

Popote roulante

SIMPLEMENT SANS GLUTEN

*Conçu par
Andrea Golob, M.Sc., candidate au diplôme Dt.P.
et
Judy Campbell-Gordon Dt.P.
Coordinatrice du labo de préparation des aliments*

*École de diététique et de nutrition humaine
Université McGill*

May 2011



TABLE DE MATIERES

Introduction	3
Régime « sans gluten »	4
Mets saufs, mets à éviter et la contamination croisée	5
Préparer un repas « sans gluten »	6
Recettes sans gluten	7
Pâté aux légumes et au poulet	8-9
Poivrons farcis à la dinde hachée et au riz brun	10
Bœuf au gingembre et à l'orange	11
Curry aux lentilles avec riz	12
Quiches miniatures sans croute	13
Tartelettes aux pommes	14
Brownies aux fèves noires	15
Tartelettes à la citrouille avec croute d'amandes moulues	16
Pouding crémeuse au riz brun	17
Pouding au riz au chocolat décadent	18
Ressources additionnelles/ références	19

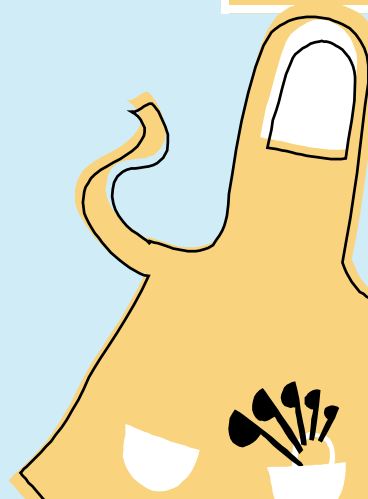
Introduction

La raison d'être de ce petit livret est de présenter, aux bénévoles de la Popote roulante, un bref résumé de la maladie cœliaque et le régime sans gluten ainsi que de simples recettes économiques et convenables pour tous les clients et qui sont en même temps sans gluten. La population de gens avec la maladie cœliaques semble croître mais a peu de services de repas livrés à la maison ou en résidences. Leur santé bénéficierait grandement de ce service.

Environ **une personne sur 133** au Canada a la **maladie cœliaque**¹, une condition dans laquelle le gluten **endommage la surface d'absorption du petit intestin. Il perd alors la capacité d'absorber d'autres nutriments:** les protéines, les gras, les hydrates de carbone, les vitamines et les minéraux qui sont tous nécessaires pour la santé.

Qu'est-ce le gluten?

Le GLUTEN, est une protéine qui se trouve dans le **blé**, l'**orge**, le **seigle**, l'**épeautre** et le **triticale** et **parfois l'avoine**, et donc dans les produits qui incluent ceux -ci.



“Le régime sans-gluten”

Alors qu’il n’existe aucun remède pour la maladie coéliquaue, **celle ci peut être bien gérée en suivant un régime qui ne contient aucun gluten.**

Puisque le gluten se retrouve parmi beaucoup d’aliments préparés, même dans les sauces et les charcuteries, il faut être bien informé de leur contenu en lisant attentivement les listes d’ingrédients.

Méfiez-vous des sources moins connues de gluten?:

- Protéines végétales hydrolysées - P.V.H.
- Protéines de plantes hydrolysées -P.P.H.
- Malt et saveur de malt (fait d’orge)
- Amidon de blé ou autre amidon non-identifié

Méfiez-vous des ingrédients ci-dessus qui se retrouvent dans:

- Les bouillons en cubes ou en poudre
- Les bases pour soupes et sauces
- Les assaisonnements
- La sauce Worcestershire
- La sauce soya (certaines variétés contiennent du blé)
- Les vinaigrettes
- Les charcuteries
- La poudre à pâte (certaines variétés)

Choix sans gluten, sans danger

- La viande et le poisson frais, sans ajouts
- Les fruits et les légumes
- Les œufs et les fromages
- Les farines et les produits à base de riz, de blé d'Inde, de fèves soya et de pommes de terre (bien vérifier les étiquettes)

A éviter

Éviter les aliments qui contiennent du gluten dont on retrouve dans les ingrédients suivant : le blé, le seigle, l'avoine*, le triticale et l'épeautre ainsi que leurs farines et la chapelure. Les croutons, les gâteaux, les tartes, les biscuits, les moufflets, les pâtes et les craquelins et certaines soupes et sauces sont à éviter à moins d'être « sans gluten ».

***L'avoine certifiée « sans gluten » est permise**

La contamination croisée

La contamination croisée se présente quand un produit sans gluten vient en contact avec un aliment contenant du gluten et alors n'est plus sans gluten.

La préparation de **repas sans gluten**

Éviter la contamination avec d'autres produits qui contiennent du gluten

- **Toujours utiliser une aire de travail propre: comptoir, ustensiles et marmites propres**, non en bois car ils sont plus difficiles à nettoyer et peuvent alors être une source de contamination croisée.
- **Garder les ingrédients et les aliments qui contiennent du gluten loin** de son aire de travail.
- **Préparer les aliments sans gluten en premier** et bien les entreposer pour éviter la contamination, particulièrement avec la poussière de farine de blé.
- **Utiliser des moules a muffins en papier et mettre du papier parchemin dans les moules à gâteaux** sont d'excellentes façons d'éviter la contamination du aux moules.

Recettes “sans gluten”

Avec un peu de planification, d’inspiration et de créativité, la préparation de mets sans gluten se révèle être très simple avec de résultats délicieux. Ces mets n’ont pas besoin d’être uniquement pour ceux qui ont la maladie cœliaque. Et une fois à l’aise avec les aliments à éviter, il y a de nombreuses possibilités pour créer des repas nutritifs et bien équilibrés que **tous** peuvent savourer.

Vous pouvez déguster les recettes qui suivent dès maintenant. Elles sont faciles à préparer, délicieuses et nutritives tout en étant sans gluten. Elles sont peu coûteuses puisqu’elles se préparent facilement avec des ingrédients communs qui se retrouvent probablement déjà dans son garde-manger. Il y a aucun besoin d’avoir des farines ou des pièces d’équipements spéciaux, des ingrédients mystérieux ou de comprimer la saveur. Vous ne nous croyez pas?

Nous voulions être absolument certains que nos recettes étaient assez bonnes pour partager, alors nous avons planifié une session de dégustation. Des étudiants en diététique de l’université McGill ont préparé et servi des échantillons de toutes nos succulentes recettes sans gluten à des bénévoles (30 adultes d’âge intermédiaire et plus) pour obtenir leurs commentaires. Le résultat : la grosse majorité d’eux ont tant aimé les mets sans gluten qu’ils les recommanderaient à d’autres et certains voulaient même avoir les recettes. Qu’attendez-vous? Essayez une recette aujourd’hui! Essayez-les toutes!

PÂTÉ AU LÉGUMES ET AU POULET

Ingrédients	Directives
<ul style="list-style-type: none"> • 300 ml de beurre 	<p>Chauffer le four à 350°F (180°C). Faire revenir dans une grosse marmite, dans 100 ml de beurre, 6 patates coupées en dés, les oignons, les carottes et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 22 patates, Yukon Gold ou Russet 	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 oignons moyens, en dés 	
<ul style="list-style-type: none"> • 6 grosses carottes, en dés 	
<ul style="list-style-type: none"> • 80 ml d'ail haché 	
<ul style="list-style-type: none"> • 750 ml de pois verts 	
<ul style="list-style-type: none"> • 1.2 L de bouillon de poulet (sans gluten) 	<p>Ajouter les pois et le bouillon et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Bien mélanger le lait et la fécule de maïs ; ajouter aux légumes et laisser mijoter pour épaissir.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 750 ml de lait 1 ou 2% 	
<ul style="list-style-type: none"> • 350 ml de fécule de maïs 	
<ul style="list-style-type: none"> • 90 ml de persil frais, haché 	<p>Ajouter les fines herbes et mettre de côté.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 15 ml de thym, séché 	
<ul style="list-style-type: none"> • 12 poitrines de poulet sans peau, désossées 	<p>Couper les poitrines en cubes d'un pouce; assaisonner avec sel et poivre. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu haut et saisir le poulet. Ajouter aux légumes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 15 ml de sel 	
<ul style="list-style-type: none"> • 5 ml de poivre noir moulu 	
<ul style="list-style-type: none"> • 45 ml d'huile végétale 	

Suite de la page précédente

Ingrédients	Directives
<ul style="list-style-type: none">• 550 ml de crème 15%• Sel et poivre noir moulu• Paprika (facultatif)	<p>GARNITURE</p> <p>Couper les autres patates et placer dans une marmite, couvrir d'eau et ajouter une pincé de sel; amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter-les et piller-les avec la crème et le reste du beurre. Assaisonner au goût. Remplir 20 gros moules à muffin avec papiers (ou utiliser 3 moules de 9x13) avec une tasse de mélange de légumes et poulet et couvrir de patates en purée. Saupoudrer de paprika si désiré. Cuire au four pendant 30 minutes.</p>

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes.



POIVRONS FARCIS À LA DINDE HACHÉE ET AU RIZ BRUN

Ingrédients	Directives
• 45 ml d'huile d'olive	Chauffer le four a 375° F (190°C).
• 1.5 kg dinde hachée*	Placer l'huile dans une grosse marmite a
• 10 gousses d'ail, émincées	feu moyen et faire cuire la viande pour quelle brunisse.
• 3 oignons moyens, en dés	Ajouter l'ail, l'oignon et le blé d'Inde et laisser le tout réchauffer.
• 750 ml de blé d'Inde en grains	
• 750 ml de riz brun cuit	Ajouter le riz cuit , les épices, le sel et le
• 15 ml de paprika	poivre. Bien mélanger. Mettre de côté.
• 5 ml de cumin	
• 5 ml de poudre de chili	
• 5 ml de sel	
• 5 ml de poivre noir, moulu	
• 9 gros poivrons, coupés en demi, les graines enlevées	Choisir des casseroles peu profondes qui accommoderont les poivrons. Farcir les poivrons du mélange bien pressé et les placer dans les casseroles.
• 3 conserve de soupe tomate (284ml chaque)	Ajouter la soupe tomate autour et garnir chacun de 15 ml de salsa et de fromage râpé si désiré.
• 250 ml de salsa (facultatif)	
• 250 ml de fromage cheddar ou Mozzarella, râpé (facultatif)	Couvrir, mais pas complètement, avec du papier d'aluminium. Cuire au four pendant 30-40 minutes, pour que les poivrons deviennent tendres.

***Variation** : pour végétariens, remplacer la dinde avec des fèves noires ou blanches

Sert 20 personnes

10

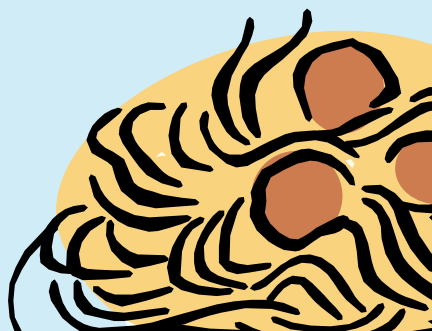
BŒUF AU GINGEMBRE ET À L'ORANGE

Ingrédients	Directives
<ul style="list-style-type: none">• 125 ml de gingembre, émincé• 75 ml d'ail, émincé• 15 ml de poivre noir moulu• 50 ml de mélasse• 150 + 875 ml de jus d'orange• 125 ml d'huile végétale	Dans un bol, mélanger le gingembre, l'ail, le poivre, la mélasse et seulement 150 ml de jus d'orange et la moitié de l'huile. Ajouter le bœuf et bien couvrir de marinade. Couvrir le bol et réfrigérer pour au moins 4 heures ou jusqu'à 12 heures.
<ul style="list-style-type: none">• 2.5kg de steak de surlonge ou ronde de bœuf, coupé contre le grain en lanières de 1 cm	Bien égoutter le bœuf. Ne pas garder la marinade. Chauffer à feu moyen une grande poêle. Faire revenir le bœuf pendant 5 minutes, pour qu'il soit légèrement bruni. Mettre de côté.
<ul style="list-style-type: none">• 75 ml de fécule de maïs	Diluer la fécule de maïs dans le reste du jus d'orange. Mettre de côté.
<ul style="list-style-type: none">• 2.5 L de champignons, tranchés*	Chauffer le reste de l'huile à feu moyen et faire sauter les champignons pendant 5 minutes. Ajouter le bœuf et ensuite le mélange de fécule et remuer pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
<ul style="list-style-type: none">• 75 ml de zeste d'orange râpé (facultatif)	Garnir de zeste d'orange avant de servir.

***Variation:** Utiliser des pois mange-tout au lieu des champignons

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes.



CURRY AUX LENTILLES AVEC RIZ

Ingrédients	Directives	
<ul style="list-style-type: none">• 150 ml d'huile végétale	Chauffer une grande marmite à feu moyen. Sauter, dans l'huile, l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 5 minutes en remuant fréquemment.	
<ul style="list-style-type: none">• 5 oignons moyens, hachés		
<ul style="list-style-type: none">• 5 gousses d'ail, émincée		
<ul style="list-style-type: none">• 50 ml de gingembre émincée		Y ajouter les épices et le sel en remuant.
<ul style="list-style-type: none">• 50 ml de pâte ou poudre de curry		
<ul style="list-style-type: none">• 25 ml de cumin moulu		
<ul style="list-style-type: none">• 10 ml de poivre de Cayenne	Trier les lentilles, rincer et égoutter. Ajouter à la marmite avec les patates, l'eau et la pâte de tomates. Amener à l'ébullition, réduire le feu mais laisser bouillir doucement sans couvert jusqu'à ce que les morceaux de patates soient presque tendres (environ 20 minutes.).	
<ul style="list-style-type: none">• 10 ml de sel		
<ul style="list-style-type: none">• 750 ml de lentilles rouges		
<ul style="list-style-type: none">• 5 grosses patates, pelées, en cubes		
<ul style="list-style-type: none">• 4 L d'eau		
<ul style="list-style-type: none">• 150 ml de pâte de tomates		
<ul style="list-style-type: none">• 2.5 L de riz brun, cuit		
<ul style="list-style-type: none">• 375 ml de raisins secs (facultatif)	Ajouter les raisins et cuire 10 minutes de plus.	
	Servir sur le riz.	

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes.

QUICHES MINIATURES SANS CROUTE

Ingrédients	Directives
• 20 oeufs	Chauffer le four à 350°F (180°C) et préparer les moules a muffins avec papiers.
• 125 ml de lait, 1 ou 2%	
• 5 ml de moutarde sèche	Dans un grand bol, bien mélanger les œufs, le lait, la moutarde, la basilique, le sel et le poivre.
• 5 ml de basilique, sèche	
• 5 ml de poivre noir moulu	
• 5 ml de sel (facultatif)	Mélanger les légumes et en mettre dans chaque moule. Distribuer le mélange d'œufs.
• 500 ml de poivrons rouges hachés	Garnir chaque quiche avec du fromage râpé.
• 500 ml d'oignons hachés	Mettre au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau y sorte du centre propre.
• 500 ml de champignons hachés	
• 185 ml de fromage cheddar ou Mozzarella râpé (facultatif)	

Variations de garnitures:

Épinards, poivron hachés frais ou congelés, ou poivrons rouges rôtis

Donne 24 quiches miniatures

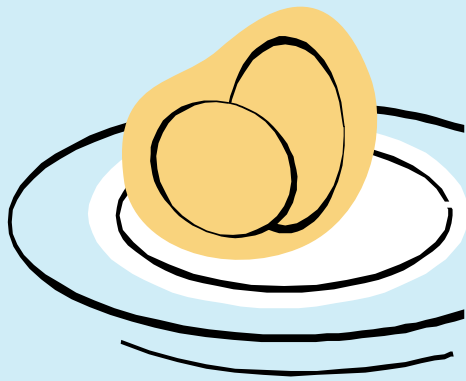
Bien réfrigérer les restes

TARTE LLETES AUX POMMES

Ingrédients	Directives
<ul style="list-style-type: none">• 900 g noix de Grenoble, hachées	<p>Combiner les noix et les dattes à l'aide d'un robot culinaire pour bien mélanger et obtenir une texture grossière et non lisse (environ 40 secondes). Presser au fond d'assiettes à tarte de 9 pouces ou dans des petits moules à muffins avec papiers.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 840 g de dattes sans noyaux	
<ul style="list-style-type: none">• 9 pommes (préférentiellement Granny Smith)	
<ul style="list-style-type: none">• 150 ml de jus de citron	<p>Dans un grand bol, mélanger le jus de citron et l'eau. Couper les pommes en tranches de ½ cm et mettre immédiatement dans le jus et l'eau pour empêcher qu'elles brunissent. Une fois terminé, bien déguster.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 1.5 litre d'eau	
<ul style="list-style-type: none">• 185 ml de jus de pomme	<p>Cuire les pommes (sans le liquide) dans une marmite avec le reste des ingrédients à feu moyen pendant 10 minutes en remuant fréquemment et doucement. Retirer les pommes avec une cuillère trouée et étaler sur la croute. Continuer à faire bouillir le liquide pour le réduire de moitié. Brosser le sirop sur les pommes.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 90 ml de miel	
<ul style="list-style-type: none">• 185 ml de raisins secs	
<ul style="list-style-type: none">• 5 ml de cannelle moulu	
<ul style="list-style-type: none">• 5 ml de quatre-épices	

Sert 24 personnes

Bien réfrigérer les restes



BROWNIES AUX FÈVES NOIRES

Ingrédients	Directives
<ul style="list-style-type: none">• 540 ml de fèves noires en conserve, égouttées et rincées	<p>Chauffer le four a 350°F (180°C). Placer du parchemin dans le fond d'un moule à gâteaux.</p> <p>Avec un robot culinaire, mettre en purée les fèves, les œufs, l'huile et la vanille.</p> <p>Dans un grand bol, mélanger le sucre, le cacao et la poudre à pâte. Vider le mélange de fèves par-dessus et bien incorporer à la cuillère.</p> <p>Transférer au moule à gâteau. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure dent y sorte du centre propre.</p> <p>Laisser refroidir avant de couper.</p>
<ul style="list-style-type: none">• 3 oeufs	
<ul style="list-style-type: none">• 80 ml d'huile végétale	
<ul style="list-style-type: none">• 30 ml d' essence de vanille	
<ul style="list-style-type: none">• 300 ml de sucre	
<ul style="list-style-type: none">• 125 ml de poudre de cacao	
<ul style="list-style-type: none">• 7 ml de poudre a pâte (sans gluten tel que la marque Poudre à Pâte Magic)	

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes

TARTELETTE À LA CITROUILLE AVEC CROUTE D'AMANDES MOULUES

Ingrédients	Directives
• 375 ml amandes moulues	Chauffer le four à 400°F (200°C). Utiliser des moules à muffins avec papiers. Y distribuer les amandes
• 6 oeufs battus	
• 900 ml purée de citrouille en conserve	Dans un grand bol, bien mélanger les autres ingrédients et distribuer par dessus les amandes. Cuire au four pendant 10 minutes. Réduire le four à 350°F (180°C) et laisser cuire de 12 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le centre des tartelettes soit presque stable.
• 375 ml lait condensé sucré	
• 15 ml cannelle moulue	
• 5 ml gingembre moulu	
• 5 ml clou de girofle moulu	
• 5 ml muscade moulue	

Donne 24 tartelettes à la citrouille

Bien réfrigérer les restes

POUDING CRÉMEUSE AU RIZ BRUN

Ingrédients	Directives
• 750 ml d'eau	Dans une marmite, amener l'eau à ébullition. Ajouter le riz et le sel et remuer. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter selon les instructions sur le paquet.
• 360 ml riz brun non-cuit	
• 2 ml de sel	Transférer le riz cuit à une marmite plus grande avec 750 ml du lait et la mélasse. Cuire à feu moyen en remuant quelques fois jusqu'à ce que le mélange devienne épais et crémeux, de 15 to 20 minutes. Mélanger et incorporer le reste du lait (250 ml), les oeufs et les raisins. Cuire un autre 2 minutes, en remuant constamment.
• 1 litre de lait	
• 30 ml de mélasse	
• 2 oeufs battus	
• 320 ml de raisins secs	
• 30 ml de beurre	Retirer du feu, incorporer le beurre et la vanille. Saupoudrer de cannelle au goût.
• 5 ml de vanille	
• cannelle (facultatif)	

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes

POUDING AU RIZ AU CHOCOLAT DÉCADENT

Ingrédients	Directives
• 800 ml d'eau	Dans une marmite, amener à ébullition l'eau avec le riz et le sel. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 25-30 minutes pour absorber le liquide. Entre temps, mélanger le cacao, la cannelle et le sucre dans un grand bol. Ajouter 500 ml de lait en premier, bien mélanger, ensuite ajouter le reste du lait. Ajouter le mélange au riz, cuire à feu doux pour mijoter et remuer souvent, jusqu'à ce que le riz soit complètement tendre et le pouding soit épais et crémeux, de 35 à 45 minutes. Retirer du feu.
• 500ml de riz brun, non-cuit	
• 2 ml de sel	
• 340 ml poudre de cacao	
• 5 ml de cannelle moulue	
• 250 ml de sucre	
• 1.9 litre de lait	

Sert 20 personnes

Bien réfrigérer les restes

Pour en savoir plus sur la maladie cœliaque et pour trouver d'autres bonnes recettes sans gluten, consulter8:

- ✓ L'association canadienne de la maladie cœliaque : www.celiac.ca
- ✓ Celiac Disease Foundation: www.celiac.org
- ✓ Fondation Québécoise de la Maladie Coeliaque : www.fqmc.org
- ✓ Glutenfreeda : www.glutenfreeda.com
- ✓ Gluten-Free Diet: www.glutenfreediet.ca

Références

1. Association canadienne de la maladie cœliaque : <http://www.celiac.ca>
2. The Balance You Need: What is Gluten: thebalanceyouneed.com/testimonials/celiac-disease-and-gluten-intolerance/
3. kidshealth.org/teen/diseases_conditions/digestive/celiac.html#



