



La lettre d'information

en Diététique et Nutrition

NUMERO 30 - OCTOBRE 2018

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

L'édito...

Les allergènes : y faire face en restauration collective

Depuis Avril 2015, la réglementation impose au secteur de la restauration de fournir l'information par écrit sur les 14 principaux allergènes présents dans les denrées alimentaires proposées aux consommateurs. Le consommateur doit être en mesure d'accéder librement et directement à cette information. Ces 14 allergènes représentent les allergies et intolérances les plus fréquentes dans notre pays.

Il est important en premier lieu de bien faire la distinction entre allergie et intolérance alimentaires ; puis d'identifier pour chaque allergène les aliments ou préparations à supprimer. Des substituts permettent à la restauration collective de répondre à une allergie en adaptant le menu ou les recettes. Pour proposer un repas à une personne allergique en toute sécurité, différentes étapes doivent être suivies. Dans le cas d'allergies alimentaires multiples, la diététicienne se charge de rédiger le protocole à suivre pour la cuisine. Un exemple vous est présenté en dernière partie.

■ Claire LOUREIRO – Responsable Diététique et Nutrition

1/ Intolérance et allergie alimentaire



L'allergie est une réaction anormale et spécifique du système immunitaire de l'organisme, à la suite d'un contact, d'une ingestion ou d'une inhalation. Cependant il ne faut pas confondre allergie et intolérance !

Une intolérance est une réaction de l'organisme, anormale par ses manifestations pathologiques, à l'égard d'une substance médicamenteuse (intolérance médicamenteuse) ou d'un aliment (intolérance alimentaire). Le système immunitaire n'intervient pas, c'est une enzyme manquante qui empêche la bonne digestion.

Allergie

Prévalence : 2 à 3% des adultes et 5 à 8% des enfants

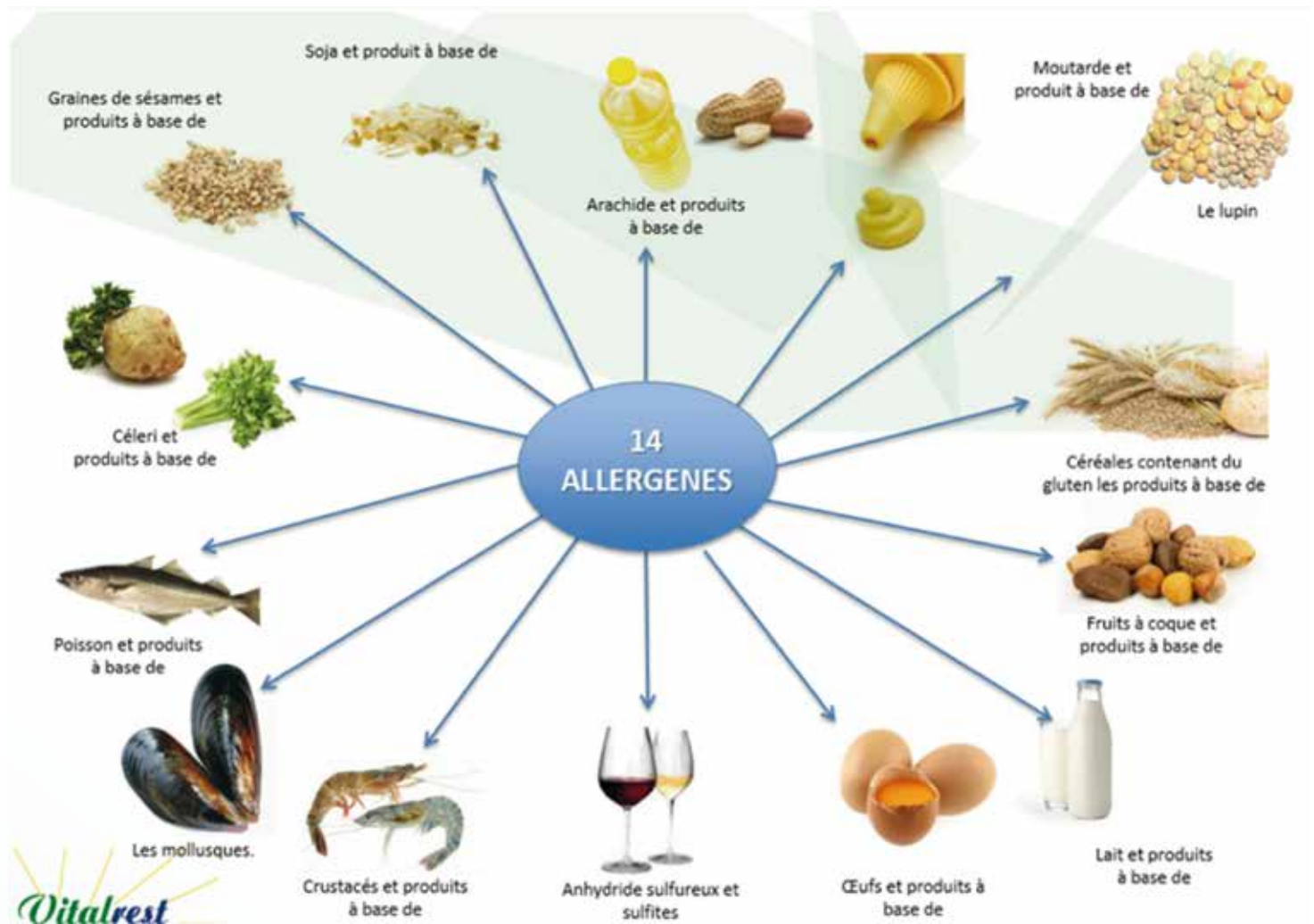
- Réaction immunitaire, anticorps dans le sang.
- Signes diffus (rougeur cutanée, difficultés respiratoires, gonflement ...) et multiples jusqu'à l'œdème de Quincke (urgence vitale). La vie peut être mise en danger.
- Les symptômes commencent dans les 2 heures suivant l'ingestion.
- Suppression des symptômes lors de l'éviction de l'allergène.
- L'allergie peut être par contact, inhalation, ingestion.
- Exemples : céleri, œuf, poisson, crustacés, mollusques, lupin, moutarde, lait, arachide, fruits à coque ...

Intolérance

Prévalence : 25% de la population

- Ne fait pas intervenir le système immunitaire.
- Signes uniquement digestif (diarrhée, ballonnements, douleurs abdominales ...) lié à une/des carences d'enzymes.
- Les symptômes commencent dans les 3 jours suivant l'ingestion.
- Chronicité des signes (reviennent).
- Amélioration variable lors de l'éviction.
- Les quantités pouvant être ingérées varient d'une personne à l'autre.
- Exemples : glutamate, histamine, fructose, sulfites, lactose
- L'intolérance au gluten est une exception, le système immunitaire est impliqué, cela peut être testé lors de l'ingestion de gluten.

2/ Les 14 allergènes à déclaration obligatoire



3/ Application pratique : Exemples gluten, œufs, soja, lait

Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de céréales :

A supprimer

- Céréales à base de blé, seigle, avoine, orge : farines, chapelure, semoule
- Pâtes, raviolis, gnocchis, boulgour, pommes dauphines
- Produits à base de pâtes (feuilletés, quiches, pizzas, tartes, friand, bouchée à la reine, ...)
- Pain de toutes sortes, biscottes, viennoiseries, beignets, crêpes, gaufres, pâtisseries et biscuits salés ou sucrés du commerce
- Huile de germe de blé
- Pommes de terre cuisinées du commerce : frites, pommes dauphines
- Viande et poisson panée ou en croûte, quenelles
- Pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, pizzas, quenelles industrielles
- Pâtés et galantine, terrines, mousses, saucissons, salami, chorizo, cervelas
- Poissons, mollusques et crustacés cuisinés en conserve ou cuisinés surgelés.
- Légumes cuisinés en conserves ou cuisinés surgelés
- Fruits séchés dans la farine, figues séchées
- Pâtes à tarte, cornets de glace, confiseries, chocolats ; semoule au lait
- Chocolat en poudre, tablette, sucre glace et vanillé, confitures
- Pâtisseries du commerce, entremets du commerce, glace et sorbets du commerce
- Fonds liés, clairs et jus, condiments et sauce du commerce.

Pour remplacer

- Les féculents par pommes de terre, riz, maïs, quinoa, tapioca, polenta
- Les liants par : fécule de maïs (type Maïzena), fécule de pommes de terre.

RECETTE

Béchamel sans gluten pour 4 personnes

1 cuillère à soupe de maïzena
30 cl de lait

Délayez la Maïzena dans le lait et faites chauffer à feu doux, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.





Soja et produits à base de soja :

A supprimer

- Certaines margarines
- L'huile de soja
- Les laitages et lait de soja
- Les protéines en poudre à base de protéines végétales de soja (Protéine max soja)
- Les recettes farcies du commerce : tomate farcie, courgette farcie, pomme de terre farcie
- Les paupiettes : dinde, veau, lapin, de poisson
- Les boulettes : bœuf, agneau
- Les burgers de veau, hamburger
- Les préparations panées comme les nuggets de volaille, wings de poulet, cordon bleu, nems
- Les préparations industrielles telles que : moussaka, Hachis Parmentier
- Les produits sans porc/hallal : saucisse de volaille, jambon de dinde, brochette kebab
- Les pâtisseries du commerce type éclair, bavarois ; les biscuits, les viennoiseries, les barres chocolatées
- Les préparations pour entremets citron, caramel, pistache
- Certaines charcuteries : pâté de foie, pâté de campagne, pâté en croûte
- Le surimi

Pour remplacer

A la place du soja ou des produits en contenant, on peut utiliser :

- Du beurre, de l'huile en cuisine ou de la margarine ne contenant pas de soja
- Pour les légumes farcis et boulettes : utiliser de l'égrené de bœuf 100% pur bœuf, de la chair à saucisse
- Pour remplacer le burger de veau ou les préparations sans porc : l'escalope de veau hachée 100%, le steak haché de bœuf précuit.
- Réaliser les préparations maison afin de pouvoir contrôler les allergènes.

Oufs et produits à base d'œufs :

A supprimer

- Les œufs entiers liquides, jaunes d'œuf liquides
- Les œufs durs, œufs sur le plat, œuf à la coque, omelette nature et garnie
- Les pâtisseries y compris à base de pâte à choux, tout ce qui est doré à l'œuf, meringue, œuf en neige
- Les biscuits, viennoiseries, brioche, nougat glacé
- Les fonds de tarte sucrée
- La crème anglaise, crème pâtissière, crème brûlée
- Quiches, tartes salées
- Pâtes aux œufs
- Les farces (œuf pour agglomérer), paupiettes
- Quenelles
- Poisson pané, meunière
- Certaines charcuteries : pâté en croûte, mousse de canard, museau, terrine
- Les terrines de légumes, de poisson
- Les flans de légumes, au fromage ...
- Les crêpes salées (composition pâte à crêpe)
- Surimi
- Mayonnaise
- Pomme dauphine
- Certaines préparations du commerce : hachis, brandade, lasagnes, feuilletés, tortellinis, raviolis
- Bouillon de volaille

Pour remplacer

A la place des œufs et des plats à base d'œuf, on peut :

- Réaliser des pâtisseries maisons avec fond de tarte brisée ou feuilleté
- Réaliser des tartes salées sans appareil à flan, utiliser de la crème fraîche
- Choisir des pâtes au blé dur sans œuf
- Réaliser ses farces maison en utilisant du pain de mie humidifié pour agglomérer
- Bannir le bouillon de volaille de la cuisine

On peut aussi remplacer un œuf par :

- 10 g de fécule (pomme de terre, maïs, tapioca...) + 40 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou fromage blanc
- 1 petite banane écrasée (extra dans des muffins)
- de l'agar agar, notamment pour les flans et autres mousses

Lait et produits à base de lait (y compris lactose) :

A supprimer

- Les yaourts, fromage blanc, petit suisse : nature, aromatisés ou aux fruits
- Les crèmes desserts, entremets, liégeois, flan nappé caramel
- Tous les fromages y compris chèvre, brebis, à tartiner
- Le lait y compris le lait de chèvre, brebis
- Le lait en poudre
- Lait concentré
- Les protéines en poudre à base de protéines de lait
- Les crèmes glacées (vanille, chocolat, ...)
- Le beurre
- La margarine allégée
- La crème fraîche
- Les crèmes anglaises, béchamel, pâtissière du commerce ou maison réalisée avec du lait
- Les quiches, crêpes, tous les plats gratinés
- Les pâtisseries utilisant du beurre ou de la crème fraîche, les fond de tarte à base de beurre
- Les préparations pour entremets/flan, crème pâtissière, crème anglaise
- Les charcuteries préparées type : pâté, mousse, cervelas, saucisse, paupiette ...
- Les purées au lait
- Certaines charcuteries : pâté de foie, pâté de campagne, pâté en croûte.

Pour remplacer

A la place du lait, on peut utiliser en cuisine :

- Du lait de soja : pour réaliser les entremets, les sauces
 - Des yaourts au lait de soja : nature, vanille, chocolat
 - De la margarine (non allégée), de l'huile à la place du beurre
 - Le tofu pour remplacer le fromage notamment dans les gratins, quiches ...
- Attention, les laits de chèvre ou de brebis, ne peuvent pas remplacer le lait de vache. Eux aussi contiennent l'allergène lait.

RECETTE

Entremets au lait de soja pour 6 personnes

- 1 l de lait au soja
- 140 g de cacao
- 70 g de sucre
- 60 g d'huile
- 40 g de maïzena



Mélangez tous les ingrédients et faites cuire à feu moyen. Le mélange s'épaissit au bout de 10 minutes environ. Lorsque c'est le cas, la crème est prête.

4/ Ai-je un allergène dans mon repas ? Les étapes à suivre en restauration collective ...

Etape 1 : Récupérer une trace écrite mentionnant l'allergie et le nom du consommateur.

Une prescription médicale cours
Ou le bon de commande sur lequel est spécifiée l'allergie.
Ou un document attestant du refus manifesté par le consommateur.

Etape 2 : Le ou les allergies font-elles parties des 14 allergènes à déclaration obligatoire ?

NON

Contact diététicienne pour prise en charge personnalisée.

OUI

Etape 3 : Identifier les préparations contenant le/les allergènes.

Différents supports :

- Bilan allergénique du menu
- La fiche recette
- Le Vital'diet (partie allergies)
- Liste des ingrédients sur l'étiquette de chaque produit.
- Fiche produit fournisseur

Etape 4 : Adapter le repas de la personne allergique.

Soit remplacement du plat (sans l'allergène bien sûr).
Soit adaptation de la recette.

Etape 5 : Je respecte les bonnes pratiques d'hygiène afin de limiter tout risque de contaminations croisées.

Etape 6 : Je communique
J'identifie clairement les préparations destinées au consommateur allergique
J'informe mon équipe en cuisine
Je communique avec le personnel de service.

Etape 7 : J'assure la pérennité de la prise en charge (sensibilisation et formation du personnel).

La bonne attitude face à une allergie alimentaire :

- Ne jamais fournir d'informations non fiables. En cas de doute, vérifier la traçabilité sur le cahier des étiquettes.
- Si un allergène non déclaré est inclus par erreur dans un plat, préparer un nouveau plat. Ne pas le servir.
- Ne pas servir un plat dont l'allergène a juste été retiré.

5/ Prise en charge diététique multi-allergies : exemple Allergie au froment, œuf, lait de vache, crevettes, banane et kiwi. Mise en application

Petit déjeuner :

Baguette sandwich sans gluten (1/2 = 70g) ou tartine craquante sans gluten (1 sachet de 14 tartines)
Confiture
Café ou thé
Lait de soja

Goûter :

Pas de possibilité de biscuits sans froment et sans œuf
Fruit frais (sauf banane et kiwi) ou compote (sauf celles contenant banane et kiwi) ou yaourt soja ou tartine craquante.

Repas :

Ne pas utiliser en cuisine : FARINE DE BLE, ŒUF, FOND DE SAUCE, JUS LIÉ, BEURRE, CREME, MARGARINE.

Peuvent être utilisés : MAÏZENA, FECULE DE POMME DE TERRE, HUILE ou MELANGE D'HUILE

En entrée : pas d'œuf, pas de mayonnaise, pas de sauce à base de fromage blanc ou de crème.
En plat : pas de fond ou jus lié tout prêt
En fromage : uniquement du fromage PUR CHEVRE
En dessert : Fruit frais (sauf banane et kiwi), compote (sauf celles contenant banane et kiwi) ou yaourt soja. Sorbet (glace au fruit) autorisé.
Pain sans gluten

Produits spécifiques à commander :

- Pain baguette sans gluten et / ou tartines craquantes : NUTRISSENS RESTAURATION
- Yaourt soja nature, vanille et chocolat (Pomona et Brake)
- Bûche pur chèvre (Pomona ou Brake)
- Lait de soja (petit déjeuner et cuisine)

A vérifier la tolérance aux pâtes et semoule (blé dur), pas de froment dedans mais ...

Bibliographie :

- Christopher Vasey** « Manger les aliments de saison »
Guide pratique : Favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective
Site internet :
• Agence BIO
• Site internet du ministère de l'agriculture : Alim'agri
• ANSES (2003) : Evaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique

GROUPE VITALREST

RESTAURATION ET SERVICES AUX COLLECTIVITÉS



CONTACT

Claire LOUREIRO
claire.loureiro@vitalrest.com
Tél. : 05 56 17 11 43