Les 14 allergènes alimentaires les plus courants

Attention : *La section suivante permet d'identifier les sources des 14 principaux allergènes, ainsi que les substituts possibles. Cette section n'a pas vocation à interdire les ingrédients contenant des allergènes dans vos recettes mais vous permet de les reconnaître facilement afin d'informer vos clients, et de vous adapter aux régimes particuliers si besoin. Dans tous les cas, reportez-vous à l'étiquette et/ou la fiche technique pour vérifier s'il y a présence ou absence de la substance recherchée.*

✗ Ne peut pas manger

✓ Peut manger

Œuf

✗

Tous les aliments et produits contenant des œufs et des dérivés d'œuf.

D'autres noms pour l'œuf :
albumine/albumen, conalbumine, œuf (séché, en poudre, solide, jaune), globuline, lysozyme, ovalbumine, ovotransferrine, silico-albuminate, vitelline.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des œufs :
lait de poule, meringue, mayonnaise, pâtes, lécithine (E322), bonbons/confiserie (comme pâte d'amande, nougat, guimauves), sauces crémeuses et sauces pour salade (par exemple tartare, hollandaise), produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, desserts fourrés à la crème (par exemple certaines crèmes glacées, crème anglaise), mousse ou garniture de lait sur les boissons à base de café, glaçages,...

✓

Les substituts varient selon le plat :

- Pour la pâtisserie, essayez la purée de banane, un mélange de gélatine et d'eau chaude, la compote de pommes, la gomme de xanthane et comme alternative pour dorer vos plats, utilisez de la margarine fondue.
- Substituts d'œufs à base d'amidon.
- Pour obtenir des plats savoureux, le tofu émietté fonctionne bien.
- Certaines pâtes peuvent être sans œuf.

Lait (y compris lactose)

✗

Tous les aliments et produits contenant du lait et des dérivés du lait.

D'autres noms pour le lait :
caséine (hydrolysat), caséinates, petit-lait (dans toutes ses formes), lactalbumine (phosphate), lactose, lactoferrine, lactoglobuline, protéines du lait.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lait :
lait (dans toutes ses formes), lait en poudre, babeurre, yaourt, crème, glace, fromage (poudres), caillé, crème anglaise, pudding, beurre, graisse de ghee et de beurre, margarine, chocolat, pâtisseries et produits de boulangerie, colorant ou parfum caramel, viande (froide), pommes de terre (cuisinées, en purée), nougat,...

✓

Si une recette le permet substituez le lait par l'eau, un substitut du lait (par exemple soja, riz, avoine, noix de coco, amande) ou dans les recettes de friandises par le jus de fruit. Certains produits semblent contenir du lait mais ce n'est pas le cas, exemple : acide lactique, lait de soja, ...

Mollusques

✗

Tous les aliments et produits contenant des mollusques et leurs dérivés.

Les mollusques comprennent :
palourde, coques, moule, pieuvre, huître, escargot, calmar, coquille Saint-Jacques,...

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des mollusques :
voir la partie "Ne peut pas manger pour le poisson" y compris les crustacés et les mollusques et leurs produits.

✓

Voir la partie "Peut manger pour le poisson".

Céréales contenant du gluten

✗

Tous les aliments et produits contenant ou dérivés de :
blé (toutes les formes, y compris blé dur, semoule, épeautre, blé de Khorasan, petit épeautre), orge, seigle, avoine, malt, couscous.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du blé :
pain, produits de boulangerie et pâtisseries, pâtes, chapelure, biscuits salés, bière, café au malt, mélanges de muesli, additifs à base de gluten, produits à tartiner, assaisonnements et condiments, sauces et soupes liées, sauce Worchestershire, oignons frits, vermicelles, boissons contenant du cacao, surimi, protéines de blé hydrolysées,...

✓

Farine de riz, sarrasin, farine de maïs (ex : Maïzena), farine de pomme de terre, farine de tapioca, farines dérivées de noix/fèves/graines, pois chiche, quinoa, soja, pains sans gluten : confectionnés à partir du riz, du maïs, des pommes de terre, de la farine de soja, pâtes à pizza sans gluten, tortillas au maïs sans gluten, crêpes/gâteaux sans gluten, pâte à muffin sans gluten, pâte sans gluten : pâtes de maïs, pâtes de riz, vermicelle de riz, nouilles de riz, riz.

Les aliments adaptés aux gens atteints de la maladie coeliaque conviennent également aux gens ayant des allergies aux céréales contenant du gluten.

Fruits à coque

✗

Tous les aliments et produits contenant des fruits à coque et leurs dérivés.

Les fruits à coque comprennent : amandes, noix, noix de pécan, noisettes, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches, noix de macadamia.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des fruits à coque :
huile de fruits à coque, massepain, nougat, extraits/pâtes/beurres de noix, chocolat et pâte à tartiner, plats ethniques et végétariens, salades et vinaigrettes, sauces (par exemple, barbecue, pesto), marinades, mortadelle (peut contenir des pistaches), céréales, crackers, boissons alcoolisées (par exemple, amaretto, Frangelico), desserts, cafés aromatisés, produits de boulangerie,...

✓

Il est important de se rappeler que de nombreuses personnes souffrant d'une allergie aux fruits à coque peuvent également faire une réaction allergique aux arachides. Ayez ceci à l'esprit lors de la préparation d'aliments dans votre cuisine. Ce qui suit est généralement sans danger pour les personnes ayant une allergie aux fruits à coque :

- Noix de muscade.
- Courge Butternut.
- Noix de coco.

Sulfites

✗

Tous les aliments et produits contenant des sulfites et dérivés.

D'autres noms pour les sulfites :
E220-228 (noms européens); bisulfite ou métabisulfite de potassium; bisulfite de sodium, bisulfite ou métabisulfite, sulfites, agents de sulfitage, acide sulfureux, anhydride sulfureux (ou dioxyde de soufre).

Aliments/produits pouvant contenir des sulfites :
les boissons alcoolisées et non alcoolisées ; les jus et les concentrés en bouteille (par exemple, de citron ou citron vert) ; fruits et légumes en conserve, congelés et séchés ; céréales ; condiments ; pommes de terre transformées, amidons, sirops de sucre, produits à base de tomates (par exemple sauce, pulpe et purée), vinaigre,...

Crustacés

✗

Tous les aliments et produits contenant des crustacés et leurs dérivés.

Les crustacés comprennent :
crevette, crevette rose, crabe, écrevisse et homard,...

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des crustacés :
beignets de crevettes et trassi (pâte de crevettes) + voir la partie "Ne peut pas manger pour le poisson" y compris les crustacés et les mollusques et leurs produits.

✓

Voir la partie "Peut manger pour le poisson".

Arachides

✗

Tous les aliments et produits contenant des arachides et des dérivés d'arachides.

D'autres noms pour désigner les arachides :
cacahuètes, huile d'arachide, mandelonas, protéines d'arachide,...

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des arachides : huile d'arachide, farine d'arachide, beurre d'arachide, aliments ethniques (par exemple, africains, asiatiques, mexicains), substituts de viande végétariens, protéines végétales hydrolysées, sauces et vinaigrettes (par exemple chili, pesto, jus de viande, mole, enchilada, satay), mandelonas (arachides trempées dans de l'arôme d'amande), produits de boulangerie, confiserie et céréales (par exemple gâteau, pudding, biscuits, barres de céréales, nougat, pâte d'amande), desserts, pâtés impériaux, pizzas, glaçages, marinades, snacks (par exemple, un mélange de fruits à coque et fruits séchés),...

✓

- Utiliser d'autres huiles à base de graines comme alternative aux huiles d'arachide.

Sésame

✗

Tous les aliments et produits contenant du sésame et des dérivés de sésame.

D'autres noms pour le sésame :
benne (graine de benne, graine de beni), gingelly et huile de gingelly, graines,...

Aliments/produits pouvant contenir du sésame :
pain (par exemple pains à hamburger, multi-graines), biscuits salés, céréales, pain grillé, sauces froides et pâtes à tartiner (par exemple houmous, chutney), aliments ethniques (par exemple ragoûts, plats sautés), huile/sel/pâte (tahini)/beurre de sésame, produits salés (par exemple vinaigrettes, sauces, marinades, soupes, assaisonnements, coulis),...

Parfois des réactions allergiques à d'autres graines telles que les graines de pavot se produisent. Par conséquent, veuillez vérifier auprès de vos clients.

✓

Comme garniture vous pouvez utiliser d'autres graines telles que les graines de tournesol et de potiron. Vous pouvez également utiliser des fruits à coque ou des arachides si le client n'y est pas allergique.

Lupin

✗

Autres noms du lupin et produits dérivés :
farine de lupin, graines de lupin.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lupin :
farine de lupin, graines de lupin, produits de boulangerie tels que les pâtisseries, tartes, gaufres, crêpes, pâtes, pizzas, substituts de viande végétariens, germes de lupin,...

Poisson

✗

Tous les aliments et produits contenant du poisson et des dérivés de poisson. Les poissons les plus courants :
anchois, bar, dorade, carpe, cisco, morue, anguille, flet, mérou, aiglefin, merlu, flétan, hareng, maquereau, mahi-mahi, marlin, lotte, brochet, plie, goberge, sébaste, saumon, sardine, requin, éperlan, vivaneau, sole, espadon, tilapia, truite, thon, turbot, poisson blanc, merlan,...

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du poisson :
les aliments ethniques (par exemple riz frit, paella, rouleaux de printemps), la vinaigrette et les sauces (par exemple Worcestershire, soja, barbecue), les soupes de fruits de mer et les bouillons (par exemple Bouillabaisse), le surimi, la pizza, les sauces et les condiments (par exemple sicilienne), la gélatine, les poudres et paillettes sèches, les arômes,...

✓

- Utilisez la mayonnaise en tant que base de votre sauce et vos propres ingrédients pour l'assaisonner.
- Le carraghénane, un type d'algue utilisée dans la cuisine comme épaississant et émulsifiant, est souvent confondu avec un produit de poisson. Mais il est parfaitement inoffensif pour les personnes allergiques aux poissons.
- Le poisson contient des protéines, des vitamines A, B et E, de la niacine ainsi que plusieurs sels minéraux. Les légumes secs, les céréales, la viande, la volaille et les autres sources de protéines peuvent très bien être choisis comme ingrédients de remplacement et présentent les mêmes avantages sur le plan nutritionnel.
- D'autres sources d'oméga-3 se trouvent dans les graines de lin (lin), le colza (canola), l'huile de soja, les noix, la margarine et la mayonnaise.

Soja

✗

Tous les aliments et produits contenant du soja et des dérivés de soja.

D'autres noms pour désigner le soja : soja (toutes les formes par exemple albumine, fibre, farine, semoule de soja, lait de soja, noix, germes, huile), soya, graines de soja, protéines de soja (concentrées, isolées), protéines végétales texturées (TVP), edamame, tofu, lécithine de soja, okara,...

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du soja : beurre de soja, lait de soja, huile de soja, protéines végétales hydrolysées/protéines végétales/protéines de soja, sauces (par exemple soy, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire), miso, tempeh, germes de soja, chapelure, céréales, biscuits salés, plats végétariens, gomme végétale, amidon végétal, surimi, soupes et bouillons, arômes, substituts de viande,...

✓

Essayez d'utiliser le lait/les produits laitiers. Si votre client est aussi allergique au lait/aux produits laitiers, essayez des alternatives telles que :

- Riz, amande et noix de coco.
- Au lieu de farine de soja, essayez d'utiliser la farine de riz.
- Au lieu d'huile de soja, essayez d'utiliser l'huile de colza, l'huile de maïs ou l'huile d'olive.
- Au lieu de sauce au soja, essayez d'utiliser un mélange de vinaigre balsamique et de sel.

Céleri (+ céleri-rave et céleri à couper)

✗

Autres noms du céleri et produits dérivés :
céleri vert, céleri blanc, pied de céleri, feuille de céleri, céleri-rave (la racine du céleri), graine de céleri.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du céleri :
sel au céleri, jus de légume contenant du céleri, mélanges d'épices, curry, bouillons, soupes, ragoûts, sauces, produits transformés à base de viande, saucisses, salades par exemple salade Waldorf, salade de pommes de terre avec bouillon, snacks salés,...

✓

Fenugrec, racine de persil, ache de montagne.

Moutarde

✗

Autres noms de la moutarde et produits dérivés :
graine de moutarde, feuilles de moutarde, fleur de moutarde, huile de moutarde, graines germées de moutarde, moutarde en poudre.

Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir de la moutarde : la moutarde en pot, moutarde condimentaire, saucisses, produits transformés à base de viande, mélanges d'épices, cornichons, marinades, soupes, sauces, chutneys, salade traiteur, certaines mayonnaises, sauce barbecue, pâté de poisson, sauce tomate, piccalilli, pizza, sauces salade, nourriture indienne, y compris les currys,...

Unilever Food Solutions

www.ufs.com

Merci au :

IRIHA

Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires

Les icônes affichées sont disponibles sur www.allergenicon.com.
Les icônes conçues par Allergenen Consultancy en collaboration avec Dutch Spices. Toutes les icônes sont protégées. Toute utilisation sans autorisation préalable est interdite.