

Allergies et intolérances, pensons-y !

Comment réaliser un délicieux repas de fête sans casse-tête lorsque certains de nos convives ou simplement nous-même sommes dans l'obligation d'éviter un, voire plusieurs ingrédients traditionnels de notre alimentation ?

Fléau des temps modernes, les allergies et intolérances alimentaires, encore ignorées il y a quelques années, affectent de plus en plus de monde. Chacun dorénavant connaît au moins une personne de son entourage qui évite avec soin un ou plusieurs ingrédients classiques de l'alimentation quotidienne. Alors, comment satisfaire tout le monde ?

Pas de panique, il n'est pas nécessaire de concocter plusieurs plats et il est en fait assez simple de composer un menu qui rassemblera les gourmands, qu'ils soient allergiques ou non.

En fait, il est plutôt facile de trouver des produits de substitution.



Des mini-blinis ou pancakes salés sont de bons éléments de base pour créer des toasts festifs sans allergènes (ici avec tartare d'algues).

Les aliments les plus courants à éviter, appelés allergènes majeurs, sont ceux contenant du gluten, le lait animal (de vache en général – certaines personnes supportent le lait de brebis et/ou de chèvre), l'œuf (peut être mortel même à microdose), les noix et fruits à coques et, dans la famille des légumineuses, l'arachide (allergène majeur et parfois mortel) et le soja (allergène mineur). La liste est longue...

Si vous cuisinez pour quelqu'un, vérifiez bien les ingrédients utilisés et lisez soigneusement les étiquettes. Surtout, n'hésitez pas à demander conseil à l'intéressé si vous avez un doute.

Le gluten

Le gluten est une protéine principalement contenue dans certaines céréales : notamment le blé, mais aussi l'orge et le seigle (l'avoine est controversée).

Le nombre de personnes ne le supportant plus est grandissant et des alternatives s'imposent. Le problème principal rencontré est surtout de remplacer le blé, omniprésent ; créer un repas sans lui est un vrai défi.

La première question que l'on se pose généralement est : comment remplacer le pain ? Plusieurs solutions sont possibles :

- Trouver un bon pain sans gluten tout prêt dans le commerce et ne pas hésiter à s'y prendre à l'avance et goûter les différentes

options car il n'est pas toujours au goût de tout le monde... Sinon, un assortiment de galettes de riz, sarrasin, maïs toutes faites du commerce fera l'affaire pour les tartines ou toasts.

- Faire le pain maison est une option (tester la recette avant...) : de nombreuses recettes sont disponibles maintenant sur Internet ou dans des livres de recettes spécialisés. Faire de petites portions dans des mini-moules est une bonne idée pour les moments festifs : cela fait un bel effet et le pain est plus rapide à cuire. De plus, on peut les faire à l'avance et les congeler, ce qui est bien pratique.

- Faire des blinis. Constitués de farine de sarrasin, de levain, de sel et d'eau, ils sont faciles et rapides à faire et ils plairont aussi aux autres convives. Délicieux avec du saumon et/ou du tartare d'algues. Plus c'est petit, plus c'est festif : de minuscules blinis seront parfaits pour des toasts apéritifs... Pour adoucir le goût prononcé du sarrasin, remplacez-en la moitié par de la farine de riz ou autres (pour créer des sortes de pancakes) et essayez d'autres garnitures (tapenade, purée de tomate séchée, avocat...).

Par quoi remplacer les céréales contenant du gluten ?

- riz (entier, soufflé, farine, flocons, semoule, pâtes, crêpes...)
- millet (entier, farine, flocons)
- maïs (entier, soufflé, farine, fécule, semoule, pâtes)
- quinoa (entier, soufflé, farine)
- sarrasin (entier, farine, flocons, pâtes)
- tapioca ou racine de manioc (entier, farine, perles)
- pomme de terre (entière, flocons, fécule)
- châtaigne (entière, farine, flocons)
- amarante (entière, soufflée, farine)
- arrow-root (fécule)
- légumineuses telles que pois chiches, soja, lentilles... (entières, farine, flocons)

Ne pas confondre

Les allergies

Elles touchent une part grandissante de la population. Leur fréquence a doublé en cinq ans et elles affectent environ 4 % des adultes et 8 % des enfants. C'est une réaction exagérée et quasi immédiate (de quelques minutes à quelques heures) du système immunitaire face à un aliment auquel il est sensible et qu'il considère comme un ennemi. Elles peuvent avoir des conséquences sévères, parfois mortelles.

Les intolérances

C'est une réaction immunitaire plus insidieuse car elle ne se manifeste pas forcément tout de suite après l'ingestion de l'aliment mais affaiblit nos défenses immunitaires, entrouvrant la porte à des maladies opportunistes (ou auto-immunes) et provoquant des affections difficiles à soigner (surtout lorsqu'on ne connaît pas leur cause réelle).

En général, cet aliment ou cette substance est une protéine que notre corps n'arrive pas à digérer, souvent du fait d'une déficience enzymatique. Une intoxication aux métaux lourds peut parfois bloquer certaines enzymes digestives et provoquer une intolérance à certains aliments.

Le lait omniprésent

Le lait de vache et ses dérivés sont des ingrédients classiques hautement utilisés en cuisine et généralement incontournables dans les repas festifs. Notamment le beurre, les crèmes et le fromage.

Le lait de vache est facile à remplacer dans n'importe quelle recette classique par du « lait » de soja nature pour des préparations salées et par du « lait » de riz ou autre boisson végétale au choix pour les sucrés.

En ce qui concerne le beurre, le remplacer par de la margarine 100 % végétale non hydrogénée. Directement sur la table dans un petit beurrier individuel par exemple. Celle-ci convient bien aussi pour la pâtisserie (goût neutre). Veillez à ce que soit précisé sur l'emballage « pour la cuisson ».

Les purées d'amande, de noisette ou l'huile de coco remplaceront aussi parfaitement le beurre dans les pâtisseries ou même en tartines, mais apportent leurs parfums bien spécifiques aux préparations et sont donc à adapter selon les goûts et les recettes.

La crème fraîche liquide est généralement remplacée par de la crème de soja, d'amande, d'avoine ou de riz en briquettes. La plus épaisse,

par celle lactofermentée en pot (au rayon frais des magasins bio). Suivant le cas, on peut aussi la remplacer par de la purée d'amande blanche (très bonne dans les soupes et purées de légumes).

Certaines marques proposent des crèmes Chantilly végétales à base de soja, ce qui est très pratique, notamment pour des enfants aller-

giques qui se trouvent souvent bien pénalisés lorsque leurs copains peuvent avoir de la chantilly sur leur glace ou leur gaufre et pas eux...

La crème de coco (en boîte) est délicieuse, sucrée comme salée, à condition d'aimer ce goût singulier plutôt exotique. Elle remplace idéalement la crème fraîche, même fouettée. Elle est parfaite pour ceux qui évitent de

Faux-mage de tofu aux herbes fraîches

Ingrédients pour un petit « fromage » :

- 125 g de tofu nature ou aux herbes
- ½ c. à dessert de sel fin, du poivre du moulin
- 1 c. à s. de ciboulette hachée
- 1 c. à dessert de persil haché
- 1 ou 2 feuilles de céleri hachées
- 1 gousse d'ail pressée (facultatif)
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Ecrasez le tofu finement, puis mélangez avec les autres ingrédients.

Vérifiez l'assaisonnement et ajustez au besoin.

Tassez bien dans un moule légèrement huilé, couvrez et gardez 12 heures au frais avant de démouler.



Facultatif : décorez avec quelques pétales de fleurs fraîches non traitées.

Note santé : les herbes rendent cette recette encore plus digeste et apportent de la vitamine C.

Ressemble à s'y méprendre à du « vrai » fromage frais aux herbes.

consommer trop de soja (qui peut être indigeste à trop hautes doses et qui est aussi un allergène mineur).

Les sorbets seront préférés aux glaces, mais de très bonnes crèmes glacées sans lait existent dans les magasins de produits biologiques.

Le fromage frais peut être remplacé par du tofu et un ou deux « faux fromages » pourront s'ajouter au plateau sans le dépareiller et même faire envie aux amateurs non intolérants pour une version « allégée » du vrai fromage.

Et les œufs ?

Les œufs sont des allergènes majeurs. Heureusement, ils sont aussi facilement remplacés dans les recettes.

Pour les pâtisseries : une cuillerée à dessert de fécule (de pomme de terre, maïs, arrow-root) = 1 œuf.

Dans les quiches et les tartes, du tofu nature ou aux herbes fera bien l'affaire. Ecrasé avant d'être mélangé aux autres ingrédients (légumes, champignons, etc.) puis tassé dans un moule garni de pâte avant d'être cuit au four, il donne de la texture et des protéines.

Pour les flans ou les terrines de légumes, l'agar-agar sera le bon ingrédient. Et pour remplacer les œufs en neige et créer des mousses denses, un mélange d'agar-agar et de chantilly (végétale ou non) fera merveille.

Pour remplacer une mayonnaise, portez votre choix sur les purées d'oléagineux (amande, cajou, sésame) que vous diluerez avec un peu d'eau, du sel et du citron afin de créer une sauce épaisse et crémeuse parfaite pour tartiner des toasts ou tremper des petites crudités. Sinon, il existe dans le commerce des mayonnaises sans œufs toutes faites ou encore des recettes de « sojanaise », à base de tofu soyeux.

Fruits à coque

Si les fruits à coques sont à éviter, oubliez la pâte d'amande et les chocolats pralinés.

Les gourmandises à base de fruits séchés, pâtes de fruits, fruits confits, orangettes et de châtaigne (marrons glacés) seront plutôt de mise...

Je vous souhaite de belles fêtes gourmandes ! ■



› Eva-Claire Pasquier.

Auteur culinaire pour personnes sensibles. Formatrice pour professionnels (restaurants, snacks, magasins bio...) et particuliers (formatrice agréée). Cours et stages à Montpellier.

› Contact

Tél. : 06.75.75.14.68

Mél : eva-claire@hotmail.fr

Blog : www.evaclaire.fr (recettes)

Recettes de Fêtes



Recettes de fêtes

Pour personnes sensibles, sans lait, sans gluten, sans œufs, 100 % végétales

Etes-vous de ceux qui éliminent de leurs menus certains ingrédients ? Ce livre vous permettra de préparer des mets succulents, originaux et festifs qui sauront ravir vos convives sans compromettre votre ligne de conduite alimentaire. Découvrez avec délice 55 recettes

festives et alternatives, des amuse-bouches aux mignardises...

De Eva-Claire Pasquier, éd. Guy Trédaniel.