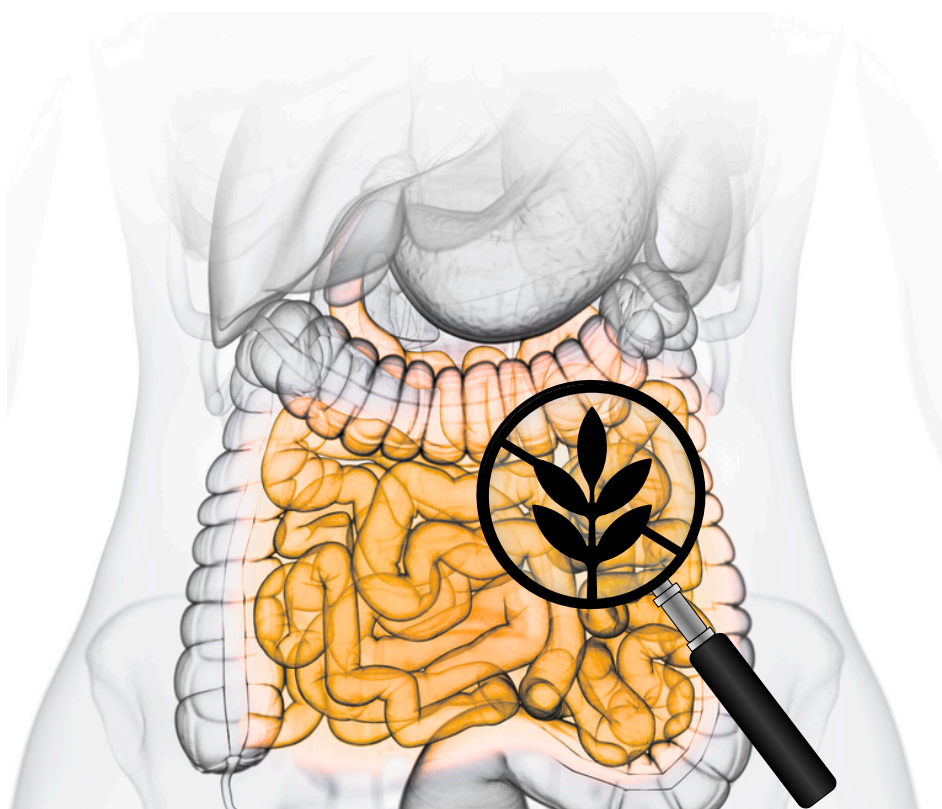


République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de la Santé  
Institut National de Santé Publique



# LA MALADIE COËLIAQUE

---

Guide pratique destiné aux personnes atteintes  
de la maladie coeliaque



INSP

# PRÉFACE

---

La maladie coéliquaue est une pathologie chronique auto-immune dont la prise en charge repose sur un régime strict et définitif sans gluten, seul traitement actuellement efficace. Malgré sa faible fréquence dans la population, elle demeure encore insuffisamment diagnostiquée et parfois mal comprise, en raison de la diversité de ses manifestations.

La mise en œuvre du régime sans gluten constitue un défi au quotidien, notamment en raison de la présence fréquente de gluten dans de nombreux produits alimentaires, y compris sous des formes peu visibles.

Ce guide a pour objectif de fournir une information claire, fiable et accessible, afin d'accompagner les personnes atteintes, leur entourage et les professionnels de santé dans la gestion de cette maladie. Il propose des repères pratiques pour identifier les sources de gluten, sécuriser l'alimentation et adopter les bons réflexes, contribuant ainsi à améliorer la qualité de vie des patients.

**Pr. Bouamra Abderrezak**  
Directeur Général de l'Institut  
National de Santé Publique



# AUTEURS ET CONTRIBUTIONS

---

## Sous la Direction de:

- **Pr. Bouamra Abderrezak**, Directeur Général de l'INSP.

## Contribution scientifique:

- **Pr. Chemali Samia**, Médecin spécialiste en médecine interne- EPH Rouiba.
- **Dr. Boumeddane Kaouthar**, Maitre assistante Hospitalo-Universitaire, spécialiste en Hydrologie Bromatologie -Faculté de pharmacie d'Alger.
- **Dr. Ouahmed Ouazna**, Pharmacienne spécialiste en Hydrologie-Bromatologie - INSP.
- **Mme. Daoudi Maroua**, Nutritionniste- INSP.

## Comité de lecture:

- **Dr. Kartobi Nafissa Insaf**, Maitre assistante Hospitalo-Universitaire spécialiste en Hydrologie-Bromatologie - Cheffe de Département de Promotion et Protection de la Santé- INSP.
- **Dr. Ouahmed Ouazna**, Pharmacienne spécialiste en Hydrologie-Bromatologie - INSP.



---

# SOMMAIRE

---

- 01 Comprendre la maladie cœliaque
- 02 Quel traitement pour la maladie cœliaque?
- 03 Qu'est ce que le gluten?
- 04 Aliments autorisés, à éviter et à exclure dans le régime sans gluten
- 05 Que faire en cas d'ingestion accidentelle de Gluten?
- 06 Éducation des patients au régime sans gluten
- 07 Les contaminations croisées
- 08 Accompagnement du patient coeliaque
- 09 Idées recettes
- 10 Astuces cuisine



# COMPRENDRE LA MALADIE COËLIAQUE

La prévalence de la maladie cœliaque est estimée à environ 1 % de la population mondiale, un chiffre en constante réévaluation à la hausse grâce à l'amélioration des méthodes de dépistage et à une meilleure sensibilisation clinique.

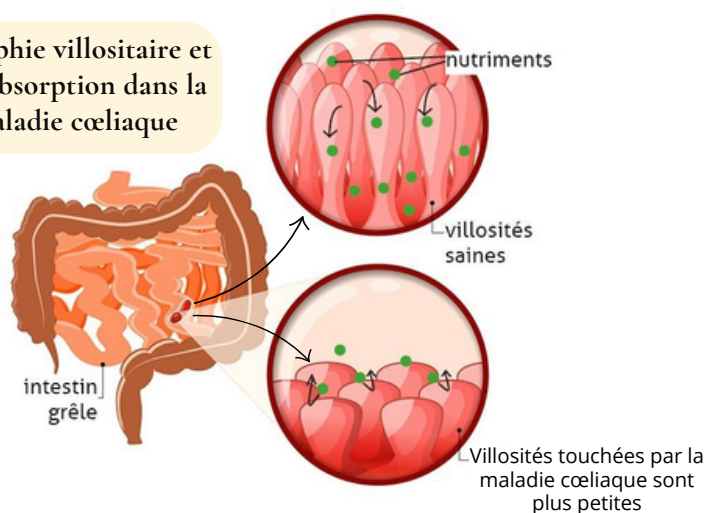
## Qu'est ce que la maladie cœliaque?

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten chez des individus génétiquement prédisposés, notamment ceux porteurs des allèles HLA-DQ2 ou HLA-DQ8, et caractérisée par la présence d'anticorps spécifiques détectables dans la circulation sanguine.

Elle se manifeste par une réponse immunitaire anormale entraînant des lésions de la muqueuse de l'intestin grêle, caractérisées par une inflammation chronique et une atrophie villositaire.

Ces altérations provoquent une variété de symptômes gastro-intestinaux et systémiques, tels que des douleurs abdominales, une diarrhée chronique, un syndrome de malabsorption ou encore une fatigue persistante.

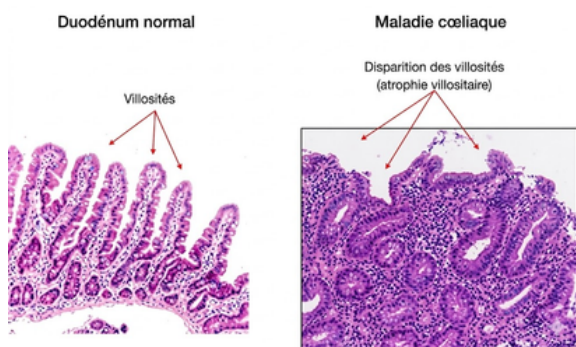
Atrophie villositaire et malabsorption dans la maladie cœliaque



## Individus à dépister pour la maladie cœliaque

Le dépistage de la maladie cœliaque est recommandé chez certaines personnes à risque, même en l'absence de symptômes :

- Les personnes atteintes de certains syndromes génétiques, notamment le syndrome de Down, le syndrome de Turner et le syndrome de Williams.
- Les parents au premier degré (parents, frères et sœurs, enfants) de personnes atteintes de maladie cœliaque, même s'ils ne présentent aucun signe clinique.



## Les différentes formes de la maladie cœliaque



La maladie cœliaque se manifeste sous un large spectre de formes cliniques, allant des manifestations gastro-intestinales classiques aux formes atypiques et silencieuses.

- 1 La forme classique:** se caractérise principalement par des symptômes digestifs tels que la diarrhée chronique, la perte de poids et un syndrome de malabsorption entraînant un retard de croissance chez l'enfant.
- 2 La forme atypique:** se distingue par des symptômes extra-intestinaux, ce qui rend le diagnostic plus difficile. On retrouve notamment une anémie, une ostéoporose, des manifestations cutanées telles que la dermatite herpétiforme, ainsi que des troubles neuropsychiatriques.
- 3 La forme silencieuse:** asymptomatique et ne se révèle généralement que lors d'un dépistage systématique, cette forme peut néanmoins entraîner des complications à long terme, malgré l'absence apparente de symptômes.

## Diagnostic la maladie cœliaque



Le diagnostic repose sur un ensemble d'examens complémentaires. Il débute par une suspicion clinique basée sur les symptômes et les facteurs de risque, puis est confirmé par des tests de laboratoire

- **Tests sérologiques :**

La recherche des anticorps IgA anti-transglutaminase (TG2) est le test de première intention et le plus fiable.

Chez l'enfant, un taux supérieur à 10 fois la normale, confirmé sur deux prélèvements distincts, peut suffire à établir le diagnostic. Le dosage des IgA totales est nécessaire pour exclure une carence en IgA. Ces examens doivent être réalisés avant tout régime sans gluten.

- **Biopsie standardisée et compte rendu histologique :**

Elle confirme le diagnostic grâce à des prélèvements du duodénum. Un minimum de quatre biopsies de la deuxième portion du duodénum et deux du bulbe duodéal est requis. L'analyse repose sur la classification de Marsh modifiée, référence pour évaluer les lésions.

- **Typage HLA-DQ2/8 :**

Il est utile en cas de doute diagnostique ou dans certaines situations particulières (résultats non concluants, régime déjà débuté, maladie cœliaque potentielle ou formes séronégatives, sujets à risque de développer la maladie).

# QUEL TRAITEMENT POUR LA MALADIE CŒLIAQUE ?

Le seul traitement disponible à l'heure actuelle pour la maladie cœliaque repose sur le respect à vie d'un régime sans gluten. Une observance stricte est essentielle pour contrôler les symptômes, améliorer la qualité de vie et réduire le risque de complications à long terme.



Le régime sans gluten (RSG) consiste à exclure totalement le gluten de l'alimentation et à le remplacer par des aliments naturellement sans gluten, tels que les fruits, les légumes, les viandes, les poissons et les céréales sans gluten — comme le maïs, le riz, le millet, le sarrasin et le quinoa —, ainsi que par tout produit transformé dont la teneur en gluten est inférieure à 20 mg/kg, conformément aux normes du Codex Alimentarius et de la FDA.

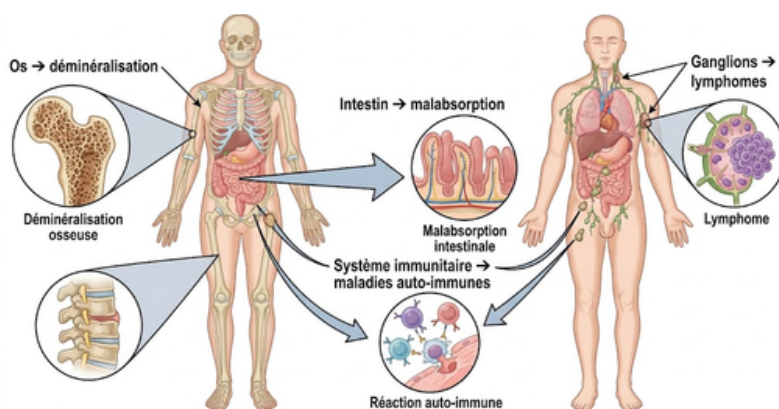
## Complications liées au non-respect du régime sans gluten

### Chez l'adulte :

- Risque de déminéralisation osseuse lié à une mauvaise absorption du calcium et de la vitamine D, surtout après 50 ans.
- Augmentation du risque de développer d'autres maladies auto-immunes.
- Dans de rares cas, survenue de lymphomes ou d'autres cancers.

### Chez l'enfant :

- Retard de croissance et perturbation du développement pubertaire.
- Augmentation du risque de maladies auto-immunes.
- Risque, plus rare, de lymphomes durant l'enfance et l'adolescence (jusqu'à 21 ans).



Le seuil quotidien généralement accepté d'apport en gluten pour les personnes atteintes de maladie cœliaque est de 10 mg de gluten par jour maximum sans lésions histologiques, car des apports plus élevés sur le long terme peuvent induire des lésions de la muqueuse chez certaines personnes



## Le régime sans gluten

Les personnes diagnostiquées avec la maladie cœliaque doivent suivre un régime strict sans gluten pour éviter les symptômes, les complications et les dommages intestinaux à long terme.



## Durée du régime sans gluten

Chez les personnes atteintes de maladie cœliaque, le régime sans gluten doit être suivi à vie.

Même en l'absence de symptômes, la consommation de gluten peut continuer à endommager l'intestin et entraîner des complications à long terme. Il ne s'agit donc pas d'un régime temporaire, mais du seul traitement efficace pour contrôler la maladie et permettre à l'intestin de se réparer.

## Principes du régime sans gluten

1. Élimination complète du gluten de l'alimentation.
2. Choix d'aliments naturellement sans gluten (ex. Fruits et légumes frais, viandes et poissons non transformés, Œufs, légumineuses, produits laitiers non transformés...)
3. Lecture attentive des étiquettes
4. Prévention de la contamination croisée , qui peut se produire lorsque des aliments sans gluten entrent en contact avec des aliments contenant du gluten.
5. Privilégier les produits étiquetés "sans gluten".
6. S'assurer que le régime est équilibré et nutritif, en intégrant une variété d'aliments pour obtenir tous les nutriments nécessaires.



“ Sous régime sans gluten, la guérison de la muqueuse de l'intestin grêle peut prendre plusieurs mois à quelques années, selon la gravité des lésions initiales. ”

sans gluten

## QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten est un ensemble de protéines de réserve naturellement présentes dans certaines céréales. On le retrouve principalement dans le blé (blé tendre, blé dur, épeautre, petit épeautre), le seigle et l'orge, ainsi que dans leurs variétés hybrides comme le triticale. Il est également présent dans de nombreux produits du quotidien issus de ces céréales, tels que le pain, les pâtes, les pâtisseries, les biscuits et autres produits de boulangerie.

Le gluten est constitué de deux grandes familles de protéines (prolamines et glutélines) qui lui confèrent des propriétés particulières. Il joue un rôle essentiel en cuisine, notamment en donnant à la pâte son élasticité et sa tenue, et en permettant aux préparations comme le pain de lever et de garder leur volume



### Où trouve-t-on le gluten?

Le gluten se trouve principalement dans certaines céréales et dans de nombreux aliments qui en sont issus. Voici les principales sources de gluten :



#### Blé

C'est la source la plus courante de gluten. On le trouve dans de nombreux produits comme le pain, les pâtes, les pâtisseries, les biscuits et divers produits de boulangerie.



#### Orge

Utilisée en boulangerie, dans la fabrication de certains types de vinaigre et dans certains aliments transformés.



#### Seigle

Présent dans le pain de seigle et certains produits de boulangerie.

## Sources cachées du gluten

Certains additifs ou excipients utilisés dans la fabrication des aliments et la formulation des médicaments peuvent contenir du gluten.

C'est notamment le cas de l'amidon de blé, de l'amidon modifié de blé, de l'amidon transformé de blé, de l'extrait de malt d'orge, ainsi que des additifs codifiés E1404 à E1452 lorsqu'ils sont issus du blé.

Les sources cachées de gluten doivent impérativement être identifiées et évitées.

## Existe-t-il un seuil établi pour une consommation de gluten sans danger chez les patients atteints de maladie cœliaque ?

Le seuil quotidien généralement accepté d'apport en gluten pour les personnes atteintes de maladie cœliaque est de **10 mg de gluten par jour maximum** sans lésions histologiques.

Des apports plus élevés sur le long terme peuvent induire des lésions de la muqueuse chez certaines personnes

## Qu'en est-t-il de l'avoine ?

L'avoine est une céréale qui, en soi, est naturellement sans gluten. Cependant, l'avoine est souvent cultivée et traitée dans des installations qui manipulent également des céréales contenant du gluten (comme le blé, l'orge et le seigle).

Cela signifie qu'il y a un risque élevé de contamination croisée, ce qui peut rendre l'avoine non sécuritaire pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque.







L'avoine peut être consommée dans le cadre d'un régime sans gluten si elle est certifiée sans gluten et introduite avec prudence.









Les lignes directrices internationales établissent que les produits étiquetés "sans gluten" doivent contenir **moins de 20 ppm de gluten**.



# ALIMENTS AUTORISÉS, À ÉVITER ET À EXCLURE DANS LE RÉGIME SANS GLUTEN

Type d'aliments	Autorisés	A vérifier	A exclure
<b>Céréales, tubercules et féculents</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riz, maïs, millet, Pois chiches, quinoa, soja, sésame, Sarrasin, manioc (tapioca), sorgho, châtaignes.</li> <li>- Leurs dérivés sous forme de farine, fécule, crème, grains, semoule, soufflé (pop corn), polenta, flocons et amidon.</li> <li>- Produits diététiques de substitution (portant la mention sans gluten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales du petit-déjeuner.</li> <li>- Galettes de riz, de maïs</li> <li>- L'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blé, orge, seigle (triticale)</li> <li>- Leurs dérivés sous forme de farine, amidon, crème, semoule, coucous, flocons, boulgour.</li> <li>- Pâtes, raviolis, pains de toutes sortes, biscottes, pain d'épices, chapelure, viennoiseries, crêpes, beignets, gaufres.</li> <li>- Pâtisseries, biscuits salés ou sucrés.</li> </ul>
<b>Légumes et fruits</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frais, secs, surgelés, en conserve.</li> <li>- Pommes de terre fraîches, sous vide, fécule de pomme de terre, patate douce .</li> <li>- Fruits en sirop, en salade.</li> <li>- Compotes, confitures, gelées, pâtes de fruits "maison".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserves cuisinées, chips nature ou aromatisées, frites précuites, flocons de pommes de terre.</li> <li>- Figses séchées, fruits confits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratins de légumes ou de pommes de terre avec chapelur.</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait (frais, pasteurisé, stérilisé, UHT, en poudre).</li> <li>- Fromages (cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées).</li> <li>- Yaourts nature, fromages blancs et petits suisses nature.</li> </ul>	Préparations industrielles à base de lait, fromages à tartiner (fromages fondus, flans, crèmes, mousses, laits gélifiés, laits aromatisés).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yaourts, petits suisses et fromages frais aux céréales.</li> </ul>
<b>Viandes et volailles</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fraîches, surgelées au naturel.</li> <li>- Steaks hachés "pur bœuf", Foie gras au naturel.</li> </ul>	Viandes hachées cuisinées, plats cuisinés du commerce.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Panées, en croûte, en gratins</li> </ul>
<b>Œufs</b> 	Tous	-	-
<b>Produits de la mer</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crustacés, mollusques et poissons frais, au naturel, salés, fumés, surgelés, crus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserve (à l'huile, en sauce)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poissons farinés ou panés, cuisinés.</li> </ul>

Type d'aliments	Autorisés	A vérifier	A exclure
<b>Matières grasses</b> 	- Beurre (doux, salés), crème fraîche, huiles.	- Beurre allégés et spécialités laitières à tartiner allégées. - Margarines.	- Huile de germe de blé
<b>Sucres / produits sucrés</b> 	- Sucres de table, dextrose, fructose, glucose, miel, caramel liquide, sirop d'agave.	- Dragées, chocolats, pralinés, bonbons, réglisse, sucre glace, nougatine.	- Chocolats aux biscuits.
<b>Desserts</b> 	- Crèmes à base d'amidon de maïs, de fécule de pomme de terre ou de manioc, de crème de riz. - Sorbets "maison", mousse au chocolat "maison", crème caramel "maison", crème aux œufs "maison". - Bicarbonate de sodium, levure boulangère en cube, emballée ou levure chimique portant la mention sans gluten.	- Crèmes glacées. - Préparations industrielles en poudre. - Desserts industriels (glace, sorbet, mousse, flan, crème...) - Meringues, macarons. - Levure chimique.	- Gâteaux (sous toutes formes). - Desserts glacés contenant un biscuit. - Cornets de glace, pâtes à tartes, crêpes, gaufres.
<b>Condiments</b> 	- Fines herbes, épices pures, cornichons. - Poivre en grains, sel.	- Moutardes, mélanges d'épices moulues, curry (poudre et sauce), bouillons en cubes.	- Sauce soja.
<b>Amuse-gueules</b> 	- Oléagineux non grillés à sec, olives.	- Oléagineux grillés à sec, biscuits soufflés, chips nature et aromatisées.	- Biscuits salés classiques.
<b>Boissons</b> 	- Café, café lyophilisé, chicorée nature, thés nature, purs jus de fruits, sodas.	- Infusions, thés aromatisés, poudres pour boissons.	- Bière, panaché. - Chicorées aux céréales.

La mention "sans gluten" ou le logo "épi barré européen" (le seuil de gluten dans le produit fini est < 20 mg/kg) sont la garantie pour les malades cœliaques.



Si aucune mention « sans gluten » n'est indiquée, il est important de lire attentivement la liste des ingrédients :

- **Présence** des mots « blé », « orge » ou « seigle » : **produit interdit**, sauf exceptions particulières comme certains arômes ou ferments à base de blé.
- **Absence** des mots « blé », « orge » ou « seigle » : **produit consommable sans risque**.
- Absence de ces céréales mais présence de mentions comme « traces de », « peut contenir » ou « fabriqué dans un atelier utilisant du gluten » : **produit à éviter** en raison du risque de contamination.

# QUE FAIRE EN CAS D'INGESTION ACCIDENTELLE DE GLUTEN?



Personne n'est à l'abri d'une erreur. L'essentiel est d'apprendre de l'incident et de maintenir le régime sans gluten au quotidien.

## Ce qu'il ne faut pas faire

- Se faire vomir, jeûner, prendre des compléments alimentaires présentés comme des « antidotes » (enzymes, glutamine, etc.), ou encore paniquer et dramatiser la situation.

## Ce qu'il faut savoir

- L'ingestion de gluten peut relancer temporairement la réaction immunitaire et entraîner des troubles digestifs, parfois associés à une fatigue passagère.
- Il n'existe pas de traitement spécifique à prendre en urgence ; la prise en charge consiste à soulager les symptômes.
- Aucune intervention médicale urgente n'est généralement nécessaire.
- Une ingestion accidentelle isolée, non répétée, n'entraîne pas de conséquences graves.
- Contrairement aux allergies alimentaires, les réactions restent le plus souvent modérées.

## Ce qu'il faut faire ensuite

- Relire attentivement les étiquettes des aliments consommés pour identifier l'erreur
- Identifier la cause du problème afin d'éviter toute nouvelle ingestion accidentelle
- Veiller à ne pas cumuler les écarts de régime
- Éliminer en priorité les ingestions volontaires

# ÉDUCATION DES PATIENTS AU RÉGIME SANS GLUTEN (RSG)



- Expliquer la maladie cœliaque, ses symptômes et le rôle du gluten dans les lésions intestinales.
- Présenter les principes du régime sans gluten et les aliments à éviter.
- Former les patients à la lecture des étiquettes alimentaires pour identifier les sources cachées de gluten.
- Conseiller un stockage adapté des aliments afin d'éviter toute confusion et contamination croisée.
- Informer sur les groupes de soutien locaux ou en ligne pour les personnes atteintes de maladie cœliaque.
- Encourager la tenue d'un journal alimentaire pour suivre les apports alimentaires et les symptômes.



# LES CONTAMINATIONS CROISÉES

La contamination croisée se produit lorsque des aliments sans gluten entrent en contact avec des aliments contenant du gluten.

Pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque, même de très petites quantités de gluten peuvent déclencher des symptômes graves et des dommages à long terme à l'intestin grêle.

## Principales sources de contamination croisée

Ustensiles de cuisine



Surfaces de travail



Huile de friture partagée



Produits en vrac



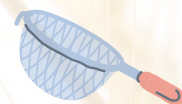
Equipement



**La vigilance est essentielle au quotidien pour éviter toute contamination par le gluten**



- Nettoyer soigneusement les surfaces de travail avant de préparer des aliments sans gluten.
- Séparer strictement les produits contenant du gluten des aliments sans gluten.
- Étiqueter clairement les produits partagés (confiture, beurre, pâte à tartiner) avec la mention « SANS GLUTEN ».
- Rincer soigneusement la passoire ou l'égouttoir avant toute utilisation pour des aliments sans gluten et laver minutieusement tous les ustensiles afin d'éliminer toute trace résiduelle de gluten.
- Privilégier les ustensiles en silicone, plus faciles à nettoyer.
- Réserver un grille-pain exclusivement aux préparations sans gluten.
- Ne pas utiliser les mêmes couverts de service pour les plats avec et sans gluten.
- Ne pas partager le bain de friture avec des aliments contenant du gluten.



## En cas de restauration collective ou d'événements sociaux ou professionnels



- Il est recommandé de s'informer sur la composition des plats auprès du personnel de restauration ou de la famille.
- Une attention particulière doit être portée aux sauces, bouillons et condiments pouvant contenir de la farine de blé ou du gluten caché.
- Il faut également éviter les aliments cuits dans le même bain que des aliments panés et la contamination du riz ou des légumes par des ustensiles ayant servi à la cuisson de pâtes.



# ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT CŒLIAQUE

Les malades cœliaques sont confrontés quotidiennement à la problématique de l'exclusion du gluten de leur alimentation. Un accompagnement adapté est essentiel pour les aider à mieux comprendre leur maladie, à adopter les bons réflexes alimentaires et à maintenir une bonne qualité de vie.

- **Suivi médical régulier** : permet de surveiller l'évolution de la maladie, l'efficacité du régime sans gluten et l'apparition éventuelle de carences ou de complications.
- **Accompagnement par un diététicien ou un nutritionniste**: est fortement recommandé afin d'aider les personnes atteintes de maladie cœliaque à mettre en place un régime sans gluten adapté et équilibré. Ces professionnels de santé apportent des conseils sur les aliments à privilégier ou à éviter, les alternatives sans gluten et les moyens de prévenir les carences nutritionnelles.
- **Soutien psychologique et social** : l'adaptation au régime sans gluten peut être difficile, notamment chez l'enfant, l'adolescent ou lors des repas à l'extérieur. Le soutien de l'entourage est essentiel.
- **Information et sensibilisation de l'entourage** : famille, école, restauration collective ou milieu professionnel doivent être informés afin de faciliter le respect du régime sans gluten au quotidien.



Le régime sans gluten peut entraîner des apports insuffisants en certains micronutriments, nécessitant une vigilance particulière :

- **Fer** : risque fréquent de carence, notamment en début de prise en charge.
- **Calcium** : essentiel pour la santé osseuse.
- **Vitamine D** : importante pour l'absorption du calcium et la solidité des os.
- **Vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B9, B12)** : souvent moins présentes dans les produits sans gluten non enrichis.
- **Zinc** : impliqué dans l'immunité et la cicatrisation.
- **Magnésium** : important pour la fonction musculaire et nerveuse.



Un suivi nutritionnel est recommandé afin de prévenir et corriger d'éventuelles carences.



## IDÉES RECETTES

### Pizza sans gluten

#### Ingrédients

- 250 g de farine sans gluten (Riz, maïs, pois chiche )
- 1 càs de levure boulangère
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 ml d'eau tiède
- Sauce tomate
- Fromage
- Garniture au choix

#### Préparation

- Mélanger l'eau tiède, le sucre et la levure, laisser 10 min
- Ajouter la farine (sans gluten), le sel et l'huile et mélanger
- Laisser reposer 30 min
- Étaler la pâte
- Ajouter la sauce et la garniture
- Cuire à 220°C pendant 15-20 min



### Kesra Khsis sans gluten

#### Ingrédients

- 2 verres de semoule de maïs moyenne
- 2 verres de farine sans gluten
- ½ verre d'huile végétale
- 1 càs de margarine
- 1 càs de levure boulangère
- 1 càc de sucre
- 1 oeuf
- 1 càs de lait en poudre (facultatif)
- 1 peu de sel

#### Préparation

- Mélanger tous les ingrédients secs
- Ajouter un oeuf
- Ajouter de l'eau tiède (ou du lait) en mélangeant jusqu'à formation d'une pâte
- Étaler la pâte
- Cuire sur un Tadjine



### Sfenj sans gluten

#### Ingrédients

- 1 verre d'eau tiède
- 1 càs de levure boulangère
- 1 càs de sucre
- 1 oeuf
- 2 càs de poudre de lait
- 1 càs de vinaigre
- 1 verre et ½ verre de farine sans gluten

#### Préparation

- Mélanger l'eau, le sucre et la levure et laisser agir
- Ajouter au mélange l'oeuf, la poudre de lait et le vinaigre et mélanger
- Ajouter la farine petit à petit en mélangeant
- Laisser lever le mélange
- Mélanger une autre fois et cuire



## ASTUCES CUISINE

### Légumes secs, riz et graines

Les légumes secs (lentilles, pois chiches, etc.) ainsi que le riz peuvent être contaminés par des grains de blé lors du conditionnement.

Pour les consommer en toute sécurité :

- Trier à l'œil nu pour repérer et éliminer les graines étrangères.
- Tremper dans un grand volume d'eau et mélanger : les légumes secs et le riz tomberont au fond tandis que les grains de blé remonteront à la surface.
- Retirer les grains de blé en surface.
- Rincer abondamment avant la cuisson.



### Réussir un pain sans gluten





- Utiliser un mélange de farines : une farine de base associée à de la fécule de pomme de terre ou à une farine d'amande, de quinoa ou de sarrasin.
  - Utiliser un liant de type psyllium blond en poudre, reconnu pour ses vertus médicinales (régulation du transit, action sur le cholestérol, apport en fibres). Il apporte du moelleux au pain sans gluten et s'incorpore à raison de 5 g pour 100 g de farine.
  - Ajouter des graines de lin et de chia fraîchement moulues.
  - Incorporer de la gomme de guar ou de xanthane pour donner de la structure à la mie.
- Ajouter des œufs pour contribuer à la structure et au moelleux.
  - Veiller à une forte hydratation : la pâte doit être collante et bien hydratée, car les farines sans gluten absorbent énormément de liquide.
  - Utiliser un moule à cake ou à pain pour forcer la pâte à monter vers le haut plutôt que de s'aplatir.
  - Procéder à une cuisson longue pour éviter un cœur humide.





INSP  
2026

 04 Chemin El Bakr (Ex  
Mackley) El Biar, Alger, Algérie

 (023) 08.29.02 (023) 08.29.03

 [www.insp.dz](http://www.insp.dz)

 INSTITUT NATIONAL DE SANTE  
PUBLIQUE ALGERIE

 INSP-Algerie

 [inspalgerie](https://www.instagram.com/inspalgerie)