

## AIDE MÉMOIRE

### Le blé

#### Termes pouvant indiquer la présence de blé (liste non exhaustive)

- Amidonnier
- Atta
- Blé (mou, entier, durum, dur, Einkorn)
- Bulghur (boulghour)
- Bretzel
- Croûton de pain de blé
- Couscous
- Engrain
- Épeautre (blé farro)
- Extraits solubles de blé grillé
- Farine de blé entier, de blé concassé, de blé roux, blanche, enrichie, de gluten, Graham, de froment, à pâtisserie, phosphatée, tout usage, durum et d'épeautre
- Farina
- Fécule de blé
- Froment
- Fu
- Germe de blé
- Gliadine
- Gluten de blé
- Gluten
- Gluténine
- Herbe de blé
- Huile de germe de blé
- Hostie
- Kamut
- Nouilles de blé
- Pain de blé
- Pâtes alimentaires de blé
- Seitan
- Semoule de blé tendre
- Spelt
- Triticale

*Note : depuis l'entrée en vigueur de la nouvelle réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires de [Santé Canada](#) en 2012, il est interdit d'avoir recours à ces termes. Les fabricants doivent déclarer la présence de blé dans la liste d'ingrédients, soit sur l'étiquette de leur produit, soit dans la mention « Contient ». Par contre, il est important de les avoir à l'esprit lorsqu'on voyage, car la réglementation varie d'un pays à l'autre. Dans certains cas, il peut aussi être utile de les connaître lorsqu'on nous offre des produits artisanaux ou faits maison.*

#### Aliments constituant des sources probables de blé (liste non exhaustive)

- Aliments enrobés ou panés
- Ale
- Bière
- Biscuits
- Boissons chaudes aux céréales
- Bouillons de bœuf ou de poulet
- Chapelure
- Concentré de bouillon en cubes
- Cornet à crème glacée
- Crêpes
- Croquettes
- Croutons
- Endosperme
- Extraits de céréales
- Farine de malt
- Fécule végétale
- Fondue parmesan
- Garniture pour tarte
- Gâteaux
- Lait malté ou à base de poudre de chocolat
- Liqueur de malt
- Malt
- Nouilles
- Pain
- Pâtes alimentaires
- Pâtisseries
- Potages du commerce
- Porter
- Pouding
- Poudre de malt
- Pâtes et garnitures de tarte
- Protéines hydrolysées végétales

- Repas en sauce du commerce
- Sauces et potages du commerce
- Semoule
- Simili-bacon
- Son
- Stout
- Surimi (goberge au goût de crabe)
- Succédané de café à base de céréales (chicorée, orge)
- Vinaigre de malt

#### **Aliments constituant des sources possibles de blé (liste non exhaustive)**

- Agents liants et de remplissage (utilisés dans les préparations de viande, de volaille et de poisson)
- Albumine
- Amidon
- Arachides et noix assaisonnées
- Arôme
- Assaisonnements
- Avoine
- Bonbons
- Charcuteries
- Chocolat
- Crème glacée
- Falafel
- Farine de moutarde
- Fécule de maïs
- Fines herbes séchées
- Germe
- Globuline
- Gomme végétale
- Ketchup préparé
- Levure chimique
- Mayonnaise
- Mélange d'épices
- Moutarde préparée
- Moutarde moulue
- Pain de viande
- Pâté de viande
- Paprika
- Poivre de cayenne
- Poivre noir
- Poudre à pâte (levure chimique)
- Poudre de cari
- Poudre de chili
- Préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle
- Pseudoglobulines
- Sauces à salade
- Sauces épaissies
- Sauce soya
- Sauce tamari
- Saucisses
- Simili-viande
- Soupes en conserve
- Sucre à glacer (amidon)
- Tartinades au fromage
- Vermicelles
- Vinaigrette du commerce

#### **Sources possibles de blé dans les produits d'usage courant (liste non exhaustive)**

- Aliments pour animaux de compagnie
- Colle maison
- Décorations (comme les couronnes décoratives)
- Médicaments, vitamines et suppléments
- Pâte à modeler (comme le PLAY-DOH®)
- Produits de beauté
- Produits de soins capillaires

*Note : pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du blé, il est préférable de bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant. En effet, la réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires vise seulement les aliments préemballés et non les produits non alimentaires.*

#### **Ingrédients de remplacement nutritionnels**

- Pour substituer la farine de blé :
  - Farine de riz, de pomme de terre ou de sorgho
  - Tapioca ou fécule de pomme de terre
  - *Recette de farine tout usage sans blé* : 4 ½ tasses de farine de riz blanc + 1 ½ tasse de fécule de pomme de terre + ¾ tasse de farine de tapioca
- Pour substituer les pâtes alimentaires de blé :
  - Pâtes de maïs
  - Pâtes de riz
- Pour substituer le pain de blé :
  - Pain sans gluten
  - Pain sans blé
- Collations sans blé :
  - Galettes de riz
  - Maïs soufflé
  - Collations à base de fruits
  - Craquelins de riz
  - Croustilles de pomme de terre ou de maïs
- *Note : vérifiez toujours la liste des ingrédients pour vous assurer que l'aliment est exempt de blé.*

#### **Quelques liens pour des idées de recettes sans blé**

- *Note : peu de sites Internet proposent des recettes sans blé. On trouve par contre une quantité impressionnante de sites dont les recettes sont sans gluten. En voici quelques-uns :*
- Le site de la [Fondation québécoise de la maladie cœliaque](#) (FQMC) propose une multitude de recettes sans gluten
- Le site [Wikibouffe](#) d'IGA suggère un dossier sans gluten
- [Québec All recipes](#) a mis en ligne plusieurs recettes sans gluten

#### **Quelques ressources intéressantes pour les personnes allergiques au blé**

- [Association des allergologues et immunologues du Québec](#)
- [Santé Canada](#)
- [American College of Allergy, Asthma and Immunology](#) (en anglais)
- [Fondation québécoise de la maladie cœliaque](#)
- Abonnez-vous gratuitement aux avis de rappels d'aliments du [MAPAQ](#) ou de l'[Agence canadienne d'inspection des aliments](#)