NOTRE CHARTE

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

Plus de 350 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ? Contactez la ligne consommateurs au N°Vert 0 800 807 102

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE.

www.mangerbouger.fr • Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Agissez pour le recyclage des papiers avec biocoop et Ecofolio. papiers

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.
Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11 avenue de Villars 75007 Paris – 382 891 752 RCS Paris - CPO - Illustrations : Mutabulos - Photos : Marion Cordonnier, Biocoop, Fotolia, iStock, DR - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 CHATEAUBOURG CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 07/2014 – V1 – BF3460

MANGER SANS GLUTEN : POUR QUI ?

Haro sur le blé et toutes les céréales contenant du gluten ?! Pour certains, c'est une nécessité. Pour d'autres, un simple choix alimentaire.

La maladie cœliaque (ou intolérance au gluten) est une des maladies digestives les plus fréquentes à ce jour: elle concerne 1 % de la population. C'est une intolérance permanente au gluten car son ingestion détruit la paroi de l'intestin grêle, provoque des troubles gastro-intestinaux et entraîne une malabsorption des nutriments (notamment calcium, fer, acide folique et vitamines du groupe B). Le seul traitement contre la maladie cœliaque reste l'éviction totale du gluten de son alimentation.

Certaines personnes font le choix de limiter le gluten de leur alimentation pour un meilleur confort intestinal ou pour améliorer leur forme. On parle d'hypersensibilité au gluten, mais il ne s'agit pas d'une pathologie médicalement avérée.

Enfin, il existe l'allergie au blé: assez rare, celle-ci engendre une réaction allergique immédiate qui nécessite l'exclusion totale du gluten à vie.

NO GLUTEN

EN CAS D'INTOLÉRANCE, IL FAUT SUPPRIMER LES CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN SOUS TOUTES LEURS FORMES, ET TOUS LES PRODUITS QUI EN SONT DÉRIVÉS:

1 - Seigle: farine, flocons et pain au seigle.

2 - Avoine*: farine, flocons, ainsi que gruau et son d'avoine.

3 - Blé: farine, flocons, germe et son de blé, chapelure. Tous les aliments basiques contenant du blé: pain, pâtes, viennoiseries, huile de germe de blé, seitan.

4 - Orge: farine, flocons, sirop ou malt d'orge mais aussi… la bière!

5 & 6 - Et aussi boulghour, petit et grand épeautre, Kamut®: en grains, farine, flocons.

* L'avoine est parfois tolérée mais il convient de s'en assurer au cas par cas.

CACHE-CACHE *Si les produits contenant ces céréales sont faciles à repérer, reste à identifier le gluten 'caché'! Car le gluten est omniprésent dans les produits transformés où il sert de liant (dans les sauces), d'agglomérant (dans les charcuteries) ou encore d'agent de texture (dans le pain ou les viennoiseries).*

Vérifiez l'étiquetage de produits tel que : fromages à tartiner, plats cuisinés, charcuteries, produits laitiers, préparations pour flans, sucre glace, chocolat, certaines margarines, mélanges d'épices moulus, curry, moutarde, ketchup, certaines sauces soja, bouillons-cubes, levure chimique, fruits secs…

Attention aussi aux ingrédients intitulés extrait de levure, matières amylacées.

Consultez la liste des produits généraux autorisés/interdits établie par l'AFDIAG (Association française des intolérants au gluten) sur www.afdiag.fr

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES !

La réglementation oblige les fabricants à mentionner la présence de gluten, qui est considéré comme un allergène. À l'exception des ingrédients suivants: sirop de glucose de blé, maltodextrine de blé, sirop de glucose à base d'orge, céréales utilisées pour des boissons alcooliques (dont le processus de fabrication exclue le risque allergène).
Mais « sans gluten » ne signifie pas « absence totale de gluten »! Des contaminations croisées existent: un produit considéré comme naturellement sans gluten (ex.: farine de châtaigne) peut être fabriqué ou conditionné dans un atelier où se trouve du gluten. Soyez vigilant !

AFDIAG www.afdiag.fr

REPÉREZ L'ÉPI DE BLÉ BARRÉ !

Ce logo appartenant à l'Afdiag garantit l'absence de gluten dans le produit.

REPÉREZ LA VIGNETTE SÉCURITÉ SOCIALE* !

Certains produits sans gluten peuvent être remboursés par la sécurité sociale : pains, pâtes, biscuits, mix pour préparations culinaires. Les produits naturellement sans gluten et non transformés ne peuvent bénéficier de cette vignette.

* Modalités de remboursement précisées sur www.afdiag.fr

LES NORMES D'ÉTIQUETAGE* SONT LES SUIVANTES :

- **Mention "*naturellement sans gluten*" :** aliments qui naturellement ne contiennent pas de gluten.
- **Mention "*sans gluten*" :** aliments ne contenant pas de blé, orge, seigle, avoine ou aliments issus de ces 4 céréales ayant été traités pour retirer le gluten ; leur teneur en gluten est inférieure à 20 ppm (< 2 mg de gluten pour 100 g).
- **Mention "*pauvre en gluten*" :** aliments ne contenant pas de blé, orge, seigle, avoine ou aliments issus de ces 4 céréales ayant été traités pour retirer le gluten ; leur teneur en gluten est comprise entre 20 et 100 ppm (2 à 10 mg de gluten pour 100 g).

La présence de gluten au-delà de 100 ppm est immédiatement suivie d'effets pour les cœliaques.

* Normes du Codex Alimentarius, juillet 2008.

MIEUX VIVRE SANS GLUTEN

- Dossier "AVEC OU SANS GLUTEN", Consom'action n°51, p 28-35. Consultable sur www.biocoop.fr
- "SANS GLUTEN NATURELLEMENT" (édition illustrée), V. Cupillard, Ed. La Plage 2012.
- "VOS DESSERTS PRÉFÉRÉS SANS LAIT NI GLUTEN", A. et L.Laffont, J.Pommier, A. et Ph.Rapaport, Éd. La Plage 2007.
- "PAINS ET BRIOCHES SANS GLUTEN", A. et L.Laffont, J.Pommier, A.Rapaport, Éd. La Plage 2010.

QUE L'ON SOIT ALLERGIQUE, INTOLÉRANT AU GLUTEN OU "HYPERSENSIBLE AU GLUTEN", DE NOMBREUSES ALTERNATIVES EXISTENT POUR ÉVITER LE GLUTEN TOUT EN CONSERVANT UNE ALIMENTATION GOURMANDE !

LE GLUTEN, KÉSACO ?

Le gluten est un ensemble de protéines, insolubles dans l'eau, présentes dans certaines céréales. C'est grâce à lui que la pâte à pain ou à gâteau "lève" : le gluten donne son élasticité à la pâte et une texture bien aérée. Il est aussi utilisé comme additif dans de nombreuses préparations alimentaires.

LES ALTERNATIVES AU GLUTEN

HEUREUSEMENT, il n'y a pas que le blé dans la vie ! Et manger sans gluten ne condamne pas les papilles… Découvrez les alternatives disponibles dans votre biocoop !

AU RAYON CÉRÉALES,

variez les plats d'accompagnement : découvrez les parfums des riz, le goût du millet, osez le sarrasin et déclinez les recettes de maïs…

- **Riz blanc, demi-complet, complet.** Grains, flocons, galettes.
- **Millet.** Grains, flocons.
- **Maïs.** Grains entiers, semoule, en galette soufflée…
- **Sarrasin.** Grains (kasha), flocons.
- **Quinoa.** Graines, flocons.

AU RAYON FARINES,

il existe une grande variété gustative et nutritionnelle. Certaines proviennent de légumineuses et sont intéressantes à associer avec des farines de céréales pour bénéficier d'un apport en protéines complet.

- **Farine de riz (blanche ou semi-complète) :** ultralégère, saveur neutre, apporte de la croustillance.
- **Farine de sarrasin :** saveur rustique.
- **Farine de maïs :** saveur douce, belle couleur dorée.
- **Farine de quinoa :** léger goût de noisette, saveur acidulée.
  → *À associer à d'autres farines de céréales.*
- **Farine de châtaigne :** saveur corsée et presque sucrée.
  → *À associer avec une farine au goût + neutre.*
- **Farine de soja :** saveur biscuitée, liant pour les sauces.
- **Crème de riz, fécules, Maïzena :** apporte de la légèreté aux pâtes à gâteaux, liant pour les sauces.

AU RAYON DES LÉGUMINEUSES,

toutes les lentilles corail, vertes, soja, azukis, pois cassés, pois chiches, haricots… sont naturellement sans gluten et peuvent être consommés en grains entiers ou sous forme de farine.

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES,

n'oubliez pas les tubercules qui apportent des glucides lents : pommes de terre, patate douce, panais, manioc.

Enfin, les familles d'aliments naturellement sans gluten sont : *viandes et poissons frais, légumes et fruits frais, fruits oléagineux (châtaignes, noix, noisettes, cacahuètes…), œufs, lait.*

CHEZ BIOCOOP, UN RAYON 100% 'SANS GLUTEN BIO' !

PAS LE TEMPS DE CUISINER, ENVIE D'UN PRODUIT TOUT PRÊT OU D'UN BISCUIT GOURMAND ?
Le rayon 'Sans' propose un large choix de produits garantis sans gluten ET certifiés bio.
Un large choix de pâtes alimentaires, biscuits, mix pour pâtisserie, muesli et pains sans gluten…

SANS GLUTEN… MAIS AVEC GOÛT !

Cuisiner sans gluten, c'est avant tout cuisiner simplement avec des aliments non préparés industriellement. Quelques astuces à ne pas rater pour mettre en valeur vos recettes…

- **Müesli pour le P'tit Dej :** mélanger des flocons de riz, de châtaignes, de sarrasin avec des amandes effilées, des graines de tournesol et quelques fruits secs.
- **Pour le pain sans gluten :** utiliser les mix pour pain ou pâtisserie intégrant déjà de la levure. Sinon, confectionner le pain avec du levain de sarrasin et les gâteaux avec la poudre à lever sans gluten.
- **Pour des pâtes à pain ou à gâteaux bien aérées :** les gommes de guar (fibre végétale) ou de xanthane donnent du moelleux, aèrent la pâte et aident à la levée. Compter 1 cc pour 200 g de farine.
- **Sauces et crèmes dessert sans gluten :** utiliser des fécules sans gluten (crèmes de céréales, arrow-root, kouzou). En général, incorporer la fécule en diminuant par 4 la quantité de farine de la recette. Diluer à froid dans une petite quantité de liquide puis incorporer dans le liquide chaud. Laisser épaissir 1 à 2 mn.
- **Pour les desserts :** pensez aux purées d'oléagineux pour donner de la texture aux pâtes ; aux poudres de noisettes ou d'amandes pour compléter à moitié avec une farine pour les fonds de tarte ou les gâteaux ; à la purée de châtaigne pour des gâteaux moelleux…
- **Et pour donner du goût… sans gluten :** n'oubliez pas la sauce soja Tamari, le bouillon-cube sans gluten, les épices et même le ketchup sans gluten!

QUELQUES RECETTES DE BASE

La pâte à crêpe sans gluten

Pour 6 crêpes : 150 g de farine de riz, 100 g de farine de châtaigne, 3 œufs entiers, 500 ml de lait, 2 cs de sucre roux, 20 g de beurre, 1 pincée de sel, ½ gousse de vanille. Mélanger l'ensemble des ingrédients afin d'obtenir une pâte bien lisse. Et faites sauter les crêpes dans une poêle préalablement beurrée.

La pâte sablée sans gluten

200 g de « farine mix » sans gluten ou de farine de riz, 50 g de poudre d'amandes, 125 g de beurre ramolli, 100 g de sucre roux de canne, 1 pincée de sel, 1 œuf entier. Mélanger tous les ingrédients, former un pâton et laisser reposer 30 mn au frais avant d'utiliser.

Les galettes de céréales

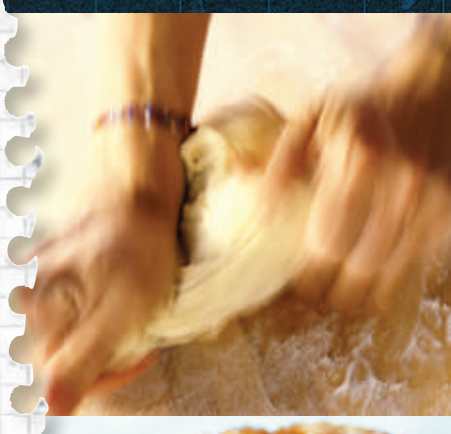
Mélanger un reste de céréales sans gluten cuites (riz, millet, quinoa), ajouter un œuf battu, 1 cs d'huile, une carotte râpée, 50 g de fromage (tome de brebis, emmental ou chèvre). Confectionner des galettes et faire cuire dans une poêle avec un fond d'huile 5 à 7 mn de chaque côté. Accompagner d'une salade verte ou de crudités.

Le pain sans gluten

Mélanger 350 g de farine de riz, 50 g de fécule de pomme de terre, 50 g de farine de pois chiches (ou remplacer par 450 g de « farine mix » sans gluten), 10 g de gomme de guar ou de xanthane, 10 g de levain sans gluten, 500 ml d'eau tiède, 1 cc de sel fin, 2 cs d'huile. Délayer la levure dans un peu d'eau tiède et ajouter les autres ingrédients. Verser la pâte dans un moule à cake huilé et fariné, couvrir d'un linge et laisser lever 1h à température ambiante. Préchauffer le four à 210 °C et cuire environ 1h20 avec un récipient rempli d'eau à côté du moule pour garder une atmosphère humide.

Les blinis sans gluten

Pour une dizaine de petits blinis : 80 g de farine de sarrasin, 20 g de fécule de pomme de terre, 1 œuf, 1 cc de poudre à lever, 100 ml de lait (végétal ou de vache), 1 cs d'huile, 1 pincée de sel.



Galettes de topinambours, quinoa façon tajine, fondant au chocolat sans gluten, panna cotta à la fraise, crème soyeuse au chocolat, riz au lait au sirop de riz…

Retrouvez d'autres recettes sans gluten sur **www.biocoop.fr** !!!