

Se débrouiller au restaurant

Guide pratique

Ce document a pour objectif de rendre la visite au restaurant plus facile et sécuritaire pour la personne cœliaque.

*Posez des questions,
C'est votre santé après tout !*

Téléphonez avant !

Posez toutes vos questions et éliminez tous les doutes possibles en appelant au restaurant avant de vous y rendre.

Ainsi, le personnel pourra se préparer adéquatement pour vous servir. Recevoir une personne cœliaque peut être stressant pour le personnel qui doit redoubler de vigilance.

Si les réponses obtenues ne sont pas assez précises, demandez à parler au gérant ou au chef tout simplement. Dites que vous devez être rassuré pour votre santé. Les restaurateurs qui proposent des mets sans gluten (SG) devraient connaître la liste et la provenance des ingrédients et des aliments SG utilisés



ainsi que les manipulations nécessaires pour vous servir.

Arrivez un peu avant l'heure de pointe pour faciliter le service d'un bon repas SG!

Voici des questions-clés

Est-ce que les épices et les assaisonnements pour apprêter mon plat SG sont pré moulus?

Il s'agit d'une information primordiale que les cuisiniers devraient connaître concernant l'alimentation SG puisque les épices et les assaisonnements non identifiés SG sont à risque de contenir du gluten ou d'être contaminés par du gluten.

Est-ce que les surfaces de travail et les équipements sont bien nettoyés avant de préparer mon repas SG ?

Les plans de travail et de cuisson, les planches à découper, le tranchoir, le malaxeur, les ustensiles, les

contenants et les linges à nettoyer utilisés doivent être lavés et bien propres pour éviter la contamination croisée au gluten.

Est-ce que l'huile de friture pour les frites ou autres aliments SG est la même que celle utilisée pour cuire d'autres aliments panés contenant du gluten?

Il y a contamination croisée si des aliments panés ou d'autres aliments qui contiennent du gluten sont frits dans la même huile que les aliments SG.

Il est faux de croire que la température de l'huile peut détruire le gluten.

Est-ce que les aliments prévus pour préparer mon repas SG ont été en contact avec de la marinade, de la sauce, de la panure ou des assaisonnements contenant du gluten?

Les aliments utilisés pour votre repas tel que les fruits et les légumes frais, les viandes, les volailles et les poissons frais ne doivent pas entrer en contact avec une marinade, une sauce, une panure du commerce ou toute autre farine contenant du gluten. Suggérez plutôt l'utilisation de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, de poivre au moulin, etc.

Est-ce que des produits en poudre ou en liquide ont été utilisés pour les soupes, les sauces et les marinades?

Aucun bouillon de base du commerce, en poudre ou en liquide n'est permis à moins que l'étiquetage soit clairement identifié « sans gluten ».

Est-ce que l'eau utilisée pour la cuisson de mes pâtes sans gluten est fraîche?

L'eau ayant servi à cuire des pâtes avec gluten ne doit pas servir pour cuire les pâtes SG.

Est-ce qu'il y a une section du buffet prévue pour le menu SG?

Les aliments SG, les mets SG et les ustensiles prévus pour le service doivent être séparés du buffet avec gluten afin d'éviter toute contamination directe ou croisée.

Est-ce que mon repas sera cuit dans un poêlon à part ?

Les plaques de cuisson ayant servi à cuire d'autres aliments pouvant contenir du gluten ne peuvent être utilisées pour la cuisson de votre repas SG. (Ex. un steak qui peut être cuit sur une grille contaminée par un aliment mariné ou pané).

Utilisez-vous des contenants différents pour préparer mon repas SG?

Le beurre (ou autre condiment) peut devenir contaminé s'il entre en contact avec un ustensile contaminé ou avec un aliment qui contient du gluten (ex. : utiliser le même beurrier et couteau pour beurrer du pain de blé et du pain SG est inadéquat).

AU RESTAURANT

Précisez en arrivant que vous devez manger un **repas sans gluten**. Le mot d'ordre sera donné aux personnes concernées.

1- Vous doutez que les condiments (ketchup, beurre, sucre, confiture, etc.) soient contaminés?

Demandez à ce qu'ils soient remplacés ou à vous faire servir des portions emballées individuellement si possible.

2- Aurait-on oublié de vous apporter du poivre au moulin? Demandez-le!

Le poivre prémoulu peut avoir été contaminé à moins qu'il ne soit identifié SG. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser le poivre en grains au moulin.

3- Rappelez au serveur ou à la serveuse qu'aucun croûton, morceau de pain, vinaigrette à salade, marinade, panure ou sauce déjà préparée ne doit entrer en contact avec votre assiette.

Si votre assiette arrive avec l'un de ces aliments par-dessus ou à côté de votre repas, demandez à ce que l'assiette soit changée. Conservez près de vous l'assiette contaminée que vous échangerez lorsque la nouvelle assiette arrivera à votre table.

Quels sont les "inconvenients" si mon assiette est contaminée?

Cette question peut vous être posée.

Les symptômes de l'intoxication au gluten sont nombreux mais voici les plus courants pour la grande majorité des personnes cœliaques: maux de ventre, maux de tête, faiblesse générale, diarrhée et vomissements. Ceux-ci peuvent durer de quelques heures à quelques jours. Cela peut affecter grandement la vie quotidienne (présence au travail). Tout cela pour avoir consommé une bouchée contaminée par le gluten!

De plus, la consommation de gluten pour une personne cœliaque accroît le risque de développer de l'anémie, de l'ostéoporose ou un cancer.

Pour de plus amples informations, consultez le site internet de la FQMC.



1235, rue Gay-Lussac
Boucherville QC J4B 7K1
Tél: 514-529-8806
www.fqmc.org

© Tous droits réservés