

DES BISCUITS POUR LA RENTRÉE

Avec sa réputation de vilain petit canard des boîtes à goûter, le biscuit est souvent stigmatisé par les professionnels de l'alimentation. En imaginant sa marque Les Boudines, Stéphanie Baras tord le cou aux clichés par le biais d'une gamme artisanale qui prouve qu'en plus d'être savoureux et débarrassés de nombreux allergènes, ces délices croquants peuvent être intéressants nutritionnellement parlant.

Texte MICHEL VERLINDEN Photos FRÉDÉRIC RAEVENS

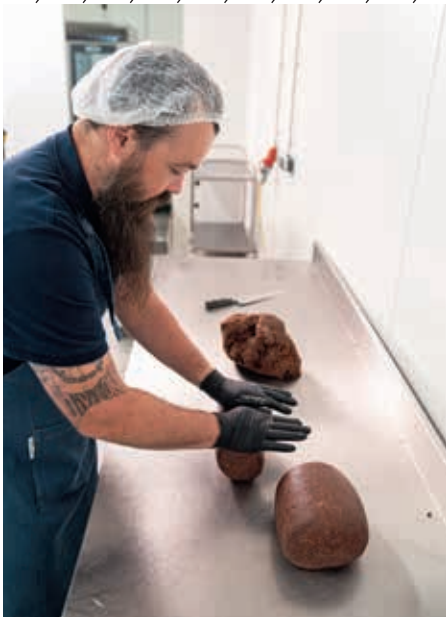
Du haut de ses 5 ans, Tim est l'un de ces enfants qui savent ce qu'ils veulent. Déterminé, ce blondinet au sourire irrésistible ne lâche plus des mains le petit bocal rempli de biscuits qu'il a saisi sur le rayon de la petite supérette bio dans laquelle sa maman l'emmène tous les jours. Celle-ci n'insiste pas, elle a bien compris que le petit personnage jaune sérigraphié à même le verre du contenant avait fait définitivement chavirer le cœur de son fils. C'est donc sans regrets qu'elle cède à ce rituel. Sans regrets... mais aussi sans remords car, après avoir jeté un œil sur l'étiquette, la jeune femme constate que le produit élu par son bambin s'affiche exemplaire. 31 % de noisettes, du sucre de canne, de la farine de riz complète, de la poudre de cacao et du lait d'amande. La composition est d'autant plus appréciable qu'il s'agit d'ingrédients issus de

l'agriculture biologique. À cela, il faut ajouter un épaississant naturel, la gomme xanthane. Approuvé par l'œil maternel aiguisé, le produit s'en va rejoindre les courses du jour. Sans en avoir forcément conscience, la maman de Tim vient de valider par l'achat une belle histoire qui mêle résilience et reconversion sur fond de savoir-faire local. Le récit en question est celui de Stéphanie Baras (37 ans). Cette maman d'un petit Gauthier partage avec la chocolaterie Kako un atelier de 200m² du côté de Sambreville. C'est là que cette ancienne diplômée des Beaux-Arts de Bruxelles en graphisme et communication visuelle nous raconte son aventure. Il y est question de quelqu'un qui décide de se bâtir une « vie solide » après avoir enduré les tourments que le philosophe Zygmunt Bauman a décrit sous l'expression « vie li-

quide », comprendre une existence dans laquelle on perd pied, pris dans le flux incessant de la mobilité et de la vitesse. Un mode d'être au monde qui sacre le triomphe d'un consumérisme sans foi ni loi : tout, y compris l'homme, devient alors objet de consommation, avec une date de péremption au-delà de laquelle il devient jetable. L'intéressée explique : « J'ai fait un burn-out, ce qui m'a profondément poussée à m'interroger sur ce que je voulais faire de ma vie. Un jour, mon médecin m'a interdit de retourner au boulot. Je n'arrivais parfois plus à sortir de mon lit, je me sentais vide et détruite à l'intérieur. J'ai donc décidé de quitter mon job. C'est le hasard qui a pris le relais en me fournissant l'opportunité de trouver la voie qui me correspondait sans que je n'aie jamais imaginé pouvoir exercer un métier d'artisanat. »



« LA PÂTISSERIE, CE N'ÉTAIT PAS GAGNÉ AU DÉPART, MAIS APRÈS AVOIR RATÉ UN DESSERT, J'AI ÉTÉ PIQUÉE AU VIF, ET JE M'Y SUIS MISE À FOND »



TRIPLE AMBITION

Amatrice de bonnes choses, Stéphanie adore recevoir des amis. Sa spécialité? La pâtisserie. « Ce n'était pas gagné au départ mais après avoir raté un dessert, j'ai été piquée au vif... je m'y suis alors mise à fond, notamment en ce qui concerne les cupcakes », explique-t-elle. Cette réputation de douée de la préparation sucrée la précède tant et si bien que des connaissances s'adressent à elle pour organiser un goûter d'anniversaire pour une ribambelle de petits. Une brouille? Loin de là, l'opération s'avère délicate car, signe des temps, il faut jongler entre les intolérances des uns et des autres. Il reste que pour la créatrice des « Boudines » l'expérience agit comme un révélateur : « Je me suis rendu compte qu'aujourd'hui chaque enfant avait son propre goûter et j'ai pensé qu'il fallait absolument imaginer quelque chose qu'ils puissent mettre en commun, partager. Plus largement, je me suis aussi convaincue qu'il était grand temps de varier les plaisirs. Les enfants mangent déjà beaucoup de gluten et de lactose... Est-il vraiment nécessaire qu'ils en aient une dose supplémentaire à 16 heures? J'ai voulu creuser des alternatives nutritionnellement plus intéressantes. Le créneau était d'autant plus porteur que les biscuits bio existants se contentent de singer des recettes industrielles. Du coup, il y avait une vraie valeur ajoutée à mettre au point une nouvelle façon de faire. » En mai 2017, Stéphanie Baras planche sur des recettes en écumant les sites de pâtisserie végétale qui fleurissent sur le Net. Son ambition

est triple, elle veut tout à la fois que ses produits soient artisanaux, qu'ils possèdent un apport nutritionnel véritable et que leur goût fasse l'unanimité. Fidèle à son constat initial, elle fait bien sûr l'impasse sur de nombreux allergènes, à l'exception des fruits à coque qui constituent la base de ses pâtes. Quatre mois plus tard, l'intéressée tient ses deux premières créations – amandes-vanille et noisettes-cacao – qui seront rejointes plus tard par amandes-spéculoos et amandes-framboises. Début 2018, Les Boudines sont officiellement lancées. Non sans un sérieux apport en huile de coude : pendant les trois premiers mois, Stéphanie travaille sa pâte au rouleau et utilise des emporte-pièces pour isoler les contours de ses biscuits. Le succès est rapidement au rendez-vous. À tel point que deux ans plus tard, son mari, Geoffrey (40 ans), ingénieur

« DES PRODUITS ARTISANAUX, QUI POSSÈDENT UN APPORT NUTRITIONNEL VÉRITABLE, ET DONT LE GOÛT FAIT L'UNANIMITÉ »

du son de formation, l'épaule à l'atelier. Le tout pour une production d'environ 800 kilos par mois qui se distingue également par son souci pour l'environnement et son esprit zéro déchets : 80 % de la production est vendue en vrac, le reste étant disponibles dans de jolis bocaux. lesboudines.be

LES ESSENTIELS

- > Chaque bocal contient une quinzaine de biscuits.
- > À Bruxelles et en Wallonie, 82 points de vente différents proposent Les Boudines en bocaux, 62 en vrac, ainsi que 8 en version « bocaux consignés ».
- > Originaire de Thuin, Stéphanie Baras a choisi le mot de patois « boudine » qui désigne avec tendresse le ventre des enfants. Un peu comme « bidou ».
- > Les Boudines concoctent en ce moment un biscuit sans aucun allergène. Il s'agit d'une recette à base de graines de tournesol et de pépites de chocolat. Lesquelles pépites de chocolat seront fournies par l'excellent chocolatier « bean to bar » liégeois Millésime.
- > Au moment de la Saint-Nicolas, une édition spéciale, recouverte de chocolat, est proposée à la vente.
- > Le slogan « Sans gluten, sans lactose, sans protéine de lait, sans œuf, sans soja, sans maïs, sans cacahuète... mais pas sans amour! » en dit long sur l'esprit qui anime Les Boudines.
- > L'amande est un fruit très concentré en vitamine E. Une vitamine qui, pour rappel, est antioxydante.
- > La noisette, quant à elle, est également antioxydante et riche en fibres.