



Les indispensables Sans gluten

Liste de produits/ aliments sans gluten

FECULENTS

Indispensables pour leur apport en glucides complexes, première source énergétique pour l'organisme, et leur richesse en vitamines (groupe B notamment), minéraux et fibres. Il est important d'en consommer à chaque repas.

- **Céréales** : riz, maïs et « pseudo-céréales » (graines issues de plantes) : quinoa, millet, sarrasin, amarante
- Pommes de terre et patate douce
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, pois cassés, petits pois, haricots rouges, blancs, noirs, flageolets.
- Pâtes sans gluten (à base de farine de sarrasin, riz, maïs, quinoa, pois chiches, lentilles) comme fusilli 100% sarrasin ou penne au quinoa
- Nouilles soba 100% sarrasin
- Vermicelles de riz et de soja
- Châtaignes et marrons
- Semoules sans gluten (millet, riz, maïs) et polenta

Associer céréales et légumineuses = alternative végétale pour remplacer les protéines animales et diminuer la consommation de viande

FRUITS et LEGUMES

Achetés bruts, non cuisinés, tous les fruits et les légumes sont dépourvus de gluten.

Les fruits et les légumes préparés (en poêlées ou en plats préparés par exemple) sont en revanche à fuir.

OLEAGINEUX

- Fruits à coques (noix, amandes, pistaches, pignons de pin...)
- graines (tournesol, lin, sésame, courge...).

VIANDE, ŒUFS, POISSONS

Les protéines animales telles que poissons, coquillages et crustacés, viande et œufs, consommés bruts, ne contiennent pas la moindre trace de gluten.

En revanche les préparations panées, en sauce, marinées, etc. : ces produits contiennent du gluten.

FARINES

- Farine de riz pour réaliser les pâtisseries
- Farine de sarrasin : farine « à l'ancienne » au goût prononcé, pour les galettes, les pâtes à tartes, cakes salés et sucrés, gâteaux, biscuits, sauces...
- Farines de pois chiches, de châtaigne, de coco, de quinoa, de maïs, de lupin, de millet, de souchet
- Les féculés : maïs, pomme de terre, arrow root, tapioca. Pour alléger les préparations ou pour épaissir les crèmes, les sauces...

RQ : Pour remplacer la farine de blé, associer toujours 2 à 3 de ces farines (ou 2 farines et 1 féculé) dans des proportions égales pour obtenir la texture désirée dans vos recettes

LEVURES ET ADJUVANTS

Les farines sans gluten lèvent plus difficilement que la farine de blé

- des poudres à lever sans gluten pour la levée des pains
- de la gomme de guar pour la fabrication des pains et autres préparations boulangères
- du bicarbonate de sodium qui peut aussi être utilisé en remplacement de la levure

PAINS ET GATEAUX

- Poudre d'amandes ou de noisettes, à utiliser en complément de la farine en pâtisserie, pour une texture et un goût savoureux
- Pains sans gluten : pain aux 3 céréales, pain aux graines de lin
- Galettes de riz et de maïs

LAITS et FROMAGES

- Laits végétaux : amandes, avoine, épeautre, soja, coco, noisette, riz, châtaignes...
- Yaourt de soja, de coco
- la crème, le babeurre, le yogourt nature
- fromages : emmental, brie, gruyère, cheddar, camembert, gouda, édram, tilsit, parmesan, fromage frais nature (p. ex. Tartare ou St Morêt), fromage de brebis , fromage de chèvre (p. ex. le Chavroux).

Les entremets et les flans sont à bannir, de même que la plupart des préparations industrielles,

CONDIMENTS

- Gomasio (sésame grillé et sel marin)
- Sauce tamari (sauce soja sans blé)
- Huiles : olive, colza, noix, sésame, noisette, tournesol ...
- Vinaigre
- Epices