

Manger sans gluten

Pourquoi ce mode d'alimentation peut être important pour vous

Le gluten est le nom général des protéines de réserve (prolamines) retrouvées dans le blé, l'orge et le seigle et des variantes de ces céréales comme le triticale, l'épeautre et le kamut. Une toute petite quantité de gluten peut être dangereuse si vous souffrez de la maladie coéliqua (MC) ou de la dermatite herpétiforme (DH), une forme de la MC s'attaquant à la peau. Chez les personnes atteintes de la MC, le gluten endommage le petit intestin, ce qui diminue l'absorption des éléments nutritifs. Dans le cas de la DH, le gluten cause des éruptions cutanées et des démangeaisons, et endommage aussi le petit intestin. Le seul traitement pour la MC et la DH est le régime sans gluten (RSG) et requiert l'élimination à vie des aliments contenant du blé, de l'orge, du seigle, des variantes de ces céréales et de l'avoine **commerciale**. Un RSG aidera votre petit intestin à cicatiser et fera éventuellement disparaître les symptômes incluant la diarrhée, la constipation, les douleurs abdominales, la perte de poids, la fatigue, la faible quantité de fer dans le sang et les éruptions cutanées de la DH. Ce régime réduit aussi les risques de développer de l'ostéoporose, une fertilité réduite, des lymphomes et, potentiellement, d'autres désordres auto-immunes. Même si vous n'avez pas de symptômes, vous devez suivre ce régime pour réduire les risques de complications à long terme.

L'information présentée ici vous aidera à entreprendre un régime sans gluten. Il est toutefois essentiel de consulter une diététiste spécialisée en la maladie coéliqua et de rechercher de l'aide dans des groupes de soutien comme l'Association canadienne de la maladie coéliqua (www.celiac.ca).

À propos de l'avoine

La protéine retrouvée dans l'avoine, nommée avenine, ne semble pas toxique pour les personnes souffrant de la MC. Dans le passé, l'avoine était éliminée du RSG parce que l'avoine commerciale pouvait être contaminée par du blé, de l'orge, du seigle et des variantes de ces céréales. Santé Canada et l'Association canadienne de la maladie ont émis un énoncé de position sur l'avoine, indiquant que l'avoine pure non contaminée, disponible au Canada, est sécuritaire pour les personnes souffrant de la MC lorsque consommée en quantité modérée. Seulement un petit nombre de personnes souffrant de la MC ne tolère pas l'avoine pure non contaminée. La raison demeure inconnue. Il est recommandé de consulter votre médecin et votre diététiste avant d'introduire l'avoine pure dans votre RSG.

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coéliqua et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

La contamination croisée

Au moment de manipuler des aliments sans gluten, faites attention à la contamination de ces aliments par le gluten. Cela est vrai à la maison et lorsque vous mangez à l'extérieur. Même de très petites quantités de gluten peuvent causer des dommages à l'intestin et/ou à la peau. Vous devrez avoir votre propre grille-pain et contenant pour les condiments comme le beurre d'arachide, la margarine et la confiture. Avant de préparer un repas sans gluten, toutes les surfaces de préparation des repas, incluant la planche à découper, les ustensiles, les plats et les poêles, devront être nettoyées et exemptes de gluten. La contamination croisée peut également avoir lieu dans les bacs d'aliments en vrac, les restaurants (ex. : aliments frits cuits dans une huile utilisée pour les produits de boulangerie frits) et dans les usines de production alimentaire. L'Association canadienne de la maladie coéliqua possède de l'information sur la contamination croisée dans la Trousse du nouveau membre.

Aliments et ingrédients contenant du gluten

Atta (farine de chapati)	Fécule de blé	Avoine, son d'avoine, farine d'avoine et avoine entière***
Orge (flocon, farine, perlée)	Farro (aussi connu sous le nom d'épeautre)*	Pâtes
Bière, ale, lager	Fu**	Pain et farine de seigle
Produit de boulangerie et leur farce	Farine Graham	Seitan ****
Levure de bière	Protéines de blé hydrolysées	Semoule
Boulghour	Kamut*	Épeautre (aussi connu sous le nom de faro et dinkel)*
Pain eucharistique	Malt, extrait de malt, sirop de malt, arôme de malt	Triticale
Couscous	Vinaigre de malt	Son de blé
Croutons	Lait malté	Farine de blé
Dinkel (aussi connu sous le nom d'épeautre)*	Pain azyne, oublie, matza	Germe de blé
Blé dur ambré*	Amidon de blé modifié	Amidon de blé
Einkorn*		
Emmer (Amidonier)*		

* Types de blé

** Un produit dérivé du blé séché et contenant du gluten vendu en fines feuilles ou sous forme de gâteau rond et épais. Il est utilisé comme supplément de protéines dans certains mets asiatiques comme la soupe ou les légumes.

*** Sauf s'ils proviennent d'avoine pure non contaminée.

**** Un substitut de la viande produit à partir du gluten du blé et utilisé dans plusieurs mets végétariens.

Source : Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2008 par Shelly Case, diététiste (www.glutenfreediet.ca). Repris avec permission.

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

Trouver rapidement les sources cachées de gluten

Il y a plusieurs sources cachées de gluten. **Lisez toujours l'étiquette alimentaire.** Une diététiste peut vous enseigner les sources cachées de gluten et comment lire les étiquettes alimentaires. **Le dictionnaire de poche de l'Association canadienne de la maladie cœliaque** est un excellent guide pour vous aider à identifier les aliments contenant ou non du gluten. Voici quelques **sources** cachées de gluten :

Bière, ale, lager
Bouillon, soupes, préparations de soupe
Bonbons (Smarties® au Canada), certains chocolats, certaines barres de chocolat et réglisse
Thés et cafés aromatisés
Protéines végétales hydrolysées (provenant du blé ou n'indiquant pas la source de provenance)

Imitations de flocons de bacon et imitations de fruits de mer
Médicaments (consultez votre pharmacien)
Amidon modifié (si la source n'est pas identifiée)
Saucisses, hot dog, charcuterie
Sauces et marinades
Assaisonnements
Sauce soya

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Choix alimentaires pour un régime sans gluten

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
Lait et substituts 2 à 3 portions par jour	Lait, la plupart des crèmes glacées, babeurre, yogourt nature, fromage, fromage à la crème, fromage transformé, fromage cottage	Yogourt aromatisé, yogourt glacé, sauce à base de fromage, tartinades de fromage, fromage râpé assaisonnées (aromatisé)	Lait malté, crème glacée faite à partir d'ingrédients non permis
Produits céréaliers 6 à 8 portions par jour	Pains et produits de boulangerie Produits faits à partir d'amarante, de fécule d'arrow root, de sarrasin, de son de maïs, de farine de maïs, de semoule de maïs, d'amidon de maïs ; lin, farine de légumineuses (haricots, pois chiches, Garfava™, lentilles, pois secs), farine de prosopis, millet, farine Montana™ (hyménoïde), farine de noix (amandes, noisettes, marron), farine de pommes de terre, produits à base d'avoine pure***, quinoa, son de riz, farine de riz (brun, glutineux, sucré, blanc), riz poli, sagou, farine de sorgho, farine de soya, farine de patate douce, tapioca (manioc), taro, tef	Produits faits à partir de farine de sarrasin	Produits faits à partir de son de blé, de farine de blé, de fécule de blé, de germe de blé, de semoule de blé, d'amidon de froment *, de farine durum, de farine de gluten, de farine Graham, d'atta, de bulghur, d'einkorn, d'emmer, de faro, de kamut, d'épeautre, d'orge, de seigle, de triticale, de produits d'avoine commerciale** (ex. : son d'avoine, farine d'avoine, grains d'avoine entiers, gruau, découpée à l'ancienne) <u>Note:</u> * Certains produits importés présentant l'allégation « sans gluten » contiennent de l'amidon de froment. ** L'avoine doit être pure , sans contamination croisée.

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
Produits céréaliers (suite) 6 à 8 portions par jour	Céréales chaudes Les graines d'amarante, semoule de maïs, crème de sarrasin, crème de riz (brun, blanc), gruau de maïs, gruau d'avoine pure** , quinoa, flocons de riz, flocons de soya, gruau de soya	Céréales pour bébé de riz et de soya	Céréales faites à partir de blé, de seigle, de triticales, d'orge et d'avoine commerciale** <i>Note:</i> ** L'avoine doit être pure , sans contamination croisée.
	Céréales froides Amarante soufflé ou en flocons, sarrasin soufflé, maïs soufflé, millet soufflé, riz soufflé, croustilles de riz ou flocons de maïs sans extrait d'orge maltée ou d'arôme d'orge maltée, flocons de riz et céréales de soya	Céréales de riz et de maïs	Céréales faites à partir d'extrait orge maltée ajouté ou d'arôme d'orge maltée
	Pâtes alimentaires Macaroni, spaghetti et nouilles à base d'haricots, de maïs, de lentilles, de pois secs, de pommes de terre, de quinoa, de riz, de soya et de riz sauvage	Pâtes alimentaires de sarrasin	Pâtes alimentaires faites à partir du blé, de l'amidon de froment et autres ingrédients non permis (ex.: orzo)
	Riz Nature (ex.: basmati, brun, jasmin, blanc, sauvage)	Mélanges de riz assaisonnés ou aromatisés	

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
Produits céréaliers (suite) 6 à 8 portions par jour	Divers Tacos de maïs, tortilla de maïs, tortilla de riz		Tacos et tortilla de farine de blé, matza, couscous, taboulé
	Craquelins de riz nature, gâteau de riz et galettes de maïs soufflé	Craquelins de riz, gâteaux de riz et galettes de maïs soufflé multigrains ou aromatisés	
	Pain eucharistique sans gluten	Pain eucharistique à faible teneur en gluten	Pain eucharistique traditionnel
Viandes et substituts 2 à 3 portions par jour	Viande, poisson et volaille Nature (frais ou surgelé)	Les charcuteries ou les viandes froides (ex. : saucisson de Bologne, salami), hot-dog, saucisses fumées, saucisses, pâtés tartinades de viande et à sandwich, galettes surgelées (viande, poulet ou poisson), jambons (prêts à cuire), pain de viande, les viandes séchées (bœuf séché robuste), la poisson assaisonnés et aromatisés dans les pochettes, produits d'imitation du poisson (ex.: surimi), substituts de la viande, allongeurs de viande	Poisson en conserve dans un bouillon de légumes contenant des protéines de blé hydrolysées Dinde surgelée arrosée ou à laquelle des protéines de blé hydrolysées ont été injectées Dinde surgelée ou dinde fraîche avec de la farce à base de pain Les poitrines de poulet surgelé contenant du bouillon de poulet (fait à partir d'ingrédients non permis) Viande, volaille ou poisson panés dans des produits non permis

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
Viandes et substituts (suite) 2 à 3 portions par jour	Œufs Frais, liquides, déshydratés ou en poudre	Produits d'œufs aromatisés (liquides ou surgelés)	
	Autres Lentilles, pois secs, haricots (ex.: noirs, pois chiches ou garbanzo, blancs, pinto, soya), tofu nature,	Haricots cuits, tofu aromatisé, tempeh, miso	Fu, Seitan
	Noix et graines nature (chia, lin, sesame, citrouille, tournesol), beurres de noix et graines (ex.: amande, arachides, sesame)	Noix rôties à sec ou assaisonnées, graines de citrouille ou tournesol assaisonnées	
Légumes et fruits 7 à 10 portions par jour	Légumes Légumes frais, surgelés et en conserve, jus	Légumes en sauce, pommes de terre frites (particulièrement si des aliments contenant du gluten sont cuits dans la même huile)	Pommes de terre à la normande (contenant de la farine de blé) Légumes en pâte frits
	Fruits Fruits frais, surgelés et en conserve, jus	Dattes, fruits servis avec une sauce	
Collations	Maïs à éclater nature, noix, fèves de soya, croustilles de pomme de terre, croustilles de maïs, pizza sans gluten	Assaisonnés (aromatisés) : noix, fèves de noix, croustilles de pommes de terre, croustilles de maïs,	Croustilles de pommes de terre et pizza contenant des ingrédients non permis
Graisses et huiles	Beurre, crème, margarine, lard, saindoux, huile végétale, vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients permis	Vinaigrettes à salade, suif, vaporisateur à cuisson	Vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients non permis

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.



Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
--------------------	-----------------	----------------------	---------------------

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Aliments à inspecter	Aliments non permis
Autres aliments (suite)	Condiments / Sauces Cornichons naturels, relish, olives, ketchup, moutarde nature, poudre de moutarde pure, pâtes de tomate, fines herbes et épices pures, poivre noir, sel, vinaigres (pommes, cidre, riz, balsamique, blanc distillé, raisins ou vin), sauce soya sans gluten, sauce teriyaki sans gluten, autres sauces faites à partir d'ingrédients permis	Mélanges assaisonnés, moutarde de spécialité, farine de moutarde, cornichons à la moutarde, pâte de cari, sauce Worcestershire	Sauce soya (faite avec du blé), sauce teriyaki (contenant de la sauce soya faite avec du blé), vinaigre de malt, autres sauces faites avec de la farine de blé, des protéines de blé hydrolysées et / ou d'autres aliments non permis
	Soupes Bouillons faits maison, cubes de bouillon sans gluten, bouillons et fonds faits avec des aliments permis	Soupes en conserve, mélanges de soupe déshydratée, cubes de bouillon ou de bases de soupes	Soupes faites à partir d'ingrédients non permis, bouillons et cubes contenant des protéines de blé hydrolysées
	Autres Cacao nature, chocolat à cuire pure, pépites et poudre de caroube, pépites de chocolat, glutamate monosodique (GMS), crème de tarte, bicarbonate de soude (soda à pâte), vanille, extrait de vanille pure, extrait de vanille artificiel (synthétique, imitation), vanilline, levure (déshydratée active, autolysée, à cuisson, nutritionnelle, torula), noix de coco, gomme de xanthane, gomme de guar, édulcorants artificiels	Poudre à pâte	Levure de brasseur

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Commentaires sur les « Aliments à inspecter »

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
-----------	-----------------------	--------------

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
Viandes et substituts (suite)	Imitations des produits de la mer (ex.: surimi, imitation de crabe)	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir des agents de remplissage provenant de l'amidon de froment.
	Noix et graines assaisonnées ou rôties à sec	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.
	Produits de viande transformée : charcuterie ou viandes froides, hot dog	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir des agents de remplissage faits avec du blé. Peuvent contenir des assaisonnements faits à partir de protéines de blé hydrolysées, de farine de blé ou d'amidon de froment.
	Substituts de la viande (ex. : hamburger végétarien, saucisses végétariennes, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> Contiennent souvent des protéines de blé hydrolysées, du gluten de blé, de l'amidon de froment ou de l'orge maltée.
Légumes et fruits	Dattes	<ul style="list-style-type: none"> Les dattes peuvent être contaminées avec de la farine d'avoine commerciale, de dextrose ou de riz.
	Pommes de terre frites	<ul style="list-style-type: none"> Souvent cuites dans la même huile que les produits contenant du gluten, ce qui cause une contamination croisée.
Soupes	Soupes en conserve, mélanges de soupe déshydratée, bases et bouillons de soupe	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir de la farine de blé ou des protéines de blé hydrolysées. Peuvent contenir des nouilles ou de l'orge. Les soupes crèmes sont souvent épaissies avec de la farine de blé. Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.
Huiles et graisses	Vinaigrettes à salade	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir de la farine de blé, du vinaigre de malt ou de la sauce soya (faite à partir du blé). Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.*

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
Huiles et graisses (suite)	Vaporisateur à cuisson	<ul style="list-style-type: none"> De la farine de blé ou l'amidon de froment peut y être ajoutée.
Desserts	Glaçage à gâteau	<ul style="list-style-type: none"> De la farine de blé ou l'amidon de froment peut y être ajoutée.
Collations	Croustilles de pommes de terre assaisonnées (chips), tacos (maïs), noix et fèves de soya	<ul style="list-style-type: none"> Certaines croustilles de pommes de terre peuvent contenir de l'amidon de froment. Les mélanges d'assaisonnement peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.
Boissons	Thé, tisanes ou café aromatisés	<ul style="list-style-type: none"> Certains thés et tisanes aromatisés, substituts de café et autres boissons peuvent contenir des arômes d'orge maltée. Certains cafés de spécialité peuvent contenir des produits semblables à des morceaux de chocolat qui contiennent des morceaux de biscuits.
	Substituts du café	<ul style="list-style-type: none"> La chicorée rôtie est sans gluten. Les autres peuvent provenir du blé, du seigle, de l'orge et/ou de l'orge maltée.
	Boissons alcoolisées aromatisées (ex.: coolers ou panachés)	<ul style="list-style-type: none"> Peuvent contenir de l'orge maltée.
Autres	Poudre à pâte	<ul style="list-style-type: none"> La plupart des marques contiennent de l'amidon de maïs, lequel est sans gluten. Toutefois, certaines marques contiennent de l'amidon de froment (blé).
	Moutarde de spécialité, farine de moutarde et pâte de cari	<ul style="list-style-type: none"> Certaines marques contiennent de la farine de blé et / ou de l'amidon de blé.

Source: Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2008 par Shelly Case, diététiste. Repris avec permission.

Substitut sans gluten de la farine de blé

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Substitution pour 1 cuillère à table (15 ml) de farine de blé

1½ c. à thé	d'amidon d'arrow root	7 ml
1½ c. à thé	d'amidon de maïs	7 ml
1½ c. à thé	de farine ou d'amidon de pommes de terre	7 ml
1 c. à table	de farine de riz blanc	15 ml
1 c. à table	de farine ou d'amidon de tapioca	15 ml
1 c. à table	de farine de pois chiches	15 ml
2 c. à thé	de tapioca à cuisson rapide	10 ml
1½ c. à thé	de poudre de gélatine (sans saveur)	7 ml

Mélange de farine sans gluten

1 tasse de ce mélange remplace 1 tasse de farine de blé dans une recette.

4 tasses	de farine de riz blanc	1000 ml
1⅓ tasse	d'amidon de pommes de terre	325 ml
1 tasse	de farine de tapioca	250 ml

Mélangez les ingrédients ensemble et conservez le mélange dans un contenant hermétique. Réfrigérez le mélange si vous souhaitez le conserver pour une longue période.

Source : Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide, édition 2008 par Shelly Case, diététiste (www.glutenfreediet.ca)*. Repris avec permission.

Conseils pour la cuisson sans gluten

Lorsque vous commencez à cuire des produits sans gluten, fiez-vous à des recettes sans gluten déjà testées provenant d'un livre de recettes sans gluten. Parfois, il est difficile de modifier une recette régulière pour la rendre sans gluten. Vous devrez peut-être l'essayer quelques fois avec différentes farines sans gluten avant d'obtenir un résultat satisfaisant. Les nouveaux mélanges santé donnent souvent une meilleure qualité de produit.

Essayez ce mélange pour remplacer une tasse de farine de blé :

½ tasse	de farine de sorgho	125 ml
½ tasse	de farine de haricots	125 ml
2 c. à table	d'amidon de tapioca	30 ml

Vous pouvez aussi choisir de modifier la quantité de poudre à pâte, de soda à pâte (bicarbonate de

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

soude), de levure et de sucre pour réussir à modifier une ancienne recette. Commencez avec les quantités de la recette originale et changez un ingrédient à la fois.

Source : *Auteures canadiennes Donna Washburn et Heather Butt : 150 Gluten-Free, Lactose-Free Recipes, Many with Egg-Free Variations. 2007. Repris avec permission.*

Plusieurs fabricants alimentaires produisent une grande variété de pains, pâtes, biscuits et autres produits sans gluten. Il existe aussi plusieurs livres de recettes et manuels de référence sur l'alimentation sans gluten.



Pour aller plus loin...

Association canadienne de la maladie coeliaque
5170, rue Dixie, bureau 204, Mississauga, ON L4W 1E3
Site Web : www.celiac.ca
Tél. : 1 800 363-7296.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par :

Les présents documents sont fournis à titre de service au public et ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle.

© 2007 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.