

Recevoir une personne cœliaque peut rendre une hôtesse ou un hôte inquiet face aux enjeux de l'alimentation sans gluten. Pour garder le bonheur de partager un repas ensemble intact, il vaut mieux s'y préparer. Dans les paragraphes qui suivent, vous trouverez différentes informations pour vous guider :

- Premièrement, qu'est-ce que la maladie cœliaque ?
- En quoi consiste un produit SANS GLUTEN ?
- Quelles sont les techniques simples pour éviter la contamination croisée ?
- Comment faciliter les achats et l'élaboration de plats sans gluten ?

MAIS AVANT TOUT :

- dans la mesure du possible, faites part de votre menu à la personne cœliaque et demandez-lui quels sont les mets ou ingrédients à risque. Elle vous guidera dans l'identification ou l'achat de produits SANS GLUTEN et vous pourrez adapter le menu le cas échéant.
- conservez les emballages ou étiquettes des aliments afin de pouvoir les présenter à votre invité pour qu'il puisse faire une dernière vérification.

La maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une maladie chronique auto-immune induite par l'ingestion de gluten chez les personnes génétiquement prédisposées. L'ingestion d'aliments contenant du gluten, même occasionnelle et si petite soit la quantité, peut entraîner des dégâts à la partie haute du petit intestin accompagnés de douleurs abdominales, de vomissements, de fatigue extrême, de diarrhée, d'anémie, d'ostéoporose et ultimement d'un cancer chez certaines personnes. Ce n'est ni une allergie ni une intolérance. Le seul traitement possible est l'alimentation sans gluten stricte à vie.

Il ne faut donc jamais tenter de dissimuler un ingrédient contenant du gluten, même si la quantité est minime. Il est faux de croire qu'il n'y aura pas de conséquence pour la personne cœliaque.



Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est une protéine qui se trouve dans certaines céréales qui sont à éviter.

Seigle · Avoine · Blé¹ · Orge · Triticale²

Les premières lettres de ces céréales forment le mot SABOT.

1 - Incluant l'épeautre et le kamut. 2 - Croisement du blé et du seigle.

IMPORTANT : La lecture des étiquettes

- Les fabricants ont l'obligation d'afficher les sources de gluten sur l'étiquette d'un produit. Cette déclaration obligatoire peut se trouver dans la liste d'ingrédients ou à la fin de celle-ci.

Exemple :

INGRÉDIENTS : FARINE (BLÉ), MALT (ORGE)

ou encore :

INGRÉDIENTS : FARINE, MALT.
CONTIENT : BLÉ, ORGE.

- L'étiquette ne doit pas porter une mise en garde concernant une contamination possible avec une source de gluten.

Exemple : Peut contenir des traces de blé.

- Évitez les aliments en vrac, car ils présentent un risque plus élevé d'être contaminés par le gluten.

Voici quelques suggestions

- viandes, volailles, poissons frais et œufs **sans panures, marinades ou assaisonnements**,
- fruits et légumes frais sans assaisonnements ni marinades, riz nature, maïs,
- légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.) (bien rincer),
- soya, millet, quinoa, tapioca, sarrasin, portant la mention SANS GLUTEN.

BIO

ne veut pas dire

SANS GLUTEN



Aliments plus à risque de contamination

Il est important de retrouver les mots SANS GLUTEN sur l'emballage de ces produits qui sont plus à risque d'être contaminés.

- Farines (ex. : farine de sarrasin)
- Grains (ex. : avoine, quinoa, millet)
- Semoule, amidon et féculés
- Produits de boulangerie (ex. : pains, croissants, viennoiseries, gâteaux, biscuits, etc.)
- Céréales à déjeuner, chaude ou froides
- Barres tendres
- Sauces
- Noix et graines
- Légumineuse/tofu (ex. : soya, haricots rouges, lentilles, pois chiches)
- Assaisonnements (ex. : les sauces de type HP, Worcestershire, la sauce soja, le ketchup, la moutarde, les épices, etc. Ces produits peuvent contenir de la farine, de l'amidon ou des PVH (protéines végétales hydrolysées) conçus à partir de sources de gluten.)
- Mélanges d'épices (Un risque de contamination au gluten est possible pour les mélanges d'herbes séchées ou d'épices ainsi que les épices moulues ou en poudre. Privilégiez les épices pures et entières ainsi que les fines herbes fraîches ou séchées.)

Concrètement, qu'est-ce que je peux cuisiner pour offrir un repas sans gluten ?

- Pour les sauces ;
 - utilisez de la fécule de maïs, de pomme de terre ou de tapioca (avec la mention SANS GLUTEN) comme épaississant ou tout simplement de la purée de légumes racines (pomme de terre, carottes, panais, navet, etc.).
- Pour les soupes et bouillons ;
 - utilisez le riz, le maïs ou la pomme de terre.
- Utilisez uniquement des croûtons, du pain, des biscottes, des craquelins SANS GLUTEN pour accompagner les soupes et les salades.
- Utilisez du citron et de l'huile ou un mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique pour une vinaigrette.
- Privilégiez les bouillons maison préparés à partir d'aliments frais, de fines herbes fraîches (volaille, bœuf, légumes, etc.) pour vous assurer d'une préparation sans gluten.
- Utilisez des herbes fraîches plutôt que des assaisonnements moulus ou en poudre ne portant pas de mention SANS GLUTEN.

Le 
saviez-vous 

Le gluten n'est pas détruit par la cuisson à température élevée



Contamination croisée

La contamination croisée est présente lorsqu'un aliment ou ingrédient sans gluten vient en contact avec un aliment ou ingrédient contenant du gluten par le biais de différentes manipulations. Pour éviter une telle situation, il faut :

- se laver correctement les mains avant de cuisiner un repas sans gluten. Les désinfectants pour les mains (ex. à base d'alcool) ne détruisent pas le gluten; utiliser un savon liquide ou en pain;
- s'assurer que les surfaces de travail, de cuisson, les planches à découper, le tranchoir, le malaxeur, les ustensiles, les contenants et les linges à nettoyer soient propres et exempts de gluten;
- utiliser un ustensile distinct pour brasser un met sans gluten;
- ne pas utiliser d'éléments poreux tels que cuillères en bois ou planche à découper en bois qui ont déjà servi à la préparation d'aliments contaminés par le gluten;
- bien laver à l'eau et au savon les surfaces de travail avant chaque utilisation et entre chaque recette;
- préparer les aliments sans gluten AVANT de préparer les aliments qui contiennent du gluten ou cuisiner dans une zone distincte des autres aliments contenant du gluten;
- porter une attention particulière aux aliments volatils (telles que les farines) qui peuvent contaminer l'équipement servant à préparer des aliments sans gluten;
- conserver les condiments destinés à la préparation et au service sans gluten séparément des autres condiments. Le pot de condiments déjà ouvert peut avoir été en contact avec des ustensiles contaminés par le gluten;
- utiliser une huile à friture et une friteuse distinctes pour les aliments SANS GLUTEN;
- utiliser des ustensiles de service différents pour chaque plat et mentionner aux invités de ne pas changer les ustensiles de plat. Il en est de même pour le beurrier ou pour tout autre plat dont l'ustensile de service pourrait être contaminé par mégarde (Ex. : Couteau à beurre);
- utiliser un poêlon à part plutôt qu'une plaque de cuisson ayant servi à cuire d'autres aliments pouvant contenir du gluten. Il en est de même pour les chaudrons et ustensiles de cuisson;
- utiliser une eau fraîche pour cuire ou faire bouillir des aliments SANS GLUTEN (ex. pâtes). Utiliser une passoire propre et non contaminée par des aliments qui contiennent du gluten. Rincer les pâtes sans gluten en premier;
- Bien nettoyer les grilles ou évitez d'utiliser les grilles (ex. : paninis, viandes, etc.) qui ont servi à la cuisson d'aliments contenant ou pouvant contenir du gluten (marinades, panures, etc.).

Peur de déranger

Il arrive souvent que la personne cœliaque ne veuille pas importuner ses hôtes et préfère apporter son repas, afin de profiter de bons moments avec la famille ou entre amis. Cette façon de faire peut vous surprendre, n'en soyez pas offusqué. Néanmoins, si vous voulez adapter votre menu pour la personne cœliaque et la surprendre, elle en sera ravie. Vous trouverez sur le site de Cœliaque Québec quelques recettes faciles d'exécution, dont les ingrédients sont accessibles et qui peuvent vous inspirer. www.coeliaque.quebec



À propos de Coeliaque Québec

Cœliaque Québec soutient les personnes cœliaques ainsi que les professionnels de la santé qui les accompagnent dans leur parcours médical et ce, depuis 1983. Au fil des ans, l'organisme s'est entouré d'une solide équipe d'experts de la maladie coeliaque. Grâce à leur implication, ils permettent de faire avancer les connaissances sur cette maladie ainsi que sur son traitement, l'alimentation sans gluten. Cœliaque Québec est le meilleur allié pour soutenir le patient entre ses visites chez le médecin ou la nutritionniste et créer un environnement favorable au suivi du traitement.