



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

Coordonnées du professionnel de santé

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le **fenugrec** est une plante aromatique dont les graines sont pilées pour donner une poudre jaune (épice) ou consommées rôties. Ses feuilles sont également comestibles.

Ses synonymes peuvent être affichés : **trigonelle, sénégrain, trigonella foenum-graecum.**

Le fenugrec fait partie de la famille des légumineuses (fabacées) comme les pois, lentilles, soja, lupin, arachide, fève, et haricots secs.

COMMENT REPÉRER LE FENUGREC DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES ?



Le fenugrec ne fait pas partie des allergènes à déclaration obligatoire, il ne sera pas indiqué de manière distincte.



- Si le fenugrec représente moins de 2% de la quantité totale du produit, le détail de la composition ne doit pas obligatoirement être indiqué dans la liste des ingrédients.
- Ne pas consommer les produits comportant la mention : « **fenugrec** », « **trigonelle** », « **sénégrain** », « **épices** » et « **mélange d'épices** » sans précision, « **curry** », « **arômes** », « **plantes aromatiques** »



Curry poudre. Ingrédients : curcuma (38%), graine de coriandre (11%), **fenugrec (9%)**, graine de MOUTARDE, oignon déshydraté, cardamome (5%), anis, gingembre, girofle, fenouil, ail déshydraté, cannelle, piment de la jamaïque, plantes aromatiques.



Massalé poudre. Ingrédients : coriandre, **trigonelle**, curcuma, origan, cumin, sel, gingembre, chili, noix de muscade, cardamome, clous de girofle.



Sauce curry indienne tandoori, à la tomate, aux amandes, et au paprika.
Ingrédients : Eau, oignons, purée de tomates concentrée (6%), sucre, CRÈME (3%), BEURRE non salé (3%), amidon de maïs, huile végétale, tamarin, **épices (*)** (contient de la MOUTARDE), vinaigre d'alcool, gingembre, oignons en poudre, broyat d'AMANDES, paprika naturel fumé, colorant: extrait de paprika.

(*) Selon le Règlement UE n°1169/2011 du parlement européen et du conseil du 25/10/2011. A moins de 2 % du produit les ingrédients peuvent être désignés par le nom d'une catégorie plutôt que par un nom spécifique.



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage ! **Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Le fenugrec peut parfois se retrouver masquée 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... : aucune réglementation n'impose l'indication de la présence de fenugrec dans les plats. Ce qui rend l'accès à la restauration collective difficile notamment en cas d'allergie sévère au fenugrec.

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.**

Mélanges d'épices : curry, ras el hanout, massalé, colombo, tandoori, créole, préparation pour boulettes kefta...



Sauces : au curry, aux épices, pickles, chutneys, viandoxe.



Infusions, tisanes d'allaitement.



Graines rôties ou grillées : plats de légumes mijotés, épinards, pommes de terre, chutneys, poissons, ...



Certains fromages : Tomme au fenugrec, raclette au fenugrec...



Compléments alimentaires : Ceux à base de fenugrec sont proposés en cas de manque d'appétit.



Graines de fenugrec germées : dans des salades, des mélanges saisonniers.



Cosmétiques : en application externe sur la peau, le visage, les cheveux...



SITUATIONS À RISQUE : OÙ ET QUAND FAIRE PARTICULIÈREMENT ATTENTION ?



Restauration à table
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.

-les fast-foods (les épices peuvent être présentes dans les sauces épicées).
-les restaurants exotiques (indiens, chinois...) qui utilisent beaucoup d'épices pour relever la saveur de leurs plats, comme par exemple le poulet tikka, les carris, les tagines, couscous, colombo, keftas...



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



À l'étranger : Allergie / Fenugrec – épices – curry, Anglais : Allergy / Fenugreek – spices – curry, Allemand : Allergie / Bockhornklee – gewürze – curry, Italien : Allergia / Fieno greco – spezie – curry, Espagnol : Alergia / Fenogreco – especias – curry, Portugais : Alergia / Feno-grego – especiarias - caril /curry, Arabe : Hisasia حساسية / naba'at alhalba نبات الحلبة / biharat بهارات - kari کار