

Check-list gluten

Conseils pratiques pour la préparation de repas sans gluten

Le seul traitement de la coeliakie / maladie coéliquaue (intolérance aux protéines du gluten des céréales mentionnées ci-après) consiste à éliminer radicalement le gluten de l'alimentation et cela, à vie.

Céréales interdites

Froment, seigle, orge, avoine, épeautre, petit épeautre, blé vert, triticale, kamut, blé d'einkorn, blé d'emmer et tous les produits fabriqués à partir de ces céréales, ainsi que ceux contenant de la farine, du malt etc. Dans le régime du coéliquaue, ces céréales contenant du gluten sont remplacées p.ex. par du riz, du maïs, du millet, des pommes de terre, du sarrasin, des châtaignes, du soja et autres légumineuses, du quinoa, de l'amaranthe, du tapioca/manioc, du teff etc. A noter que p. ex. les pâtes de sarrasin ne doivent pas comporter en plus une proportion de farine de froment, mais être composées exclusivement d'ingrédients sans gluten. La déclaration des ingrédients renseigne sur la composition.

Les produits spéciaux sans gluten sont signalés en règle générale par ce logo de la IG Zöliakie (épis barré dans un cercle).



<i>Produits alimentaires interdits / contenant du gluten</i>	<i>Produits alimentaires permis / exempts de gluten</i>
Pain et petits pains	Pain spécial sans gluten
Gâteaux	Gâteaux spéciaux sans gluten
Pâtes	Pâtes spéciales sans gluten, vermicelles à base de haricots mungo, nouilles de riz asiatiques (seulement de riz!)
Mets à base de farine comme pizza, raviolis, tortellinis, spätzlis, gnocchis, quiches au fromage, gâteaux, croûtes feuilletées, quenelles etc.	Produits à base de farine sans gluten ou faits maison avec de la farine sans gluten; surgelés spéciaux sans gluten
Couscous, taboulé, boulgour, Ebly (blé dur précuit)	Couscous à base de millet, teff, riz, quinoa, amarante, polenta, sarrasin, légumineuses
Barres de céréales	Barres de céréales à base de céréales sans gluten
Mets aux œufs avec farine	Œufs sous toutes leurs formes, crêpes à base de farine sans gluten
Les préparations à base de fromage, comme la fondue et la raclette, peuvent contenir du gluten (**)	Fromages (frais, à pâte molle, à pâte dure)
Yogourt au birchermüesli (**)	Yogourt nature et aux fruits, lait, crème, beurre etc.
Certains plats cuisinés tout prêts à base de viande ou de poisson (**)	Viande et poisson «nature»
Viande et poisson saupoudrés de farine	Viande et poisson saupoudrés de féculé de pomme de terre
Mets panés	Utiliser de la chapelure sans gluten
Sauces liées à la farine	Sauces liées à la maïzena ou à la féculé de pomme de terre
<i>Boissons:</i> café de céréales, boissons chocolatées au malt: Ovomaltine, Heliomalt, Dawamalt, Vitazin etc.; bière, Barley Water	<i>Boissons:</i> toutes les autres sont permises. Bière spéciale sans gluten
<i>Soupes:</i> les mélanges du commerce contiennent souvent du gluten (**)	<i>Soupes:</i> faites maison avec légumes, céréales sans gluten et légumineuses

Check-list gluten

<i>Poudre à lever:</i> avec farine ou amidon de froment	<i>Poudre à lever:</i> avec fécule de maïs ou une autre fécule sans gluten
Levure de bière	Levure: fraîche ou sèche

Check-list gluten

<i>Produits alimentaires interdits / contenant du gluten</i>	<i>Produits alimentaires interdits / sans gluten</i>
<p><i>Epices:</i> certains mélanges avec farine ou amidon de froment, moutarde, condiment à la levure de bière, sauce soja etc. D'une manière générale: (**)</p>	<p><i>Epices:</i> sel, poivre, épices pures, herbes fraîches, vinaigre, moutarde sans farine, sauce soja tamari</p>
<p><i>Apéritif:</i> bâtonnets salés, ramequins au fromage, amuse-bouche feuilletés (**)</p>	<p><i>Apéritif:</i> pommes chips etc., cacahuètes, pistaches, pop-corn, olives etc.</p>
<p><i>Desserts:</i> poudings et crèmes à base de farine, pouding de semoule, glaces: avec cornets ou gaufres, glaces à la crème et crèmes glacées peuvent contenir du gluten (**) Tourtes avec fond en biscuit</p>	<p><i>Desserts:</i> poudings et crèmes à base de gélatine, agar-agar et maïzena, pouding de riz, meringue, glaces: sorbet et glaces à la crème(**) fruits et baies</p>
<p><i>Douceurs:</i> bonbons au malt, branches au chocolat (**), chocolat fourré et certains nougats contiennent du gluten (**)</p>	<p><i>Douceurs:</i> bonbons aux fruits, chocolat suisse blanc, brun, noir (**) confiture, miel etc.</p>
<p>Acide folique issu du germe de blé commercialisé sous le nom «Viogerm»</p>	<p>Acide folique d'origine synthétique</p>
<p>Numéros E: en principe sans gluten</p>	
<p>(**) toujours vérifier la déclaration des ingrédients</p>	

En cuisine, il est essentiel de protéger rigoureusement les mets sans gluten de «contaminations» provenant de la poussière de farine, miettes de pain etc.

- pour les pâtes, utiliser de l'eau de cuisson et une passoire séparées
- ne pas utiliser la même cuillère en bois pour tous les plats
- éliminer soigneusement les résidus de farine et de cuisson sur les plaques du four
- ne pas utiliser de moulin à céréales ayant servi à moulin des céréales contenant du gluten

Check-list gluten

FAQ sur l'alimentation sans gluten

Amidon de froment

L'amidon de froment contient des traces de gluten. Mais les produits fabriqués industriellement contenant généralement une très faible proportion d'amidon, la teneur en gluten dans le produit fini est négligeable. En petites quantités, l'amidon de froment ne pose donc pas de problème et est autorisé.

Amidon de froment modifié

Les amidons modifiés font partie des additifs (plus exactement des gélifiants et épaississants) et portent les numéros E 1404 à 1452. Il s'agit d'amidons modifiés chimiquement (et non pas génétiquement!). Pour leur fabrication, on utilise généralement de la fécule de maïs, parfois aussi de riz ou de tapioca.

Malt, extrait de malt etc.

Le malt est une céréale (généralement orge, mais aussi froment, seigle, épeautre etc.) germée artificiellement et séchée, et pour cette raison, il contient du gluten. L'extrait de malt est composé principalement de différents sucres. Contrairement au produit de base, l'extrait de malt ne contient plus que des traces de gluten. En faibles quantités, l'extrait de malt ne pose pas de problème et est autorisé (exemple: corn-flakes). Mais il vaut mieux éviter de grandes quantités (exemple: boissons au petit-déjeuner à base d'extrait de malt). La maltodextrine et le sucre de malt (également appelé maltose) sont des sucres purs et ne contiennent donc pas de gluten.

Épices, mélanges et extraits d'épices

Les épices, mélanges et extraits d'épices sont sans gluten.

Si une préparation d'épices contient de l'amidon de froment (ou un autre amidon renfermant du gluten), cela doit être déclaré (p.ex. ainsi: «Préparation d'épices (avec amidon de froment)»).

Le **Curry en poudre** est un mélange d'épices: curcuma, poivre, paprika, gingembre, coriandre, cardamome, girofle, cannelle. On peut lui ajouter d'autres ingrédients améliorant l'arôme et le goût comme de l'amidon, des sucres ou du sel de cuisine.

Si le curry contient de l'amidon de froment (ou un autre amidon renfermant du gluten), cela doit être déclaré (p.ex. ainsi: «Curry (avec amidon de froment)»).

Sauces soja, condiments à base de soja ou shoyu peuvent contenir des composants du froment et donc du gluten. Seule la sauce soja tamari (disponible dans les magasins diététiques), fabriquée traditionnellement uniquement à partir de haricots soja, est exempte de gluten.

Le **condiment** est un sous-produit liquide, semi-solide ou solide de protéines. Il est destiné à améliorer ou à renforcer le goûts des mets. Si du froment est aussi utilisé pour la fabrication d'un condiment, cela doit être déclaré (p.ex. condiment (avec froment)).

Le **condiment en poudre** (Aromat) contient du gluten. Il existe dans le commerce du condiment en poudre sans gluten.