

TABLE

des matières

INTRODUCTION	9
---------------------------	----------

LA MALADIE CŒLIAQUE, LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN NON CŒLIAQUE ET L'ALLERGIE AU BLÉ	11
--	-----------

Petit cours de biologie	12
-------------------------------	----

La maladie cœliaque	13
---------------------------	----

Les principaux symptômes	14
--------------------------------	----

Les causes probables	16
----------------------------	----

Le dépistage	16
--------------------	----

Le traitement	17
---------------------	----

La sensibilité au gluten non cœliaque	18
---	----

L'allergie au blé	19
-------------------------	----

Informations relatives au régime sans gluten	20
--	----

Les complications associées à un suivi non strict	20
---	----

Les déductions fiscales et les coûts du régime sans gluten	21
--	----

LE RÉGIME SANS GLUTEN	23
------------------------------------	-----------

Les bases d'une alimentation sans gluten	24
--	----

Les aliments permis, à surveiller et à éviter	27
---	----

Les risques de carences nutritionnelles	43
---	----

Des idées variées pour transformer vos contraintes en plaisir	47
---	----

De saines habitudes alimentaires	50
--	----

Comment cuisiner sans gluten	52
------------------------------------	----

La contamination croisée dans la cuisine	61
--	----

Conseils pour manger au restaurant	62
--	----

Conseils pour voyager	64
-----------------------------	----

LES MENUS	67
------------------------	-----------

LES RECETTES	<u>90</u>
Petits-déjeuners	<u>92</u>
Entrées, soupes et salades	<u>105</u>
Plats principaux	<u>134</u>
Accompagnements et recettes de base	<u>168</u>
Collations et desserts	<u>180</u>
À PROPOS DES AUTEURES	<u>209</u>
REMERCIEMENTS	<u>211</u>
RESSOURCES POUR LES PERSONNES CÉLIAQUES	<u>212</u>
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	<u>213</u>
INDEX DES RECETTES	<u>214</u>



INTRODUCTION

On assiste à un engouement sans précédent autour du « sans gluten ». Est-ce une mode passagère ? Peut-on réellement être intolérant au gluten ? Avec tout ce que l'on entend sur le sujet, nombreux sont ceux qui se lancent dans l'alimentation sans gluten. Mais qui dit « sans gluten » ne veut pas dire « sans danger », même si certaines personnes peuvent noter une amélioration de leur santé intestinale en suivant un tel régime.

En tant que nutritionnistes cliniciennes, nous rencontrons de plus en plus de personnes désireuses d'en savoir davantage sur le sujet. Nous croyons qu'il est possible de bien se nourrir en optant pour des aliments variés lors de l'adoption d'un régime sans gluten, lequel est incontournable en présence de la maladie cœliaque. Dans cet ouvrage, vous trouverez des conseils simples et pratiques que vous pourrez suivre au quotidien afin de vous nourrir sainement et de satisfaire vos besoins nutritionnels.

La première partie de ce guide regroupe les informations clés concernant la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten non cœliaque et l'allergie au blé, qui sont désormais regroupées sous l'appellation de maladies induites par le gluten. Celle-ci englobe également la dermatite herpétiforme et l'ataxie au gluten, deux maladies qui ne sont pas abordées ici. La deuxième partie de l'ouvrage concerne la vie sans gluten au quotidien. Des conseils pratiques, un menu de 21 jours ainsi que des recettes simples et délicieuses, concoctées par notre chef Michael Linnington, vous permettront de faire de belles découvertes et de suivre votre régime sans gluten sans vous casser la tête !



9 CONSEILS POUR VOYAGER

Un régime sans gluten ne devrait pas vous empêcher de voyager à l'étranger. Avec un peu de préparation, vous pouvez le suivre où que vous soyez dans le monde.

PLANIFICATION

- Demandez à votre médecin de vous fournir une lettre indiquant que le seul traitement de votre maladie est le régime strict sans gluten et que vous devez donc conserver avec vous des aliments certifiés sans gluten.
- Au moment de la réservation, informez l'organisateur de voyages ou de croisières que vous aurez besoin de repas sans gluten.
- Apportez des collations sans gluten dans votre valise; vous ne savez jamais quand vous pourriez en avoir besoin.
- Plusieurs agences peuvent vous fournir des listes d'hôtels, restaurants et magasins offrant des aliments sans gluten.

TRANSPORTS

- Demandez des repas sans gluten au moment de faire vos réservations auprès des compagnies aériennes.
- Apportez des collations nutritives dans votre bagage à main, tout en respectant les consignes concernant les liquides : barres nutritives, galettes minces au maïs, grignotines de soya ou craquelins sans gluten.

HÔTELS, RESTAURANTS, PARCS À THÈME

- Il est préférable de demander des repas sans gluten dès que vous réservez les hébergements et les restaurants et d'insister sur ce point.
- Parlez au chef ou au personnel de la réception quand vous arrivez pour confirmer que les repas sans gluten ont été préparés.
- Apportez un petit livre de traduction pour vous assurer que vous avez bien compris.
- Vous pouvez vous procurer des menus en différentes langues sur Internet (voir *Conseils pour manger au restaurant*, [p. 63](#)).

LES MENUS

21 JOURS

Les menus suivants ont été conçus par nos soins et approuvés par notre collaboratrice nutritionniste Nicole LeBlanc, elle-même atteinte de la maladie cœliaque.

N'hésitez pas à varier les quantités en fonction de votre faim et de votre satiété. Vous pouvez également intervertir les menus et faire une multitude de combinaisons.

Soyez votre propre chef en ajoutant une touche personnelle aux recettes afin qu'elles répondent à vos goûts tout en respectant les critères culinaires inhérents à votre état de santé.

L'accent a été mis sur la densité nutritionnelle des menus. Chaque recette a été conçue en tenant compte des valeurs nutritives.

Nous vous encourageons à intégrer un maximum de végétaux dans votre alimentation et à réduire votre consommation de viande rouge et d'aliments transformés.

Bon appétit !

JOUR 1

MATIN

Gruau de sarrasin et purée de fruits ([p. 92](#))



Collation

1 petite banane
2 c. à soupe de graines de citrouille



MIDI

Chili con carne ([p. 134](#))
servi avec une salade de verdure
et 100 g (½ tasse) de riz brun
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson végétale



Collation

1 barre nutritive sans cuisson ([p. 180](#))
250 ml (1 tasse) d'eau aux framboises,
aux bleuets et à la menthe ([p. 182](#))



SOIR

Soupe aux pois chiches et aux tomates ([p. 105](#))
Crevettes grillées à la salsa de mangue
et de concombre ([p. 136](#))



Collation

Verrines de quinoa aux pommes,
coulis de dattes ([p. 185](#))



SALADE DE CHAMPIGNONS

à l'ail et aux fines herbes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

360 g (4 ½ tasses) de champignons blancs

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à café de graines de fenouil

1 c. à café d'origan séché

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 tomate, en dés

1 c. à soupe de persil frais, haché (facultatif)

Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, mélanger les champignons, l'ail, les graines de fenouil, l'origan, le vinaigre et l'huile.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, cuire les champignons au centre du four de 10 à 12 minutes en remuant une fois au cours de la cuisson.

Dans un saladier, mélanger les champignons et le jus de cuisson avec la tomate et le persil. Assaisonner au goût.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	14 %
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,5 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 85 mg	3 %
Potassium 500 mg	14 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 17 ER	2 %
Vitamine C 11 mg	20 %
Calcium 45 mg	4 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 119,7 mg	10 %

