



Nature & Cie

le gluten en moins, le plaisir en plus



COMMENCER UNE
ALIMENTATION SANS GLUTEN

SOMMAIRE

1 - Quel est votre profil ?	1
2 - Le gluten et ses propriétés	2
3 - Les 3 étapes pour bien suivre une alimentation sans gluten.....	4
• Organiser sa cuisine.....	4
• Faire ses courses.....	5
• Cuisiner sans gluten	7
4 - Nature & Cie.....	11
5 - Quiz.....	13

Retrouvez-nous sur



1 QUEL EST VOTRE PROFIL ?



1 Le malade coeliaque

Atteint d'une maladie auto-immune au niveau de l'intestin grêle, le malade coeliaque est **intolérant au gluten à cause d'une déficience immunitaire**. Celle-ci entraîne une destruction des villosités intestinales qui permettent l'absorption des nutriments.

Les symptômes varient selon les personnes : troubles digestifs, fatigue, amaigrissement, douleurs osseuses ou articulaires... Si un régime strict sans gluten n'est pas suivi au quotidien, la maladie peut conduire à des carences, des ulcères voire un cancer.

L'éviction totale du gluten est donc obligatoire lorsque l'on est intolérant.

2 L'allergique au gluten

L'allergie au gluten est très rare et elle se caractérise, comme toutes les allergies, par une réaction brutale à l'ingestion de gluten. Celle-ci sera différente suivant les personnes et la quantité ingérée.

Il est nécessaire d'**être vigilant sur la composition des aliments et d'éviter le gluten au maximum**.

3 Le sensible au gluten

La sensibilité ou hypersensibilité au gluten aura des symptômes différents suivant les personnes et la quantité ingérée : troubles digestifs, fatigue, etc.

Une alimentation sans gluten peut alors apporter un confort de vie au quotidien. Il est conseillé de **l'éviter le plus souvent possible**. Cependant, il est possible de consommer des produits comportant la notion « risque de traces de gluten », la quantité ingérée étant trop minime pour avoir des symptômes.

4 Le choix alimentaire

De plus en plus de personnes se tournent vers un régime sans gluten pour des raisons personnelles.

Il est possible de consommer des aliments contenant du gluten sans danger.

2 LE GLUTEN ET SES PROPRIÉTÉS

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten joue un rôle important dans la texture des produits. Ses propriétés viscoélastiques confèrent aux pains et aux pâtisseries un moelleux qui se conserve dans le temps.

Après hydratation, le gluten forme un réseau qui emprisonne le gaz carbonique lors de la cuisson, ce qui permet à la pâte de lever. Ce réseau protéique donne à la farine de blé des propriétés liantes et épaississantes utilisées notamment dans les sauces. C'est grâce au gluten que les aliments sont masticables et non friables.



Zoom sur la contamination croisée

Des aliments sans gluten peuvent être contaminés par du gluten. En effet, des particules de gluten peuvent malencontreusement se glisser dans les préparations si, par exemple, la cuillère est mal lavée, le plan de travail mal nettoyé. De plus, le gluten est volatile sous forme de farine.

C'est par ce phénomène, appelé la contamination croisée, qu'un aliment ou un plat naturellement sans gluten peut en contenir.

La contamination croisée peut arriver dans les entreprises agroalimentaires mais également chez vous ! Des précautions* sont donc nécessaires pour les prévenir.

Décryptage des aliments

Catégorie d'aliments	Les aliments sans gluten	Les aliments à risque	Les aliments à éliminer
<p>Céréales, graines, tubercules et féculents</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • maïs • tapioca • manioc • fécule de pommes de terre • millet • sarrasin • quinoa • pois chiche • soja • sésame • châtaigne • riz • légumes secs (attention aux mélanges) • pommes de terre • patate douce 	<ul style="list-style-type: none"> • fécule de maïs • chips • biscuits apéritif • pommes duchesse • pommes noisettes • céréales du petit-déjeuner • galette de riz • pop corn 	<ul style="list-style-type: none"> • blé (épautre, froment, petit-épautre) • seigle • orge • avoine • semoule • polenta • galette • pains • biscottes • pâtes • semoule • tartes et pizzas • chapelure • boulgour • gnocchis • raviolis
<p>Légumes</p> 	<p>produits naturels non transformés : frais, surgelés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conserves • plats préparés • soupes et purées 	
<p>Fruits</p> 	<p>produits naturels non transformés : frais, surgelés, oléagineux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fruits séchés • fruits confits • fruits en conserve • fruits au sirop • oléagineux grillés • compotes 	
<p>Viandes, poissons, œufs</p> 	<p>produits naturels non transformés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • viandes • volailles • abats • poissons • œufs • crustacés et mollusques 	<ul style="list-style-type: none"> • conserves • plats préparés • charcuterie • steack hachés • pâtés • foie-gras • boudins 	<ul style="list-style-type: none"> • panés • en croûte • frits
<p>Produits laitiers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • lait • laitages naturels • fromages à pâte dure et molle 	<ul style="list-style-type: none"> • desserts lactés • fromages à tartiner • fromages à moisissures 	<ul style="list-style-type: none"> • laitages aux céréales • fromages aux céréales
<p>Matières grasses</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • crème fraîche • beurre • huiles • graisse d'oie et canard 	<ul style="list-style-type: none"> • beurres allégés • matières grasses composées • margarines 	<ul style="list-style-type: none"> • huiles aux germes de blé • margarines aux céréales
<p>Produits sucré</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • sucre • miel • caramel 	<ul style="list-style-type: none"> • chocolat • sucre glace • sucre vanillé • confiture • glace 	<ul style="list-style-type: none"> • biscuits • gâteaux • pâtisseries • viennoiseries • crêpes • gaufres • beignets • brioches
<p>Condiments et levures</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • épices pures • vinaigre • olives • cornichons • bicarbonate de soude 	<ul style="list-style-type: none"> • sauces • curry • mélange d'épices • moutarde • vinaigrette • levure chimique • levure de boulanger 	<ul style="list-style-type: none"> • béchamel
<p>Boissons</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • café • thé • chicoré • pur jus de fruits • soda • vin* 	<ul style="list-style-type: none"> • infusions • poudres pour boissons • liqueurs* 	<ul style="list-style-type: none"> • bière* • panaché* <p>*(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.)</p>

Concernant les aliments contenant du gluten, il est possible de trouver dans le commerce des produits garanti sans gluten ou bien de les préparer soi-même avec des ingrédients sans gluten.



3 LES 3 ÉTAPES POUR BIEN SUIVRE UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN

1 - Organiser sa cuisine

Organiser sa cuisine, ce n'est pas très long et **ça simplifie tellement la vie** ! On évite ainsi les risques de contamination croisée.

Ranger sa cuisine

Le placard : vous pouvez réserver un placard pour le « sans gluten » avec un signe distinctif (étiquette, ruban, ...) : ainsi tout le monde le reconnaît.

Les ustensiles de cuisine : certains peuvent être réservés à la cuisine sans gluten (planche à découper, passoire, cuillère en bois ...). À vous de les choisir.

Le grille-pain : deux c'est mieux qu'un ! C'est plus facile à gérer et ça vous évite de le laver soigneusement à chaque utilisation.

Les produits à tartiner : pour plus de confort, vous pouvez les doubler (beurre, confiture, miel) pour éviter de manger des miettes de pain.

Organisation pour cuisiner

Lavez soigneusement vos ustensiles et votre plan de travail avant de cuisiner des plats sans gluten pour éviter qu'il reste du gluten sur votre matériel.

Recouvrez votre plan de travail de papier sulfurisé ou aluminium, cela permet de protéger vos aliments sans gluten : c'est facile et rapide.

Préparez en premier les plats sans gluten si possible : le matériel de cuisine est propre et exempt de gluten.



2 - Faire ses courses

Les magasins et rayons conseillés

En attendant le jour où l'on ouvrira un magasin entièrement dédié au sans gluten, voici quelques conseils pour vous aider à faire vos courses.

• Les magasins bio

Recommandés pour avoir une alimentation saine et naturelle, les magasins bio vous permettent de **trouver des produits plus spécifiques** que ceux des grandes surfaces, comme des variétés de farine sans gluten (farine de riz ou de châtaigne par exemple).

• La vente par correspondance

De nombreux sites proposent d'acheter des produits sans gluten. En voici quelques-uns, n'hésitez pas à les consulter.

- Nature & Cie
- Gluten corner
- Gourmet sans gène
- Tout sans gluten
- Greenweez
- Glutagène
- Rizen sans gluten
- No gluten shop
- Sans allergènes
- Manger sans



• Les grandes surfaces

En grandes surfaces, vous trouverez des produits sans gluten. Vous pourrez les trouver dans un **rayon attiré, au rayon bio ou diététique**. Ils ne sont pas toujours faciles à repérer.



NOTES : LES ALIMENTS EN VRAC

Attention, il est fortement déconseillé de se servir dans les aliments en vrac, même si ceux-ci sont naturellement sans gluten. Ils peuvent avoir reçu des particules de gluten par la contamination croisée. Exception faite pour les produits enveloppés d'un sachet protecteur, ce qui est souvent le cas pour les biscuits ou les petits gâteaux.



Le gluten est un ingrédient très utilisé dans l'industrie agroalimentaire car il peut servir de **liant**, d'**agent de texture** ou d'**agglomérant**. Il faut donc apprendre à déchiffrer les étiquettes.

- **Le logo « épi de blé barré »**

Risque ZÉRO. Ce logo est apposé sur les emballages des produits certifiés sans gluten, il est délivré par l'AFDIAG, l'Association Des Intolérants Au Gluten.

Des contrôles réguliers sont effectués chez les fabricants alimentaires concernés pour vérifier les installations et la composition des produits.

Un produit avec ce logo est garanti sans gluten.



- **Les mentions**

Attention, il faut bien les comprendre :

« **Sans gluten** » : le produit contient **au maximum 20 mg/kg de gluten résiduel**. Ce seuil est imposé par le droit européen puisqu'à ce niveau, le gluten est indétectable par l'organisme. Le produit est consommable par les malades cœliaques, les personnes allergiques et sensibles au gluten.

« **Pauvre en gluten** » : le produit peut **contenir du gluten en faible quantité**. Il est déconseillé aux malades cœliaques et aux personnes allergiques.

« **Naturellement sans gluten** » : ces aliments **peuvent contenir des traces de gluten**. Ils sont consommables par les personnes sensibles au gluten. Les intolérants et les allergiques au gluten devront bien se renseigner sur le produit et s'assurer qu'il ne contient aucune trace de gluten.

- **Étudier les emballages**

Liste d'allergènes et d'ingrédients

Les allergènes sont mis en valeur dans la liste d'ingrédients : police en gras, soulignée, italique, etc. Le gluten est donc bien visible. Il peut aussi apparaître sous forme de traces, il est alors mentionné après des formules telles que : « peut contenir », « présence possible de », « risque de traces de ».

La vérification

Achat habituel ou exceptionnel, **chaque produit doit être vérifié** car la recette peut changer. En cas de doute, laissez le produit de côté.

Le gluten caché

Les industriels utilisent des additifs dont certains contiennent du gluten.

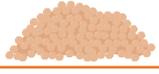
Feu vert : allez-y sans souci !	Feu rouge : gluten en vue !
arôme de malt	agents antiagglomérants
amidon de maïs	amidon de blé, amidon modifié de blé
amidon modifié de maïs	amidon transformé de blé
amidon (sans précision)	extrait de malt
amidon modifié (sans précision)	capsules ou gélules glutinisées
dextrine	liants protéiques végétaux
dextrose, dextrose de blé	malt
altodextrine	matières grasses allégées
maltodextrine de blé	matières amylacées
sirop de glucose, sirop de glucose de blé	protéines végétales

3 - Cuisiner sans gluten



L'un des enjeux majeur de la cuisine sans gluten est de reproduire les effets uniques et si savoureux apportés par le gluten. Enlevez-le et vos préparations sont friables. Il faut donc trouver des petites astuces pour obtenir les mêmes effets.

Les farines & fécules sans gluten

Types de farine	Goût	Préparations	Apports / Utilisation
Farine de riz 	neutre	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> épaissir les sauces paner les aliments apporter une belle texture aux sablés et biscuits
Farine de maïs 	neutre	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> épaissir et lier les soupes, sauces et crèmes apporter une texture satisfaisante aux préparations
Fécules de maïs, de pomme de terre, de tapioca, d'arrow-root	neutre	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> aérer et alléger la texture des cakes et des gâteaux épaissir et lier les crèmes et les sauces
Farine de sarrasin 	goût rustique, très prononcé	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> apporte une délicieuse saveur typée bonne source de fibres et de protéines
Farine de châtaigne 	goût sucré, prononcé	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> idéale pour les pâtisseries et les pains épaissir les soupes et les sauces
Farine de millet 	goût noisette	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> donner du relief aux plats idéale pour les pâtisseries et les pains
Farine de teff 	goût agréable, légèrement sucré	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> apporter de l'élasticité aux préparations apporter un effet « levain » facilitant la panification
Farine d'amarante 	goût original, de noix	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> apporter une texture moelleuse aux préparations épaissir les soupes et les sauces
Farine de lupin 	goût noisette	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> apporter une bonne tenue aux préparations réduire la quantité d'œufs et de beurre grâce à sa propriété émulsifiante
Farine de pois chiche 	goût agréable, sucré	salés sucrées	<ul style="list-style-type: none"> apporter une texture agréable aux préparations naturellement riche en vitamines et minéraux
Farines de soja 	goût prononcé, semblable à la noix	salées sucrées	<ul style="list-style-type: none"> lier les sauces et les soupes réduire la quantité d'œufs et de beurre grâce à sa propriété émulsifiante
Farine de souchet 	saveur douce, goût noisette.	sucrées	<ul style="list-style-type: none"> idéale pour les pâtisseries grâce à sa teneur en sucres naturels
Farine de quinoa 	goût légèrement amer	salées	<ul style="list-style-type: none"> riche en protéines, calcium et acides aminés épaissir et lier les crèmes et les sauces



NOTES :

- Aucune farine sans gluten ne peut être utilisée en remplacement intégral de la quantité de farine de blé d'une recette.
- Les farines de couleur jaune apportent une jolie couleur à la préparation finale : farine de maïs, farine de lupin, farine de pois chiche et farine de soja.

• Les règles de base pour utiliser des farines sans gluten

Provisions

Avoir dans votre placard 3 à 4 farines permet de cuisiner facilement.

Les farines sans gluten indispensables aux préparations culinaires sont **la farine de riz, la farine de maïs et une fécule**. Les autres farines, dites originales, sont au choix suivant vos envies.

Pesée

Il vaut mieux **peser les farines sans gluten** plutôt que d'utiliser un verre mesureur car ces farines n'ont pas toutes la même texture.

Mélange

Mélangez les différentes farines avant de les ajouter à votre préparation.

Associations

Les recettes de cuisine sont très souvent à base de farine de blé. Voici un tableau qui permet de remplacer la farine de blé par un mélange de farine, de fécules et d'un épaississant.

Quantité de farine de blé de la recette initiale	=	Farine de riz (base)	+	Fécule de pomme de terre	+	Amidon de maïs (légèreté, couleur)	+	Gomme de xanthane (texture épaisse)
60 g		40 g		30 g		15 g		1 g
125 g		60 g		45 g		15 g		2 g
150 g		90 g		40 g		25 g		2 g
190 g		110 g		50 g		35 g		3 g
220 g		155 g		65 g		35 g		3 g
250 g		185 g		65 g		40 g		4 g
280 g		210 g		65 g		40 g		4 g
350 g		250 g		70 g		40 g		4 g
380 g		280 g		80 g		40 g		5 g
420 g		300 g		90 g		40 g		6 g



NOTE :

Les associations proposées ci-dessus sont utilisables pour tous types de recettes (tartes, cakes, gâteaux, etc.) À vous de tester vos propres associations suivant la typologie de chaque farine et du type de plat que l'on veut préparer.

• Les mix sans gluten

Il existe des mélanges de farines sans gluten qui permettent de cuisiner facilement : mélanges pour pain, pour pâtisseries, etc. Vous pouvez les trouver aisément dans les magasins bio et dans les grandes surfaces.



ASTUCE :

Si vous avez l'habitude d'utiliser une association de farine en particulier, vous pouvez effectuer le mélange à l'avance sans mettre d'épaississant (gomme de guar, gomme de xanthane) et le conserver dans votre placard.

• Les gommes sans gluten

La gomme de guar et la gomme de xanthane sont naturellement sans gluten. Elles sont importantes dans les préparations car elles **agissent sur la texture**. Ces gommes sont des additifs, elles doivent donc être utilisées avec modération.

	Gomme de guar	Gomme de xanthane
Origine	Issue d'une légumineuse cultivée en Inde, la guar.	Issue de la fermentation du sucrose et du glucose par une bactérie, la Xanthomonas Campestris.
Produit Bio	Oui	Non
Dosage pour 100g de farine	4g	2 à 4g
Propriétés	Stabilisant, émulsifiant et épaississant	Liant, épaississant et gélifiant
Avantages	Acalorique, apporte du moelleux, aère la pâte et participe à la bonne levée	Allège les préparations, augmente la conservation et garde le moelleux
Utilisation	Viennoiserie et brioches	Pains et cakes
Effet de synergie	Ces deux additifs ont des effets complémentaires ; les mélanger améliore la texture du produit. Dosage : 75% de guar et 25% de xanthane.	



• La levure de boulanger

Il s'agit de bien vérifier l'étiquette de ce produit. Contrairement aux idées reçues, la levure de boulanger peut être utilisée car elle est **naturellement sans gluten**. Pensez à la placer dans un emballage hermétique pour éviter les contaminations éventuelles.

Il en existe plusieurs types :

Types de levure	Durée et lieu de conservation	Format	Forme et lieux d'achat	Proportions (moyennes)	Conseils d'utilisation
Levure sèche instantanée	Bonne conservation à température ambiante	Mini billes	Sachets dans les grandes surfaces et les magasins Bio	5 à 7g de levure pour 500g de farine	Ajouter à la farine.
Levure sèche active	Bonne conservation à température ambiante	Granules et billes	Pots dans les magasins Bio	7 à 10g de levure pour 500g de farine	Diluer dans peu d'eau tiède, 15-20 minutes. Ajouter à la farine.
Levure fraîche	Conservation deux semaines au réfrigérateur à 4-6°C	Pâte beige	Cubes emballés hermétiquement	20g de levure pour 500g de farine	Diluer dans peu d'eau tiède, 15-20 minutes. Ajouter à la farine.

- **Le bicarbonate de sodium**

Le bicarbonate de sodium est un composant de la levure chimique. Activé par la chaleur, il dégage du dioxyde de carbone qui aère la pâte.

Attention au surdosage qui laisse un goût désagréable :

- **2 à 3g** (soit une petite cuillère à café) suffisent pour un gâteau.

Ajouter un acide aide l'action du bicarbonate et masque son goût très amer :

- **une cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron.**

- **Les blancs d'œufs en neige**

C'est tout simple mais il fallait y penser ! Des blancs d'œufs montés en neige et bien fermes permettent d'aérer votre pâte. Il faut faire œuvre de patience et de délicatesse pour les incorporer à la préparation.

- **La mousse de jus de pois chiche**

Avec son goût peu prononcé, la mousse de jus de pois chiche est idéale pour faire office de levure !

Il suffit simplement de battre au fouet électrique le jus d'une grosse boîte de pois chiche, jusqu'à obtention d'une mousse type blanc en neige. Ajoutez 4 cuillères à soupe de sucre glace, et mélanger délicatement. Vous pouvez aussi ajouter un peu de fixateur de crème si vous en avez.

Les recettes sans gluten

Elles sont faites spécialement pour vous et ne nécessitent pas d'adaptation. Elles ont déjà été testées : plaisir et sécurité assurés ! Vous pouvez en découvrir une nouvelle tous les mois sur notre newsletter* ou consulter notre site Internet, rubrique Recettes !



ZOOM DÉCORATION :

Salés ou sucrés, vous voulez décorer vos plats. Attention car beaucoup de produits du commerce contiennent du gluten : croûtons, chapelure, biscuits, vermicelles et paillettes en sucre. Pensez à bien vérifier les composants !



Nature & Cie
le gluten en moins, le plaisir en plus



15 ANS DE SAVOIR-FAIRE

Nature & Cie fabrique 3 gammes de produits dans son usine **dédiée aux produits bio & sans gluten**. En tout, ce sont plus de 60 références qui sont élaborées chaque jour.



Les produits sont fabriqués à Vallet, en Loire Atlantique (44) dans une usine de 1000 m².



3 tonnes de produits sont élaborés par jour.



L'entreprise compte un peu plus de 30 personnes.



ÉPICERIE

FRAIS

SURGELÉ

LES 4 ENGAGEMENTS DE NATURE & CIE

1

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Produits certifiés sans gluten

2

PRODUITS NATURELS

La garantie bio

3

SAVEURS ET QUALITÉ

Le rendez-vous gourmand

4

VARIÉTÉ ET INNOVATION

Un service R&D sans gluten

UNE QUALITÉ EXCEPTIONNELLE
POUR DES PRODUITS
GOURMANDS ET SAVOUREUX !



Nature & Cie vous propose ses produits sans gluten pour réussir vos recettes sans gluten.
Retrouvez nos farines, nos mix et nos gomme en magasins bio et sur notre site Internet : www.nature-et-cie.com

GOMME DE GUAR



GOMME DE XANTHANE



MIX PAIN



MIX PÂTISSERIE



FARINE DE RIZ



FARINE DE MAÏS



FARINE DE SARRASIN



FARINE DE MILLET



QUIZ

1 - A quoi sert le gluten ? *(Plusieurs réponses possibles)*

- a - Lier les ingrédients
- b - Donner du goût
- c - Rendre le produit final moelleux

2 - Parmi les farines suivantes, laquelle est exempte de gluten ?

- a - La farine de blé
- b - La farine de seigle
- c - La farine de lupin

3 - Lorsque l'on est allergique au gluten, peut-on manger des biscuits apéritifs ?

- a - Oui, sans problème
- b - Oui, mais il faut vérifier la composition et les mentions sur l'emballage
- c - Non, surtout pas !

4 - Combien de gluten résiduel est autorisé dans les produits sans gluten ?

- a - Moins de 15 mg/kg
- b - Moins de 20 mg/kg
- c - 20 mg/kg maximum

5 - Lors d'une préparation, pour ajouter des farines, il vaut mieux :

- a - Utiliser un verre mesureur, c'est plus rapide
- b - Peser les farines une à une, c'est plus précis
- c - Se servir d'une grande cuillère, c'est plus fun

6 - Quels sont les texturants que l'on peut utiliser lorsque l'on est malade cœliaque ?

(Plusieurs réponses possibles)

- a - La levure de boulanger
- b - Le bicarbonate de sodium
- c - La mousse de jus de pois chiche



1 - Réponse a et c : lier les ingrédients et rendre le produit final moelleux.
2 - Réponse c : la farine de lupin.
3 - Réponse b : Oui, mais il faut vérifier la composition et les mentions sur l'emballage.
4 - Réponse c : 20 mg/kg maximum.
5 - Réponse b : Peser les farines une à une, c'est plus précis.
6 - Réponse a, b et c : les trois sont naturellement sans gluten.

