



TENDANCES



JOUR DE FOOD

Du pain bénit

On l'oublie souvent : quand ils consomment de vrais bons pains, les coureurs de fond tiennent la forme. MARIELLE GAUDRY

Pour devenir le premier marathonien médaillé d'or aux Jeux Olympiques de 1896 à Athènes, Spyridon Louis avait des jambes de feu et une botte secrète : pendant sa course, le fondeur grec suivait un régime un peu spécial, à base d'œufs durs, d'oranges et de pain. Eh oui, quand on songe à l'alimentation des sportifs, on pense naturellement aux barres énergétiques, aux pâtes de fruits, aux compléments alimentaires et autres nutriments ultra protéinés. Pourtant, le pain reste un véritable concentré nutritionnel. La présence de ses sucres lents permet de faire le plein de glycogènes, nécessaires à l'effort.

**LE PREMIER
VAINQUEUR
DU MARATHON
OLYMPIQUE
EN RAFFOLAIT**

Mieux, ils éloignent la sensation de faim, tandis que l'amidon assure une bonne digestibilité. Avant d'avaler le bitume, il faut néanmoins choisir sa mie. Les pains complets aux céréales, riches en fibres, et ceux au seigle, plus concentrés en minéraux et en vitamines,

se prêtent particulièrement bien aux cadences de l'endurance. Parmi les céréales, il faut trier le bon grain de l'ivraie. Depuis des décennies, la culture du blé en mode industriel a développé des molécules de gluten indigestes, alors que les céréales anciennes cultivées en agriculture biologique sont mieux adaptées aux terroirs, plus résistantes, et leur qualité organoleptique est indéniable. En clair, un pain issu de

vieilles variétés sans intrant chimique sera meilleur au goût et pour la santé. Si les bonnes boulangeries ne courent pas les rues, une nouvelle génération d'artisans façonne ces pièces artisanales, naturelles et respectueuses de l'environnement. Et la tendance est durable. À Cucugnan, dans les Hautes Corbières, le paysan-boulangier Roland Feuillas sème, récolte et panifie des variétés biologiques de blés anciens pour faire des miches vertueuses. À Paris, chez Terroirs d'avenir, le Japonais Shinya Inagaki prépare d'incroyables boules de kamut, de seigle et de petit épeautre à partir des blés bio de Michel-Carol Patin, un cultivateur militant du Nord.

D'autres ont carrément développé des pains de compète. Rodolphe Landemaine, le boulangier parisien, a lancé le Pain du sportif, bombe d'énergie alliant les vertus du raisin et de l'ananas secs à celles des fruits à coques. À Châtenois, dans les Vosges, la maison Devillard propose, elle aussi, une minibaguette pour sportif, riche en graines de sésame, de tournesol, de lin et d'abricots séchés. Pour les amateurs du sans-gluten, l'excellente boulangerie parisienne Chambelland façonne un Pain des athlètes (photo) doté d'une croûte épaisse et d'une mie fondante à base de farines de riz et sarrasin, garnie d'abricots, de figues, de raisins et de noisettes. Certains sont prêts à courir des kilomètres pour lui !

Carnet de (bonnes) croûtes

Les Maîtres de mon moulin,
3, rue du Moulin, Cucugnan
(Aude), 04 68 33 55 03.

Boulangerie Terroirs d'avenir,
1 rue du Nil, Paris (II^e),
01 85 09 84 45.

Maison Landemaine,
26, rue des Martyrs,
Paris (IX^e), 01 40 16 03 42.

Boulangerie Devillard,
28, rue de Lorraine, Châtenois
(Vosges), 03 29 94 51 16.

Chambelland,
14, rue Ternaux, Paris (XI^e),
01 43 55 07 30.