

# Je suis allergique aux céréales contenant du gluten :

Document donné par (tampon) :



**BLE**



**ORGE**



**SEIGLE**

Le gluten est un ensemble de protéines contenues dans plusieurs céréales. Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments et des préparations contenant : **blé, orge, seigle, triticale, froment, petit épeautre, épeautre, kamut, gluten, protéines de blé, fibres de blé, son de blé, arôme de blé, extrait végétal aminé de blé.**

Ce document élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, vous présente des conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle. **Ces conseils ne s'appliquent pas pour les personnes allergiques aux LTP des céréales**

## Comment les repérer dans les produits alimentaires ?

Les céréales contenant du gluten font partie des 14 **Allergènes à Déclaration Obligatoire** appelés **ADO**, et elles sont **facilement identifiables** :



- Pour **les produits préemballés** : la présence de ces céréales **doit figurer obligatoirement dans la liste des ingrédients** de manière distincte (en **gras**, ou *en italique*, ou en **MAJUSCULE**, ou de **couleur différente** ou **souligné**). Par exemple, l'amidon sans précision ne peut pas être issu du blé en raison de l'étiquetage obligatoire.



**Pain nordique** : Céréales 47.5% (farine de **BLE**, éclats de **BLE**, **GLUTEN** de **BLE**, malt d'**ORGE** toastée, levain de **SEIGLE** farine d'**ORGE**), eau, graines 6.5% (graines de tournesol, graine de lin brun, graine de lin jaune, graines de SESAME), levure, sel.



**SAUCE TOMATE CUISINÉE AUX OIGNONS ET À L'AIL**  
 Ingrédients : Eau, concentré de tomates (36%), oignons (10%), huile de colza, sucre, **farine de blé**, sel, fromage fondu (lait), ail (0.2%), arômes, jus de citron.



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage ! **Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Le gluten se retrouve TRES SOUVENT masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !**

- Pour les **produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide,...) : depuis 2015 une réglementation impose aux professionnels l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont le blé et ses dérivés, l'orge, l'avoine et le seigle. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations et demander des précisions.

## Qu'en est-il de l'avoine ?

En fonction de votre tolérance et/ou de votre bilan allergologique, votre allergologue vous précisera si l'avoine est autorisée ou non.

## L'étiquetage de précaution (« traces ») sur l'étiquette des aliments, dois-je en tenir compte ?

La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas car cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.

« peut contenir... »  
 « susceptible de contenir des traces »  
 « fabriqué dans un atelier qui utilise ... »  
 « traces éventuelles de »

## Bon à savoir :

Les produits contenant les mentions « **amidon de blé, sirops de glucose de blé, dextroses de blé, maltodextrines de blé** » ne sont pas à supprimer de façon systématique et **sont souvent autorisées dans le cas d'une allergie** (sauf contre-indication de votre allergologue).



Les produits affichant le logo épi barré destinés aux intolérants au gluten peuvent être consommés en cas d'allergie.

## Dans quels produits j'en trouve :

Cette liste d'exemples ne peut être considérée comme exhaustive, étant donné le changement fréquent de composition des produits et l'apparition de nouveautés (nouvelles marques, nouvelles compositions...). C'est pourquoi, **il est indispensable de vérifier la liste des ingrédients, lors de chaque achat et avant toute consommation.**



### Apéritif

Biscuits salés apéritifs (type crackers, bretzel, biscuits soufflés, tuiles...), gressins, petits fours salés, canapés, pains surprises, pâtes en croûte...

Pâtes, semoules, boulghour, blé, perles de blé, gnocchis  
Pains, biscottes, croûtons...  
Préparations panées (nuggets, cordon bleu, poisson pané...), beignets, quenelles de viande ou poisson  
Préparations en croûtes, charcuteries, boudins, surimi, farces industrielles, potages du commerce, plats cuisinés du commerce, sauces...  
Tartes salées, hamburgers, pizzas...



### Entrées, Plats principaux

Biscuits, pâtisseries, viennoiseries, pains d'épices, crêpes, gaufres...

Certains desserts laitiers à base de muesli, crèmes maison réalisées avec de la farine (ex : pâtisseries)...  
Certains fromages artisanaux à moisissures  
Certains céréales de petit-déjeuner  
Certains chocolats, nougats...



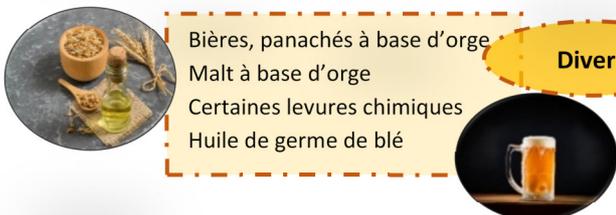
### Desserts, Biscuits

Farines infantiles, petits pots, desserts, biscuits...

### Alimentation infantile

Bières, panachés à base d'orge  
Malt à base d'orge  
Certains levures chimiques  
Huile de germe de blé

### Divers



## Situations à risque : où et quand faire particulièrement attention ?



### Restauration à table

Restaurant gastronomique ou traditionnel de cuisine française ou étrangère, cafétéria, fast food,...



### Restauration nomade

Stand de marché, de foire, food truck, snack, boulangerie...



### Restauration collective

A l'école, au travail, en établissement de santé...



### Restauration festive

Cercle familial, amical ou professionnel, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail...

**IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage** de la personne allergique : enseignants, personnels encadrants, amis, famille... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

## A l'étranger : Allergie / blé, seigle, orge, gluten :

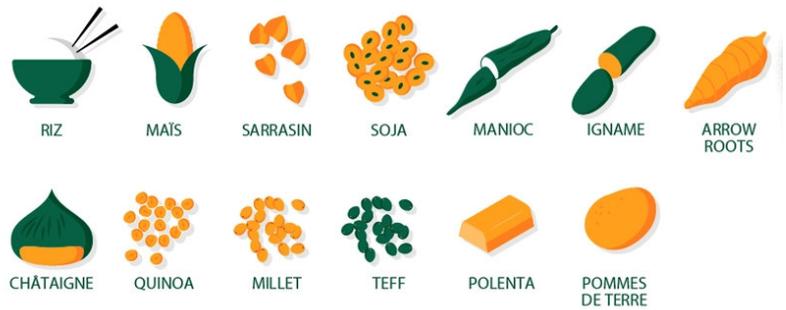


Anglais: Allergy/ wheat, rye, barley, gluten	Allemand: Allergie / weizen, roggen, gerste, gluten
Espagnol: Alergia / trigo, centeno, cebada, gluten	Italien: Allergia / grano, segale, orzo, glutine
Portugais: Alergia / milho, centeio, cevada, glúten	Arabe: Hisasia حساسية / جاؤدار / شَعِير, قَفْح, جَلْوَتِين

## Comment substituer les céréales contenant du gluten ?

### Aliments naturellement sans gluten :

Les **féculents** suivants compensent l'absence de gluten dans l'alimentation : riz, pomme de terre, patate douce, légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiche...), soja, maïs, sarrasin, quinoa, millet, manioc...



La **farine** de blé peut être remplacée par un mix de farines sans gluten du commerce (se rapproche au plus près des caractéristiques de la farine de blé pour faire du pain par exemple), soit en utilisant de la farine de maïs (ex : maïzena®) ou un mélange de plusieurs farines (riz et châtaigne, féculé de pomme de terre et sarrasin...).

La **semoule** au lait pourra être remplacée par de la semoule de millet, du tapioca.

**Le saviez-vous ?**  
Le **sarrasin** même s'il s'appelle aussi « **blé noir** » ne contient pas de gluten

### Aliments de substitution :

#### Exemples d'apéritifs et d'entrées sans gluten :

- ❖ Apéritif : fruits à coque, arachide, fruits déshydratés (raisin...), chips salé, légumes bâtonnets dans une sauce à la crème-moutarde ou mayonnaise
- ❖ Salade de riz, salade de quinoa, salade de lentilles et salade de pommes de terre

#### Exemples de plats sans gluten spécifiques :

- ❖ Galette tortilla sans gluten
- ❖ Pizza et quiche à base de pâte sans gluten
- ❖ Sandwich à base de pain sans gluten
- ❖ Barre de céréales sans gluten et biscuits sans gluten
- ❖ Gâteaux maisons, crêpes et gaufres à base de farine MIX sans gluten (riz, maïs, pois chiche, châtaigne, féculé...)



### Produits sans gluten adaptés aux nourrissons et enfants en bas âge :

- ❖ Céréales infantiles : à base de quinoa, riz, millet
- ❖ Galettes de riz, tartines craquantes sans gluten, boudoirs sans gluten



## Quelques idées de recettes sans gluten

### Pâte sablée :

- 250 g de farine sans gluten
- 125g de beurre
- 50g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- Sel



Mélanger les ingrédients, former une boule de pâte et laisser reposer au réfrigérateur 15 minutes.

Prendre des petites boules de pâte et les façonner dans des moules à tarte individuels car la pâte peut être plus friable.

Faire cuire les tartelettes dans un four chaud à 180°.

### Gâteau au chocolat :

- 200 g de chocolat pâtissier
- 200 g de beurre
- 3 œufs
- 120 g de sucre
- 40 g de maïzena®



Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie, laisser tiédir puis ajouter les œufs, le sucre puis la maïzena®, bien mélanger. Verser la pâte dans un moule beurré puis cuire au four à 180° 25 min environ.

### Pâte à pain / pizza / brioche :

Possibilité d'utiliser les mélanges de farines sans gluten tout prêts (« mix ») et de suivre la recette indiquée.

### Crêpes pour 4 à 5 crêpes

- 100 g de farine sans gluten ou 50 g de maïzena® + 50 g de farine sans gluten
- 1 œuf
- 200 ml de lait ou 150 ml de lait + 50 ml d'eau
- 10 g de beurre
- 1 pincée de sel



### Gaufres pommes de terre, jambon, gruyère, pour 4 personnes :

- 500 g de pommes de terre
- 3 œufs
- 120 g de jambon
- 50g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- Sel



Mélanger les ingrédients, former une boule de pâte et laisser reposer au réfrigérateur 15 minutes.

Prendre des petites boules de pâte et les façonner dans des moules à tarte individuels car la pâte peut être plus friable.

Faire cuire les tartelettes dans un four chaud à 180°.

0 g de fromage (gruyère, comté, ...)

Râper finement les pommes de terre à cru, saler puis bien égoutter, ajouter l'œuf puis le jambon coupé en morceaux et le fromage râpé. Cuire dans un gaufrier.

## Quizz : Je mange ou je ne mange pas ? Entourer la bonne réponse 👍 : je peux, ou 👎 : je ne peux pas

A



**Ingrédients :** Eau, farine de blé noir biologique 33%, sel de Guérande 1%. Peut contenir des traces de GLUTEN



B



**Ingrédients :** Farine de froment 45%, chocolat noir 25% (pâte et beurre de cacao, sucre, matière grasse laitière, émulsifiant : lécithine de tournesol), féculé de pomme de terre, sucre, huiles de palme et de colza non hydrogénées, amidon de blé, poudres à lever (carbonate d'ammonium et de sodium, diphosphates, sel, lait écrémé en poudre, vitamines C et B9, antioxydant : extrait de romarin, sulfate de fer, épaississant : gomme d'acacia



C



**Ingrédients :** Poires de France 83%. bananes 15%. d'Equateur farine de millet 2%



D



**Ingrédients :** Eau, EPEAUTRE 7%, riz 6%, noisettes 3%, avoine 2,2%, huile de tournesol pressée à froid, sel marin.



E



**Ingrédients :** Sel iodé, féculé, sucre, huile de palme, sel, arômes, extrait végétal aminé (BLE), oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, coriandre, colorant : caramel ordinaire, extraits de CELERI et de poivre



F



**Ingrédients :** LAIT entier (60,6%), sirop de glucose, eau, CREME (2,4%), riz (10,0%), sucre, poudre de LAIT écrémé, sel, arôme naturel de vanille, concentré de carotte.



Réponses : A : je peux, B : je ne peux pas, C : je ne peux pas, D : je ne peux pas, E : je ne peux pas, F : je ne peux pas