiner sans allergènes

En 2016, Ma Cuisine a du sens lance un défi aux chefs : concocter une entrée, un plat ou un dessert sans allergènes mais extrêmement gourmand !!

Objectif : faire découvrir sur le blog Ma Cuisine a du sens des recettes de professionnels de la restauration, de la pâtisserie et de la boulangerie ([voir le défi des chefs](#)).

Public visé : les intolérants et allergiques alimentaires + tous les curieux prêts pour un voyage culinaire innovant, gourmand et sain.

Com : sur le blog de Ma Cuisine a du sens (48 000 utilisateurs - 89 000 pages vues en 2020), les réseaux sociaux (Instagram, Facebook (2 500 abonnés), Pinterest (2 500 vues mensuelles), LinkedIn) et lors d'une newsletter spéciale envoyée à ma base de données (3 200 adresses).

Partenariat :

- Une photo du chef
- Une interview (3 questions à...)
- Un lien vers son site Internet dans l'article + réseaux sociaux
- Le descriptif de sa recette
- Une ou des photos de sa recette

En échange, le chef s'engage de son côté à **communiquer** sur son blog et/ou réseaux sociaux le défi de chef **en taguant @macuisineadusens**

Option 1 : Possibilité pour Arielle ou une personne de son équipe de venir dans votre établissement pour faire un reportage photo (en aperçu la recette de [Fabrice Beugnot](#) ou celle de [Dimitri](#) réalisée sous ce format).

Option 2 : NOUVEAUTE 2021. Tourner une vidéo de la recette pour la mettre à disposition uniquement des clients de Ma Cuisine a du sens, sur la plateforme de formation : Cuisiner sans allergènes. Ma Cuisine a du sens relance sa formation en ligne « Cuisiner sans allergènes » pour le grand public. Redonner le goût et le plaisir de manger à des personnes qui sont frustrées de ne plus manger « comme tout le monde », par suite de problèmes de santé. Cette formation les aide à changer de regard sur leur façon de s'alimenter, en leur proposant des concepts de recettes simples et gourmands mais aussi de découvrir des produits locaux et de saison.

Alors, vous êtes partant et prêt pour relever le défi ??

Le cahier des charges est en page suivante...

CAHIER DES CHARGES

Défi de chefs

A TRANSMETTRE

- Titre de la recette
- Temps de préparation
- Temps de cuisson
- Temps de repos
- Ingrédients
- Descriptif de la recette
- Le petit conseil du chef qui fera la différence

ATTENTION ! voici les ingrédients que vous ne pouvez pas utiliser dans votre recette

Farine, grains, gruau, germe, semoule, pâtes, couscous...

Blé	Lait (vache, chèvre, brebis)
Avoine	Fromages (tous)
Seigle	Crème
Orge	Beurre
Epeautre	Yaourt, fromage blanc
Kamut	
Et	Sucre de canne
Maïs	Sucre de betteraves
Soja, tofu, tempeh,...	Sirop de riz
	Mélasse

Ensuite, vous pouvez vous amuser **à remplacer aussi les œufs, les oléagineux** pour corser un peu plus le défi. A vous de voir !!

L'INTERVIEW

Nous pouvons faire l'interview dans votre établissement au moment de la prise de vue photos ou vidéo.

3 questions à....

- Qu'est-ce qui vous a amené à proposer une recette sans allergènes pour Ma cuisine a du sens ?
- Comment gérez-vous les demandes des personnes intolérantes ou allergiques dans votre établissement ?
- Que vous a apporté personnellement la réalisation d'une recette SANS ALLERGENES ?

Et pour finir... Envie de partager un mot, un sentiment, une émotion avec les internautes qui suivent Ma Cuisine a du sens ?

PORTRAIT

Arielle Uchêda

J'ai toujours adoré cuisiner !! Je tiens cela de mes grands-mères.

A la suite d'un burn out, j'ai souhaité me soigner de la plus naturelle des façons. **J'ai choisi l'alimentation.**

Après des examens, le choc... plus d'une cinquantaine d'aliments étaient devenus des poisons pour mon corps. Pour certains, je les connaissais depuis ma plus tendre enfance : **lactose et sucre de canne. Mais, pour les autres, je me suis sentie bien déminuée** : gluten (avec le pain, les pâtes et toute la pâtisserie), maïs, soja, lactose et caséine (donc, exit viande de veau, d'agneau et tous les fromages, même ceux de chèvre ou de brebis), tomate, huile d'olive, aubergine, pomme de terre, levure, levain, champignons, pomme, banane, abricot, fraise, thé (moi qui était une vraie théière). Et bien d'autres encore....

Là, le désarroi.. Qu'est-ce que je vais bien pouvoir manger ??

6 mois à passer à cuisiner pour tester, goûter des saveurs que je ne connaissais pas ou pour réinventer les plats de mon enfance ou ceux qui faisaient partis de ma façon de cuisiner. J'ai passé beaucoup de temps et d'argent dans des produits estampillés sans gluten, sans lactose, sans forcément les utiliser souvent, sans forcément les aimer ou être convaincue de leur utilité dans la cuisine. **Mais je savais qu'un jour, je transformerai ce handicap en force. J'en ferais mon métier, ma passion.** Déjà, je notais quelques idées... un blog, un livre, sensibiliser les restaurateurs, un restaurant d'entreprise, une table d'hôtes...

En 2013, je crée Ma Cuisine a du sens, un blog de recettes de cuisine, sans gluten, sans lactose, sans sucre de canne. Je partage des recettes familiales, réinventées en version sans gluten, lactose et sucre de canne... mais avec beaucoup, beaucoup de gourmandise. [Le blog en cliquant ici.](#)

Et puis, **plusieurs déclics** : une première année de naturopathie à l'école Aesculape de Lyon **m'a ouvert vers d'autres chemins dont celui de la nature.** Découverte des algues, des cuissons douces, du respect de l'aliment, des plantes aromatiques et médicinales, de l'importance de l'eau, de la qualité des aliments, du bio et une notion qui est fondamentale pour moi encore aujourd'hui : **l'équilibre...**

Après un déménagement en Bretagne, en campagne, me voilà à **me former au maraîchage bio** en CFPPA, **à la permaculture, à la transformation de plantes aromatiques et médicinales.** Et à **faire du lien avec les producteurs locaux** et les produits de ma région d'adoption : farine de sarrasin, galettes, algues.

2018, je lance mon activité. Formation de sensibilisation aux intolérances alimentaires à destination des professionnels de la restauration, des conférences pour faire découvrir une cuisine gourmande au grand public, mes 2 premiers livres sortis en 2020 (un été et un hiver d'instantanés gourmands) et la mise en ligne d'un atelier pain sans gluten et d'une formation pour réapprendre à cuisiner sans allergènes pour le grand public.





MES ENGAGEMENTS

Au quotidien

L'équilibre... une notion fondamentale pour moi. Je travaille souvent sur l'ordinateur, pour les formations en ligne ou la préparation des formations pour les restaurateurs, sans oublier la communication sur le blog et les réseaux sociaux. La nature me manquait terriblement. Jusqu'à cette période un peu particulière que nous venons de traverser : l'année 2020. A ce moment-là, je me suis reconnectée à la nature tout en peaufinant mon premier livre de recettes de cuisine. Et cela fait un bien fou.

Travailler ensemble... j'ai une activité de solopreneure. Pourtant, je suis entourée. J'ai souhaité rejoindre une CAE (coopérative d'activités et d'entrepreneurs) pour justement échanger avec d'autres. Là encore, l'année 2020 a été un tournant dans notre façon de travailler ensemble, de s'entraider, de mettre nos compétences au service des autres, alors que nous sommes aux 4 coins de la France et des îles !!

Je fais partie aussi d'un espace de co-working qui héberge une French Tech rurale : le grenier numérique de La Gacilly. Créé par Yves Rocher et la communauté de communes, ce lieu est magique. Face à l'Aff, la petite rivière qui serpente dans La Gacilly, le Grenier numérique est un lieu de rencontres, d'échanges et d'entraide. Les co-workers côtoient les équipes de l'office de tourisme, du festival photo et du groupe Rocher dans le même bâtiment. Riche d'échanges et de partage.

Je suis engagée auprès d'une association : la Clé, association d'entrepreneurs de La Gacilly - Carentoir. Visites d'entreprises, réunions d'échanges ou d'apprentissage, je vis mon territoire d'adoption au quotidien.

Le développement durable... dans mon activité, il est de plus en plus essentiel. Reconnexion au local et à la Nature, avec un grand N. J'invite mes clients à regarder près de chez eux. De nombreux producteurs locaux proposent une ribambelle de bons et beaux produits !! Pourquoi acheter des produits venus de l'autre bout du monde ?

Ma cuisine est aussi respectueuse de l'environnement et anti-gaspi !! Les fanes de carottes, navets, betteraves ou radis se cuisinent en de délicieux clafoutis avec ou sans œuf. Je propose aussi de cuisiner les restes ou j'invite, quand c'est possible, à cultiver un jardin ou quelques aromates en pot sur son balcon ou dans la cuisine. Mon grand jardin (un potager fleuri) est mon terrain de jeu pour expérimenter de nouvelles saveurs et me reconnecter à la nature. Car elle nous offre une telle diversité, que finalement, notre alimentation est gourmande à chaque instant.

Et le bio ? Pour moi, une évidence, surtout après avoir été formée au maraîchage bio et avoir fait mon stage dans une ferme qui pratique la permaculture. J'ai pu voir la nature des sols, me rendre compte de l'utilité des « petites bêtes », de l'indication des « mauvaises herbes » et malheureusement, de l'impact de l'agriculture conventionnelle sur la santé humaine. Il devient urgent de prendre soin de la Planète comme de notre écologie intérieure.

MES ENGAGEMENTS

Les intolérances alimentaires

Les intolérances alimentaires... Etonnamment, elles ne me dérangent plus du tout !! **Au début, c'est angoissant, déprimant de ne plus manger, ce qui, finalement, est devenu la norme** (à grands renforts de pub et offres promotionnelles). En changeant mon regard sur l'alimentation, je me suis aperçue que nous étions dans des carcans. **Notre alimentation du quotidien est très stéréotypée et même très restreinte.** Vous êtes-vous posé la question de combien de variétés de légumes vous mangez dans l'année ?? Certains chiffres avancés dans les médias me font froid dans le dos : une vingtaine à peine. Alors que la nature est si généreuse.

Dans mon travail (et dans ma vie en général), j'ai plutôt envie d'ouvrir vers les champs des possibles... et faire découvrir des légumes oubliés ou des techniques culinaires remises au placard. Par exemple : les mijotés de nos grands-mères en version 2.0 !! Pour avoir plus de temps pour soi et la famille. Et oui, quand votre repas mijote tranquillement, vous, vous avez la possibilité de faire ce qu'il vous plaît. Plutôt futées, les mamies.

J'aime partager sur les plantes que je cultive dans mon jardin : la tétragone cornue, un drôle de nom qui provient de la forme des graines de cet épinard de Nouvelle Zélande (qui, je vous rassure pousse aussi en Bretagne), l'agastache et son petit goût légèrement anisé qui fait le bonheur des abeilles et bourdons en tout genre. Le shiso pourpre, ce basilic japonais aux feuilles dentelées qui, une fois séché, sert de faux poivre dans les plats. Et le radis blanc, un Daïkon qui a aiguisé la curiosité de mes voisins et que j'utilise comme toasts à tartiner pour des apéros improvisés...

Avec le temps, le mot « intolérance » s'est éloigné de ma façon de vivre mon alimentation. Les frustrations ont disparu aussi. Et j'ai gagné en saveurs et en gourmandises !! Je me suis découverte gourmande. Et alors ? Il m'arrive même de ne plus me sentir obligée d'ajouter « sans gluten » ou « sans lactose » dans le titre de mes recettes. Il y a tellement de possibilités pour cuisiner, que j'ai envie de les explorer toutes !!

Aujourd'hui, je remercie toutes ces intolérances alimentaires que j'ai eu il y a plus de 11 ans maintenant. Certaines sont toujours là, encore aujourd'hui, d'autres n'ont été que temporaires. Mais elles m'ont permis de découvrir la diversité et les possibilités quasi illimitées de créer des bons petits plats gourmands, tous les jours, sans jamais mangé deux fois la même chose... à part, quand c'est trop trop bon ;-)

Et c'est ce que j'ai envie de partager avec mes clients, professionnels et particuliers, avec mes partenaires.

La Nature est plurielle.

notre alimentation peut l'être aussi...

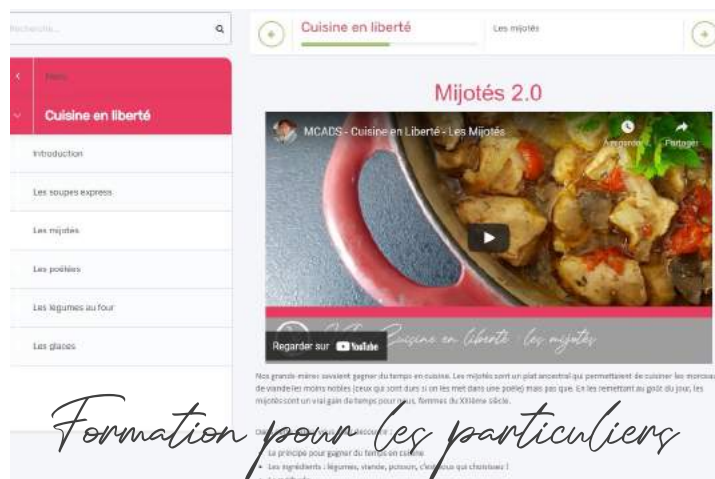


MA CUISINE A DU SENS, C'EST...

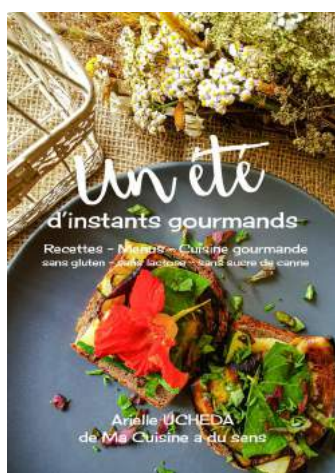


Formation pour les professionnels

[> En savoir plus...](#)



Formation pour les particuliers



[> En savoir plus...](#)



[> En savoir plus...](#)

Des livres de cuisine

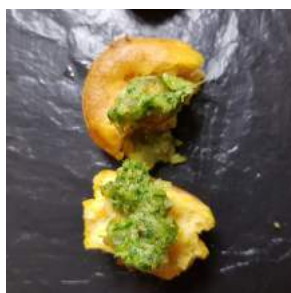


Les chocolats de Pâques en version fudges vegan pour petits et grands

Pour cette recette, je me suis inspirée des fudges vegan mais j'ai utilisé des graines de courge au lieu de poudre d'amande. C'est vraiment sympa, pas cher. Pour les grands, si vous souhaitez donner du goût à vos fudges, je vous conseille de mettre moitié graines de courge, moitié gingembre confit (attention, il y aura du sucre de canne dans le gingembre), mais c'est vraiment délicieux.



[> En savoir plus...](#)





CONTACTER

Ma Cuisine a du sens

Arielle UCHEDA

Ma Cuisine a du sens, [le blog](#)

06 37 51 92 62

arielle@macuisineadusens.com



Crédits photos : ©Ma Cuisine a du sens ©Linda Gautier ©davit85

Arielle UCHEDA- Ma Cuisine a du sens (56 - Carentoir / La Gacilly) est hébergée par
la CAE Impuls'ions - 36 rue Lasserre 31430 Le Fousseret

Société coopérative d'intérêt collectif par actions simplifiées - Capital de 21 200 € - SIRET : 821 482 296 00018



Ma cuisine a du sens