



Association Française Des Intolérants Au Gluten

Guide pratique de la cuisine collective sans gluten



AFDIAG
www.afdiag.fr

Guide pratique de la cuisine collective sans gluten

Sommaire

Présentation	3
Pour qui est ce guide ? Quels sont ses objectifs ?	4
L'intolérance au gluten	5
Le gluten	6
L'alimentation sans gluten	7
Règles spécifiques à l'alimentation sans gluten	8
Fiche pratique - Diététicien nutritionniste et Commission des menus	10
Fiche pratique - Acheteurs, Économistes et Magasiniers	12
Fiche pratique - Chefs et Cuisiniers	14
Fiche pratique - Personnel de Service	16
Les aliments autorisés, à vérifier ou à exclure	18
Les ingrédients de substitution	19
Tableau des aliments autorisés, à vérifier et à exclure	20
Lire les étiquettes	22
Fac-similé de l'affiche	24
Les entrées et desserts naturellement sans gluten	25
3 recettes sans gluten	26
Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)	28
Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)	29
Les experts et les partenaires	30

Présentation

Ce guide et l’affiche qui l’accompagne constituent les principaux supports de la campagne de sensibilisation et d’information « Cuisiner sans gluten en collectivité » menée par l’Association Française Des Intolérants Au Gluten.



C’est un outil qui aidera les restaurateurs de collectivité à répondre aux demandes des intolérants au gluten qui recherchent une alimentation adaptée à leur maladie dans leur vie quotidienne.

C’est un document essentiellement pratique dans lequel les explications concernant le gluten, la maladie cœliaque (ou intolérance au gluten) et l’alimentation sans gluten sont simplifiées. Toutes les informations complémentaires sont disponibles sur le site www.afdiag.fr.

C’est un livret qui vise à développer les compétences de tous les acteurs de la restauration collective afin qu’ils puissent proposer des repas sans gluten, sans risque de contamination ni erreur.

C’est une aide utile au choix des menus, aux achats, à la préparation des repas, à leur distribution et c’est un support d’accompagnement idéal pour la formation des professionnels.

Gardez ce guide à portée de main.
Utilisez-le régulièrement et faites-le connaître autour de vous.

Catherine Remillieux-Rast
Vice-présidente

Le guide et l’affiche sont téléchargeables sur www.afdiag.fr, sur www.fondation-groupama.com et sur les sites Internet des principaux partenaires

Pour qui est ce guide ? Quels sont ses objectifs ?

Destinataires

Tous les professionnels de la restauration collective :

- Les chefs et les cuisiniers
- Les personnes chargées du service
- Les diététiciens nutritionnistes
- Les acheteurs, économes et magasiniers

Objectifs

- Proposer une présentation simple de l'alimentation sans gluten.
- Informer sur la faisabilité mais aussi sur les contraintes des repas sans gluten :
 - afin d'éviter les refus systématiques,
 - afin de ne pas minimiser les possibilités de contamination ou d'erreurs.
- Permettre l'élaboration des menus, les achats, la préparation et le service des repas sans gluten.
- Participer à l'acquisition de gestes techniques simples.
- Aider à l'information rapide et à la formation des équipes et des remplaçants.



L'intolérance au gluten

C'est une intolérance permanente au gluten contenu dans le blé, l'orge et le seigle, comme défini page 6. Elle est également appelée « maladie cœliaque ».

Chez les individus génétiquement prédisposés, cette intolérance provoque une destruction de la paroi de l'intestin grêle et entraîne une mauvaise absorption des nutriments. Ceci provoque des carences et des déséquilibres alimentaires graves.

L'avoine est considérée comme consommable par la majorité des cœliaques, sous surveillance médicale, à condition qu'elle ne soit pas contaminée.

Les symptômes cliniques, s'ils existent, varient en nombre et en intensité selon les individus : diarrhées, perte de poids, arrêt de la croissance, ballonnements, aphtes, douleurs osseuses, fatigue, anémie...

La maladie toucherait environ 1% de la population mais seuls 10 à 20% seraient diagnostiqués en France.

Le seul traitement est un régime sans gluten strict et à vie. Ce régime est obligatoire, quel que soit l'âge.

Il n'existe à ce jour aucun traitement médicamenteux.

Si ce régime sans gluten n'est pas suivi strictement, le malade s'expose à d'autres maladies auto-immunes et à des complications graves : atteintes ostéo-articulaires, fausses couches, cancers digestifs etc.

L'intolérance au gluten est différente de l'allergie au blé. Elle n'engendre pas de réactions immédiates (choc anaphylactique, œdème de Quincke... qui requièrent l'intervention des urgences). Elle n'est pas à sous-estimer pour autant.

Le gluten

Le gluten est un ensemble de protéines de réserve contenues dans les céréales interdites aux cœliaques.

Dans les aliments où il est présent, le gluten constitue une masse visco-élastique qui permet en particulier à la pâte à pain d'emmagasinier le gaz de fermentation et de figer à la cuisson pour former la structure du pain.

Tout aliment contenant ces céréales est donc à exclure dans le cadre de la préparation des repas sans gluten.

IMPORTANT



Les céréales interdites peuvent être remplacées par le riz, le maïs, la pomme de terre, le quinoa ainsi que par des ingrédients moins connus comme l'arrow-root, le fonio, le manioc, le millet, le sorgho, le teff, etc.

Le sarrasin, bien qu'appelé « blé noir » ne contient naturellement pas de gluten. Prudence néanmoins, car il fait souvent l'objet de contamination lors de sa récolte. L'avoine non contaminée serait consommable par presque tous les cœliaques.

Trois céréales contiennent du gluten, elles sont interdites aux cœliaques :

- Blé (à savoir toutes les espèces de Triticum, telles que froment, blé dur, engrain, épeautre, blé khorasan Kamut®...)
- Orge
- Seigle

ou de leurs variétés croisées (triticale : hybride de blé et de seigle) et de leurs dérivés



L'alimentation sans gluten

L'alimentation sans gluten repose sur la suppression de tous les aliments contenant l'une ou l'autre des céréales interdites, citées précédemment, et sur leur substitution par d'autres aliments.

En cuisine collective, cela signifie une adaptation du processus de préparation des repas

- Approvisionnement et stockage séparé des produits sans gluten (emballages hermétiques non altérés).
- Déconditionnement et préparation indépendante des repas sans gluten afin de prévenir les contaminations dites croisées :
 - en les préparant dans une zone à part **OU** en élaborant les plats sans gluten avant les plats standards.
 - en nettoyant et désinfectant la zone et le matériel selon les mesures habituelles (« Paquet Hygiène »).
- Conditionnement (vaisselle spécifique filmée, barquettes de couleur thermo-scellées...) et identification précise des repas sans gluten pour sécuriser leur contenu (nom et prénom du convive, site et jour de livraison, jour de consommation...).
- Formation du personnel à la procédure à respecter afin d'éviter les contaminations dites « croisées » :
 - en nettoyant les surfaces de préparation et de service, les plats et les ustensiles.
 - en changeant les gants à usage unique entre chaque préparation en cas de manipulation directe des produits.
 - en utilisant un ustensile par plat de service.
 - en contrôlant visuellement le nettoyage des couverts individuels.



Attention

La mention « Bio » ne veut pas dire que le produit est sans gluten.

Règles spécifiques à l'alimentation sans gluten

La consommation de gluten, même en petite quantité, a des conséquences pour les personnes intolérantes



Attention

Le gluten n'est pas détruit par des températures élevées. Il n'est donc pas éliminé lors de la cuisson des aliments.

Attention aux pratiques, par exemple

- Ne pas fariner les viandes ou les poissons avant leur cuisson.
- Ne jamais utiliser de la panure ou de la chapelure ordinaire.
- Ne pas fariner les moules à gâteau ou à tarte. Utiliser de préférence des moules en silicone qui ne nécessitent pas d'être chemisés.
- L'utilisation de céréales ou de farines portant la mention « naturellement sans gluten » est autorisée. Si le sarrasin et l'avoine ne sont pas étiquetés « sans gluten » ou « naturellement sans gluten », ils peuvent avoir été contaminés avant l'ensachage.
- Toujours vérifier l'absence, sur la liste des ingrédients des produits préemballés, des céréales contenant du gluten (blé, orge ou seigle) : flocons de pommes de terre, fonds de sauce, plats cuisinés, préparations pour entremets...

Dans le cadre particulier d'accueil d'enfants et d'adolescents dans des établissements scolaires et périscolaires, se référer au Projet d'Accueil Individualisé (PAI) et du Bulletin Officiel 2003 n° 34.

La contamination

Un aliment sans gluten qui entre en contact avec des ingrédients comportant du gluten devient inconsommable lorsqu'il arrive dans une assiette. Cette contamination dite « croisée » peut survenir accidentellement en cuisine.

Le respect des points suivants est donc important

- Utiliser des plans de travail et des ustensiles spécifiques pour la cuisine et le service des préparations sans gluten. Si vous n'en disposez pas, nettoyez vos ustensiles standards, avant toute utilisation. Par exemple :
 - Laver avec précaution l'égouttoir ou la passoire avant de l'utiliser pour un produit sans gluten.
 - Ne pas utiliser les mêmes appareils que pour les repas standards : grille-pain, machine à pain (pour four et friteuse voir p.14)...
- Bien sécuriser les postes de préparation : organisation, nettoyage, éloignement des aliments contaminants (comme la farine de blé...).
- Préparer d'abord les plats sans gluten lorsque cela est possible.
- Les protéger avec du film alimentaire ou dans des contenants thermoscellés.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.
- Ne pas utiliser d'huile de friture ayant servi pour des aliments avec gluten.



Pour Diététicien nutritionniste et Commission des menus

L'alimentation sans gluten

Pour adapter l'offre culinaire standard au régime sans gluten, il faut modifier les fiches recettes. Deux choix sont possibles :

1. Créer de nouvelles fiches avec la mention « sans gluten », similaires à celles des recettes de base, mais dont les ingrédients sont sans gluten.

OU

2. Ajouter sur la fiche d'une recette son adaptation sans gluten afin de pouvoir distinguer aisément les ingrédients qu'il faut substituer et le processus spécifique à suivre.

- Il n'est pas nécessaire d'adapter toute l'offre culinaire. Il suffit d'avoir quelques plats de substitution.
- Il faut toujours vérifier la composition des ingrédients par la lecture des étiquettes (absence de blé, d'orge ou de seigle).
- Un descriptif à jour de la composition des plats doit être remis au responsable du secteur qui servira les plats. Cela permettra sa consultation, en cas de doute.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.

Les plats naturellement sans gluten

Un grand nombre de plats ne contient naturellement pas de gluten : salades vertes, crudités (mais attention aux sauces industrielles), plats à base de légumes, de riz, de poisson, de viande, d'œufs... Aucun changement n'est alors nécessaire dans le menu ou dans les préparations. Il faut seulement s'assurer de leur non-contamination par des ingrédients contenant du gluten, ou par contact accidentel avec de tels ingrédients.



Les plats avec gluten

Les préparations dont l'ingrédient principal est le blé (pâtes alimentaires, semoule de blé, pizzas, pain...) sont facilement identifiables et strictement interdites (voir tableau p.20-21). Elles doivent être remplacées par des préparations adaptées avec des produits de substitution (voir p.19). Par exemple, on peut remplacer les spaghettis par des spaghettis de riz ou de maïs ou le couscous de blé par du couscous de millet ou de quinoa, lier une sauce ou faire une pâte avec de la fécule de pomme de terre ou de l'amidon de maïs à la place de la farine de blé.

Pour d'autres recettes, l'ingrédient principal n'est pas à base de gluten, mais ce dernier entre dans la préparation. Dans ce cas, on le remplace par un équivalent sans gluten qui a la même fonction. Par exemple : de la farine de riz pour faire frire un poisson, de la fécule de pomme de terre ou de l'amidon de maïs pour épaissir une sauce ou préparer un plat mijoté, un gâteau...

Pour Acheteurs, Économistes et Magasiniers

Les commandes

Repérer parmi les fournisseurs, actuels et futurs, ceux qui proposent des produits courants sans gluten.

Répertorier ces produits et demander aux fournisseurs de vous communiquer la fiche technique précisant les allergènes présents.

Lire attentivement les étiquettes des produits afin de voir s'ils contiennent du blé, de l'orge, du seigle ou leurs dérivés.

Identifier de manière claire les produits sans gluten dans vos catalogues internes.

La réception des matières premières

La procédure classique de réception des marchandises suffit.
Refusez les emballages détériorés.



Conseil

Ajoutez une étiquette de couleur avec la mention « Ne contient pas de gluten » ou une identification couleur (scotch, marqueur...) sur les produits de substitution, lors de leur réception (voir p. 19).



Le stockage

Une règle de base : stocker les denrées de substitution séparément, dans un contenant hermétique et identifié.

Il existe des boîtes en silicone (Gastro box) avec couvercles souples, résistantes et étanches. Ces barquettes autorisent le stockage et la cuisson entre -40°C et $+250^{\circ}\text{C}$.

Lorsque les locaux et les équipements le permettent, stocker les denrées spécifiques dans une armoire fermée indépendante.



Pour Chefs et Cuisiniers

Les tenues de travail et les ustensiles

- Porter une tenue de travail complète propre et des accessoires à usage unique selon les conditions définies (charlotte ou casquette, masque bucco-nasal, gants à usage unique et tablier plastique).
- Bien nettoyer tous les équipements et récipients avant de cuisiner : thermomètres, sondes de cuisson, plaques, grilles, appareils électriques...



Suggestion

Réservez des ustensiles spécifiques pour les plats sans gluten en les identifiant et en les rangeant séparément dans un tiroir ou une boîte hermétique.

Kit de base pour les plats sans gluten

Couteaux, planche à découper, couverts, ustensiles divers (louche, écumoire, spatule, fouet, pince), casseroles, passoirs, rouleaux, Gastro-Box avec couvercle étanche (réservées à cet effet), corne, cul de poule...

- Tous les équipements et récipients doivent être propres : thermomètres, sondes de cuisson, plaques, grilles, appareils électriques...
- Dans un four : pour qu'un aliment sans gluten puisse cuire sans danger à côté d'un aliment contenant du gluten, il doit être protégé afin d'éviter toute projection (contamination). Il est préférable de le garder couvert en utilisant par exemple des boîtes hermétiques de cuisson avec couvercle étanche en silicone « Araven » ou « Gastro-Box » (à défaut, le placer sur la grille supérieure).
- Dans une friteuse : si vous ne disposez pas d'une friteuse réservée aux recettes sans gluten, faites frire dans une poêle ou dans une cocotte.

La préparation

- Appliquer les procédures habituelles, notamment les consignes du « Paquet Hygiène » (lavage des mains, plan de travail propre...).
- Préparer d'abord les plats sans gluten pour éviter toute contamination.
- Avant de commencer à préparer un plat, rassembler les aliments et les ustensiles qui seront nécessaires afin d'éviter les allées et venues au sein de la cuisine (sources de contamination).
- Respecter la recette définie et communiquer au Responsable tout changement d'ingrédient ou de produit, et en garder l'information (étiquette). Vérifier que le nouvel ingrédient ou produit est bien sans gluten.
- Ne pas ajouter d'éléments décoratifs contenant du gluten : croustons, chapelure, biscuits ou autres.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.



Suggestion

Constituez une réserve de condiments dédiés aux préparations sans gluten : moutardes, sauces tomate, fonds de sauce.

La conservation

- Une fois élaboré, le plat sans gluten doit être filmé ou thermoscellé.
- Repérer les plats sans gluten (étiquettes ou marquages couleur).

Le nettoyage

- L'hygiène et la propreté sont une partie importante de la procédure à suivre. Le gluten sera éliminé des ustensiles et des plans de travail par un nettoyage classique (et soigneux).

Pour Personnel de Service

Le réchauffage - le maintien en température

- S'assurer que l'appareil de maintien ou de remise en température est «propre».
- Protéger les plats sans gluten des risques de contamination lors du réchauffage (thermo-scellage pour un four de remise en température, film ou cloche pour un four à micro-ondes).



Recommandations

Toujours bien identifier
les personnes
intolérantes au
gluten

Savoir quels sont
les plats sans
gluten
qui peuvent leur
être proposés

Bien repérer ces
plats sans gluten
(étiquettes ou
code couleur)

Avant le service

- Se laver les mains avant de servir un plat sans gluten.
- Veiller à ce que les plateaux, la vaisselle et les couverts de service soient propres.
- Réserver au besoin certains ustensiles aux préparations sans gluten (couverts de service, louches, pincés, spatules etc.).

Pendant le service

- Ne pas ajouter d'éléments décoratifs contenant du gluten : croutons, chapelure, biscuits ou autres.
- Ne pas servir un plat ayant contenu du gluten même si l'ingrédient a été retiré de la préparation. Il en resterait malgré tout en quantité dommageable.
- Éviter les éclaboussures, sources de contamination, par exemple en servant les plats sans gluten séparément, avant ou après les autres préparations.
- Utiliser du papier à usage unique pour essuyer l'assiette par exemple car un torchon peut constituer une source de contamination.
- Dans le cas de service en plateaux individuels, consacrer des plateaux identifiés aux repas sans gluten. Ne pas se contenter de retirer les produits inadaptés des plateaux standards, par exemple en retirant le pain, le biscuit...



Le nettoyage

- Le gluten est éliminé des ustensiles et des plans de travail par un nettoyage classique (conforme au « Paquet Hygiène »).
- L'hygiène et la propreté sont une partie essentielle de la procédure.

Les aliments autorisés, à vérifier ou à exclure

70% des produits industriels contiennent du gluten. Il faut donc être prudent avant d'utiliser un ingrédient ou une préparation. La lecture des étiquettes permet de savoir si l'aliment concerné contient du blé, de l'orge ou du seigle (voir page 22 & 23).



Attention

En cas de doute sur un produit, celui-ci ne doit pas être utilisé

Quelques conseils généraux

- Utilisez de préférence des aliments bruts ou peu transformés.
- Pour les aliments industriels, consultez la liste des ingrédients sur l'étiquette (des pré-emballés) ou la fiche produit (pour le vrac).



Voir tableau page 20 et 21.

Les ingrédients de substitution

Les pains et produits spécifiques sans gluten

Élaborés à partir de farines telles que maïs, quinoa, riz, sarrasin, millet, châtaigne, pois chiche, lupin, amarante, soja..., ils doivent rester emballés jusqu'au moment du service.

Les céréales naturellement sans gluten

Riz, maïs, millet (ou mil), sorgho (ou « gros mil »), quinoa, sarrasin (appelé également blé noir) et leurs dérivés sous forme de farine, d'amidon, de fécule, de crème, de flocons ou de semoule.

Attention aux risques de contamination si elles ne sont pas étiquetées « naturellement sans gluten » ou « sans gluten ».

Les légumineuses (sous forme de graines ou de farine)

Flageolets, fèves, lentilles, pois secs (pois chiches et pois cassés), haricots secs (rouges ou blancs), soja en graines ou sous forme de tofu.

Les féculents

Les pommes de terre (et leurs dérivés), l'igname, la patate douce, le manioc et les topinambours.

Les épaississants et les liants sans gluten

Fécule de pomme de terre, amidon de maïs, dictame (arrow-root), tapioca (manioc), crème de riz, agar-agar...

Les fruits amylicés

Châtaigne, marron, banane plantain...

Tableau des aliments autorisés,

Types d'aliments	Autorisés	À vérifier	À exclure
Céréales, Féculents, Graines	Arrow-root, Maïs, Manioc (tapioca), Millet, Fonio, Pois chiches (Socca niçoise) Quinoa, Riz, Riz sauvage, Sésame, Soja, Sorgho et leurs dérivés (sous forme de farine, amidon, fécule, crème, grains, semoule (polenta), galettes, soufflé (pop corn), flocons). Pommes de terre fraîches, sous vide, Produits diététiques de substitution.	Avoine*, Biscuits apéritif, Céréales «du petit-déjeuner», Galettes de riz, Sarrasin (sous forme de farine ou galettes). Chips nature ou aromatisées, Flocons de pommes de terre, Pommes duchesse ou noisettes. <i>* L'avoine est consommable par une majorité de cœliaques mais souvent contaminée en France</i>	Blé (Engrain, Épeautre, Froment, Blé khorasan Kamut®), Orge, Seigle (Triticale) et leurs dérivés (couscous, farine, crème, flocons, semoule...). Beignets, Biscottes, Biscuits sucrés ou salés, Boulgour, Chapelure, Crêpes, Gaufres, Gnocchis, Pâtes, Raviolis, Pain azyme, Pains toutes sortes, Pain d'épices, Pâtisseries, Viennoiseries.
Produits laitiers	Fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées), Fromage blanc, Lait frais, pasteurisé, stérilisé, U.H.T, concentré, en poudre (entier, écrémé ou demi-écrémé), Petits suisses nature, Yaourts nature.	Fromages à moisissures et à tartiner, Préparations industrielles à base de lait : Flans, Crèmes, Mousses, Lait gélifié, Lait aromatisé.	Fromages lavés à la bière, Fromages frais aux céréales, Petits suisses et Yaourts aux céréales.
Viandes et Volailles	Abats nature ou confits, Foie gras au naturel, Steaks hachés pur bœuf, Viande fraîche, nature, surgelée, en conserve.	Hachées cuisinées, Plats cuisinés du commerce.	Panés ou en croûte.
Charcuteries Traiteur	Andouille, Andouillettes, Bacon, Boudin noir, Chair à saucisse nature, Épaule, Fromage de tête, museau, Jambons blanc ou cru, Jambonneau non pané, Lard, Mortadelle, Poitrine salée ou fumée, Rillettes, Tripes, Saucisses AOC : Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard. Saucisson.	Boudin blanc, Farce charcutière industrielle. Purée, Mousses et Crèmes de foie industrielles, Pâtés industriels, Quenelles, Cervelas, Chorizo, Salamis, Tomates farcies industrielles.	Boudins antillais, Jambonneau pané, Bouchées à la reine, Friands, Pâtés en croûte, Pommes dauphines, Quiches, Pizzas, Quenelles industrielles.
Œufs	Tous.		

à vérifier et à exclure (liste non exhaustive)

Types d'aliments	Autorisés	À vérifier	À exclure
Produits de la mer	Crustacés et Mollusques frais, surgelés, au naturel, Œufs de poisson, Poissons frais, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve : au naturel, à l'huile ou vin blanc.	Poissons cuisinés ou façon traiteur, Quenelles, Soupe de poisson, Surimis.	Poissons farinés ou panés, Quenelles industrielles, Bouchées, Crêpes et Quiches aux fruits de mer.
Matières grasses	Beurre, Crème fraîche, Graisse d'oie et de canard, Huile, Huile de noix de coco (coprah), Saindoux, Suif.	Beurre allégé, Spécialités laitières à tartiner allégées, Margarine.	Huile de germe de blé, Margarine aux céréales.
Légumes, Tubercules	Frais, secs, surgelés, en conserve au naturel, Igname, Patates douces.	Conserves du traiteur.	
Fruits	Fruits frais, secs, au sirop, surgelés, en conserve, en vrac, en salade, en extrait, en essence, confits, Châtaignes, Marrons.	Figues sèches, Fruits confits et Marrons glacés, Oléagineux grillés à sec.	Figues séchées dans la farine.
Produits sucrés	Caramel liquide, Fructose, Miel, Sucre de betterave ou de canne.	Chocolats, Dragées, Papier (pain) azyme de nougats/calissons, Sucre glace.	Chocolats aux brisures de crêpes dentelles.
Desserts	Bicarbonate de sodium, Crèmes à base d'amidon de céréales autorisées ou de féculé, Crèmes caramel ou aux œufs « maison », Gélatine, Levure de boulanger emballée, Mousses au chocolat façon « maison », Sorbets.	Crèmes glacées sans pâtisserie, Levure chimique, Préparations industrielles en poudre.	Cornets de glace, Desserts glacés contenant un biscuit (ex. Omelette norvégienne), Gâteaux, Biscuits (de toutes sortes), Pâtes à tartes.
Boissons	Café, Café lyophilisé, Chicorée, Pur jus de fruits, Soda, Thé, Vin, Boissons alcoolisées (sauf bière, liqueurs)*.	Infusions, Poudres pour boissons, Liqueurs*. <i>* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé</i>	Bière*, Panaché. <i>* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé</i>
Condiments	Cornichons, Épices pures, Fines herbes, Poivre en grains, Sel.	Curry, Sauces curry, Mélanges d'épices moulues, Moutarde, Sauce soja.	« Savora ».
Apéritif	Olives.	Oléagineux grillés à sec, biscuits soufflés.	Biscuits salés classiques.

Lire les étiquettes

Les industriels ont l'obligation de mentionner toute présence de céréales contenant du gluten les produits à base de ces céréales dans la liste des ingrédients : blé, orge ou seigle...

Certains produits portent également l'une des mentions suivantes : « Peut contenir... », « Traces de... », « Fabriqué dans un atelier contenant... ». Ces aliments sont à éviter.

Il faut privilégier ceux portant la mention « sans gluten » et/ou le logo épi de blé barré de l'AFDIAG, qui correspondent à un taux maximal de gluten résiduel dans le produit fini de 20 mg/kg.



Le logo « épi de blé barré », propriété de l'AFDIAG en France, est présent sur certains produits sans gluten.

Ce logo est l'assurance que le produit est régulièrement contrôlé et peut être consommé par les intolérants au gluten.

Certains noms font craindre une présence de gluten : amidon (modifié, transformé), arômes (naturels et artificiels), assaisonnement, épaississant, extrait de céréales, féculent, glutélines, malt, protéines végétales (hydrolysées, texturées), stabilisateur. Pourtant si la précision de blé, d'orge ou de seigle n'est pas indiquée après ces noms, cela signifie que le produit est consommable.

Dans le cas contraire (par exemple : malt d'orge, protéine de blé, amidon de blé etc.) le produit n'est pas autorisé pour un coéliquage.

De même, certains additifs, E 1404 à E 1452 (dérivés d'amidons) peuvent contenir du gluten. S'ils ne sont pas consommables, le nom de la céréale dont ils proviennent sera précisé.

Sont sans danger et pour des raisons différentes : les glucoses, maltodextrines, arômes et ferments, **même avec la précision blé, orge ou seigle** après le nom de l'ingrédient.

Comment lire une étiquette



...suivant les mentions présentes

SANS GLUTEN

Produit diététique
ou produit courant
< 20 mg/kg de
gluten dans le
produit fini

TRÈS FAIBLE TENEUR EN GLUTEN

Produit diététique
avec amidon de blé
< 100 mg/kg de gluten
dans le produit fini



Produit
diététique
ou produit courant
< 20 mg/kg de
gluten dans le
produit fini

AUTORISÉ POUR UN INTOLÉRANT AU GLUTEN



...et sans mention présente

Présence de «blé»,
«seigle» ou «orge»
dans la liste des
ingrédients

Ni «blé»,
ni «seigle»
ou ni «orge»
dans la liste des
ingrédients

Ni «blé»,
ni «seigle» ou
ni «orge» mais
« traces de... »,
« peut contenir... »

INTERDIT

**PAS DE
PROBLÈME**

pas d'infos sur
la présence ni la
quantité de gluten
À ÉVITER



Rappel

L'avoine non contaminée est considérée comme consommable par la majorité des coeliaques. Ceci doit être confirmé par un contrôle médical. En France, elle est impropre à la consommation.



Préparer un repas sans gluten

Au préalable

- Porter** une tenue de travail complète propre et utiliser des accessoires à usage unique
- Nettoyer** les surfaces de préparation, les plats, le matériel
- Rassembler** les ustensiles et les ingrédients avant de cuisiner
- Vérifier** sur les étiquettes l'absence des mots **blé, froment, orge, seigle** tels quels ou après leurs dérivés

Cuisine et service

- Préparer** les plats sans gluten dans une zone à part ou avant les plats standards
- Respecter la recette**, communiquer tout changement au responsable et conserver l'information (étiquette). Vérifier que le nouvel ingrédient est bien sans gluten
- Éviter les contaminations** par contact, éclaboussures, miettes...
- Ne pas ajouter** d'éléments décoratifs contenant du gluten : croûtons, chapelure, biscuits ou autres
- Ne jamais servir** un plat dont un ingrédient contenant du gluten a été retiré
- Filmer** ou thermo-sceller les plats sans gluten, les repérer avec une étiquette ou un marquage couleur
- Réserver** au besoin certains ustensiles aux préparations sans gluten (couverts de service, louches, pincés, spatules...)



Pour plus de détails, consulter le **Guide pratique de la cuisine collective sans gluten** téléchargeable sur www.afdiag.fr, sur www.fondation-groupama.com et sur les sites des principaux partenaires.



fondation groupama
pour la santé
Vaincre les maladies rares



Les entrées et desserts naturellement sans gluten

Entrées

- Les crudités : salades vertes, endives, carottes, tomates, concombres, radis...
- Les cuitités : betteraves rouges, salades de pomme de terre, de riz, de haricots verts, choux-fleur, artichauts, cœurs de palmier, lentilles, asperges et poireaux.
- La charcuterie autorisée : jambon blanc, jambon cru, rillettes...
- Les crevettes, sardines, saumon (frais ou fumé), thon.
- Les œufs durs.

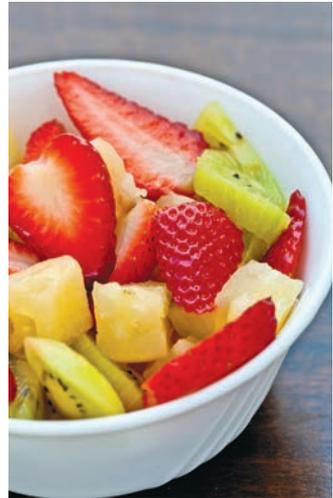


Attention aux sauces industrielles

Vinaigrette, mayonnaise et moutarde.
Vérifier leur composition.

Desserts

- Tous les fruits frais.
- Les compotes et les salades de fruits (sans biscuit).
- Tous les fromages blancs et les yaourts nature accompagnés de coulis de fruits, de sucre ou de crème de marrons (sans biscuit).
- Les entremets « maison » : *panna cotta*, crèmes dessert à base d'amidon de maïs, crème brûlée.
- Les flans aux œufs (sans pâte) et les mousses au chocolat « maison ».
- Le riz au lait...





Rôti de veau Saint-Germain

Difficulté : facile

Préparation : 15 min. Cuisson : 50 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 rôti de veau de 800 g
- 40 g de beurre
- 1 bocal de tomates séchées à l'huile
- 800 g de petits pois surgelés
- 2 oignons
- 1 bouquet de basilic
- Sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

- Rôti de veau : 1,6 kg
- Huile : 60 g
- Tomate séchées à l'huile : 0,4 kg
- Petits pois surgelés : 1,6 kg
- Oignons jaunes : 0,15 kg
- Basilic frais : 0,03 kg
- Sel, poivre



Préparation

Coupez les oignons en lamelles. Égouttez les tomates. Dans une cocotte, chauffez le beurre et faites revenir le rôti de tous les côtés.

Lorsqu'il est doré, ajoutez un 1/2 verre d'eau et laissez-le cuire à couvert et à feu doux pendant 40 minutes. Faites cuire les petits pois surgelés à l'eau bouillante salée 10 minutes puis égouttez-les. 10 minutes avant la fin de cuisson du rôti, ajoutez les tomates et les petits pois dans la cocotte. Salez et poivrez. Découpez le rôti en tranches épaisses, mettez-les dans un plat et entourez-les avec les légumes. Décorez avec le basilic.



Crème brûlée à la cardamome

Difficulté : facile

Préparation : 30 min. Cuisson : 1h

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 ml de lait
- 200 ml de crème fleurette
- 5 gousses de cardamome
- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre de canne
- Cassonade

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 ml lait demi écrémé
- 500 ml de crème fluide UHT
- 160 g jaunes d'œuf (8 jaunes)
- 110 g de sucre cassonade
- 10 gousses de cardamome
- 60 g de sucre cassonade (pour caraméliser)

Accompagnement possible

- 6 madeleines sans gluten
- 100 g de chocolat pur cacao



Escalope farcie aux légumes et pâtes sans gluten au curry

Difficulté : facile - Préparation : 20 min.
Cuisson : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 escalopes • 1 carotte
- 1 oignon
- 3 champignons de Paris
- 1/2 poivron
- 250 ml de lait de coco
- Curry autorisé
- Pâtes sans gluten
- Sel, poivre

Ingrédients pour 10 personnes

- 10 escalopes (environ 140 g par pièce) soit 1,4 kg
- 100 ml huile d'olive
- 300 g de carottes
- 180 g oignons jaunes
- 100 g de champignons de Paris frais
- 100 g de poivron vert ou rouge
- 400 ml lait de coco
- 20 g de curry autorisé
- sel, poivre
- 700 g de pâtes sans gluten



Préparation

Dans une poêle, versez un filet d'huile d'olive. Ajoutez les

champignons, le poivron, la carotte et l'oignon, taillés en morceaux. Ajoutez le sel et le poivre. Une fois l'ensemble bien revenu, mettez le tout dans le robot mixeur et hachez finement (attention de ne pas en faire de la purée). Enlevez la préparation et mixez une escalope de poulet. Mélangez-la avec les légumes et réservez. Prenez les deux escalopes restantes et mettez-les dans du film transparent. Avec le rouleau à pâtisserie, assouplissez les escalopes. Dans chaque escalope, déposez un peu de farce. Roulez les escalopes et disposez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile (pour qu'elles tiennent mieux, fermez-les avec une pique en bois). Pendant ce temps faites cuire les pâtes sans gluten dans un grand volume d'eau salée. Une fois les escalopes cuites, versez le lait de coco. Ajoutez 2 cuillerées à café de curry autorisé.



Préparation

Portez à ébullition le lait et la crème. Ajoutez les gousses de cardamome fendues, couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 10 minutes. Filtrez la préparation. Faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Mélangez-les progressivement avec la crème parfumée en évitant de faire mousser. Préchauffez le four à 100°C. Versez la préparation dans 6 ramequins larges et peu profonds. Enfournez pour une cuisson d'une heure. Laissez refroidir les crèmes à température ambiante, puis réservez-les au frais. Au dernier moment, saupoudrez finement les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser à l'aide d'un chalumeau.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Lancé en 2001, le PNNS est un plan de santé publique proposant des repères nutritionnels concrets et des recommandations fiables et scientifiquement validées afin d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population. Ces messages sont notamment destinés aux professionnels de la restauration, dans le but d'encourager les réflexes favorables à une bonne nutrition.

Il est important de souligner que toutes les recommandations du PNNS qui concernent la restauration collective sont compatibles avec le régime sans gluten.

Les recommandations du PNNS reposent sur 9 repères nutritionnels :

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Pain et autres aliments céréaliers sans gluten, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit
- Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...) : 3 par jour
- Viande et volailles, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses ajoutées : limiter la consommation
- Produits sucrés : limiter la consommation
- Boissons : de l'eau à volonté
- Sel : limiter la consommation
- Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Pour en savoir plus

Ministère des Affaires Sociales et de la Santé - 01 40 56 60 00

www.mangerbouger.fr/pnns/

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf
(guide alimentaire)

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/802.pdf
(repères de consommation)



Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)

Créé en 2010, le PNA est un pacte entre les agriculteurs et les consommateurs garantissant une alimentation suffisante et accessible à tous. Son objectif est d'assurer une alimentation sûre, saine, équilibrée et de qualité respectueuse de l'environnement. Tous les acteurs de l'alimentation sont impliqués.

La restauration collective est donc concernée par les nombreuses actions du PNA. Il est à noter qu'aucune de celles-ci n'est en contradiction avec le régime sans gluten.

- Encourager les bonnes habitudes alimentaires scolaires et périscolaires
- Mieux manger en établissements de santé et médico-sociaux
- Améliorer l'alimentation des seniors
- Réduire le gaspillage
- Améliorer l'alimentation en milieu carcéral
- Améliorer l'accès aux produits de base et conserver leurs qualités sensorielles
- Réduire l'apport en sel
- Faciliter l'accès aux produits permettant un régime équilibré
- Promouvoir le patrimoine alimentaire et culinaire français
- Valoriser les produits et les savoir-faire culinaires

Pour en savoir plus

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt - 01 49 55 43 02

www.alimentation.gouv.fr/

www.alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/PNA-09022011.pdf

www.alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/brochure_PNA.pdf (brochure)

La Fondation Groupama pour la Santé

Créée en 2000 à l'occasion du centenaire de Groupama, cette fondation entièrement dédiée à la lutte contre les maladies rares agit pour :

- Favoriser le diagnostic par la diffusion des connaissances sur ces maladies
- Faciliter le quotidien des patients et de leurs familles en soutenant leurs associations
- Encourager la recherche médicale par l'attribution de bourses

www.fondation-groupama.com



Les autres partenaires de cette campagne



Les experts

Ce guide, réalisé par l'AFDIAG, a bénéficié de l'expertise bénévole de :

M. le Professeur Stéphane Schneider
*Gastro-entérologue - Nutritionniste CHU
L'archet - Nice*

Mme Marie-Annick Le Bars
*Diététicienne nutritionniste
CH Trousseau - Paris*

Mme Marie-Christine Morin
*Diététicienne nutritionniste
APHM Marseille*

Mme Christine Terrolle
*Diététicienne nutritionniste
CHU Le Kremlin-Bicêtre*

Mme Sandrine Dufay
*Diététicienne nutritionniste
Pôle Nutrition - Direction Culinaire Sodexo
Guyancourt*

Mme Sophie Adam
*Chef de projet - Sécurité des aliments
- Direction Qualité Hygiène Sécurité
Environnement Sodexo - Guyancourt*

M. André Belloc
ASEI Restauration - Toulouse

Les partenaires

L'ensemble de la campagne « Cuisiner sans gluten en collectivité » menée au premier semestre 2013 par l'AFDIAG a bénéficié du soutien déterminant de la Fondation Groupama pour la Santé.

Elle a également reçu celui des partenaires suivants :

- Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)
- Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU)
- Les associations coeliaques de langue française :
 - Association Romande de la Cœliaque
 - Société Belge de la Cœliaque
 - Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten
- Bayer (Comité Give)
- Caceis (avec le soutien de CACEIS Bank France)
- Centre Culinaire Contemporain
- Comité de Coordination des Collectivités (Association de restauration collective)
- Cuisine Collective - magazine professionnel mensuel
- Fondation DigestScience
- Institut Polytechnique LaSalle Beauvais (Bérénice Leconte - Ing. Alimentation Santé)
- Squali (Société d'expertise de la sécurité alimentaire)



Les coordonnées complètes et les contacts de ces partenaires sont disponibles sur le site de l'AFDIAG : <http://afdiag.fr/>

Référence : 3350-51530-092013 - Crédit photos : Shutterstock

Création Réalisation : DoBourgne 06 20 81 30 72

Couverture du guide : Stéphane Humbert-Basset - <http://www.humbert-basset.com>



web



AFDIAG
www.afdiag.fr

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

Tél. 01 56 08 08 22
Fax. 01 56 08 08 42

afdiag@gmail.com

www.afdiag.fr

