



## VOUS RECEVEZ UNE PERSONNE CŒLIAQUE? VOUS ÊTES REÇU POUR UNE OCCASION SPÉCIALE ?

Vous avez une occasion pour vous retrouver en famille, avec des amis... **De quoi se faire plaisir.** L'hôte ou l'hôtesse est souvent inquiet devant la problématique d'un convive ayant des besoins alimentaires particuliers, telle que la maladie cœliaque.

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 lui demander 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 d'être en mesure de les présenter à votre invité afin qu'il puisse faire une dernière vérification.

### La maladie cœliaque

- Bien que la maladie cœliaque ne corresponde pas tout à fait à la définition d'allergie, les personnes atteintes de la maladie cœliaque réagissent comme si elles en avaient une.

La maladie cœliaque est une maladie immunitaire induite par le gluten. Il s'agit d'une condition chronique. L'ingestion d'aliments contenant du gluten, même occasionnelle et si petite soit la quantité, entraîne des dégâts à la partie haute du petit intestin accompagnés de douleurs abdominales, de fatigue extrême, de diarrhée, d'anémie, d'ostéoporose et ultimement d'un cancer chez certaines personnes.

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

**IL ARRIVE TRÈS SOUVENT QUE LES PERSONNES CŒLIAQUES  
SOIENT ÉGALEMENT INTOLÉRANTES AU LACTOSE.  
DEMANDEZ À VOTRE INVITÉ SI C'EST LE CAS**

## VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ALIMENTS NATURELLEMENT SANS GLUTEN

---

- 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, identifiés sans gluten.

## ALIMENTS À ÉVITER

---

### GRAINS, FARINES ET PAINS : BLÉ, FROMENT, KAMUT, ÉPEAUTRE, SEIGLE, ORGE, TRITICALE, ET AVOINE.

- Farines naturellement sans gluten ne portant pas l'appellation «Sans gluten»
- Assaisonnements et épices moulus non identifiés sans gluten \*\*
- Bouillons du commerce (poudre ou liquide)
- Marinades du commerce
- Panure



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

## À SURVEILLER

---

\*\* ASSAISONNEMENTS : (ce terme est vague : il inclut les sauces HP, Worcestershire, soja, le ketchup, la moutarde, les épices, etc. Ils peuvent donc contenir de la farine ou des PVH (Protéines Végétales Hydrolysées), c'est pourquoi il importe d'être vigilant. De plus, l'amidon est parfois utilisé afin de faciliter l'ajout des assaisonnements dans un produit)

\*\* ÉPICES ET HERBES : (seules les épices pures et entières ainsi que les fines herbes fraîches ou séchées sont permises.) 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. Ces derniers sont donc à surveiller.

## IMPORTANT : LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

---

- Les fabricants ont l'obligation de déclarer sur l'étiquette des produits alimentaires, dans la liste des ingrédients ou à la fin de celle-ci, qu'un produit contient une source de gluten, en déclarant cette dernière. Par exemple, on pourra lire : « Farine (blé), malt (orge) ou encore « Farine, malt, contient : blé, orge ».
- Son étiquette ne doit pas porter une mise en garde concernant une contamination possible avec une source de gluten (comme par exemple «contient ou peut contenir des traces de blé»
- Évitez les aliments en vrac, car ils présentent un risque plus élevé d'être contaminés par le gluten

**BIO**  
**ne veut pas dire**  
**« sans gluten »**

## CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE JE PEUX CUISINER POUR OFFRIR UN REPAS SANS GLUTEN ?

---

- Pour les sauces;
  - Utiliser de la fécule de maïs, de pomme de terre ou de tapioca comme épaississant ou tout simplement de la purée de légumes racines (pomme de terre, carottes, panais, navet, etc.).
- Pour les soupes et bouillons ;
  - Utiliser le riz, le maïs ou la pomme de terre.
- Utiliser uniquement des croûtons, du pain, des biscottes, des craquelins sans gluten pour accompagner les soupes et les salades.
- Utiliser du citron et de l'huile ou un mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique pour une vinaigrette
- Privilégier 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
- Utiliser des herbes fraîches plutôt que des assaisonnements moulus ou en poudre non identifiés sans gluten.

## 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 ;

- 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.
- Il est préférable de 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 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 mentionnez à vos invités de prêter attention. 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 la Fondation plusieurs recettes faciles d'exécution, dont les ingrédients sont accessibles et qui peuvent vous inspirer. [www.fgmc.org](http://www.fgmc.org)

## ENTRÉE

### CARPACCIO DE BETTERAVES JAUNES

(4 portions)



#### Ingrédients :

- 6 betteraves jaunes de taille moyenne
- Persil italien
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- (optionnel en garniture : fromage feta, pomme tranchée finement ou ciboulette)

#### Préparation

- Cuire les betteraves jaunes dans l'eau (ou vapeur) jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Éplucher et couper les betteraves en fines tranches
- Verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Garnir de persil
- Vous pouvez ajouter quelques parcelles de fromage feta, de fines tranches de pommes ou de la ciboulette



# PLAT PRINCIPAL

## FILETS DE PORC AU PORTO ET AUX FRAMBOISES

(4 portions)

### Ingrédients :

½ tasse	Porto
1 tasse	Coulis de framboises fraîches ou surgelées
	<i>Il est préférable de passer le coulis dans un tamis pour éliminer les grains</i>
1/3 tasse	Cassonade
1 c. à thé	Moutarde de Dijon sans gluten *
2	Filets de porc



### Préparation

Préchauffer le four à 350° F

- Dans une petite casserole, faire chauffer le porto, le coulis de framboise, la cassonade et la moutarde de Dijon pendant environ 5 minutes à feu moyen
- Déposer les filets de porc dans un plat allant au four. Badigeonner de la sauce à l'aide d'un pinceau. Réserver la sauce restante.
- Cuire le porc à couvert au four préchauffé à 350°F, 20 minutes ou jusqu'à une température interne de 100° F rosé. Retirer du four et laisser reposer 5 à 10 minutes avant de trancher.
- Déposer les tranches de filet dans les assiettes et napper de sauce.

Accompagner de purée de pommes de terre et céleri-rave, de haricots verts ou d'un autre légume vert.

**NOTE :** Vous pouvez remplacer la moutarde de Dijon sans gluten par du raifort sans gluten si vous n'en trouvez pas en magasin.

## DESSERT

### MACARONS À LA NOIX DE COCO



#### Ingrédients :

3	blancs d'œuf (calibre gros)
200g	sucre
250g	noix de coco râpée non sucrée

#### Préparation

Préchauffer le four à 325° F.

- Tapisser une grande plaque à biscuits de papier parchemin.
- Dans un bol, monter en neige les blancs d'œuf à l'aide d'un batteur. Ajouter le sucre graduellement et continuer de fouetter à grande vitesse jusqu'à la formation de pics fermes. Ajouter la noix de coco en pliant à l'aide d'une spatule.
- Déposer à la cuillère de petites portions sur le papier parchemin.
- Cuire au centre du four jusqu'à ce que les macarons soient légèrement dorés et se détachent facilement du papier parchemin. 15 à 20 minutes.
- Laisser refroidir avant de servir. Environ 20 à 30 minutes.

Pour des recettes supplémentaires, nous vous invitons à consulter le site web de la Fondation québécoise de la maladie cœliaque sous l'onglet Régime/ Recettes sans gluten

---

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec :

**LA FONDATION QUÉBÉCOISE DE LA MALADIE CŒLIAQUE**

Tél. : 514-529-8806

[info@fqmc.org](mailto:info@fqmc.org) / [www.fqmc.org](http://www.fqmc.org)

*Bon Appétit !*