

### Quiche lorraine sans PLV\*\*\*, sans blé de Chloé

**Ingrédients :** 250g farine de blé (ou farine de riz), 10cl huile de tournesol (ou de pépins de raisin), 8 cl eau tiède, 1 pincée de sel, 200 g de lardons fumés, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche (ou crème végétale), 20 cl de lait demi-écrémé (ou boisson végétale), muscade, sel, poivre

Dans un récipient, mettre la farine et une pincée de sel. Verser l'eau tiède en filet tout en pétrissant. Incorporer petit à petit l'huile végétale et continuer de pétrir jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Former une boule de pâte, l'envelopper dans du film alimentaire et la réserver au réfrigérateur au moins 1h puis l'étaler et en garnir un moule à tarte. Préchauffer le four th. 6 (180 °C). Faire dorer les lardons dans une poêle puis les égoutter sur du papier absorbant. Préparer l'appareil : casser les œufs et les battre en omelette avec la crème fraîche et le lait, saler à peine, poivrer, ajouter les lardons et un peu de muscade. Verser l'appareil sur le fond de tarte et faire cuire 40 minutes environ.

### Gaufres sans œufs de Sandy

**Ingrédients :** 200 g de farine (blé, riz...), 50 g de sucre de canne non raffiné (complet), 20 cl d'eau gazeuse, 5 cl de boisson végétale (amande ou autre), 2 c. à s. d'huile végétale, 2 c. à c. de levure chimique, 3 pincées de sel ou sel fin, sucre glace

Verser la farine dans un grand bol avec le sel, le sucre et la levure chimique. Mélanger puis ajouter le lait et l'huile. Ajouter l'eau gazeuse petit à petit, tout en fouettant, jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laisser reposer 30 minutes au frais. Faire cuire vos gaufres dans votre gaufrier préchauffé pendant 3 minutes environ. Servir avec du sucre glace.

\*\*\* PLV = Protéines de Lait de Vache

### Pudding de Stéphanie

**Ingrédients pour 1 personne :** 30g de graines de chia, 150 ml de boisson végétale (riz ou lait de coco, c'est plus gourmand! ), 1 c. à café de sirop d'agave, des morceaux d'ananas et de la poudre de noix de coco. Mélanger les graines de chia, la boisson végétale et le sirop d'agave. Laisser reposer 1 h au frais. Au bout d'1 h mélanger à nouveau, ajouter un peu de liquide si nécessaire. Recouvrir de dés d'ananas et de coco râpée.

Remarque : ce pudding peut être réalisé avec le lait et les fruits de votre choix, laissez libre cours à votre imagination !

### QUELQUES IDÉES DE SUBSTITUTS....

Beurre	Huile de tournesol, de colza, d'olive. Margarine sans produit laitier, sans soja
Œuf	Fécule de tapioca, de pomme de terre, compote, purée de banane, crème de coco...
Farine de blé	Farine de riz, sarrasin, châtaignes, maïs, coco...
Lait de vache	Lait de riz, boissons végétales
Œuf en neige	Jus de pois chiches

### RAPPELS....

Penser à bien nettoyer les ustensiles pour éviter les risques de contaminations croisées.

Bien lire la liste des ingrédients des produits achetés. Les allergènes à déclaration obligatoire\*\*\*\* sont généralement en gras.

Éviter les aliments en vrac, le risque de contamination étant plus important.

\*\*\*\* Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides). Crustacés, Œufs, Poissons, Arachides, Soja, Lait, Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland). Céleri, Moutarde, Graines de sésame, Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO<sub>2</sub>, Lupin, Mollusques.



## ATELIER CULINAIRE et allergies



ASSOCIATION FRANÇAISE  
POUR LA PRÉVENTION  
DES ALLERGIES

Reconnue Association d'usagers du système de santé  
par le Ministère de la Santé (J.O. du 19 mars 2009)

4, Place Louis Armand - Tour de l'Horloge  
75012 PARIS

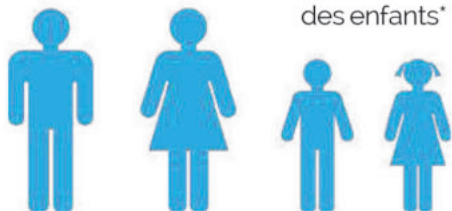
secretariat@afpral.fr  
Tél. : +33 (0) 1 70 23 28 14



Les allergies alimentaires touchent

4 % des adultes\*

entre 6 et 8%  
des enfants\*



L'allergie est classée au 4<sup>e</sup> rang mondial des maladies chroniques par l'OMS\*\*.

En France, l'acte de manger a de nombreuses implications sociales et affectives. C'est aussi partager un moment convivial avec les autres.

Mais quand une personne est allergique alimentaire, cela peut parfois devenir « compliqué » pour elle, pour ceux qui l'entourent.

Les allergies alimentaires ont un impact sur toute la famille dans son organisation au quotidien : changement des habitudes alimentaires, réorganisation de la cuisine et de sa façon de cuisiner, décryptage des étiquettes sur les emballages, achats différents. *"Tout un challenge!!"*

L'allergie alimentaire, selon sa sévérité, peut être fatale pour les personnes concernées. *Elle ne doit pas être prise à la légère !*

L'éviction de l'allergène est la seule solution efficace permettant d'éviter l'apparition de réactions allergiques.

*Cette éviction* est une obligation pour préserver sa santé, parfois sa vie. Ce n'est pas un choix par conviction personnelle.

Nous vous proposons donc d'intégrer le monde des allergiques. 7 recettes différentes vous sont proposées. Vous allez voir, c'est simple et tout le monde y prend du plaisir.

*Découvrez et faites découvrir que manger « différent » est tout aussi bon et tout aussi convivial ; -)*

Pour vous aider, découvrez nos conseils en dernière page.

Des questions ? Contactez-nous : [secretariat@afpra.fr](mailto:secretariat@afpra.fr)

\* source Syfal (Syndicat Français des Allergologues)

\*\* Organisation Mondiale de la Santé

## Nos recettes...



*Blinis sans blé,*

*sans PLV\*\*\* de Ghislaine*

Pour une dizaine de blinis de taille moyenne : 3 œufs, 1 sachet de levure chimique sans gluten, 155 g de farine de riz, 40 g de fécule de pomme de terre, 20 cl de boisson végétale de riz, 1 pincée de muscade, 3 cuillères à soupe d'huile neutre (type colza ou tournesol) et 1 bonne pincée de sel

Battre les œufs. Ajouter la boisson végétale de riz.

Dans un saladier, mettre la levure, la farine, la fécule, la noix de muscade et le sel. Créer un puit et y ajouter le mélange œufs/boisson végétale de riz. Bien mélanger. Puis ajouter l'huile, et bien mélanger à nouveau.

Si possible, laisser reposer la pâte une petite 1h avant cuisson.

Faire chauffer une poêle plate légèrement huilée.

Lorsqu'elle est bien chaude, verser une 1/2 louche de pâte. La pâte va former d'elle-même un disque.

Pour une version mini-blinis, utiliser une cuillère à soupe et verser 4 ou 5 petits tas de pâte dans la poêle.

Quand vous voyez des petites bulles remonter sur toute la surface du blini, le retourner. Il doit être doré, mais pas trop se colorer (adapter la température).

Laisser l'autre face moins longtemps sur le feu, 1 min. max. A déguster avec du saumon ou des rillettes de thon ou caviar d'aubergine maison par exemple !

*Muffins choco sans blé, sans PLV\*\*\**

*et sans œuf de Ghislaine*



Pour 20 muffins environ : 200 g farine de riz, 50 g de fécule de pomme de terre, 150 g de sucre de canne, 170 g de compote de pomme, 8 cl d'huile neutre, par ex. colza, 10 cl de crème de coco ou d'amande (selon les évictions), 10 cl de boisson végétale de riz, 140 g de chocolat fondu,

1 cuillère à café de bicarbonate de soude et parfum : vanille liquide ou un peu de café fort pour relever le goût choco

Préchauffer le four à 180° (th. 6)

Faire fondre doucement le chocolat. Mettre le reste des ingrédients dans un bol et mélanger soigneusement, pour obtenir une pâte bien homogène. Ajouter à la fin le chocolat fondu. Repartir dans des moules à muffins et faire cuire 20-25 minutes.

*Galette des rois aux pommes, sans amandes de Pascale*

Ingrédients : 2 pâtes feuilletées et 400 gr de compote de pommes, du commerce ou faites maison.

Dérouler une pâte feuilletée sur la plaque du four, recouverte de papier cuisson. Etaler la compote de pommes sur ce disque en veillant à ne pas couvrir les 3 cm du bord. Enfourer la fève et recouvrir avec la seconde pâte feuilletée en soudant bien les bords en appuyant simplement dessus. Faire des croisillons à l'aide d'un couteau pour le décor. Enfourner pendant 25 minutes. Lorsque la galette est bien dorée, la retirer du four. Faire tiédir avant de déguster.

*Fondant au chocolat sans beurre, sans lait*

*et sans gluten de Carine*

Ingrédients : 4 œufs, 20 g de cacao en poudre non sucré, 30 g de maïzena, 80 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de chocolat noir et 200 g de courgettes.

Préchauffer le four à 180°.

Faire fondre le chocolat au micro-ondes.

Éplucher et râper la courgette.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf, puis fouetter les jaunes avec les sucres (sucre blanc et sucre vanillé).

Ajouter le cacao en poudre non sucré et mélanger puis mettre la moitié des courgettes râpées, ainsi que le jus de courgette. Mélanger à nouveau. Ajouter la maïzena et le chocolat fondu puis mélanger. Ajouter enfin l'autre moitié des courgettes et mélanger une dernière fois.

Monter les blancs en neige et les ajouter au mélange précédent. Mélanger délicatement à la spatule.

Verser la pâte dans un moule de 20/22 cm de diamètre et enfourner pour 30 minutes environ.