

## ❁ VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ALIMENTS SANS GLUTEN

### Aliments naturellement sans gluten :

- Viandes, volailles, poissons frais et œufs sans marinades ni assaisonnements.
- Fruits et légumes frais sans assaisonnements ni marinades.
- Riz, maïs, soya, millet, quinoa, tapioca, sarrasin.

## ❁ 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 SG \*\*
- Bouillons du commerce (poudre ou liquide)
- Marinades du commerce
- Panure

**\*\* 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, 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.

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

- Pour les sauces, les bouillons et les soupes :
  - Utiliser de la fécule de maïs, de pomme de terre ou de tapioca comme épaississant.
- Utiliser le riz ou le maïs pour les soupes.
- Utiliser uniquement des croûtons, du pain, des biscottes, des craquelins SG pour accompagner les soupes et les salades SG.
- Utiliser du citron et de l'huile ou un mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique pour une vinaigrette SG ou des vinaigrettes SG.
- Privilégier les bouillons maison préparés à partir d'aliments frais, de fines herbes fraîches et d'assaisonnements SG (volaille, bœuf, légumes, etc.) pour vous assurer d'une préparation SG.
- Utiliser des herbes fraîches plutôt que des assaisonnements moulus ou en poudre non identifiés SG.

## ❁ DES OUVRAGES ESSENTIELS

- **GUIDE DES INGRÉDIENTS PERMIS ET À ÉVITER**
- **CUISINER ET SERVIR SANS GLUTEN**  
*Guide des méthodes de travail sécuritaires sans gluten en restauration.*

Consultez le site de la FQMC pour plus d'informations.

### FONDATION QUÉBÉCOISE DE LA MALADIE CŒLIAQUE

4837, rue Boyer, bureau 230  
Montréal, Québec  
Tél: 514-529-8806  
www.fqmc.org

Ce document a été réalisé par la FQMC, avec le concours de Marie-Ève Deschênes, Dt.P, diététiste à la FQMC, Nicole LeBlanc, Dt.P. membre du comité de nutrition de la FQMC, ainsi qu'avec la collaboration bénévole de Christiane Haché.



LA MALADIE  
COELIAQUE  
et  
LE RÉGIME  
SANS GLUTEN

## GUIDE PRATIQUE POUR LES RESTAURATEURS



FONDATION QUÉBÉCOISE DE LA MALADIE CŒLIAQUE  
QUEBEC CELIAC FOUNDATION

*Ce document a pour objectif de répondre aux questions les plus fréquemment posées par les chefs et les restaurateurs concernant l'alimentation SG (sans gluten).*

Tout d'abord, nous tenons à vous remercier de l'attention que vous portez à la cause de la maladie cœliaque. Les efforts que vous déployez feront toute la différence pour assurer un maximum de sécurité pour la santé de la personne cœliaque, ce qui ne manquera pas de vous assurer une clientèle très fidèle.

## ❁ QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten se retrouve dans le blé, le kamut, l'épeautre, le seigle, l'orge, l'avoine et le triticale et tous les produits contaminés par ces céréales.

*Qu'arrive-t-il lorsque la personne cœliaque mange du gluten par erreur ?*

Le système immunitaire de la personne cœliaque rejette le gluten et produit des anticorps pour se défendre. Les effets de l'ingestion de gluten varient pour chacune des personnes mais pour la grande majorité des personnes cœliaques, les symptômes sont des maux de tête, des maux de ventre, une faiblesse générale, de la diarrhée et des vomissements qui peuvent durer de quelques heures à quelques jours et parfois davantage. Cela affecte grandement sa vie quotidienne (absence au travail ou à l'école). Tout cela pour avoir consommé une seule bouchée d'un aliment contaminé par le gluten !

La consommation de gluten pour une personne cœliaque a de multiples effets sur sa santé et accroît le risque de développer un cancer et des complications comme l'anémie et l'ostéoporose.

## ❁ DÉFINITION DE LA CONTAMINATION CROISÉE AU GLUTEN

Lorsqu'un aliment sans gluten entre en contact avec une particule, un aliment ou un ingrédient contenant du gluten, il y a contamination. Le produit devient alors impropre à la consommation pour la personne cœliaque.

## ❁ COMMENT OFFRIR DES REPAS SANS GLUTEN TOUT EN ÉVITANT LA CONTAMINATION CROISÉE ?

Tout le personnel (réception, cuisine et service) doit être informé des particularités du régime SG.

Il faut s'attendre à se faire poser plusieurs questions de la part de la clientèle cœliaque sur les ingrédients et la façon de procéder en cuisine.

### EN CUISINE

- Se laver correctement les mains avant de cuisiner un repas sans gluten.
- 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. Bien laver à l'eau et au savon avant chaque utilisation.
- Préparer les aliments sans gluten dans une zone distincte des autres aliments contenant du gluten.
- Identifier, fermer et entreposer adéquatement les récipients d'aliments SG pour minimiser le risque de contamination par les aliments volatiles contenant du gluten tels que les farines.

- Conserver les condiments destinés à la préparation et au service SG séparément des autres condiments (confiture, sel, beurre, etc.) Éviter le contact des condiments avec des ustensiles qui ont été utilisés pour manipuler des aliments qui contiennent du gluten.
- Utiliser uniquement le poivre en grains frais moulu.
- Utiliser une huile à friture distincte pour les aliments sans gluten.
- **Lire les étiquettes des produits** \* que vous utilisez régulièrement parce que la liste des ingrédients peut changer sans avertissement.

**En cas de doute pour un aliment ou un ingrédient, ne pas l'utiliser.**

- Utiliser un poêlon à part plutôt qu'une plaque de cuisson ayant servi à cuire d'autres aliments pouvant contenir du gluten.
- Utiliser une eau fraîche pour cuire ou faire bouillir des aliments SG (pâtes).
- Prévoir un buffet séparé pour les aliments, les mets et les ingrédients SG ainsi que des ustensiles différents pour le service.

### EN SALLE

- Informer tout le personnel des particularités du régime sans gluten.
- Le client cœliaque posera beaucoup de questions sur les ingrédients et la façon de procéder en cuisine.
- Laver la table du client cœliaque avec un linge propre. S'assurer que les ustensiles et les couverts soient bien propres.
- S'assurer que les condiments placés sur la table soient exempts de gluten et sans possibilité de double trempette. Utiliser idéalement des contenants individuels (sucre, beurre, confiture, sel et poivre en grains au moulin, etc.)