



LE MARCHÉ  
DE LÉOPOLD

MAGASIN BIO

---

# LES JOURS sans gluten



---

*les essentiels à  
connaître pour bien  
démarrer !*

MINI GUIDE GRATUIT

# Le gluten, c'est quoi?

Pour comprendre le rôle du gluten il suffit de se pencher sur son étymologie latine qui signifie « colle », « lien ». Le gluten n'existe pas en tant que tel dans les céréales, il résulte de l'association, du « lien » entre plusieurs éléments nutritifs lors de l'hydratation d'une pâte. Il contribue en fait à la capacité de la pâte à se lever et à conserver sa forme pendant la cuisson. Il confère notamment à votre pain sa force et son élasticité. Souvent associé au blé, le gluten est présent dans de nombreuses autres céréales !

## les céréales contenant du gluten



*blé*



*avoine*



*orge*



*grand et petit  
épeautre*



*triticale*



*seigle*



*kamut*

### L'astuce

Retenez le mot « **SABOT** », qui correspond à la première lettre de leur nom : S : Seigle, A : Avoine, B : Blé, O : Orge, T : Triticale. Et ajoutez-y le Kamut ! Le tour est joué

## Petit point sur la question

Saviez-vous qu'on observe ces dernières années un nombre important d'individus présentant des pathologies liées à l'ingestion de gluten ? En réalité quatre fois plus qu'il y a 50 ans !

Ces pathologies viennent du fait que les céréales que vous mangez ne sont pas les mêmes que celles de vos ancêtres. **En effet, jusqu'au 19ème siècle, le blé était presque toujours mélangé à d'autres céréales, mais aussi à des haricots et/ou des noix.** De plus, les céréales ont beaucoup changé ces dernières années. Et le coupable (si on peut dire...) c'est nous ! Pourquoi ? Parce que les boulangers se sont aperçus que nous préférons les pains les plus moelleux, les plus croustillants, les croissants plus gonflés, bref, les plus appétissants. Or, vous avez bien compris que c'est le gluten qui permet à la pâte de lever ! Pour répondre à la demande, les farines ont donc été enrichies en gluten, par sélection d'espèces de céréales en contenant davantage et par hybridation. Résultat les céréales cultivées aujourd'hui sont une sorte de super-gluten ! Ce à quoi on n'a pas fait attention, c'est que l'organisme humain, lui, n'aime pas tant que ça le gluten...

# Les pathologies, liées au gluten



On distingue aujourd'hui trois types de pathologies liées à la consommation de gluten.

## *La maladie coeliaque (ou intolérance au gluten)*

Elle touche une personne sur cent. 90 % des personnes concernées ignorent être atteintes de cette pathologie. C'est une maladie auto-immune qui se traduit par une inflammation et des lésions de la paroi de l'intestin. Votre intestin devient alors tout lisse et vous n'absorbez quasiment plus les nutriments. Il en résulte une dénutrition progressive et souvent un amaigrissement ainsi que des carences en calcium, fer, vitamines, et acide folique ... *Cependant, il est intéressant de savoir que 95% des personnes touchées par la maladie coeliaque peuvent être totalement guéries de tous leurs symptômes en adoptant un régime sans gluten (Ouuuuf!)*

### *BON À SAVOIR !*

Si vous avez un doute, vous pouvez vous adresser à un laboratoire spécialisé et demander un kit de prélèvement pour une recherche HLA Groupe 1 Groupe totaux. Demandez ensuite à un médecin habilité de les interpréter ! Sachez que ce test peut également être réalisé chez l'enfant et le nourrisson ! Un bon moyen d'être fixé.

## *L'allergie au blé.*

Très commune, elle peut se manifester de plusieurs façons ... Par des démangeaisons et des irritations sur le visage, des éruptions cutanées sur le corps, une gastro intestinale ou encore des manifestations pulmonaires qu'on appelle l'« asthme du boulanger ». On observe aussi bien des réactions immédiates que des réactions retardées qui se manifestent quelques heures voire quelques jours après la consommation de blé (**Léopold vous conseille d'effectuer un protocole de diagnostic afin d'écartier la possibilité d'une maladie coeliaque !**). Mais surtout pas de panique ! Il y a quand même un moyen de vous débarrasser de ces symptômes en supprimant tous produits comportant du gluten.

## *L'hypersensibilité au gluten*

Elle toucherait 6,6 millions de personnes soit 10% des français (c'est pas rien!) Cette pathologie concernerait un grand nombre de personnes présentant des symptômes variés, pratiquement les mêmes que ceux retrouvés dans la maladie coeliaque: douleurs abdominales, brûlures épigastriques, nausées, diarrhées, constipation, maux de tête, fatigue... En revanche, les personnes souffrant de l'hypersensibilité au gluten ne souffrent pas de lésions intestinales. **Léopold vous conseille quand même d'adopter un régime sans-gluten ou de diminuer vos apports en gluten pour vous sentir mieux et venir à bout de vos problèmes.**

# Vivre sans gluten

## repérage



By L'AFDIAG

Le plus facile est de repérer le logo « certifié sans gluten », il est l'assurance que vous pouvez consommer sans crainte ! Ce logo est la propriété de l'AFDIAG l'Association Française Des Intolérants Au Gluten.

Elle a pour mission d'informer, d'aider et de défendre les cœliaques et les personnes atteintes de dermatite herpétiforme (forme dermatologique de la maladie cœliaque), leur famille et leur entourage...

Plus d'infos : [www.afdiag.com](http://www.afdiag.com)

## OÙ PEUT SE CACHER LE GLUTEN

### Le pain sous toutes ses formes

Baguettes, burgers, hot dogs mais aussi biscottes, croûtons...



### Les pâtes alimentaires

mais aussi le couscous, le boulgour, certaines céréales...



### Les desserts

pâtisseries, biscuits, muffins, beignets, tartes, cornets...



### Les produits préparés

pizzas, quiches, saucisses, poissons panés, surimi pâtes sablés, brisées, feuilletées...



### Les sauces

sauce soja, béchamel, sauces toutes prêtes, bouillons cubes, certaines moutardes...



### Les boissons

bière, panaché, whisky, vodka certains sodas...



## Conseil !

En faisant vos courses, gardez à l'esprit que plus un produit est transformé, plus on a de chance d'y trouver du gluten. Il est donc conseillé de privilégier les aliments bruts, comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les oeufs, le poisson, la viande et les céréales ( sans gluten évidemment!).



Vous pouvez facilement remplacer les pâtes par le riz ou le quinoa, et même en profiter pour découvrir d'autres produits comme le millet et le sarrasin. Vous pouvez également remplacer la farine de blé par des farines moins connues (mais savoureuses !) : maïs, châtaignes... Et n'oubliez surtout pas de vous faire plaisir en variant les recettes et en assaisonnant vos plats à l'aide d'herbes et d'épices !

*Non ce n'est pas triste de manger sans gluten !*



## Je mets quoi dans mon panier ?

**céréales**

Riz, maïs, sarrasin(ou blé noir), millet, quinoa, teff...

**féculets**

Pomme de terre, patate douce, manioc, topinambours...

**légumineuses**

Lentilles (blondes vertes, corail), pois chiches, pois cassés, soja, flageolets, fèves...

**fruits 'secs'**

Noix, noisettes, châtaigne...

**mais aussi**

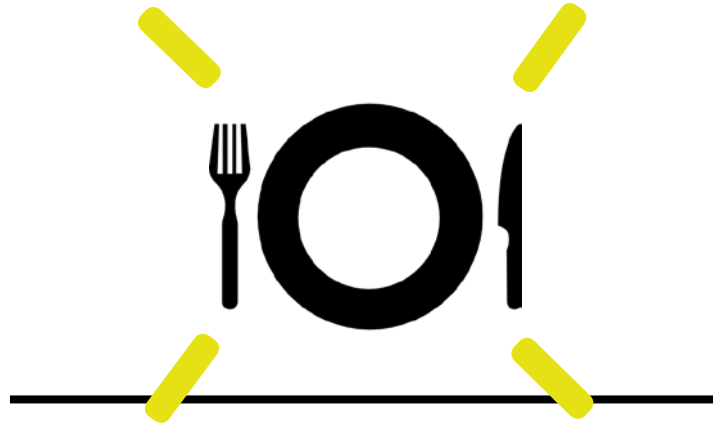


*si vous voulez tenter l'expérience sans lactose également, il existe des tas d'alternatives végétales !*

## C'EST BON À SAVOIR...

Une personne qui suit un régime sans gluten peut manquer de fibres alimentaires puisque la plupart des produits céréaliers sont exclus de l'alimentation. Les fibres alimentaires sont des éléments essentiels pour l'estomac. Il s'agit, en effet, de substances bénéfiques qui stimulent l'activité de l'intestin et favorisent la flore intestinale. Voilà donc quelques conseils pour augmenter son apport : privilégiez les fruits et légumes frais, intégrez les légumineuses dans vos menus, pour vos collations pensez aux noix et fruits secs non contaminés !

Il y a  
quoi au  
menu ?



## Manger sans gluten et sans se prendre la tête

*petit  
déjeuner*

Thé/ infusion ou café  
Fruits frais de saison  
Cornflakes ou muesli, lait  
végétal\*

Chocolat chaud  
tartine miel/confiture  
jus de pomme  
yaourt nature

*Il existe de nombreuses alternatives pour le petit déj : pain, tartines, céréales et même des mix pour réaliser des pancakes par exemple !*

*déjeuner*

Radis & tartine\*  
Quinoa et brochette  
de poulet et mangue  
Dessert végétal\*

Couscous (riz/maïs)  
du soleil agrémenté  
de crudités\*  
fromage  
cake banane/chocolat\*

*Pour ceux qui manquent de temps, pensez aussi aux plats déjà préparés sans gluten !*

*dîner*

Spirelli au maïs tricolore\*  
aux épinard et lardons  
Morceau de fromage de  
chèvre  
Fruit de saison

Mouliné de légumes\*  
Riz et filet de poisson  
Dessert végétal aux  
amandes\*

*Pour une soirée conviviale, pensez aux plats type quiche, pizza, etc. Il existe là aussi des solutions sans gluten qui conviendront à tous !*

*Pour vos préparations culinaires, pensez à varier les plaisirs ! Sans gluten ne signifie pas sans goût, n'oubliez pas les épices par exemple.*

# Liste des courses de la semaine



## Frais

- Fruits de saison (Pommes, bananes, mangues, kiwis, ananas)
- Légumes de saison (avocats, épinards, carottes, radis ...)
- Salade
- Poisson | ou alternatives végétales
- Viande |
- Desserts végétaux Grandeur Nature
- Oeufs
- Crème fraîche Gaborit
- Lardons fumés Bonneterre
- Jambon Osé Bio
- Feta Bio Verde
- Mozzarella Osé Bio
- Saumon
- Crevettes sacrés marins !

## Boissons

- Lait végétal Markal

## Pâtisserie

- Tablette de chocolat Dardenne
- Mix spécial crêpes Valpibio
- Poudre à lever de Ma Vie Sans Gluten

- Poudre d'amande
- Sucre de Canne Markal
- Farine de Châtaigne Ma Vie Sans Gluten
- Farine de riz Nature & Cie

## Petit Déjeuner

- Cornflakes Valpibio
- Muesli chocolat et sarrasin Evernat
- Caramel à tartiner Soleil de France
- Confiture d'abricot ou de framboise Biolo'Klock
- Miel de montagne Terre de miel
- Thés Yogi Tea, Destination...
- Compote d'abricot Coteaux Nantais

## Féculents

- Pain Schnitzer ou Biscottes Schar Fette Biscottate
- Fusili Bio 500g Céliane
- Fécule de Pomme de terre Bioculinaire
- Spirelli au maïs tricolore Schnetzer
- Fusilli maïs et riz Ma vie sans gluten
- Grand bio campagnard aux graines Valpibio

## Conserves

- Tomates séchées Emile Noël
- Olives Emile Noël

## Plats préparés

- Polenta aux cèpes Ma Vie Sans Gluten
- Couscous du soleil Ma Vie Sans Gluten
- Galettes aux champignons et pois chiche à poêler Ma Vie Sans Gluten

### Notes:

Les marques citées sur cette liste sont données à titre d'exemple.

Quelques-unes des marques sans gluten disponibles dans nos magasins



Schnitzer



Le Pain des fleurs

*sans gluten  
mais pas «sans vie»  
comment recevoir ?*

Vous êtes intolérant au gluten et êtes invité chez un ami qui ne sait pas comment s'y prendre pour vous faire plaisir sans vous rendre malade? Ou bien vous êtes cet ami en détresse? Pas de panique ! Voici quelques conseils pour recevoir sans gluten tout en passant une bonne soirée !

***Tout d'abord, vous devez choisir des aliments simples.***

Pour prendre le moins de risques possible, vous devez utiliser au maximum des aliments bruts : de la viande, du poisson, des fruits, des légumes, des oeufs ... Les produits les moins modifiés !

Pour ajouter un peu de gaité à votre plat, n'hésitez pas à utiliser des herbes aromatiques ou pour davantage d'originalité des huiles essentielles alimentaires !

***Ensuite, vous devez à tout prix éviter la contamination !***

Les aliments sans gluten, ne doivent en aucun cas être en contact avec des produits contenant du gluten, ou des ustensiles ayant été en contact avec ces produits.

Il est donc indispensable de nettoyer votre plan de travail et vos ustensiles (et même de les protéger avec un papier cuisson si possible), d'utiliser une éponge neuve et un torchon propre, et de ne pas mettre en contact vos « courses sans gluten » avec des produits volatiles comme la farine par exemple.

Il est également conseillé de cuisiner en premier temps les aliments sans gluten (toujours de manière à ce qu'ils ne touchent aucun autre produit).

Vous devez bannir à tout prix : l'utilisation d'ustensiles en bois ou à trous (qui ont tendance à conserver les traces de gluten), ainsi que le grille pain et la friteuse.

Pour finir, prenez en compte la liste des aliments contenant du gluten ou non.

***Pour bien vivre sans gluten au quotidien à la maison, prévoyez un espace dédié aux produits spécifiques dans la cuisine. Vous éviterez ainsi les contaminations possibles et faciliterez la tâche aux autres membres de la famille.***





# Boulangerie pâtisserie sans gluten



## Pain sans gluten

**150g** de farine de sarrasin  
**100g** de farine de riz semi-complète  
**100g** farine de millet  
**50g** de poudre d'amande  
**50g** de fécule de pomme de terre  
**1 sachet** de levure boulangère  
**5 c à s** de graines de lin moulues  
**5 c à s** de graines de chia  
**2 c à s** d'huile d'olive  
**2 pincées** de sel et **50cl** d'eau tiède

1. Dans un récipient mélangez les farines, la poudre d'amande, la fécule et les graines moulues
2. À part, faites tiédir l'eau et ajoutez-y la levure. Laissez reposer 15 minutes.
3. Ajoutez l'eau et la levure à votre préparation. Puis l'huile.
4. Pétrissez la pâte pendant 10 minutes. Mettez-la dans un saladier recouvert d'un torchon humide. Laissez reposer 1h dans un four à 30 degrés.
5. Mettez la pâte dans le moule choisi, laissez reposer 45 minutes. Puis faites cuire à 180 degrés pendant 40 minutes.

## Pâte à tarte sans gluten

**180g** de farine de riz  
**30g** de poudre d'amande  
**3 c à s** d'huile d'olive  
**5 cl** d'eau froide  
**1** oeuf  
**2 pincées** de sel

1. Dans un récipient mélangez la farine, la poudre d'amande et le sel.
2. Versez l'huile d'olive et l'eau froide, puis commencez à pétrir. Ajoutez l'oeuf battu, puis pétrissez à nouveau, jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène.
3. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et faites-la reposer au frigo pendant 1 à 2 heures.
4. Étalez votre pâte au rouleau à pâtisserie sur une feuille de papier cuisson. Une fois dans le moule piquez la pâte avec une fourchette.

*Pour apporter du moelleux à vos recettes, pensez à la gomme de xanthane ou de guar !*

*Pour faire plaisir aux  
petits (et aux grands !)*

## *Moelleux noir de coco-vanille*



### Ingrédients

200g de noix de coco râpée  
100g de sucre de canne blond  
6 oeufs  
30g de fécule de maïs  
250g de mascarpone  
(ou sans lactose)  
1 c à s. d'extrait de vanille  
1 poignée de raisins secs macéré  
dans un rhum (facultatif)

- 1.** Préchauffez le four à 180°C.
- 2.** Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume
- 3.** Ajoutez la mascarpone, la fécule de maïs, la noix de coco, la vanille et continuez à battre puis ajoutez les blancs en neige
- 4.** Chemisez un moule avec une feuille de papier cuisson et versez l'appareil dedans. Enfourez 20 à 25 min.

## *Pâte à crêpe à la banane*



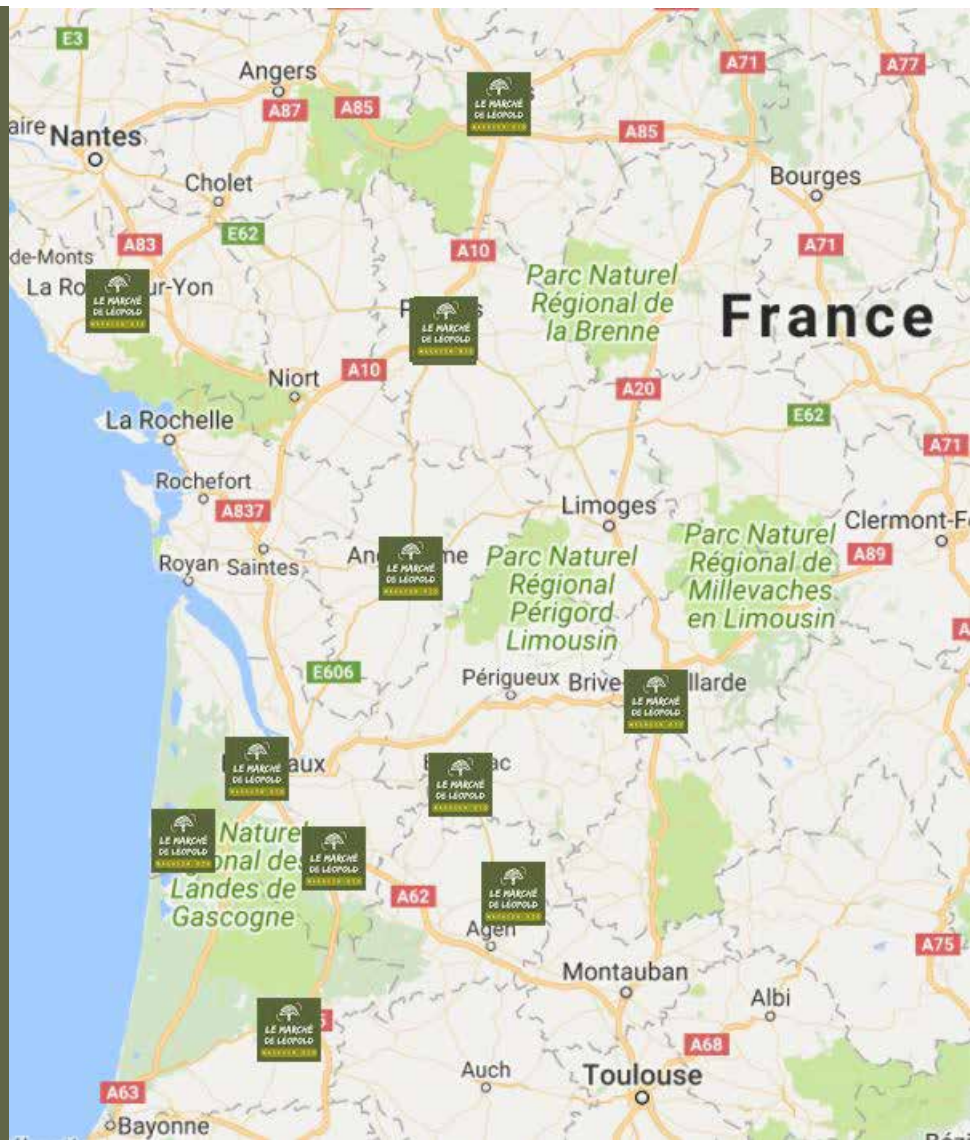
### Pour 10 crêpes

160g de farine de riz blanc  
80g de fécule de maïs  
60cl de lait de soja ou de riz  
100g de banane mûre écrasée  
2cuil à s. d'huile  
2 sachets de sucre vanillé

*Rendez-vous  
dans nos  
magasins bio*

*du lundi au samedi*

Nos équipes vous attendent  
pour vous conseiller sur pas  
moins de 9000 références bio



[www.lemarchedeleopold.com](http://www.lemarchedeleopold.com)