

Cuisiner sans gluten

Voici 2 mélanges pouvant substituer la farine de blé :

- 1 tasse de farine de maïs
- 1 tasse de farine de riz brun
- 1 tasse de farine de tapioca **OU**
- 1 tasse de farine de tapioca
- 1 tasse de farine de riz brun
- 1 tasse de soya

Pour remplacer 1 c.à soupe (15 ml) de farine de blé, utilisé pour épaissir les sauces :

- 1/2 c.à soupe de fécule de maïs **OU**
- 1/2 c.à soupe d'amidon de riz **OU**
- 1/2 c.à soupe de farine de pomme de terre

Il existe plusieurs livres de recettes sans gluten pouvant vous offrir un éventail de possibilités culinaires. « Heureuses les papilles sans gluten » de Patsy Gagnon et Sophie Paquet en est un simple, facile et rapide d'exécution.

Logo « sans gluten »

Le symbole de l'épi de grain traversé d'une barre stylisée est reconnu partout dans le monde pour certifier qu'un aliment est sans gluten. La marque de commerce de ce logo est détenue par l'organisme sans but lucratif « Coeliac UK ».

Les produits doivent respecter une liste de critères qui portent sur les ingrédients aussi bien que sur les procédés de fabrication. Une fois cette étape franchie avec succès, les fabricants de produits alimentaires autorisés peuvent utiliser le logo.



Consultez un NATUROPATHE AGRÉÉ
afin d'obtenir des conseils personnalisés
personnalisés à votre condition actuelle.

Le plaisir
de vivre
BIEN!

Rev/08-13



la manne
l'épicerie santé

**VIVRE
SANS GLUTEN**

194 Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc G6P 4A1

819.758.1211

www.cooplamanne.com

● Qu'est-ce que le gluten ?

Le **gluten** est une protéine présente dans la plupart des **céréales**. C'est elle qui confère son élasticité à la pâte à pain et qui permet aux muffins et gâteaux d'être moelleux.

Une fraction de cette protéine est nocive pour certaines personnes, car elle peut provoquer une réaction immunologique susceptible d'endommager la muqueuse de l'intestin et conduire à une grave malabsorption. L'intolérance au gluten est aussi appelée *maladie cœliaque*.

Bien que l'on parle d'intolérance, la maladie cœliaque est bien différente des autres intolérances (comme celle au lactose) puisque le système immunitaire est impliqué. La maladie cœliaque est une maladie auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten chez les gens ayant une prédisposition génétique et où il y a eu des dommages à l'intestin. Le stress, les infections parasitaires, le candida, l'excès de gras, de café ou de laxatifs peuvent endommager la muqueuse intestinale et déclencher les symptômes de la maladie.

● Symptômes

Lorsqu'une personne souffrant de la maladie cœliaque mange un aliment contenant du gluten, son système immunitaire s'active. Il occasionne la destruction de la paroi du petit intestin ce qui engendre la malabsorption de nombreux nutriments essentiels dont le fer, le calcium et l'acide folique. Plus de 1 Québécois sur 100 en souffrent.

Les symptômes d'une intolérance au gluten peuvent être très variés : *douleurs abdominales, selles anormales, crampes, gaz et ballonnements, fatigue, anémie, douleurs articulaires, problèmes de peau, etc.*

● ● ● aliments contenant du gluten

Blé	Bière	Gluten
Avoine *	Bulghur	Gruau*
Orge	Chapelure	Lait malté
Épeautre	Croutons de pain	Liqueur de malt
Kamut	Farine de gluten	Nouilles de blé
Triticale	Farine blanchie	Semoule
Seitan	Farine d'avoine*	Vermicelle de blé
Seigle	Farine de blé	Vinaigre de malt
Blé Durum	Son de blé	Froment
Amidon de blé (fécule)	Germe de blé	Orzo
Pâte alimentaire de blé	Extrait de malt	

L'avoine pure ne contient pas de gluten mais il y a souvent contamination croisée, elle doit donc être certifiée sans gluten.

● ● ● ingrédients pouvant contenir du gluten

Amidon	Protéines végétales hydrolysées	Protéines végétales texturées
Tamari	Sucre à glacer	
Sucre à glacer	Sauce soya	

● ● ● ingrédients sans gluten

Amarante	Sarrasin	Maïs
Riz	Millet	Quinoa
Soya	Pomme de terre	Légumineuses
Pois	Avoine certifié	Noix
Tapioca	Sorgho	Graines
Haricot	Taro	Lentilles
Viande	Tef	Tofu

Le plaisir
de vivre
BIEN!

