



COMMENCER UNE  
ALIMENTATION SANS GLUTEN

# SOMMAIRE

<b>1 - Le sans gluten.....</b>	<b>1</b>
Quelles sont les raisons de consommer sans gluten ?	
Qu'est ce que le gluten ?	
Zoom sur les contaminations croisées	
<b>2 - Gérer une alimentation sans gluten.....</b>	<b>3</b>
Organiser sa cuisine	
Faire ses courses	
Cuisiner sans gluten	
Les aliments à privilégier et à éviter	
La lecture d'étiquette	
La communication	
L'AFDIAG	
Pourquoi être observant ?	
Où trouver des recettes sans gluten ?	
Portions alimentaires	
<b>3 - Gérer un régime sans gluten avec.....</b>	<b>18</b>
Une intolérance au lactose	
Une alimentation pauvre en FODMAPs	
<b>4 - Valeurs de Nature &amp; Compagnie.....</b>	<b>21</b>
<b>5 - Les produits Nature &amp; Cie.....</b>	<b>22</b>
Changement de charte graphique	
Présentation des produits	
<b>6 - Recettes sans gluten.....</b>	<b>30</b>
<b>7 - Idées de menus.....</b>	<b>33</b>
<b>Quiz.....</b>	<b>37</b>



Retrouvez-nous sur



# 1 LE SANS GLUTEN

## QUELLES SONT LES RAISONS DE CONSOMMER SANS GLUTEN ?

**En France, 1 personne sur 4 est concernée par la consommation de sans gluten !**

### Allergie au gluten

- Allergie rare
- Réaction variable selon les personnes et la quantité ingérée



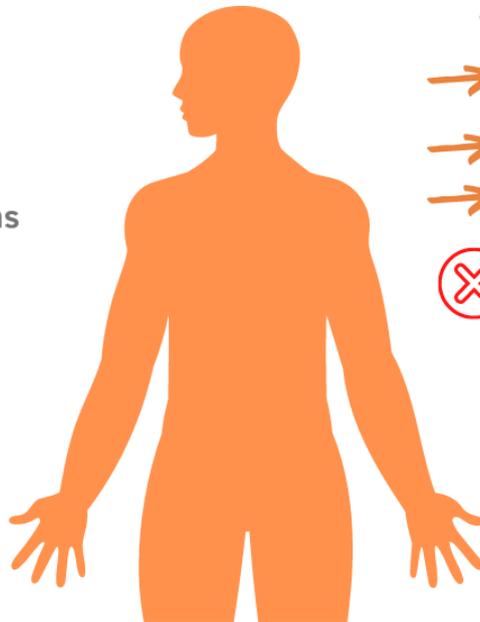
Suppression du gluten dans l'alimentation

### Maladie cœliaque

- Maladie auto-immune
- Destruction des villosités intestinales si ingestion de gluten
- Absorption des nutriments diminuée
- Impacts négatifs sur la santé



Suppression du gluten dans l'alimentation



### La sensibilité au gluten

= Hypersensibilité au gluten non cœliaque

- Symptômes divers et non spécifiques



Éviter le plus souvent possible le gluten

### Par choix alimentaire

- Cela peut être pour le sport, par conviction, pour son bien-être, ...



Possibilité de consommer du gluten sans danger



#### NOTE :

Si vous avez des doutes sur votre digestion du gluten, nous vous conseillons de contacter votre médecin pour demander une prise de sang qui mettra en évidence les anticorps caractéristiques.

Attention, il est important de continuer à consommer du gluten avant le test. Si vous testez l'arrêt du gluten dans votre alimentation avant, vous pouvez passer à côté du diagnostic car les marqueurs ne seront pas assez forts.

# 1 LE SANS GLUTEN

## QU'EST CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales. Pour les identifier facilement, nous vous proposons l'acronyme SABOT :

- Seigle
- Avoine (L'avoine ne contient pas du gluten, mais peut être facilement contaminée par celui-ci lors de la récolte ou du stockage. Il existe d'ailleurs de l'avoine certifiée sans gluten)
- Blé
- Orge
- Triticale

Leurs dérivés contiennent également du gluten : kamut, petit épeautre, épeautre... le blé et le seigle).

Le gluten a des propriétés visco-élastiques qui permettent aux préparations culinaires :

- de lier,
- d'épaissir
- d'être moelleuses et de le rester.

Sans lui, pains et gâteaux sont durs et difficiles à mastiquer.



## ZOOM SUR LES CONTAMINATIONS CROISÉES

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 ou 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 qui utilisent du gluten, mais également chez vous ! Des précautions\* sont donc nécessaires pour la prévenir.

# 2 GÉRER UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN

## 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. Si cela n'est pas possible, vous pouvez dédier des boîtes hermétiques à cet effet.

**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 ! La gestion est facilitée et cela vous évite de le laver soigneusement à chaque utilisation.

**Les produits à tartiner** : il s'agit du beurre, de la confiture, du miel, de la pâte à tartiner, etc. dans lesquels des miettes (pain, brioche, etc.) peuvent être transférées et donc être ingérées ensuite. Pour plus de confort, vous pouvez les doubler.

### 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. De même, il est important de se laver les mains.

**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.

**Prévoyez 2 torchons à main** : un dédié aux moments de cuisine sans gluten, le second pour le reste.



# FAIRE SES COURSES

## Les magasins et rayons conseillés



- **Magasins bio et supermarchés**

Maintenant, ils sont nombreux à posséder un rayon sans gluten dédié. S'il n'y en a pas, il est possible que les produits sans gluten soient mélangés avec les autres, dans les rayons traditionnels. Les magasins bio sont pratiques puisqu'ils permettent de trouver des produits plus spécifiques, comme certaines variétés de farines sans gluten (à base de riz ou de châtaigne par exemple).

- **Boulangerie**

Certaines boulangeries font des préparations sans gluten (pains, pâtisseries, ...).

Attention, si vous êtes malade coeliaque ou allergique au gluten, il est déconseillé d'acheter votre pain dans une boulangerie qui fabrique également des pains avec gluten car le risque de contamination est élevé.

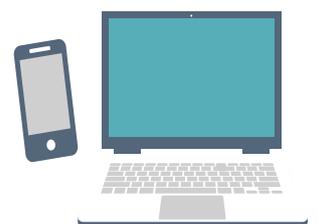
Dans le cas contraire, vous pouvez demander à votre boulanger habituel s'il en fait et quand, puisqu'il est rare qu'une boulangerie fabrique des produits sans gluten quotidiennement.

Il existe une liste de boulangeries proposant des produits sans gluten, disponible sur le site internet du média Because Gus.

- **Les sites de commerce en ligne spécialisés**

Il existe de nombreux sites dédiés à l'alimentation sans gluten, proposant une offre plus large qu'en magasin.

On peut trouver Nature & Cie, Gourmet sans gêne, Sans allergènes, greenweez, No gluten shop, etc.



### 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 contamination croisée.

## Conditions

1. **Diagnostic** de la maladie cœliaque par biopsie.
2. **Demande de prise en charge par le médecin** pour le remboursement.
3. **Accord de la Caisse** d'Assurance Maladie.
4. Envoi par la caisse d'un **imprimé CERFA** N° 10465\*01. Certaines caisses n'en possèdent pas. Dans ce cas, il suffit de coller les vignettes au dos des factures ou sur une feuille vierge.
5. **Ordonnance** prescrite pour 6 mois. Le patient peut faire des photocopies pour les envois mensuels.
6. Envoi de **demande de remboursement** mensuelle. Attestation sur l'honneur justifiant l'achat des produits sans gluten demandée par certaines caisses.

## Simplification de la démarche

Depuis quelques années, la plateforme Améli inclus la prise en charge de la démarche de remboursement des produits sans gluten en ligne.

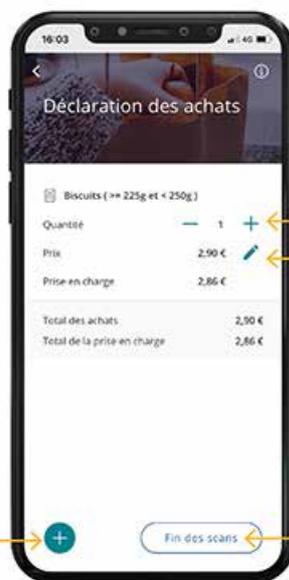
Dans un premier temps, seules les personnes au régime général de la sécurité sociale sont éligibles.

### PROCÉDURE :

1. Télécharger l'application Améli sur mobile.
2. Activer l'option «mes prises en charge pour la maladie coeliaque» dans la partie « Paramètres ».
3. La rubrique « mes prises en charges pour la maladie coeliaque » s'affichera dans le menu « Mes démarches ».
4. La demande de remboursement mensuelle peut alors s'effectuer en ligne tout en conservant (durant 24 mois) les justificatifs (tickets de caisse et codes-barres) en cas de contrôle.



Je peux poursuivre les scans d'autres produits



Je peux adapter la quantité achetée

Je peux corriger le prix d'achat

Je clique lorsque j'ai fini mes scans

Source : Améli

## Prise en charge

Pour la maladie cœliaque, le remboursement est à hauteur de 60% du « Tarif LPP » (Liste des Produits et Prestations remboursables). Cela peut monter à 100% s'il y a des complications de la maladie.

Il y a des plafonds de remboursement mensuel définis :

- Pour les adultes et enfants de plus de 10 ans : 45,73 € par mois sur le total des « Tarif LPP ».
- Pour les enfants de - 10 ans : 33,54 € par mois sur le total des « Tarif LPP ».

La durée de validation de la prise en charge varie selon les caisses.

# CUISINER SANS GLUTEN



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

## Les farines et fécules sans gluten

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



### NOTES :

- Aucune farine sans gluten seule ne peut se substituer intégralement à 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 indispensables aux préparations culinaires sont la farine de riz, la farine de maïs et une fécule. Les autres farines, dites originales, sont au choix selon vos envies.

### Pesée

Il vaut mieux peser les farines sans gluten plutôt qu'utiliser un verre mesureur car elles 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 la remplacer par un mélange de farine(s), fécule(s) et épaississant(s).

Quantité de farine de blé de la recette initiale	=	Farine de riz (base)	+	Fécule de pomme de terre	+	Amidon de maïs	+	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

Maintenant vous êtes un expert dans le maniement des farines sans gluten ! Cependant, elles s'utilisent rarement seules !



### 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 vous souhaitez préparer.



### POUR ALLER PLUS LOIN :

Voici un mélange de farines à Index Glycémique bas :

- 200g de farine d'aramante
- 200g de farine de pois chiche
- 100g de farine de lupin

### Pourquoi utiliser de la gomme de xanthane, de la gomme de guar ou du psyllium ?

Les farines sans gluten ne sont pas en mesure de reproduire l'effet élastique qu'apporte le gluten, c'est pour cela que ces ingrédients sont intéressants, puisqu'ils ont cette propriété. En utilisant seulement un mélange de farines sans gluten il est probable que la préparation soit friable, ce qui n'est pas agréable.

- **Les mix sans gluten**

Il existe des mélanges de farines sans gluten qui permettent de cuisiner facilement : mélanges pour pain, pour pâtisserie, 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 farines 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 texturants sans gluten



- **Les gommés 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 gommés sont des additifs, elles doivent donc être utilisées avec modération.

	Gomme de guar	Gomme de xanthane
Dosage pour 100g de farine	4 g	2 à 4 g
Propriétés	Stabilisant, émulsifiant et épaississant	Liant, épaississant et gélifiant
Avantages	Acalorique, apporte du moelleux, aère la pâte et la fait lever	Allège les préparations, augmente la conservation et garde le moelleux
Utilisation	Viennoiseries 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.	



**NOTE :**

La levure chimique peut contenir du gluten ou des traces, c'est pour cela qu'il est déconseillé d'en utiliser.



### • 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 3 g (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 preuve 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 mélangez délicatement. Vous pouvez aussi ajouter un peu de fixateur de crème si vous en avez.

### • Le levain

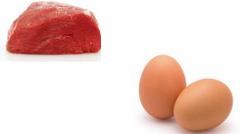
Le levain est apprécié de par la saveur unique qu'il apporte aux préparations. Il ne contient pas de gluten, et aide la flore intestinale grâce aux bactéries bénéfiques qu'il contient. De plus, il pré-digère les glucides, et par conséquent facilite la digestion.

Il est possible de réaliser un levain pour une recette ou bien de préparer un levain puis l'entretenir pour le garder longtemps afin de l'utiliser selon les besoins.

Dans le commerce, des préparations existent afin de fabriquer son levain.

Remarque : varier la ou les farine(s) amènera de la diversité.

# LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER

Catégorie d'aliments	Les aliments sans gluten	Les aliments à surveiller	Les aliments à éviter
Produits laitiers 	Lait Laitages naturels Fromages à pâte dure et molle	Desserts lactés Fromages à tartiner Fromages à moisissures	Laitages aux céréales
Viandes, poissons, œufs 	Produits naturels non transformés : Viandes Volailles Abats Poissons Oeufs Crustacés et mollusques	Conserves Plats préparés Charcuterie Steack hachés Pâtés Foie-gras Boudins	Panés En croûte Frits
Céréales, graines, tubercules et féculents 	Maïs / Pomme de terre / Quinoa Riz Patate douce Soja Tapioca / Manioc Topinambour Millet Sarrasin Fécule de pomme de terre Légumes secs (pois chiche, haricots, flageolet, lupin, ...) Polenta Châtaigne	Avoine Fécule de maïs Chips Gâteaux apéritifs Pommes duchesse Pommes noisette Céréales du petit-déjeuner Galette de riz Pop-corn Préparations industrielles à base de pomme de terre	Blé Épeautre Petit-épeautre Froment Seigle Orge Semoule Tartes et pizzas industrielles Chapelure Boullgour Gnocchis Raviolis Muesli Blé soufflé
Légumes 	Légumes naturels non transformés, frais ou surgelés	Conserves Plats préparés Soupes et purées	
Fruits 	Fruits naturels non transformés, frais ou surgelés	Fruits séchés Fruits confits Fruits en conserve Fruits au sirop Compote	
Fruits oléagineux 	Fruits oléagineux naturels ou grillés « nature »	Fruits oléagineux autres que « nature » Mélanges de fruits oléagineux et/ou de fruits secs	
Matières grasses 	Crème fraîche Beurre Huiles Graisse d'oie et canard	Beurres allégés Margarines	Huiles aux germes de blé
Produits sucrés 	Sucre Miel Caramel Sorbet de fruits Cacao pur Confiture	Poudres instantanées pour petit-déjeuner Chocolat Sucre glace Glace Confiserie Pâte à tartiner	Cornets de glace Biscuits Gâteaux Pâtisseries Viennoiseries Crêpes Gaufres Beignets Brioche
Condiments et levures 	Épices pures Vinaigre Olives Cornichons Bicarbonate de soude	Mélanges d'épices Sauces (curry, etc.) Moutarde Vinaigrette Levure de boulanger	Béchamel
Boissons 	Café Thé Chicoré Pur jus de fruits Soda Vin*	Infusions Poudres pour boissons Liqueurs*	Bière* Panaché*

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



## NOTE :

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

# REPÉRER LE GLUTEN SUR LES ÉTIQUETTES

Le gluten étant largement utilisé par les industries agro-alimentaires, il est important d'être en mesure de le reconnaître en magasin, grâce à la lecture d'étiquette.

- **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 leurs installations et la composition des produits.



**Un produit avec ce logo est garanti sans gluten.**

- **Le gluten caché**

Le gluten peut être retrouvé dans des ingrédients qui ne seront pas mis en avant comme contenant un allergène, tandis que d'autres peuvent porter à confusion alors qu'ils n'ont pas de traces de gluten.

Pas de soucis 😊	Attention à ces mentions ☹️
Acidifiants	Agents antiagglomérants
Agar-agar	Amidon de blé, amidon modifié de blé
Alginates	Amidon transformé de blé
Altodextrine	Capsules ou gélules glutinisées
Amidon (sans précision)	E1400 (dextrines, amidon torréfié)
Amidon de maïs	E1401 (amidon traité aux acides)
Amidon modifié (sans précision)	E1402 (amidon traité aux alcalis)
Amidon modifié de maïs	E1403 (amidon blanchi)
Arôme de malt	E1404 (amidon oxydé)
Arôme de malt	E1405 (amidons traités aux enzymes)
Arômes	E1410 (phosphate d'amidon)
Bêta-carotène	E1411 (glycérol de diamidon)
Colorants	E1412 (phosphate de diamidon)
Conservateurs	E1413 (phosphate de diamidon phosphaté)
Dextrine	E1414 (phosphate de diamidon acétylé)
Dextrose, dextrose de blé	E1420 (amidon acétylé)
Émulsifiants	E1421 (amidon acétylé à acétate de vinyle)
Extrait d'algues	E1422 (adipate de diamidon acétylé)
Extrait de levure	E1423 (glycérol de diamidon acétylé)
Extrait de malt	E1440 (amidon hydroxypropylé)
Fécule de pommes de terre	E1442 (phosphate d'amidon hydroxypropylé)
Ferments lactiques	E1443 (glycérol de diamidon hydroxypropylé)
Gélatine alimentaire	E411 (gomme d'avoine)
Glutamate	Extrait de malt
Gomme arabique	Liants protéiques végétaux
Gomme d'acacia	Malt
Gomme de guar	Matières amylacées
Gomme de xanthane	Matières grasses allégées
Inuline	Protéines végétales
Lécithine	Vitamine E
Maltodextrine de blé	
Maltodextrines	
Polydextrose	
Polyols	
Sirop de glucose, sirop de glucose de blé	

# Les bases d'une étiquette alimentaire

## • Les ingrédients

Les ingrédients sont notés par ordre décroissant. C'est-à-dire que les premiers ingrédients sont les plus présents dans le produit.

Les allergènes sont notés en gras, et bien souvent soulignés, afin de les mettre en évidence. Il y a un total de 14 allergènes obligatoires à mentionner, dont le gluten.

source de fibres. INGRÉDIENTS : Farine de **blé** 53,7%, huile de colza, pépites de chocolat 9,9% (pâte de cacao<sup>1</sup>, sucre, beurre de cacao<sup>1</sup>, émulsifiant : lécithines de **soja**), sucre de canne roux, **amandes** torréfiées 6,6%, germe de **blé** 5,1%, sirop de glucose, fructose, arôme naturel, magnésium, farine de riz, émulsifiant : lécithines de colza, fibres d'**avoine**, farine d'**avoine**, poudres à lever (carbonates de sodium, acide citrique, carbonates d'ammonium), farine de **seigle**, calcium, farine de maïs, sel, protéines de **lait**, **lactosérum** en poudre, extrait de malt d'**orge**, amidon de **blé**, vitamines (E, D, B6).  
<sup>1</sup>Rainforest Alliance Certified, plus d'informations sur ra.org.  
Fabriqué dans un atelier qui utilise des fruits à coque, du lupin et du sésame.  
A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.  
A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.  
GERME DE BLE ET CHOCOLAT ORIGINE UE - AMANDES ORIGINE UE ET NON UE. (4 sachets de 4 biscuits)

Les traces d'allergènes sont notées après les ingrédients.

## Les mentions et logos

La réglementation autorise la mention "**sans gluten**" pour les aliments contenant moins de 20mg de gluten/kg. Cependant, il n'y a pas forcément de contrôles réguliers.



Contrairement au **logo de l'AFDIAG** vu précédemment, qui assure également maximum 20 mg de gluten/kg de produit, avec des contrôles réguliers.

Attention à la mention européenne "**faible teneur en gluten**" mais elle n'est quasiment pas utilisée. Elle peut être apposée si l'aliment contient moins de 100 mg de gluten / kg.

## Les traces d'allergènes

Ingrédients : sucre, pâte de cacao, **pistaches** caramélisées salées (**pistaches**, sucre, sel) 15%, beurre de cacao, beurre **laitier** concentré, émulsifiant (lécithine de **soja**), arôme naturel, arôme (vanille).

Peut contenir des **graines de sésame**, du **blé** et d'autres **fruits à coque**.

Cacao : 47% minimum.

"**traces de gluten**", "**fabriqué dans un atelier utilisant du gluten**", "**peut contenir du gluten**", etc. . Toutes ces mentions indiquent une présence POTENTIELLE de gluten.

Lorsqu'une de ces mentions est présente sur un produit, les cœliaques et les allergiques ne doivent pas en manger.



**Pour les achats réguliers ou occasionnels, il est recommandé de vérifier les produits puisque la recette peut changer. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à mettre le produit de côté.**

# LA COMMUNICATION

Il est important de communiquer sur son régime alimentaire auprès des professionnels de santé. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le gluten peut également se cacher dans les médicaments. Votre médecin pourra adapter sa prescription afin qu'elle convienne à votre régime.

Manger sans gluten n'est pas un tabou. Il existe de nombreuses solutions pour faire face aux différentes situations :

- Conseillez vos amis sur ce que vous pouvez manger : le fameux poulet-frite, poisson-riz, sushis...
- Contactez le restaurant avant votre venue pour prévenir de votre intolérance et vérifier que le menu convienne.
- Si vous voyagez, vous pouvez contacter les compagnies aériennes ou ferrovière pour vous assurer qu'une solution vous sera proposée.
- Prévoyez toujours un plan B dans vos bagages en cas d'imprévu (biscuits, fruits, plats préparés, ect.).

# L'AFDIAG

L' Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG) est une association créée en 1989, regroupant des personnes ne pouvant pas consommer de gluten, ainsi que des professionnels spécialisés sur le sujet. Elle met à disposition de nombreuses informations pertinentes et utiles au quotidien.

Elle est un soutien, surtout au début d'une alimentation sans gluten qui est une période difficile.

## Leurs contacts :

**Adresse mail :** [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com)

**Numéro de téléphone :** 01 56 08 08 22

Disponibilité téléphonique le mercredi de 13h30 à 17h30 et le jeudi de 9h00 à 12h30. (Mise à jour en juin 2022).

## **Adresse :**

Association Française Des Intolérants Au Gluten  
15 rue d'Hauteville  
75010 PARIS

Note : Comme pour toutes les associations, il y a une cotisation pour entrer dans l'AFDIAG.

# OÙ TROUVER DES RECETTES SANS GLUTEN

De nombreuses sources de recettes existent, voici une liste non exhaustive :

- À la fin de ce guide
- Sites internet (Nature & Cie, Because Gus, Marmiton, ...)
- Livres de recettes dédiés au sans gluten
- En discutant avec d'autres personnes (adhérents AFDIAG, connaissances dans la même situation ...)
- Groupes sur les réseaux sociaux
- Professionnels de la nutrition

# 7 LES PORTIONS

## Fruits et légumes - 5 portions par jour



**Fruits**  
1 portion = 1 poing



**Légumes**  
1 portion  
= 1 paume

## Féculents et pain - 4 à 5 portions par jour



**Féculents / céréales**  
1 portion  
= 1 paume



**Pain**  
1 portion  
= 1 paume

## Viande, poisson, œuf - 1 à 2 fois par jour



**Poisson**  
1 portion  
= 1 main



**Viande**  
1 portion  
= 1 paume

## Produits laitiers - 1 à 2 par jour

## Légumineuses - 2 fois par semaine



**Fromage**  
1 portion  
= 2 pouces



**Légumineuses**  
1 portion  
= 1 main

## Oléagineux - 1 portion par jour

## Matières grasses - 1 portion par repas



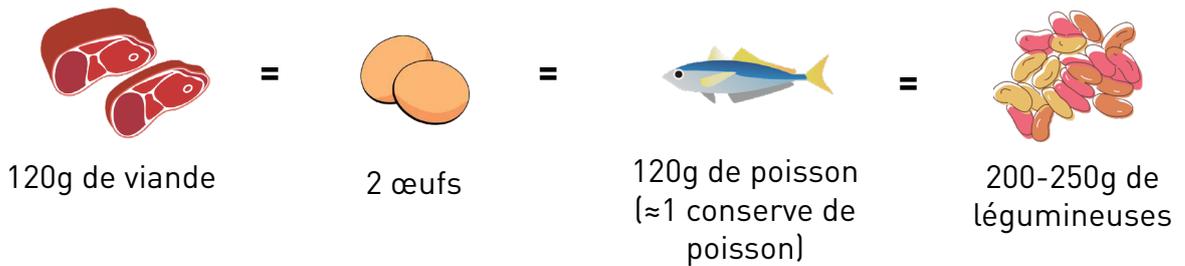
**Oléagineux**  
1 portion =  
creux de la main



**Matières grasses**  
1 portion  
= 1 phalange  
de pouce

## Les équivalences

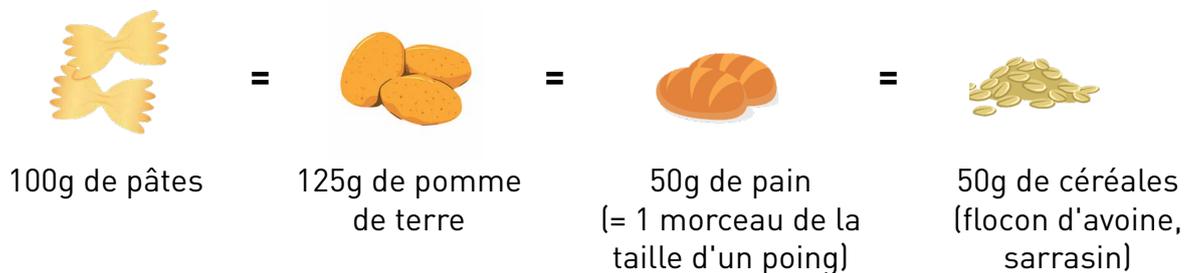
### Protéines :



### Produits laitiers :



### Féculents et céréales :



Remarque : L'équivalence avec les céréales n'est pas valable pour les céréales de petit-déjeuner (muesli, boule miel, ...).



**Chacun est différent et chacun n'a pas les mêmes besoins. Les quantités énoncées sont à titre éducatif, afin d'être en mesure d'estimer par soi-même ses repas. Il est recommandé d'échanger avec un professionnel de la nutrition comme un(e) diététicien(ne)-nutritionniste afin d'adapter au mieux son alimentation.**

La recommandation générale est de consommer 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour.



1 portion de légumes = 80-100g = 1/3 d'assiette environ



### NOTE :

De nombreuses informations concernant l'alimentation sont disponibles sur le site internet Manger Bouger (<https://www.mangerbouger.fr/>).

## UNE INTOLÉRANCE AU LACTOSE

L'intolérance au lactose est fréquente chez les malades coeliaques.

En effet, les villosités de la paroi étant détruites, la digestion du lactose devient complexe. Dans un premier temps, il est conseillé d'éviter le lait et le réintroduire au fur et à mesure.

### Comment remplacer la lactose ?

Aujourd'hui, il existe de nombreuses alternatives végétales dans les rayons des hypermarchés. Vous trouverez un choix plus large en magasin bio :

- yaourts végétaux,
- laits végétaux,
- fromages végétaux,
- crèmes végétales.

Il existe de nombreuses recettes sans lactose sur la toile. Notre site en compte d'ailleurs quelques unes.



# UNE ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAPS

Les FODMAPs sont des glucides lents à être digérés, et qui peuvent être fermentés par les bactéries de l'intestin. Cette fermentation peut provoquer des ballonnements et autres troubles intestinaux. Réduire leur consommation va diminuer ces désagréments.

Cependant, ils sont contenus dans de nombreux aliments, c'est pour cela qu'une alimentation sans FODMAPs stricte est compliquée à suivre sur une longue période. L'objectif n'est pas de les supprimer, mais de trouver un équilibre entre leur consommation et les désagréments.

Ci-dessous, vous trouverez un tableau regroupant les aliments riches en FODMAPs, puisqu'il faut être attentif à ceux-là dans un premier temps.



**Nature  
& Cie**   
BON ET SANS GLUTEN

## Bio



Produits certifiés bio.



Engagée pour le développement du secteur biologique de la région.

Ingrédients d'origine française ou européenne en priorité.

## Gourmandise

3 gammes de produits :

ÉPICERIE

FRAIS

SURGELÉ

Un savoir-faire unique depuis plus de 15 ans.

+ de 60 références.

Le plaisir avant tout !

## Sans gluten



Produits certifiés par l'AFDIAG\*.

Atelier dédié au sans gluten.

Des procédures de contrôles strictes.

\*Association Française Des Intolérants Au Gluten



FAMILIALE &  
INDÉPENDANTE

30

COLLABORATEURS



1

SITE UNIQUE EN  
LOIRE-ATLANTIQUE



		Poids	Alimentation		Recette			Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres		Sans palme
<b>Panification</b>									
	Petits pains de campagne	4 x 60g	•	•			•	0,96€	
	Pains hamburger	2 x 100g		•			Soucre de fibres •	0,96€	
	Croissants	3 x 50g		•			•	•	1,91€
	Pains au chocolat	3 x 60g		•			•	•	2,23€
	Biscottes aux graines de lin	182g		•	-56% de sucres <sup>1</sup>		Riche en fibres •		0,72€
<b>Épicerie sucrée</b>									
	Boudoirs	140g		•			•		1,59€
	Moelleux aux fruits rouges	150g		•			•		1,91€
	Madeleines pur beurre	150g		•			•	•	1,91€
	Madeleines vanille	150g		•			•	•	1,91€
	Madeleine citron	150g		•			•	•	1,91€

<sup>1</sup> par rapport à la moyenne de la catégorie

		Poids	Alimentation		Recette				Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres	Sans palme		Sans maïs
	Cakes aux fruits confits	180g		•				•		2,23€
	Sablés coco citron	125g	•	•	-48% de sucres <sup>1</sup>			•	•	1,59€
	Sablés aux pépites de chocolat	130g	•	•	-33% de sucres <sup>1</sup>		Source de fibres	•	•	1,59€
	Sablés framboise	135g	•	•				•		1,59€
	Sablés pur beurre	135g		•				•	•	1,59€
	Sablés caramel au beurre salé	135g		•				•	•	1,59€
	Cookies chocolat et amandes	135g		•			Source de fibres	•		1,59€
	Spéculoos	100g		•				•		1,27€
	Corn flakes	200g	•	•	Ssans sucres ajoutés <sup>2</sup>		Source de fibres	•		/
	Céréales boules miel sarrasin	175g						•	•	/

		Poids	Alimentation		Recette				Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres	Sans palme		Sans maïs
	Céréales riz croustillant cacao	200g	•	•				•	•	/
	Céréales fourrées noisette cacao	250g	•	•			Source de fibres	•		/
	Granola Myrtille Amande	300g	•	•	Sirop d'agave		Riche en fibre	•	•	/
	Granola chocolat caramel	300g	•	•	Sirop d'agave		Riche en fibres	•	•	/
<b>Épicerie salée</b>										
	Petit-beurre comté piment d'Espelette	80g		•				•	•	0,96€
	Petit-beurre parmesan basilic	80g		•				•	•	0,96€
	Petit-beurre fromage, cumin et lin	80g		•				•	•	0,96€
	Spaghetti	500g	•	•				•		2,80€
	Casarecce	250g	•	•				•		1,40€
	Fusilli	250g	•	•			Source de fibres	•	•	1,40€

<sup>1</sup> par rapport à la moyenne de la catégorie

<sup>2</sup> contient des sucres naturellement présents

		Poids	Alimentation		Recette				Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres	Sans palme		Sans maïs
	Ditalini	250g	•	•				•	1,40€	
	Maccheroni avoine	250g	•	•			Riche en fibres	•	1,40€	
	Maccheroni chanvre	250g	•	•			Source de fibres	•	1,40€	
	Mezze Penne Curcuma	250g	•	•				•	1,40€	
	Gnocco multi-légumes	250g	•	•			Riche en fibres	•	1,40€	
<b>Aides culinaires</b>										
	Gomme de xanthane	12 sachets de 60g	•	•				•	•	/
	Gomme de guar	16 sachets de 30g	•	•				•	•	/
	Farine de sarrasin	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de millet	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de riz	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de maïs	500g	•	•				•		2,25€

		Poids	Alimentation		Recette				Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres	Sans palme		Sans maïs
	Farine de sarrasin	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de millet	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de riz	500g	•	•				•	•	2,25€
	Farine de maïs	500g	•	•				•		2,25€
	Mix pain	500g	•	•				•	•	2,25€
	Mix pâtisserie	500g	•	•				•	•	2,25€
<b>Frais</b>										
	Pâte feuilletée à dérouler	260g	•	•					•	1,20€
	Pâte brisée à dérouler	260g	•	•					•	1,20€
<b>Surgelé</b>										
	Pâte feuilletée à dérouler	260g	•	•					•	1,20€
	Pâte brisée à dérouler	260g	•	•					•	1,20€
	Pâte à pizza à dérouler	260g		•				•	•	1,20€

		Poids	Alimentation		Recette				Prix remboursé	
			Végane	Végétarienne	Sucre	Sel	Fibres	Sans palme		Sans maïs
	Pizza royale	270g						•	•	1,20€
	Pizza 3 fromages	250g		•				•	•	1,20€
	Flamm'kueche	250g							•	1,20€
	Tarte fine tomate chèvre	350g		•					•	1,68€
	Quiches lorraines	2 x 100g								0,96€
	Quiches aux épinards	2 x 100g		•					•	0,96€
	Paniers aux fromages	200g		•						0,96€
	Pommes Duchesse - NOUVEAU -	400g	•	•				•	•	/
	Fondants au chocolat de Sao Tomé - NOUVEAU -	2 x 120g		•				•		2,86€
	Tartelettes au citron	2 x 110g		•				•		2,86€

## Baguette au sarrasin

### Ingrédients

- 300ml d'eau tiède
- 125g de farine de riz Nature & Cie
- 125g de farine de sarrasin Nature & Cie
- 125g de farine de millet Nature & Cie
- 5g de levure de boulanger sèche
- 5g de sel
- 4g de gomme de guar Nature & Cie
- 2g de gomme de xanthane Nature & Cie

### Préparation

- Délayez la levure avec un peu d'eau tiède.
- Dans un récipient, versez le reste de l'eau et ajoutez les farines, le sel et les gommes. Mélangez le tout à l'aide d'une cuillère en bois.
- Couvrez la préparation et laissez la pâte lever dans un endroit tiède pendant 1h30. (Vous pouvez la laisser dans un four à 35-40°C).
- Versez la pâte dans des moules à pain ou sur du papier sulfurisé en formant un pain. Pas besoin de travailler la pâte puisque celle-ci sera collante.
- Préchauffez le four à 240°C et à l'aide de ciseaux faites quelques entailles sur le dessus. Enfournes les pains pendant 30 à 35min.



## Cake tomates chèvre

### Ingrédients

- 60g de farine de riz Nature & Cie
- 1 œuf
- 60g de chèvre
- 30g de tomates
- 30g de lardons
- 30g d'emmental
- 4cl de lait
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de gomme de xanthane Nature & Cie
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'huile
- quelques feuilles de basilic

### Préparation

- Mélangez dans un récipient dans l'ordre suivant : l'œuf, la farine, le bicarbonate de soude, la gomme de xanthane, l'huile, le lait et le sel.
- Poêlez les lardons, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- Épépinez et coupez la tomate en petits morceaux.
- Coupez également le fromage de chèvre en petits dés.
- Ajoutez le tout à la préparation et mélangez.
- Versez le mélange dans un moule à cake.
- Préchauffez le four à 210°C et enfournez le cake pendant 20 min.



## Falafels aux lentilles corail

### Ingrédients

- 200g de lentilles corail
- 50g de farine riz Nature & Cie
- 20g de farine millet Nature & Cie
- 1 oignon émincé
- 1 pincée de sel
- Épices (curry - curcuma - paprika...)

### Préparation

#### La purée de lentilles corail

- Faites cuire en purée les lentilles corail et l'oignon émincé pendant 15 à 20 minutes dans l'eau frémissante.
- Écrasez les lentilles corail à la fourchette.

#### Les falafels

- Ajoutez le reste des ingrédients et assaisonnez à votre goût.
- Mélangez la préparation.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé façonnez vos falafels avec les mains humides.

#### Cuisson

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Faites cuire pendant 10 à 15 minutes.



## Escalope de dinde farcie

### Ingrédients

- 4 fines escalopes de dinde
- 120g de champignons
- 80 g de corn flakes Nature & Cie
- 40 g de mozzarella
- 20 g de beurre
- 2 œufs
- spaghetti Nature & Cie
- 15 cl d'eau
- 4 cuillères à café de farine de maïs Nature & Cie
- 2 cuillères à café de farine de riz Nature & Cie
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 1/2 échalote
- sel et poivre
- persil
- huile

### Préparation

#### La farce

- Faites revenir l'échalote avec le beurre dans une casserole.
- Ajoutez la farine de riz, mélangez et versez l'eau avec le cube de bouillon.
- Remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Découpez la mozzarella en dés d'1 cm d'épaisseur.
- Émincez finement les champignons et faites les revenir rapidement à la poêle.
- Versez la mozzarella, les champignons et le persil ciselé dans la sauce et mélangez.



#### La dinde

- Passez le rouleau à pâtisserie sur les escalopes, salez et poivrez.
- Mettez un peu de farce au milieu et roulez-les.
- Réservez 15 min au frigo.

#### La panure

- Prenez deux bols.
- Remplissez l'un de farine de maïs et corn flakes écrasés, et l'autre de l'œuf battu avec du sel.
- Plongez vos escalopes farcies dans l'œuf puis le mélange corn flakes et farine deux fois de suite.
- Placez le tout dans un plat et versez un filet d'huile sur chaque escalope panée.

#### La cuisson

- Préchauffez votre four à 180°C et faites-y cuire vos escalopes 30 min. Pendant ce temps profitez-en pour faire cuire vos spaghettis.

## Pain à hamburger

### Ingrédients

- 200g de farine de riz Nature & Cie
- 150 g d'amidon de maïs
- 150 g de féculé de pomme de terre
- 30 cl d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- 10 g de levure de boulanger
- 25 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Graines de sésame



### Préparation

- Versez la farine, le sel, la levure et le sucre dans le bol d'un robot.
- Pétrissez en ajoutant de l'eau et de l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- Laissez lever la pâte pendant 30 min dans un saladier couvert d'un torchon.
- Prélevez des portions de pâte de 100 g, formez des boules et les déposer sur un papier cuisson fariné.
- Laissez lever encore 1h à température ambiante.
- Faites préchauffer votre four à 200°C. Pendant ce temps, humidifiez les pains puis saupoudrez de graines de sésames.
- Faites cuire 15 min et garnissez à votre convenance.

## Galettes de sarrasin

### Ingrédients

- 125g de farine de sarrasin Nature & Cie
- 25cl d'eau
- 20g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

### Préparation

- Mélangez la farine de sarrasin et le sel.
- À l'aide d'un fouet, ajoutez l'eau en deux ou trois fois à la préparation tout en mélangeant.
- Faites fondre le beurre et ajoutez-le au mélange.
- Pour finir, battez l'œuf que vous incorporez ensuite à la recette.
- Versez une louche de pâte dans une poêle à crêpe bien chaude.
- Laissez cuire la première face et retournez la galette.
- Garnissez à votre convenance pendant que la seconde face cuit.
- Pliez les deux bords de la galette.
- Laissez cuire encore quelques secondes et servez.



## Mignardises sucrées

### Ingrédients

- 1 pâte feuilletée sans gluten
- Poudre d'amande
- Fruits au choix

### Préparation

- Découpez la pâte feuilletée au format de vos moules à tartelettes.
- Placez la pâte dans le moule.
- Saupoudrez le fond de poudre d'amande.
- Disposez les fruits (Au choix. Ici : myrtilles, graines de grenade et compotée de prunes.)
- Enfournés 15 à 20 minutes à 200°C.



## Menus sans gluten - printaniers

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Verrine radis et chèvre frais Quinoa salsifis sauté de bœuf Crumble sans gluten aux fruits de saison	Pamplemousse Paëlla Crème dessert au caramel	Carottes râpées gingembre huile de noix Escalopes de dinde au curcuma et riz Fromage	Œufs mimosa Fenouil braisé et collier de veau au paprika Riz au lait saveur chocolat	Cake au thon sans gluten Pâtes sans gluten au pesto parmesan Cake à la banane sans gluten	Asperges aux crevettes roses Poêlée de pois gourmands et pomme de terre Yaourt aux fruits	champignons à la vinaigrette Poulet haricots blancs Panna cotta
Dîner	Quiche sans pâte Endive au jambon Flan vanille sans pâte	Salade de lentilles corail carottes Riz cantonais Banane	Cresson pamplemousse vinaigrette Tian poireau pomme de terre et côtelette de porc Pomme cuite	Pâté de campagne Gratin d'épinards (avec béchamel sans gluten) Sponge cake à la rhubarbe sans gluten	Taboulé de quinoa noix radis Tarte (pâte sans gluten) sardine poireau oignon Comté	Velouté de panais Galette de sarrasin complète (œuf, jambon, fromage et champignon) Pomme au four	Chèvre chaud sur toast sans gluten Curry thai aux légumes printaniers Fruit de saison

## Menus sans gluten - estivaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Salade de riz mais tomate Steak haché Haricots verts Comté	Poivrons marinés Fajitas poulet chou rouge poivron jaune Tartelette sans gluten à la fraise	Taboulé de quinoa tomate Saucisses grillées et pommes de terre rissolées Cerises	Radis beurre Boeuf mariné, aubergines et riz Yaourt	Rillettes de maquereau, fromage frais et citron Sauté de veau aux petits pois Compote de pêche	Tomates mozarella Millet au lait de coco, champignons et haricots verts Tranche de pastèque	Tartare de melon concombre et menthe Brochettes d'agneau aubergine tomate Fraisier
Dîner	Velouté d'asperges Quinoa feta haricots rouges Abricots	Melon Gratin de riz à l'aubergine Fromage frais et groseilles	Concombre au yaourt et à la menthe Dahl de lentilles au saumon Crêpes sans gluten	Salade vinaigrette maison Tajine (pomme de terre, courgette, tomate, oignon, épices) Crumble sans gluten de fruits rouges	Oeufs pochés Galette de sarrasin champignon olive mozzarella œuf Crème caramel	Brochettes tomate, jambon et melon Tarte sans gluten aux courgettes Riz au lait	Salade de fenouil au citron Courgettes, tomates ou poivrons farcis Saint-Nectaire

## Menus sans gluten - automnaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Carpaccio de champignons Poulet aux citrons confits et riz Saint-Paulin	Salade de chou rouge noix et carotte râpées Salade de pomme de terre, haricots verts, jambon et comté Raisin	Taboulé libanais sans gluten (quinoa, tomate, citron, persil, oignon) Aiguillettes de canard gingembre miel Compote de coing	Salade d'avocat au thon Quinoa chou-fleur à la noix de muscade Quatre-quart (sans gluten) aux pommes	Crème de betterave au chèvre Fallafels et anchoïade traditionnelle Salade de clémentine et dattes	Salade de thon et pomme de terre Tajine de poulet aux patates douces Banane rôtie aux amandes	Tartines (sans gluten) à l'avocat et aux crevettes Gratin dauphinois Clafoutis aux poires
<b>Dîner</b>	Salade de haricots verts et maïs Boulettes de bœuf à la moutarde Gâteau au noix sans gluten	Pain de poisson(s) Purée de carotte persil et côte de porc Tarte (pâte feuilletée sans gluten) aux poires	Salade de pois chiche tomate et maïs Riz steak de bœuf et sauce roquefort Flan aux quetsches	Œufs cocotte et tapenade Hachis parmentier Crumble sans gluten pomme noisette	Soupe de potiron et carotte au cumin Gratin de topinambour jambon et salade Pancakes garni au kiwi et cannelle	Soupe de légumes Tartiflette Riz au lait au gingembre	Tzatziki Poisson et purée de carottes Muffins coeur confiture

## Menus sans gluten - hivernaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Déjeuner</b>	Salade de lentilles aux oignons Gratin d'épinards Financier sans gluten	Œufs cocotte Fondue d'endives quinoa et sa sauce au bleu Crumble (sans gluten) de pomme cannelle	Salade endives et noix Riz fondant aux poireaux et lait de coco Crème caramel	Soufflé sans gluten au jambon Bowl d'avocat mangue saumon fumé Camembert	Soupe de légumes Carry de saucisses et riz Moelleux sans gluten au chocolat et orange	Rillettes de sardine Millefeuille épinards pommes de terre Panna cotta à l'orange	Mousse de betterave Frites de patate douce et rumsteckde bœuf Tarte (sans gluten) au citron
<b>Dîner</b>	Salade de chou rouge à la pomme Pintade aux choux de Bruxelles et châtaignes Yaourt aromatisé	Avocats aux crevettes Poulet à l'orange et haricots blancs Tomme de chèvre	Salade de chou blancs aux lardons Mijoté de potiron et haricots blancs Kiwi	Rillettes de poulet Pâtes sans gluten au fenouil avec sauté de porc citronné Banane flambée	Bettraves Tarte sans gluten aux poireaux, fromage frais et lardons Crumble sans gluten poire et chocolat noir	Chou-fleur à la vinaigrette Poulet coco aux haricots rouges Sabayon à l'ananas	Soupe de fenouil poireau carotte Burger sans gluten et frites de panais Compote pomme poire

## Menus sans gluten et sans maïs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Pain de poisson(s)  Paëlla (riz, safran, fruits de mer, chorizo, cuisses de poulet)  Prunes	Pâtes (sans gluten) emmental olive  Tomate farcie au thon concombre  Gâteau au yaourt (sans gluten) et noisette	Tartine (sans gluten) avocat fromage frais  Pommes noisette à la patate douce et filet de veau  Yaourt	Verrine mangue pastèque  Gratin dauphinois et jambon à poêler  Fruits au sirop	Concombre sauce yaourt menthe  Omelette jambon oignon rouge poivron avec de la salade  Semoule (de riz) au lait	Salade de lentilles carotte chou rouge  Gratin de pâtes sans gluten  Cookies sans gluten framboises chocolat blanc	Brochette de pastèque melon tomate cerise  Aubergine farcie à la feta  Crème brûlée
	Dîner	Pastèque feta  Dinde et carottes  Cantal	Piémontaise  Ratatouille (aubergine, courgette, tomate)  Pêche pochée à la cannelle	Velouté de tomate  Buddah bowl au poulet (pois chiche, avocat, carotte, graines de courge, chou rouge, filet de poulet)  Crumble de pêche	Cresson tranches de pomme et noix  Poulet coco (lait de coco) haricots rouges et bettes  Tomme de brebis	Carottes râpées amandes effilées  Pomme de terre au four sauce roquefort  Compote pomme abricot	Galettes de sarrasin au fromage frais  Poulet mariné haricots verts  Morceau de brie

## Menus sans gluten et sans lactose

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Chou rouge huile d'olive  Poulet frites  Crumble de fruits rouges sans gluten et lactose	Brochette de melon et jambon sec  Hachi parmentier de canard  Riz au lait à la vanille (à base de boisson végétale)		Gaspacho vert de concombre, petit pois et avocat  Pâtes sautées (sans gluten) crevette poivron  Tarte aux fraises sans gluten	Cresson olive huile d'olive  Croquettes de pomme de terre steak de bœuf avec une sauce au poivre  Millet à la fleur d'oranger (à base de boisson végétale)	Poivrons grillés  Risotto fenouil aneth (avec crème végétale)  Glace à l'eau maison aux fruits	Taboulet sans gluten menthe poivron  Brochettes de poulet au curry et légumes à la provençale  Tartelette sans gluten de myrtille
	Dîner	Salade de lentilles oseille tomate  Haricots verts sautés avec côte de porc au four  Yaourt au soja	Tartines (sans gluten) de tapenade  Courgette farcie  Abricot	Salade de radis concombre ail et fines herbes  Pommes de terre au four en papillote  Cookies sans gluten	Tartinade de thon cornichon coriandre  Tian courgette aubergine  flan au lait de coco et caramel	Salade de pâtes (sans gluten) mais tomate huile de noix  Tagiatelles de carotte courgette et pois chiche  Muffins sans gluten amande fruits rouges	Mélange de pastèque pignon de pin salade  Riz avec émincés de bœuf et sauce caramel  Crème chocolat végétale

## Le QR code Nature & Cie

### Produits

Explications des ingrédients utilisés et leur intérêt.

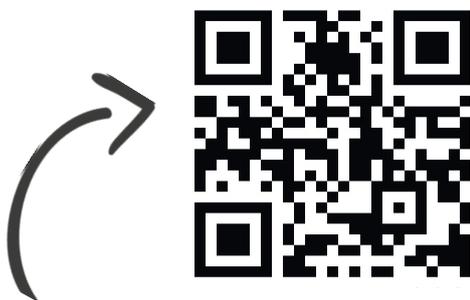
### Recettes

Recettes élaborées par nos ambassadeurs ou par nos soins.

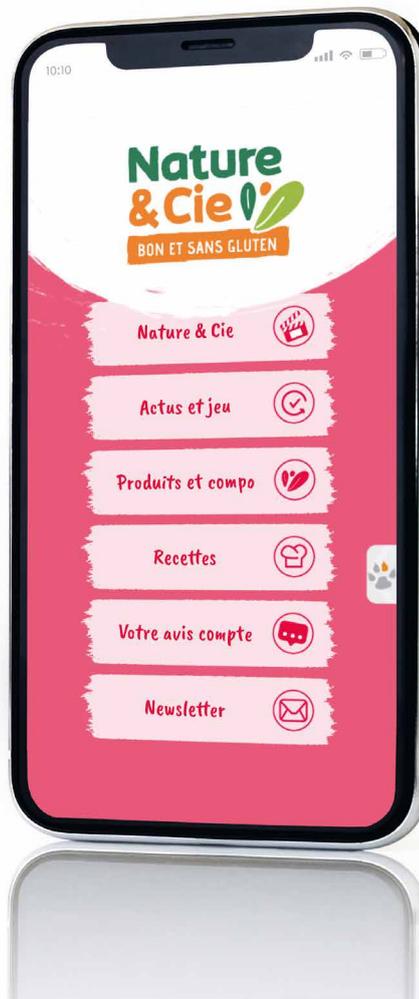
### Newsletter

L'actualité du sans gluten et de l'entreprise.

Et bien d'autres choses à découvrir ... !



Retrouvez toutes ces informations en me scannant !



Septembre 2022



#### Intolérance multiple : les astuces à connaître

En cas d'intolérance multiple, il faut faire preuve d'imagination pour varier l'alimentation ou manger à l'extérieur tout en gardant le moral. Myriam, l'une de nos ambassadeuses, est concernée par le sujet. Elle vous partage ses astuces pour faciliter le quotidien des personnes poly-allergiques.

Le principe



La promo du mois  
-20%  
sur les cakes, madeleines et  
moules

Voir la promo



## La Newsletter Nature & Cie

Envoyée une fois par mois, elle regroupe:

- une actualité ou article dédié à l'alimentation sans gluten,
- une promotion,
- des recettes.

Il est possible de s'inscrire via

- ▶ le QR code précédant en cliquant sur l'onglet "newsletter"
- ▶ ou sur notre site internet [nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)

## Les ambassadeurs Nature & Cie

Depuis maintenant 3 ans, une communauté de 6 ambassadeurs élabore chaque mois une recette sans gluten qui est ensuite publiée sur notre site internet, instagram et facebook.

Leur objectif ? Démontrer que l'alimentation sans gluten rime avec plaisir et vous donner de nouvelles idées recettes.

La cuisine sans gluten est sans limite !

# 9 QUIZ

**1 - À 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.





**Nature & Compagnie**  
ZI Les Dorices, 7 Rue des potiers 44330 Vallet  
02 40 40 48 30 • [info@nature-et-cie.fr](mailto:info@nature-et-cie.fr)  
[nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)