



# Table des matières

6	Mise en garde	58	L'abc des lunches
7	Merci !	60	Une stratégie gagnante
<b>Avant de commencer</b>		63	À l'école
10	À la conquête du vaste monde	68	Au camp
11	Tu ne peux pas tout manger, mais...	72	En visite
12	Comment utiliser ce livre	75	Au restaurant
<b>S'organiser</b>		<b>Cuisiner</b>	
16	Un mot (ou deux) à propos des allergies	78	Salades
18	Dépoussiérer les mythes	102	Sandwichs
24	Apprivoiser l'auto-injecteur	124	Brochettes et bouchées
26	La cuisine « sans »	136	Pastas
28	Notre approche	156	C'est chaud !
31	Des chefs astucieux	176	À-côtés
36	Décoder les étiquettes	210	Grignotines
41	La chasse aux allergènes	230	Becs sucrés
44	Les bons ingrédients	258	Menus
		<b>S'y retrouver</b>	
		276	Recettes par allergènes
		280	Index des recettes
		283	Ressources et bonnes adresses



# Dépoussiérer les mythes

Des affirmations sur les allergies qui font grincer des dents, nous en avons entendues beaucoup au fil des années (sans compter quelques horreurs lues sur les médias sociaux que nous <sup>trop!</sup> préférons passer pudiquement sous silence).

Des exemples ?

« Dans mon temps, il n'y avait pas d'allergies alimentaires. C'est la faute des parents : ils sont devenus trop protecteurs ! »

« Les allergies, ce sont des caprices. »

« La seule allergie vraiment grave, c'est celle à l'arachide. »

« Moi aussi, je suis allergique : je ne bois que du lait sans lactose. »

« Tu n'as qu'à manger bio. »

« Juste un peu, ça ne va pas te faire de mal ! Ton corps finira par s'habituer. »

« Mange quand même. Au pire, tu as ton auto-injecteur. »

« C'est parce que ta mère ne t'a pas allaité que tu as des allergies. »

« C'est parce que ta mère t'a allaité que tu as des allergies. »

Dépoussiérons quelques mythes, voulez-vous ?

## 10 questions pour mieux comprendre les allergies

### 1 Comment distinguer une allergie d'une intolérance ?

L'allergie alimentaire est une réaction disproportionnée du système immunitaire provoquée par l'exposition à une ou à plusieurs protéines d'un aliment (il peut également s'agir d'un additif alimentaire).

L'allergie « classique » met en cause des anticorps spécifiques (les IgE). À la suite de l'exposition à l'aliment (l'allergène), ces anticorps entrent en action et libèrent diverses substances chimiques (telles que l'histamine) qui déclenchent, à leur tour, une série de symptômes pouvant affecter un ou plusieurs systèmes de l'organisme : cutané, respiratoire, oto-rhino-laryngologique, gastro-intestinal,

cardiovasculaire, neurologique et reproducteur. La réaction est dite anaphylactique lorsqu'elle est grave, se produit soudainement et peut être fatale en l'absence de traitement immédiat.

Comme l'allergie, l'intolérance peut être définie comme une réaction anormale de l'organisme à la suite de l'ingestion d'un aliment. Bien que certaines de leurs manifestations (nausées, vomissements, crampes abdominales et diarrhée) se ressemblent, il s'agit de phénomènes distincts. En effet, contrairement à l'allergie, l'intolérance n'affecte pas le système immunitaire. N'impliquant que le système digestif, elle ne met pas la vie en danger. Autre différence : l'intensité d'une réaction causée par une intolérance est habituellement proportionnelle à la quantité ingérée (alors que dans le cas d'une allergie, une quantité minime de l'aliment peut suffire à déclencher une réaction grave).

Pour avoir l'heure juste, il faut consulter un ou une allergologue qui s'appuiera sur les antécédents médicaux ainsi que sur divers tests (cutanés, sanguins et provocation) pour poser un diagnostic. Il n'y a pas d'âge minimum pour des tests d'allergie.

Même si on entend souvent dire le contraire... et parfois par des médecins! Christophe n'avait que 5 mois lors des premiers tests cutanés.

### ALLERGIE VERSUS INTOLÉRANCE

Voici deux exemples tirés de nos vies pour illustrer la différence entre l'allergie et l'intolérance :

Christophe est allergique à plusieurs des protéines du lait. La consommation d'une quantité même minime de cet aliment suffit à entraîner des symptômes graves (incluant des difficultés respiratoires). Le lait sans lactose ne lui convient pas puisque les protéines responsables de l'allergie y sont toujours présentes.

Marie-Josée souffre d'une intolérance au lactose (sucre naturel contenu dans le lait). Elle peut consommer des produits laitiers en petite quantité sans ressentir trop d'inconfort (et si inconfort il y a, il se limite au système digestif... désagréable mais pas dramatique). Pour éviter tout malaise, il lui suffit de boire du lait sans lactose.



P	20 min
C	1 h
4 portions	



Christophe tenait mordicus à inclure une recette de « mac and cheese » dans ce livre. Le défi était de taille : un macaroni au fromage sans produits laitiers (bien sûr) mais aussi sans substitut de fromage du commerce (certains de leurs ingrédients ne nous conviennent pas) ni noix (alors que la noix de cajou, en particulier, est souvent utilisée comme base pour fabriquer des fromages végétaux).

Bien franchement, nos premières interprétations de cette recette iconique n'étaient pas très convaincantes. Avant d'en arriver à une solution qui nous satisfasse pleinement, le processus a été long. Vraiment long. Mais enfin le voici, le voilà, notre mac and cheese « sans ». Et même si ce n'était pas précisément le but poursuivi au départ, notre version de ce plat typique de la malbouffe est très santé (sauf pour le bacon, mais ce n'est pas essentiel d'en mettre).

# Macaroni au fauxmage

En pratique, cette recette exige moins d'une heure de cuisson parce que certains éléments cuisent en même temps.

**SANS : œufs, lait, soya, arachides, noix, sésame, blé, gluten, poissons, mollusques, crustacés, moutarde**

## INGRÉDIENTS

### • sauce •

huile d'olive (pour la cuisson)

1 petit oignon, non pelé et coupé en deux

2 gousses d'ail, non pelées

1 grosse patate douce, pelée et coupée en morceaux

500 ml (2 tasses) d'eau

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine (sans gluten si nécessaire, p. 46)

125 ml (½ tasse) de flocons de levure alimentaire ou nutritionnelle (p. 53)

40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) de jus de citron

10 ml (2 c. à thé) de paprika moulu

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de sel de mer

2 ml (½ c. à thé) de poivre

### • macaroni •

350 g (¾ lb) de macaroni (sans gluten si nécessaire)

500 ml (2 tasses) de brocoli, coupé en petits bouquets

4 tranches de bacon

Facultatif

## PRÉPARATION

### • sauce •

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium huilé.
2. Déposez les moitiés d'oignon à plat sur la plaque. Ajoutez les gousses d'ail, sans les peler. Mettez au four, sur la grille du centre, et faites cuire 15 minutes. Retirez les gousses d'ail du four. Poursuivez la cuisson de l'oignon pendant encore 10 minutes. Laissez refroidir quelques minutes puis pelez l'ail et l'oignon.
3. Entre-temps, plongez les morceaux de patate douce dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée. Faites bouillir de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la patate soit tendre. Égouttez puis réduisez en purée à l'aide d'un pilon ou d'un mélangeur à main.
4. Combinez 250 ml (1 tasse) de purée de patate douce, l'oignon et l'ail rôtis ainsi que tous les autres ingrédients de la sauce dans le bol d'un mélangeur de table. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse (environ 1 minute).
5. Conservez au réfrigérateur ou congelez. Donne 750 ml (3 tasses).

### • macaroni •

6. Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, faites cuire les pâtes. Ajoutez le brocoli 3 minutes avant la fin de la cuisson (selon le temps indiqué sur l'emballage des pâtes). Égouttez les pâtes et le brocoli.
7. Entre-temps, déposez les tranches de bacon sur une assiette entre deux feuilles de papier absorbant (essuie-tout). Veillez à ce qu'il n'y ait pas de chevauchement. Faites cuire au four à micro-ondes à intensité maximale de 1 minute 30 secondes à 2 minutes. Laissez refroidir quelques minutes puis émiettez.
8. Versez la sauce sur les pâtes et le brocoli. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Saupoudrez de bacon émietté. Conservez au réfrigérateur.
9. Au moment de préparer le lunch, réchauffez puis transvidez dans un thermos préchauffé.

Il y aura sans doute trop de sauce pour 4 portions. Tant mieux ! On garde le reste en réserve. 😊

# Chocolat chantilly

Pour les vrais de vrais amateurs de chocolat!

**SANS : œufs, lait, soya, arachides, noix, sésame, blé, gluten, poissons, mollusques, crustacés, moutarde**

## INGRÉDIENTS

200 ml (¾ tasse + 4 c. à thé) de jus d'orange

250 g (9 oz) de pépites de chocolat noir (p. 49)

2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

noix de coco, râpée (pour décorer)

## PRÉPARATION

1. Versez le jus d'orange dans une petite casserole. Portez à ébullition.
2. Combinez les pépites de chocolat et la cannelle dans un bol en verre ou en métal. Versez le jus d'orange bouillant sur le chocolat et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. *Genre cul-de-poule.*
3. Mettez plusieurs glaçons et un peu d'eau dans un second bol plus grand que le premier. Déposez, sur ce lit de glace, le bol contenant le chocolat fondu.
4. Fouettez la préparation à l'aide d'un batteur électrique à basse vitesse jusqu'à ce qu'elle forme une mousse à la fois souple et ferme (environ 3 minutes). Cessez aussitôt de fouetter.
5. Répartissez la mousse dans 6 petits contenants munis de couvercles. Décorez chaque mousse d'un peu de noix de coco râpée. Conservez au réfrigérateur.

## Bon à savoir

Cette mousse se conserve plusieurs jours. Onctueuse au départ, elle deviendra, par la suite, plus compacte (mais tout aussi exquise).

C'est un chimiste français qui a fait cette étonnante découverte : le chocolat fondu peut être fouetté, comme de la crème.

Deux ingrédients seulement sont essentiels : un liquide bouillant (en l'occurrence, du jus d'orange) et du chocolat de qualité (à 70 % de cacao ou plus). La cannelle, c'est pour ajouter un peu de saveur et la noix de coco râpée, pour faire joli.

Vive la science !

P	10 min
C	moins de 5 min
6 petites mousses	



# Recettes par allergènes

## Salades

	ŒUFS	LAIT	SOYA	ARACHIDES	NOIX	SÉSAME	BLÉ	GLUTEN	POISSONS	MOLLUSQUES	CRUSTACÉS	MOUTARDE
81 Salade au jambon en pot			X									
83 Salade méditerranéenne												
84 Bol du dragon			X									
87 Salade de quinoa aux canneberges												
88 Salade de betteraves et de maïs												
91 Salade de cœurs de palmier												
92 Salade d'asperges et de fraises												
95 Smoothie vert												
97 Vinaigrette passe-partout												
99 Vinaigrette zen			X									
101 Vinaigrette au miel												
101 Vinaigrette à l'érable												

## Sandwichs

105 Sandwichs à la salade de pois chiches												
106 Bagels aux cretons de lentilles			X									
109 Bagels à la « ricotta »			X									
111 Wraps à l'effiloché de porc												
112 Tortillas au bœuf mariné			X									
115 Wraps à la mexicaine												
117 Tortillas au végété-pâté			X			X	X					
119 Rouleaux de printemps			X									
120 Bagels						X	X					
123 Tortillas			X			X	X					

Avec :

Sans :

## Brochettes et bouchées

	ŒUFS	LAIT	SOYA	ARACHIDES	NOIX	SÉSAME	BLÉ	GLUTEN	POISSONS	MOLLUSQUES	CRUSTACÉS	MOUTARDE
127 Brochettes BLT			X				X	X				
128 Brochettes de porc mariné			X									
130 Sushis de tortillas aux asperges et carottes			X									
133 Falafels												
135 Bouchées à la mangue et au prosciutto												

## Pastas

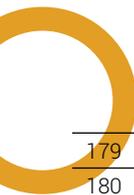
139 Sauce tomate d'Éric												
141 Sauce alla Gigi												
143 Sauce tomate aux boulettes												
144 Sauce à spaghetti												
147 Macaroni au fauxmage												
148 One-pot pasta							X	X		X		
150 Sauce à l'avocat et au kale												
153 Pâtes à l'houmous			X									
155 Pâtes au pesto de tomates séchées												

## C'est chaud!

158 Mini pains de viande												
161 Effiloché de porc												
163 Pâté chinois dans un thermos			X									
164 Petites tourtières			X				X	X				
167 Casserole de grand-maman												
169 Agneau maghrébin												
171 Poulet au gingembre de Christine												
173 Chili végété												
174 Fèves au lard... pas de lard												

Avec :

Sans :



## À-côtés

	ŒUFS	LAIT	SOYA	ARACHIDES	NOIX	SÉSAME	BLÉ	GLUTEN	POISSONS	MOLLUSQUES	CRUSTACÉS	MOUTARDE
179	Mayonnaise express sans œufs		X									
180	Mayonnaise à l'avocat		X									
180	Mayonnaise épicée		X									
180	Mayonnaise au pesto		X									
183	Sauce barbecue											
185	Sauce au raifort		X									
186	Salsa fresca											
188	Tapenade											
191	Pesto d'épinards et de basilic		X									
192	Pesto de tomates séchées											
195	Légumes marinés vite faits											
197	Houmous presque traditionnel											
199	Houmous au poivron rouge											
201	Tartinade de carottes		X									
202	Guacamole											
204	Couscous aux épices						X	X				
204	Couscous à la tomate						X	X				
204	Couscous au pesto		X				X	X				
206	Quinoa											
209	Pain banique aux tomates séchées						X	X				

## Grignotines

213	Croustilles de betteraves											
214	Croustilles de courgette											
215	Croustilles de patate douce											
216	Croustilles de tortillas au sel de mer		X				X	X				
218	Croustilles de tortillas à la cannelle		X				X	X				
221	Caramel de dattes											
222	Biscuits aux bananes et à l'avoine											
225	Barres tendres											
227	Boules d'énergie											
228	Mélange montagnard											

Avec :

Sans :

## Bœufs sucrés

	ŒUFS	LAIT	SOYA	ARACHIDES	NOIX	SÉSAME	BLÉ	GLUTEN	POISSONS	MOLLUSQUES	CRUSTACÉS	MOUTARDE
232	Carrés à la confiture de fruits		X				X	X				
234	Crumble à la mangue et aux petits fruits		X				X	X				
237	Gâteau en pot						X	X				
238	Muffins de Rose Madeleine		X				X	X				
241	Muffins à la patate douce						X	X				
243	Glaçage au chocolat		X									
244	Biscuits montagnards						X	X				
246	Yogourt aux framboises											
249	Mousse au chocolat du restaurant ZERO8											
250	Chocolat chantilly											
252	Quartiers d'orange au chocolat											
254	Brochettes de fruits											
257	Compote de pommes à la confiture											
257	Compote de pommes au chocolat											
257	Compote de pommes au caramel de dattes											

Avec :

Sans :