

La boulangerie alsacienne La Mie Lucius élargit sa gamme pâtisserie et traiteur bio, sans gluten ni lactose

Les produits boulangers sans gluten ni lactose ont mauvaise presse : ils sont en effet souvent trop sucrés, bourrés d'additifs, et peu goûteux.

Ils répondent pourtant à un véritable besoin, car au moins 1 % des Français souffrent de la maladie cœliaque, qui est sous-diagnostiquée, et ne peuvent pas manger de blé ([source](#)). À cela s'ajoutent les 20 % de la population qui sont intolérants au lactose et doivent faire une croix sur les produits laitiers ([source](#)).

C'est pour rendre le bien-manger accessible à tous, allergiques, intolérants et sportifs, que Dominique Lucius a créé [La Mie Lucius](#) à Rixheim, près de Mulhouse. La boulangerie propose des pains, viennoiseries, pâtisseries et produits traiteur bio, sans gluten et sans lactose. Elle élargit aujourd'hui sa gamme pâtisserie et traiteur pour le plus grand bonheur de celles et ceux qui veulent se régaler en toute confiance.



Des pains à l'index glycémique bas et au goût proche des pains traditionnels

C'est parce qu'il souffre d'allergies alimentaires, comme plusieurs membres de sa famille, que Dominique Lucius s'est lancé dans l'aventure de la boulangerie sans gluten ni lactose. Son objectif, en créant La Mie Lucius, était de proposer des pains à valeur ajoutée pour la santé, au goût et à la texture proches des pains de la boulangerie traditionnelle.

Il a commencé par s'attaquer au problème principal des pains sans gluten : leur haute teneur en sucre, due à leur composition à base de farine de riz dont l'index glycémique est de 95/100. En travaillant avec la nutritionniste Véronique Beck, il a réussi à créer des pains équilibrés et goûteux.

Ses pains au levain naturel allient ainsi la farine de riz à d'autres farines plus intéressantes sur le plan nutritif, comme la farine de souchet, chanvre, de flocon d'avoine, de teff, de sorgho, de châtaigne, de pois chiche, de quinoa, de lupin et d'amarante. Ces farines sont certifiées bio.



Encore plus de pâtisseries et de gourmandises salées

[La Mie Lucius](#) est aujourd'hui la seule boulangerie en Alsace à proposer des produits alliant le bio, le sans gluten et le sans lactose. Pour aller plus loin, Dominique Lucius a mis au point un feuilletage sans gluten ni additif, ce qui lui permet de réaliser des viennoiseries.

Il revisite également les grands classiques de la pâtisserie française, sans gluten ni lactose, en remplaçant la farine de blé par la farine de riz, et les produits laitiers par du beurre et du lait végétaux.

Aujourd'hui, il souhaite développer sa gamme pâtisserie et traiteur avec des produits innovants et originaux, tout aussi bons que sains. Il a investi dans une nouvelle vitrine réfrigérée pour ses produits traiteurs. La vitrine pâtisserie et traiteur actuelle sera désormais uniquement dédiée à la pâtisserie.



Focus sur les gammes pâtisserie et traiteur de La Mie Lucius

- **Les pâtisseries sans gluten ni lactose** : éclair, tarte au citron meringuée, Paris-Brest, concorde, truffe choco-noisette-amande, pomme tatin, opéra, pistache-griotte, amandine, fondant au chocolat, tartelette aux fruits, mendiant, mille-feuilles.



- **La gamme traiteur sans gluten ni lactose** : pizzas, fougasses, tartes salées, tourtes, vols au vent, sandwiches, croissants au jambon, feuilletés apéritifs, mini-quiches, mini-pizzas, mini-bretzels, tartes flambées, etc.



Informations pratiques

La Mie Lucius, 47, Grand'Rue Pierre Braun, 68170 Rixheim.

Les produits de La Mie Lucius sont également disponibles chez :

- Biodome, ZI Les Landes, 68220 Hegenheim
- Biocoop, 108 route de Rouffach, 68000 Colmar
- Biocoop, 20 rue de Thann, 68130 Thann
- Biomonde, 10 rue de Sultz, 68540 Bollwiller
- Biomonde, 2 rue du Pont d'Aspach Zone commerciale de l'Hyper U, 68520 Burnhaupt-le-Haut.
- La Vie Claire, 9B rue James Barbier, 68700 Cernay
- Saint Bioz Nord, 3 rue Westrich, 67600 Selestat
- Saint Bioz Sud, 40 route du Haut Koenigsbourg, 67600 Selestat
- Satoriz, 2 allée du Casino 68730 Blotzheim
- Prochainement : Eau Vive. ZAC des Prés, 5 rue des Prés, 90400 Andelnans



Histoire de La Mie Lucius

Aux origines de [La Mie Lucius](#), il y a la boulangerie familiale Lucius. Située près de l'école maternelle, de l'école primaire et du collège de Rixheim, elle a fait pendant 50 ans le bonheur des habitants de la petite ville alsacienne.

Dominique Lucius, le fils du boulanger, a baigné depuis son enfance dans le monde de la boulangerie et de la pâtisserie. En 1982, il fait un apprentissage chez Jacques, une pâtisserie réputée de Mulhouse. Il fait ensuite ses gammes dans différentes pâtisseries avant de rejoindre la boulangerie familiale en 1989, pour travailler aux côtés de son frère boulanger.

Celui-ci souffrant d'allergies à la farine de blé, les deux frères échangent leurs postes, et Dominique apprend le métier de boulanger. Quand leur mère, gérante de la boulangerie, part en retraite, Dominique part en Suisse où il trouve un poste de boulanger.

Malheureusement, Dominique commence lui aussi à développer des allergies : il ne peut plus travailler avec le sésame, le lin, le sarrasin et le cumin, et son employeur le licencie.

De retour en Alsace, il décide de se lancer dans l'aventure de la boulangerie-pâtisserie bio sans gluten ni lactose.

Encouragé par son entourage, il se rapproche de l'INBP (Institut National des Boulangers Pâtisseries) et suit une formation à la fabrication de pains sans gluten ni lactose. Celle-ci est dispensée par Xavier Sterke, précurseur dans ce domaine.

Pendant une année, Dominique fait des essais et développe de nouveaux pains faits de farines atypiques, comme le souchet, le quinoa, le sorgho, le teff, l'amarante et le lupin. Il crée ensuite la boulangerie La Mie Lucius.

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.lamielucius.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/lamielucius/>

Instagram : www.instagram.com/lamielucius/