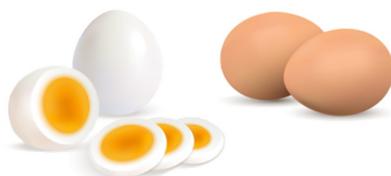




## Je suis allergique à l'œuf...



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant de l'œuf. 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.



### Comment repérer l'œuf dans les produits alimentaires ?

L'œuf fait partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire, il est facilement **identifiable** :

- **Pour les produits préemballés** : la présence d'œuf **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).

Exemples :

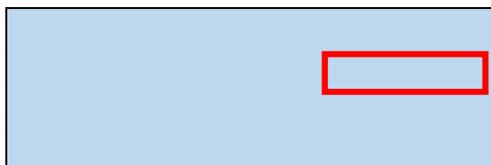
#### 12 GALETTES FINES AU BEURRE FRAIS

Ingrédients : farine de **blé** tendre, sucre, **beurre** frais 26 %, **œufs** frais, sel, poudres à lever (carbonates de sodium et diphosphates), arôme naturel de vanille, **lait** écrémé en poudre. Possibilités de traces de graines de sésame, soja et fruits à coque.



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage !

**Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! L'œuf peut parfois se retrouver 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 l'œuf**, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

Réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011)

### Qu'en est-il du lysozyme et de la lécithine d'œuf ?

La **lécithine d'œuf** ne présente pas de risque, car elle est extraite de la partie « lipidique » du jaune, ne contenant pas de « protéines » allergisantes.

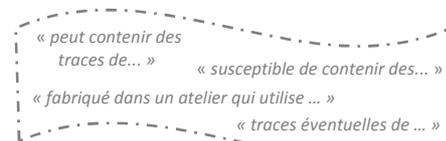
Le **lysozyme (E1105)** est utilisé comme additif alimentaire notamment dans certains fromages non AOC (certains fromages à raclette, à pizza, toastinette) pour ses propriétés bactéricides. Il est autorisé sauf en cas de contre-indication de votre allergologue.



### L'étiquetage de précaution (« les traces... ») sur l'étiquette des aliments, qu'est-ce que j'en fais ?

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

La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible. En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.



## 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.**

Œuf sous toutes les formes : en **omelette**, à la coque, dur, poché, mollet, au plat...

**Œuf**



**A l'apéritif et sauces**

Feuilleté apéritif, **cake**, blinis, les salades composées contenant de la **mayonnaise**... (Céleri rémoulade, salade piémontaise,...) certaines sauces (hollandaise, béarnaise, rémoulade, kébab, samouraï,...),...

**Chair de poisson** (surimi), farces, terrines, pâtés, **quenelles**, préparations panées et en **beignets**. (Vérifier les plats cuisinés et la charcuterie : saucisson, salami, chorizo, boudin...)

**Dans les plats protidiques**  
(viandes et poissons)

**Plats composés, Légumes & féculents**

**Pâtes aux œufs**, cannellonis, raviolis, pâtes carbonara, gnocchis, riz cantonnais. **Quiche**, gratin, **soufflé**, **crêpes salées**, mousses de légumes. Certaines pizzas, hamburger, sandwich (contenant de la mayonnaise et/ou de l'œuf). Pommes dauphines, noisettes, duchesses, gaufrettes...

**Desserts & produits sucrés**

**Pâtisseries** : gâteau, clafouti, meringue, crêpe, gaufre, pâte sablée, beignet, pâte à choux, flan, crème pâtissière, gâteau de semoule,...

**Biscuits et gâteaux** : madeleine, brioche, pain au lait, viennoiserie dorée à l'œuf,...

**Entremets** : mousse au chocolat, île flottante, crème anglaise, tiramisu, mousse et gratin de fruits

**Selon l'indication médicale :**

Certains fromages non AOC contenant du lysozyme (E1105) : certains fromages à raclette, à pizza, toastinette

## Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?



**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 de l'enfant s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

## À l'étranger : Allergie / Œuf

**Anglais** : Allergy / Egg

**Allemand** : Allergie / Ei

**Italien** : Allergia / Uovo

**Espagnol** : Alergia / Huevo

**Portugais** : Alergia / Ovo

**Arabe** : حساسية / بيضة البياض / Hisasia / bida



## Recettes sans œuf

### Crêpes

❶ Mélanger le tout sans faire de grumeaux !!!

❷ Laisser reposer pendant 30 minutes

❸ Mélanger de nouveau et faire cuire les crêpes.

#### Ingrédients

- 300 ml de lait
- 200 ml d'eau gazeuse (Perrier...)
- 250 g farine de blé
- 50 g de sucre roux
- 3 c à soupe d'huile de tournesol
- Un peu de vanille liquide ou gousse
- Zest de citron ou orange

#### Matériel

- Un saladier
- Un fouet
- Une balance/verre doseur
- Une poêle à crêpes
- OU
- Un appareil à crêpe party

### Gâteaux moelleux au chocolat

❶ Mélanger le tout sans faire de grumeaux !!!

❷ Remplir les moules individuels

❸ Cuisson au four à 180 °C pendant 10 à 15 minutes

#### Ingrédients

- 2 yaourts
- 2 pots de farine de blé
- 1 pot de Maïzena®
- 2 pots de sucre
- 1 pot de d'huile de tournesol
- 200g de chocolat noir pâtisier
- 1 sachet de levure

#### Matériel

- Un fouet
- 12 moules individuelles
- Un saladier

## Quelques biscuits sans œuf du commerce

Vérifier bien la liste des ingrédients car elle peut changer

- Spéculoos Lotus®
- Prince LU®
- Oreo Classic®
- Petits Beurre LU®
- Prince Pocket LU®
- BN®
- Palmito LU®
- Granola LU®
- Mini BN®

Quiz : Je mange ou je ne mange pas ? Entourer la bonne réponse : je peux et : je ne peux pas



**Flan aromatisé goût vanille nappé de caramel**  
**Ingrédients :** Lait à 1,1% de matière grasse (72,3%), sucre (8,3%), caramel (6,0%) [sirop de glucose-fructose, eau, sucre], eau, sirop de glucose-fructose, poudre de lait écrémé, amidon de maïs, amidon modifié de maïs, épaississants (carraghénanes, gomme xanthane, pectine), arôme vanille, colorant (bêta-carotène).



Préparation pour flan aux œufs à la vanille des Isles (sachet de 75 g) - Ingrédients : sucre, dextrose, amidon, ŒUF entier : 4,1%, maltodextrine, gélifiant : carraghénanes, arôme naturel de vanille, gousse de vanille en poudre, graines de vanille épuisées, colorants : riboflavine et rocou. Peut contenir : blé, lait.  
 40% de caramel (sachet de 50 g) - Ingrédients : caramel (sucre, eau).  
**SANS CONSERVATEUR.**



selectionne de bons ingrédients :  
 Du sucre, de la Fleur de Maïs Maïzena® (amidon de maïs) : 7,5%, des gélifiants : carraghénanes et gomme xanthane, du caramel : 0,8%, du concentré de minéraux du LAIT, du sel, de la maltodextrine, de l'arôme caramel et un colorant : rocou. Peut contenir : gluten, œuf.



xnað əf : ɔ : sed xnað au əf : g : fə : xnað əf : v : əsuodəp