

130 Recettes pour allergies sévères

Nelly Sabot-Patracone

Le **petit-déjeuner**, smoothie orange-poire-vanille, smoothie vitaminé, smoothie
banane-fraise... L'**apéritif**, brochettes de
canard fumé au melon, rouleaux de jambon en
fumé fourrés, pâte à tartiner à l'olive verte,
gras au pain d'épices, granité de champagne...
Les **entrées** et **potages**, soupe froide de courgettes et
potage au millet, soupe froide de courgettes et
tomates à l'estragon, crumble de polenta aux légumes, terrine de saumon, terrine de thon aux poivrons
et aux aubergines, crumble de thon, noix de Saint-Jacques caramélisées au sirop d'érable... Recettes à base
de **tofu** ou de **viande**, tofu aux olives, flan de tofu à la chanterelle et compote de courge à la badiane,
mariné, brochettes de poulet d'inspiration thaïlandaise, cannellonis
de volaille (ou de poisson)... Recettes à base de **poissons** ou
confit, paupiettes de
vert, brochettes
riz sautés aux
terre, pâtes et
de chou-fleur, flans
de chou-fleur, flans
de brocolis, purée de patisson à la châtaigne, légumes sautés au sésame, crème
champignons mélangés, gratin de pommes de terre aux deux saumons... **Plats uniques, plateaux-télé**
et **pique-niques**, petits cakes jambon-olives au basilic, pizza, toasts à la sardine, rouleaux sandwich
nori-tofu, rouleaux sandwichs épicés... **Desserts, goûters** et **sucreries**, velouté melon-abricot
soupe de granny-smith à l'anis, pommes pochées au miel safrané et aux agrumes, poêlée de pêches
lavande, flambées au cognac, ananas au caramel épicé, flans de kiwi et leur coulis de fraises, petit
parfumés à la lavande... **Pâtes à pain**, à **crêpes**, à **tarte**... et **saucés** d'accompagnement, f
graines, petits pains
crêpes à la farine
pâte pour tarte sucrée,
au vin blanc, bouillon



Le Sureau

Dans la même collection

Valérie Gaudant, *70 Recettes pour les pitchouns de 6 à 18 mois*

Valérie Gaudant, *70 Recettes pour grands pitchouns de 18 à 36 mois*

Béatrice Vigot-Lagandré, Claire Roudier, *70 Recettes pour être en forme*

Béatrice Vigot-Lagandré, Corinne Dejean, *70 Recettes pour sportifs*

Florence Bourquard, *70 Recettes pour polyallergiques*

Florence Bourquard, *100 Recettes pour intolérants au gluten*

À mon rayon de soleil, Hugo.

À mon mari, à mes parents et beaux-parents, à mes amis et à tous ceux qui m'ont encouragée dans ce projet, après m'avoir servi, pour la plupart, de « cobayes ».

Au Docteur Laurent Mortier, notre généraliste, d'un soutien sans failles.

Au Docteur Anne Depras, dont l'empathie et la patience sont sans bornes.

À tous ceux qui de près ou de loin partagent notre quotidien et font l'effort de comprendre sans juger...

Merci !



Illustrations : Gentiane Magnan

www.lesureau.com

www.adverbium.fr

© Éditions Le Sureau 2012

ISBN 978-2-36402-013-9, pour la version imprimée

ISBN 978-2-36402-014-6, pour la version numérique

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris.

Sommaire

Préface.....	7
Introduction.....	9
Les aliments absents de ce livre.....	14
Quelques conseils.....	15
Petit lexique des ingrédients utilisés, disponibles en magasins bio.....	16

Le petit-déjeuner.....	20
Smoothie orange-poivre-vanille.....	20
Smoothie vitaminé.....	20
Smoothie pomme-figues.....	21
Smoothie pamplemousse-banane-fraise.....	21
Milk-shake pomme-banane-kiwi.....	21
Jus de fruits et légumes.....	22
Crème de soja vitaminée.....	22

L'apéritif.....	23
Rouleaux de jambon en manteau de courgette.....	23
Rouleaux de saumon fumé fourrés.....	24
Brochettes de magret de canard fumé au melon.....	24
Brochettes de poulet au sésame.....	24
Guacamole.....	25
Escargots en coquetiers de pomme de terre au basilic.....	25
Mise en bouche veloutée de mâche aux pommes de terre.....	26
Pâte à tartiner à l'olive verte.....	26
Chips de légumes.....	27
Barquettes d'endive au saumon fumé et au soja lacto-fermenté.....	27

Petites verrines avocat-saumon.....	28
Dés de jambonneau croustillants aux graines.....	28
Mini-terrines de jambon et/ou de volaille à la tomate.....	29
Billes de foie gras au pain d'épices.....	30
Granité de champagne.....	30

Les entrées & potages.....31

Velouté d'endives.....	31
Potage à l'effilochée de canard confit.....	32
Potage au millet.....	32
Soupe froide de courgettes et tomates à l'estragon.....	33
Soupe froide de pastèque au miel.....	33
Salade de melon anisée.....	34
Salade poulet-avocat.....	35
Petits farcis Paris-Bayonne.....	36
Hamburger de polenta aux légumes.....	37
Terrine glacée tomate-basilic.....	38
Terrine de saumon.....	39
Terrine de thon aux poivrons et aux aubergines.....	40
Bavarois d'avocat au saumon fumé et au riz.....	41
Rouleaux de printemps au saumon.....	42
Rouleaux de chou frisé au saumon fumé et leur coulis de citron.....	43
Timbale de riz au thon.....	44
Crumble de thon.....	45
Noix de Saint-Jacques caramélisées au sirop d'érable.....	46
Brochettes d'escargots.....	47

Recettes à base

de tofu ou de viande.....48

Tofu aux olives.....48

Flan de tofu à la chanterelle et compote
de courge à la badiane.....49

Brochettes de tofu mariné.....50

Brochettes de poulet d'inspiration
thaïlandaise.....51

Brochettes de poulet marinées
au basilic.....52

Brochettes de poulet au jambon cru
et au basilic.....53

Brochettes de canard.....54

Magrets de canard à la compote
de poivrons.....55

Roulades de dinde au vert.....56

Cannellonis de chou à la viande.....56

Filet mignon à l'italienne.....57

Rognons d'agneau au basilic.....58

Tajine d'agneau à l'orange.....59

Tajine de poulet aux citrons confits
et aux olives vertes.....60

Poulet au lard et au citron.....61

Poulet à la chinoise.....61

Accras de poulet à la noix de coco.....62

Nuggets de volaille (ou de poisson).....63

Recettes à base de poissons

ou de mollusques.....64

Thon caramélisé au tamari.....64

Paupiettes de saumon aux deux riz.....65

Paupiettes d'aubergines, farce au thon.....66

Pavés de dorade en papillote
au citron confit.....67

Brochettes d'espadon mariné au lait
de coco et citron vert.....68

Brochettes de Saint-Jacques
à la citronnelle et nems de légumes.....68

Vermicelles de riz sautés aux moules.....70

Plats et accompagnements

à base de légumes, pommes

de terre, pâtes et céréales.....71

Purée de chou-fleur safranée.....71

Crème de chou-fleur.....72

Légumes sautés au sésame.....72

Flans de brocolis.....73

Mousse chaude de céleri-rave.....74

Purée de pâtisson à la châtaigne.....75

Purée de légumes au sarrasin.....76

Galettes de millet.....76

Nems de champignons mélangés.....77

Risotto de penne aux artichauts
et au chorizo.....78

Spaghettis à la sauce aux courgettes
et aux graines de lin.....79

Gratin de pommes de terre
aux deux saumons.....80

Écrasé de pommes de terre
aux poivrons et aux olives.....81

Plats uniques, plateaux-télé

et pique-niques.....82

Petits cakes jambon-olives au basilic.....82

Pizza.....83

Toasts à la sardine.....84

Rouleaux sandwiches nori-tofu.....85

Rouleaux sandwiches épicés.....86

Wraps thon-roquette.....87

Wraps saumon-mâche.....87

Desserts, goûters et sucreries.....88

Soupe de granny-smith à l'anis.....88

Pommes pochées au miel safrané
et aux agrumes.....89

Poêlée de pêches à la lavande,
flambées au cognac.....89

Ananas au caramel épicé.....90

Terrine d'agrumes au basilic.....91

Velouté melon-abricot.....91

Flans de kiwi et leur coulis de fraises.....	92
Petits flans parfumés à la lavande.....	93
...option mousse chantilly	
coco-grenadine.....	94
Petits flans parfumés à la verveine.....	95
...option fenouil confit.....	95
Crème brûlée à la noix de coco.....	96
Coupe canadienne.....	97
Salade verte de fruits au sirop de thé.....	98
Salade melon-kiwi et sorbet à l'anis.....	99
Sorbet abricot et coulis à la framboise.....	100
Sorbet noix de coco.....	101
Sorbet à la pêche.....	101
Granité à la framboise.....	102
Glace à la banane.....	103
Tarte au citron.....	104
Muffins à la framboise.....	105
Gâteau au chocolat.....	105
Gâteau au yaourt.....	106
Crumble au raisin.....	106
Ardéchois.....	107
Pain d'épices.....	108
Clafoutis.....	109
Bûche de Noël chocolat-orange.....	110
Truffes de marron au cacao pur.....	111
Petits caramels.....	112
Sucettes de kiwi au caramel de sésame.....	113
Petits bonbons à la pomme.....	113
Pâtes de fruits.....	114
Tuiles de banane.....	114
Sirop de menthe.....	115

Pâtes à pain, à crêpes, à tarte... & sauces d'accompagnement.....

Pain aux graines.....	116
Petits pains campagnards.....	117
Petits pains à la châtaigne.....	118

Pâtes à crêpes.....	119
Crêpes à la farine de riz.....	119
Crêpes à la farine de sarrasin.....	120
Crêpes exotiques à sucrer.....	120
Pâte pour tarte sucrée.....	121

Pâtes à crumble.....	122
Pâte à tarte salée au vin blanc.....	123
Bouillon de volaille.....	124

Vinaigrettes et sauces d'accompagnement.....

1 ^{ère} version : au citron	
et au miel.....	125
2 ^e version : au citron	
et à l'ail.....	125
3 ^e version : au miel	
et au curry.....	125
4 ^e version : au yaourt	
de soja et au cumin.....	125
5 ^e version : à la crème	
de riz et au citron.....	125
6 ^e version : au miel, au citron vert	
et à l'orange.....	125
7 ^e version : au fenouil,	
au thym et au citron.....	126
8 ^e version : sauce libanaise.....	126
9 ^e version : sauce hawaïenne.....	126

Pâte uniquement... à modeler!.....

Pâte à sel.....	127
-----------------	-----

Préface

L'allergie demeure un mot générique pour le commun des mortels, qui prend toute sa signification au quotidien, pour des parents soumis à cette pathologie. L'expression «allergie» s'est banalisée, car désormais, une simple réaction cutanée, un petit bouton, un éternuement... et ce mot est sur de nombreuses lèvres!

Mais lorsque nous nous retrouvons face à ce phénomène, chez un de nos proches, rapidement l'angoisse apparaît: comment s'en débarrasser? Comment améliorer l'état de santé de notre enfant? Car, finalement, c'est bien de cela dont il s'agit.

Après de nombreux bilans, consultations, conseils en tous genres, palabres, la réalité devient quotidienne, avec son lot de surprises et de réactions inattendues. Ces phénomènes allergiques deviennent rapidement de plus en plus présents, et même envahissants, allant jusqu'à perturber le quotidien de chacun.

Plutôt que de se contenter de conseils simples, voire simplistes, il apparaît rapidement évident que les solutions sont peu nombreuses sinon:

«Il ne faut plus manger cela»,

«Il ne faut plus être en contact avec ceci»,

«Il ne faut plus toucher les objets du quotidien»,

etc.

Certaines personnes, parents, dont Madame et Monsieur Sabot, contre vents et marées, refusent l'adversité et proposent à leur enfant, Hugo, une autre solution, en adaptant le régime, en trouvant des alternatives.

Ce livre de recettes paraît banal à la première lecture, mais pour qui connaît le quotidien de nos petits allergiques, il devient une mine d'épanouissements et de satisfactions de tous les jours, de pouvoir manger de manière diversifiée et plurielle, malgré la pathologie.

Il aura fallu beaucoup de persévérance pour arriver à éditer un tel ouvrage, alors que l'on n'était pas destiné à la diffusion de conseils diététiques très particuliers.

Merci de nous montrer la voie de l'entraide et du partage.

*Docteur Laurent Mortier,
médecin généraliste à Cuzieu*

Introduction

ou un peu de mon vécu de maman d'enfant allergique...

L'allergie alimentaire, malheureusement de plus en plus répandue, complique la vie de celui qui en souffre, mais aussi celle de son entourage, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'aliments à la base de la cuisine traditionnelle, comme le lait, les œufs ou le blé.

Cette situation se corse encore lorsque la personne en question souffre de plusieurs de ces allergies à la fois. On dit alors qu'elle est *polyallergique*.

Tout individu peut développer des allergies alimentaires (et/ou respiratoires) à tout âge.

Lorsque l'on est enfant, il est difficile de résister à la tentation de découvrir de nouvelles saveurs et de ne pas faire les mêmes choses que les petits copains ; lorsque l'on est adulte, il est dur de renoncer au plaisir procuré par certains aliments, devenus nocifs, voire mortels.

Ironie du sort, ce sont souvent ceux que l'on apprécie le plus qui nous font le plus de mal...

LA DÉCOUVERTE DES ALLERGIES, OU UNE NOUVELLE VIE QUI COMMENCE...

En ce qui nous concerne, nous avons pris connaissance des multiples allergies de notre fils, Hugo, âgé aujourd'hui de six ans, de manière progressive, il y a environ cinq ans.

Sa première année de vie, ponctuée de nombreux soucis de santé, d'ordres respiratoire, digestif, et dermatologique, nous ont poussés à penser, avec un peu de recul, qu'il est probablement né polyallergique.

Dès le diagnostic posé, à la suite d'un œdème de Quincke, nous nous sommes sentis perdus ! Nous devons alors envisager une autre façon de nous alimenter et cela de manière radicale et instantanée.

Dans un premier temps nous avons écarté tous les aliments contenant de façon évidente les allergènes incriminés (voir la liste en fin d'introduction)... mais, en lisant attentivement la composition de chacun, nous nous sommes aperçus qu'elle n'était pas aussi claire que nous l'avions pensé, et il nous a fallu faire des recherches pour améliorer nos connaissances à ce sujet !

1^{ÈRE} ÉTAPE : LE DÉCRYPTAGE DE COMPOSITIONS ALIMENTAIRES PARFOIS IMPRÉCISES.

Il faut notamment savoir que l'amidon, la levure, le malt et le maltitol sont obtenus à partir de blé. Le sirop de glucose et le dextrose, quant à eux, peuvent provenir du maïs, mais lorsque cela n'est pas précisé, il s'agit également de blé la plupart du temps.

On rencontre parfois aussi, mais plus rarement, les termes d'ovalbumine, d'ovomucoïde et de conalbumine. Attention : il s'agit de substances issues de blanc d'œuf. Le jaune, quant à lui, contient des lévithines.

Derrière le terme *arômes*, se cache parfois du lactose, tout comme il faut se méfier du terme *épices*, pouvant signifier la présence de moutarde.

Attention également à l'expression *huile végétale*, car il peut très bien s'agir d'huile de palme, d'huile de tournesol ou d'olive, mais aussi d'huile d'arachide... On rencontre ce genre de termes dès que l'on essaie de déchiffrer la composition des margarines par exemple. La plupart contiennent d'ailleurs du lactose !

La majorité des aliments sous vide, dont la charcuterie industrielle (et même parfois issue de l'agriculture biologique), contient du lactose, du dextrose de blé, des épices...

En cas de doute, il faut joindre les services consommateurs concernés. Ils sont en général dignes de confiance. Leur réponse n'est, par contre, pas instantanée, il ne faut donc pas être pressé.

2^E ÉTAPE : LA VÉRIFICATION DES MÉDICAMENTS, DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, DES COSMÉTIQUES ET DES PRODUITS MÉNAGERS.

Les médicaments et compléments alimentaires contiennent souvent en effet les allergènes incriminés. L'utilisation de lactose, de maltitol (notamment dans les sirops « sans sucre »), de sirop de glucose ou d'huile essentielle de mandarine, est en effet fréquente. On trouve aussi du lysozyme, provenant du blanc d'œuf. Il est donc nécessaire de vérifier avec votre médecin, lors de toute nouvelle prescription, la composition de chaque médicament, cela vous évitera certaines surprises à la pharmacie !

Les produits cosmétiques ou d'hygiène corporelle (dentifrice, gel douche, lait de toilette, maquillage, crème solaire...) doivent eux aussi retenir toute votre attention car il n'est pas rare qu'ils contiennent de l'œuf, du germe de blé, du lait ou d'autres allergènes !

La personne souffrant d'allergies alimentaires sévères est en général très sensible à toute forme d'allergène, y compris au niveau respiratoire. C'est la raison pour laquelle il me semble utile de préciser qu'il vaut mieux éviter l'utilisation d'eau de javel, de produits ménagers très agressifs, de parfums d'intérieur... tout

comme il vaut mieux proscrire l'utilisation de lessives odorantes ou d'assouplissants, le plus simple restant le plus sûr !

3^E ÉTAPE : LA PRISE DE CONSCIENCE DES ALLERGIES CROISÉES.

Enfin, il faut se méfier des allergies croisées, qui ne sautent pas forcément aux yeux.

Par exemple, un allergique à la moutarde risque également d'être sensible au kiwi, ou de le devenir s'il en abuse. Ces deux aliments n'ont a priori rien à voir et pourtant...

Cela s'explique par le fait que les substances en question ont en commun certaines molécules allergisantes.

Les allergies croisées ne sont pas systématiques selon les personnes, mais il vaut mieux être conscient qu'elles existent et en parler avec un allergologue.

Après avoir effectué toutes ces recherches, qui nous ont pris beaucoup de temps, pendant lequel nous avions l'angoisse de commettre une erreur peut-être grave, et après avoir pris l'habitude de lire et surtout de traduire la composition de chaque produit avant de l'acheter, nous nous sommes aperçus qu'il ne restait finalement pas grand-chose d'habituel nous permettant de confectionner de bons petits plats !

Nous en avons conclu que la meilleure solution pour nous était de nous procurer des aliments simples, de base, et de tout cuisiner nous-mêmes.

4^E ÉTAPE : LA RUÉE VERS LES MAGASINS BIO, LES E-COMMERCE POUR ALLERGIQUES ET LES PRODUCTEURS RÉGIONAUX.

Nous nous sommes alors tournés vers les magasins bio que nous avons déjà l'habitude de fréquenter, par conviction personnelle. Ils proposent quelques aliments adaptés, mais cela est la plupart du temps insuffisant.

Nous avons également découvert des sites internet spécialisés offrant un large éventail de produits, dont certains introuvables ailleurs (confiseries, chocolat sans lait ni blé, cornets de glace, crème chantilly de soja ou de riz...) et permettant d'améliorer le quotidien.

Notre budget alimentation a par ailleurs considérablement augmenté. Il faut en effet être conscient que tous les produits spécifiques et donc sécurisés pour les allergiques sont souvent onéreux !

Pour les produits frais, nous avons la chance d'habiter en zone rurale et d'avoir à proximité des producteurs locaux, nous fournissant en viande, en légumes peu ou pas traités et en charcuterie artisanale, ne contenant pas de lactose ou de dextrose. Leurs tarifs sont généralement un peu plus bas que ceux des magasins bio.

Les petits bouchers de quartier, quant à eux, proposent aussi des choses convenables, mais nous nous sommes aperçus qu'ils ne font pas tout eux-mêmes... Ainsi, avant d'acheter un produit transformé, tel qu'un saucisson, des godiveaux, de la poitrine fumée ou salée ou de la chair à saucisse, il convient d'en demander la composition.

Lorsque ce ne sont pas des produits « maison », ils contiennent la plupart du temps du dextrose, du sirop de glucose, du lactose, de la moutarde... Méfiance !

5^E ÉTAPE : LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS.

Après cette période de mise au point, nous nous sommes mis en quête de produits de substitution, pour remplacer les autres, trop dangereux.

Nous avons alors découvert l'agar-agar, la sauce tamari (la seule des sauces de soja ne contenant pas de blé), les différentes variétés de tofu, les produits dérivés du riz (farine, lait, pâtes, desserts...), le millet et bien d'autres choses encore (voir le lexique p. 16).

Ces aliments nous ont paru bien peu appétissants au début, certainement parce que nous les connaissions peu, mais aussi à cause de notre manque d'imagination, en l'absence de recettes adaptées à notre cas.

Nous nous sommes alors lancés dans des essais, parfois ratés mais de plus en plus souvent réussis au fil des jours.

La recherche de goût et de plaisir était importante, mais la notion d'équilibre l'était également.

Il faut en effet éviter au maximum les éventuelles carences en vitamines et minéraux.

À ce sujet, nous nous sommes d'ailleurs plus soucieux qu'auparavant des teneurs en calcium et en magnésium de certaines eaux minérales, qui se sont avérées être d'une grande aide pour atteindre le « quota » quotidien conseillé.

DES DIFFICULTÉS SOCIALES À SURMONTER

En tant que parents, nous avons décidé de manger comme notre fils, pour limiter les risques d'accidents, mais aussi par solidarité, car il nous aurait été insupportable qu'il se sente exclu chez lui, comme cela peut être le cas dans d'autres circonstances, avec d'autres personnes.

Nous aurions difficilement savouré un plat de lasagnes, une raclette ou une omelette en sa présence de toute façon... et cela encore plus les jours de fête avec les gâteaux d'anniversaire, les bûches de Noël et autres gourmandises !

Nous avons ensuite réalisé à quel point l'alimentation est un facteur de cohésion sociale... et il était hors de question qu'Hugo soit en plus désocialisé à cause de ses allergies.