



SANTÉ

Alsacienne, gourmande et... diabétique

La finale du Trophée du petit-déjeuner gourmand, qui se tient ce matin à Paris, compte une seule Alsacienne parmi ses finalistes : Anne Baumann. Cette Bas-Rhinoise de 32 ans, médiatrice culturelle à Mulhouse, relève le défi de mêler traditions culinaires régionales et diabète. Un tour de force en forme de pied-de nez à la maladie qu'elle porte aussi.

Elle a toujours aimé cuisiner et avoue son naturel gourmand... jusqu'au jour où, il y a deux ans et demi, le diabète vient « chambouler » sa vie. « *C'était la fin de l'année et je me sentais très fatiguée*, raconte Anne Baumann, *j'avais perdu près de 9 kg alors que je dévorais et je buvais beaucoup* ».

Diplômée d'un master II en muséologie, la jeune femme très active est médiatrice culturelle à Mulhouse. Elle s'est formée à l'histoire de l'art, à l'archéologie. Quand elle consulte son médecin, le diagnostic tombe : diabète de type 1, soit des cellules pancréatiques productrices d'insuline qui se détruisent.

Pas question de baisser les bras

Parce qu'elle sait qu'elle n'a pas le choix, son tempérament de sportive l'amène à réagir en essayant, si possible, d'en tirer le meilleur au quotidien, « *d'en faire une force !* » Au départ, elle est traitée par médicaments. Mais très vite, elle passe à l'insuline. Elle revient sur l'incontournable calcul, avant chaque repas, du nombre de glucides qu'elle pourra s'autoriser. Durant une semaine, plongée en milieu hospitalier, elle se forme



Ce matin, Anne Baumann préparera, commentera et défendra son petit-déjeuner alsacien pour diabétique devant le jury du Trophée du petit-déjeuner gourmand. Elle sera assistée d'un précieux commis de cuisine en la personne de Pierre, son époux.

Photos DNA/G M

à l'insulinothérapie fonctionnelle, « *qui permet de donner les moyens à la personne diabétique*

de type 1 de comprendre quels sont ses propres besoins en insuline ».

Car, pas question pour elle de baisser les bras. Anne Baumann va plutôt s'ouvrir à une autre

00iBjPYCC-GSIsAW8hS9X1HPTGFxFAKnZDxAlenJuvf3hvo3jPIpG8LQyMkU7ROT13



manière de cuisiner et de s'alimenter. Elle ne doute pas encore que sa démarche va l'amener vers de belles découvertes culinaires. En décembre dernier, elle tombe sur une de ces émissions télévisées qui mettent en concurrence des candidats pâtisseries. « *Cela m'a amusée !* » Sitôt sa télé éteinte, elle cherche sur le net et tape trois mots : concours - cuisine - amateur. Elle trouve le Trophée du petit-déjeuner gourmand.

« Le petit-déjeuner est sacré ! »

Elle postule dans la foulée sans même s'inquiéter de l'importance de l'événement. Elle envoie un dossier dans lequel elle annonce un petit-déjeuner alsacien pour diabétique. Elle résume sa tendance à faire une fixette sur son diabète : « *Je suis rigide et très pointilleuse sur le sujet* ». Mais elle convient aussi que depuis toujours, pour elle, le petit-déjeuner est sacré : « *C'est un moment important que je ne raterais pas [...] Tout au long de mon enfance, le week-end autant qu'en semaine, avec mes parents, aujourd'hui avec mon époux : c'est un repas qui me met de bonne humeur.* » Naturellement, l'idée d'un petit-déjeuner

alsacien ne l'a pas quittée. « *J'aime les traditions de ma région et en particulier celles du domaine culinaire.* » Pour autant, on imagine bien le temps qu'il a fallu pour cogiter et prendre en compte les spécificités « *d'un héritage culinaire germanique plutôt tourné vers une alimentation grasse et sucrée* ». Son dossier, présenté par écrit, met en valeur des préparations originales, savoureuses et travaillées afin de respecter un apport glycémique faible (lire ci-dessous). Sur la base d'un budget de 24 €, pour deux personnes, elle honore les produits frais alsaciens. Ses parents, beaux-parents et Pierre, son mari, ont testé. Et validé... jusqu'à la mi-mai quand elle a appris qu'elle allait être sélectionnée pour aller à Paris. Ce matin, avec Pierre, son commis, elle entre en cuisine...

Ghislaine MOUGEL



Pierre confectionne les muffins à la choucroute.

Photo DNA



Anne contrôle la préparation. Photo DNA



Elle surveille les temps de cuisson.

Photo DNA

Le petit-déjeuner d'Anne

Dans le petit-déjeuner qu'Anne Baumann confectionne ce matin, à Paris, tout y est de sa vie : son attachement à sa région, l'Alsace, mais aussi la force qu'elle déploie pour gérer sa maladie, le diabète de type 1. Au menu, dans le détail...

Une boisson chaude : Elsass café ou thé (Café Henri de Strasbourg).

Fleischkase : des cœurs de ce pâté de viande (Christian Utzmann de Kingersheim), juste poêlés servis avec un œuf au plat.

Pain : une tranche de pain Energus 10, riche en protéines et pauvre en glucides. Une préparation toute prête achetée par les



Un tête-à-tête dans la tradition alsacienne comme Anne Baumann l'a préparé avec un budget de 24 €. Photo DNA

boulangers et fabriquée par la maison allemande Rietmann, basée en Alsace.

Fromages : fromage de chèvre doux et goûteux élaboré par un producteur alsacien (derme du Bergenbach) ; un munster blanc non affiné, plus frais et facile à digérer.

Muffins salés : à base de choucroute, de lardons de bacon et de fromage blanc. Préparés avec de la farine d'épeautre et du son d'avoine pour le côté rustique.

Osterlammele : une pâte à biscuit, également préparé à la farine d'épeautre et au son d'avoine, et du sucre de fleur de coco (pour l'indice glycémique moins élevé que

le sucre et le petit goût caramélisé).

Miel : un miel d'acacia alsacien.

Pâte à tartiner : une pâte maison confectionnée avec du chocolat, de la purée de noisette, du miel et du lait. Elle contient moitié moins de glucides que la pâte achetée dans le commerce, même bio !

Fromage blanc aux fruits : un fromage blanc allégé (de la marque Alsace Lait, qu'elle trouve « plus léger et digeste ») agrémenté d'une compotée de fruits de saison. Le tout peut être saupoudré de cannelle, « un très bon goût qui, en plus, ferait baisser l'indice glycémique du repas ! »



En finale ce matin à Paris

La finale de la 2^e édition du Trophée des meilleurs petits-déjeuners de France se déroule ce matin à Paris. Un jury d'exception, présidé par Christian Le Squer (chef du Georges V à Paris, triplement étoilé) est chargé de départager les finalistes des catégories « professionnels » (8 candidats) et « amateurs » (5 candidats, dont Anne Baumann). Ce concours national a été créé en 2017 par [Tables & auberges de France](#) en partenariat avec Hôtels de charme & de caractère sous le patronage du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. L'événement est dédié à « *la promotion du savoir-faire en matière d'hospitalité et de gastronomie* ».

Dans le domaine de l'hôtellerie, il se donne pour mission de redonner ses lettres de noblesse au petit-déjeuner, premier repas de la journée et finalement « *dernier souvenir que gardera notre clientèle de nos établissements* », comme relèvent les partenaires. Mais le petit-déjeuner témoigne aussi d'une identité culturelle propre à chaque pays, à chaque région. Ses habitudes nutritionnelles racontent une histoire familiale, un décor, des émotions... Qu'il soit sucré ou salé, ou les deux à la fois comme c'est le cas en Alsace, il s'installe de plus en plus dans la durée, le partage et le plaisir de bien s'alimenter. Un temps plaisant pour entamer la journée.