

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## Gluten Free

Gluten Free ? Comprenez « sans gluten » ou bien « aliment qui ne contient pas de gluten ».  
Mais qu'est ce que le gluten ? Et de quoi est-il coupable ?

Le gluten est une association de deux protéines, la gliadine et la gluténine, que l'on retrouve dans de nombreuses céréales. Le gluten donne aux farines des propriétés viscoélastiques et assure une structure aux produits.

Il est aussi responsable de la maladie cœliaque (ou intolérance au gluten) qui se définit comme une maladie auto-immune provoquée par son ingestion. Elle cause, entre autres, troubles digestifs, lésions de l'intestin grêle ou bien carences. Le diagnostic repose sur divers examens médicaux (prise de sangs, test génétique et biopsie).

A l'heure actuelle, le seul traitement est l'éviction totale du gluten. Cela nécessite un régime alimentaire strict, pour lequel apprendre à déchiffrer les étiquettes alimentaires est essentiel.

Il est important de ne pas le confondre avec « le régime sans gluten », mis en avant par les médias. Ce régime aurait de nombreuses propriétés, comme la perte de poids ou bien le confort digestif. Sans réel fondement scientifique ou médical, suivre un tel type de régime, alors que vous n'êtes pas diagnostiqué intolérant au gluten, ne serait guère efficace.

Modifier son alimentation pour avoir une meilleure qualité de vie est une bonne chose, mais seulement si l'on a pleinement conscience du régime que l'on choisit.

On peut gagner en qualité si on oublie les aliments déjà transformés par les industries agro-alimentaires (charcuteries, plats tous prêts, friandises...), si on cuisine davantage des aliments bruts ou en étant moins sédentaire.

## Crêpe sans gluten pour un goûter gourmand



### Mélange de farine :

- 150 g de farine de riz
- 150 g de farine de châtaigne
- 150 g de Maïzena®
- 3 sachets de sucre vanillé
- 4 œufs
- 60 cl de lait demi-écrémé
- 45 g de beurre
- 1 pincée de sel

Source : Maïzena ®

Dans une casserole, faire fondre le beurre jusqu'à obtenir une couleur noisette puis laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger la farine de riz, la farine de châtaigne, la Maïzena®, le sucre vanillé et la pincée de sel.

Former un puit au centre.

Ajouter les œufs qui ont été au préalable battus en omelette puis le beurre noisette. Ramener la farine vers le centre pour intégrer les œufs.

Verser le lait en plusieurs fois en mélangeant le tout.  
Remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Laisser reposer la pâte environ une heure au réfrigérateur.

Dans une poêle d'environ 24 centimètres, répartir de façon homogène votre beurre. Lorsque la poêle est bien chaude, verser la pâte à l'aide d'une louche. Faire cuire votre crêpe à feu vif et la retourner. Laissez dorer de l'autre côté.

A déguster froid ou chaud, saupoudré de sucre ou de confiture, accompagné d'un verre de jus d'orange et d'un yaourt nature.

Bon goûter !

# Les céréales avec ou sans gluten ?

## Avec gluten



Avoine    Blé    Epeautre    Orge

Seigle

## Sans gluten



Riz    Maïs    Quinoa

Millet jaune    Millet brun    Sarrasin    Amarante

La santé dans l'assiette.com



Un mot mnémotechnique existe pour se rappeler rapidement des céréales contenant du gluten. Il s'agit du mot :

**SABOTEK**

Seigle - Avoine - Blé - Orge - Triticale - Epeautre et Kamut

L'avoine, avec ou sans gluten ?



L'avoine est une céréale. Il est recommandé de ne pas la consommer même si, a priori, elle ne contient pas de gluten.

Mais l'avoine peut-être récoltée avec du matériel utilisé pour la récolte du blé et peut être cultivée dans des champs où a poussé du blé, ou encore dans un champ situé à côté d'un champ de blé.

Il est donc possible de retrouver des grains de blé dans un champ d'avoine.

Par principe de précaution, il est donc recommandé de ne pas en consommer.

Source : [glutencorner.com](http://glutencorner.com)

## Recette d'un mélange de farines

proposée par une maman ayant une fille cœliaque.

« Pour la pâtisserie, j'utilise un mélange de farines que je réalise moi-même, constitué de :

110 g de farine de riz demi-complète, 20 g de farine de maïs, 55 g de fécule de pomme de terre, 10 g de fécule de riz et 1 cuillère à café rase de gomme de guar.

Il existe également des mélanges de farine tout fait, comme le Mix Pan, qui est super »



## Avec ou sans gluten

Le gluten peut être partout. Sauriez-vous le retrouver ?



Surimi



Epices



Charcuterie



Sauce soja



Cornet de glace



Bière\*

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Réponses : Sauf indication contraire, tous ces produits contiennent du gluten !



Logo utilisé à travers le monde garantissant un produit sans gluten.



Il existe une Journée Mondiale de la Maladie Cœliaque. Cette année, elle aura lieu le 18 mai.

Cette journée de sensibilisation est l'occasion de faire connaître cette maladie car, selon l'AFDIAG\*, 80% des cœliaques ne seraient pas diagnostiqués.

Elle permet aussi d'améliorer le quotidien des cœliaques.

\*AFDIAG : Association française des intolérants au gluten



Site officiel qui recense de nombreuses informations essentielles : recettes, vie pratique...

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Mai 2018—N°42



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)