

## Produits qui contiennent du gluten

### Les céréales

- Blé + épautre, kamut, froment
- Orge
- Seigle

Et tous les produits fabriqués avec ces céréales, comme : PAIN, FARINES, BISCOTTES, BISCUITS, GATEAUX, TARTES, QUICHES, CHAPELURE, PIZZA, MALT, BIERE, PATES, SEMOULE, HUILE DE GERME DE BLE ...

### Les produits de l'industrie alimentaire

- Amidon de blé, amidon modifié
- Protéines végétales, extrait de malt, malt
- **Lire très attentivement les étiquettes**

L'avoine n'est pas interdite mais peut être souillée par du Gluten lors du transport.

### ALTERNATIVES AU GLUTEN pour la cuisine

- Fleur de maïs (à délayer à froid) pour un effet épaississant, ou encore sauce soja cuisine

## Les céréales qui ne contiennent pas de gluten

- Maïs et farine de maïs
- Sarrasin et farine de sarrasin
- Châtaigne et farine de châtaigne
- Pommes de terre et farine de pomme de terre
- Farine de millet, topinambour, manioc
- Riz et farine de riz
- Quinoa et farine de quinoa
- Soja et farine de soja
- Farine de sorgho

### FAIRE du PAIN SANS GLUTEN

- Acheter un pain sans gluten tout fait
- Faire son pain avec un mélange des farines permises + eau, sel, sucre si permis, et levure de pain si permise
- Pain des fleurs (sarrasin, quinoa, châtaigne), pain au sarrasin (boutiques bio)
- Utiliser les galettes de maïs, de riz, sans gluten,...