



MENU DE PRINTEMPS

Allergènes & intolérances

ANALYSE ALLERGÈNES/INTOLÉRANCES



MANON LIÉGEOIS

Diététicienne nutritionniste agréée de l'INAMI et nutrithérapeute

LES 14 ALLERGÈNES



- DE LA MER**
- Les **crustacés** (les gambas, les crevettes, le crabe, le homard, les scampis) et les produits à base de crustacés
 - Les **mollusques**: les coquillages tels que les moules, les huîtres, les coquilles St-Jacques, les couteaux, etc.
 - Les **poissons** et produits à base de poisson (la gélatine à base de poisson, le caviar, le surimi, etc.)

- GRAINES ET NOIX**
- Les **arachides** et les produits à base d'arachides tels que les mélanges de noix pour apéritif, le chili con carne, les céréales de petit-déjeuner, etc.
 - Les **graines de sésame** et les produits à base de graines de sésame (les fallafels, le houmous, les barres énergisantes, le pain, etc.)
 - Les **fruits à coque**: les amandes, les noisettes, les noix, les noix de cajou, les noix de pécan, les noix du Brésil, les pistaches, les noix de macadamia, etc.

- CÉRÉALES**
- Les céréales qui contiennent du **gluten** telles que le blé, l'épeautre, le kamut, le seigle, l'orge et l'avoine.
 - Le **soja** et toutes sortes de produits dérivés (les cubes de bouillon, le chocolat, les glaces, la mayonnaise, les céréales de petit-déjeuner, le seitan, les snacks, le tofu, les substituts de viande, etc.)
 - Le **lupin** (souvent utilisé comme substitut au soja) et les produits à base de lupin (surtout les produits de boulangerie)

- PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS**
- Les **œufs** et les produits à base d'œufs (la purée, les pâtes, la quiche, la mayo, etc.)
 - Le **lait**, protéines de lait de vache

- AUTRES**
- Le **céleri** (le céleri en branches, le céleri à côtes, le céleri rave) et les produits à base de céleri
 - La **moutarde** et les produits à base de moutarde
 - Le **dioxyde de soufre** ou le **sulfite** présent dans les champignons, les raisins, les additifs, etc. doit être mentionné uniquement si sa teneur est supérieure à 10 mg par kilo ou par litre.

LES INTOLÉRANCES



- Le **gluten**
- Le **lactose**

CARTE GASTRONOMIQUE PRINTEMPS 2018



NOM DE LA RECETTE	ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES	COMMENTAIRE
ENTRÉES FROIDES		
Asperge blanches et vertes, espuma d'asperges, sureau et tuiles de lin	<ul style="list-style-type: none">• Protéines de lait de vache• Gluten• Œufs• Lactose• Traces d'arachide• Traces de fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans produits de la mer</i>
Tarte fine de jeunes légumes verts, chèvre d'ozo, citron confit et céleri	<ul style="list-style-type: none">• Protéines de lait de vache• Gluten• Œufs• Lactose• Céleri	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans fruits à coque</i>• <i>Sans produits de la mer</i>
ENTRÉES CHAUDES		
Croustillant de pied de porc (Cuvry), Écrevisses, carottes de sables épicée	<ul style="list-style-type: none">• Céleri• Œufs• Gluten• Moutarde• Crustacés	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans lactose</i>• <i>Sans protéines de lait de vache</i>• <i>Sans fruits à coque</i>
Truite d'onderval rôtie, artichauts, riz soufflé et beurre noisette	<ul style="list-style-type: none">• Poisson• Lactose• Protéines de lait de vache• Soja	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans œufs</i>• <i>Sans fruits à coque</i>• <i>Sans gluten (si nouvelle huile de friture)</i>
PLATS		
Volaille de Lustin rôtie en 2 cuissons, jus brun corsé à la sauge, mousseline de jeunes navets	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Lait• Céleri• Œufs• Traces de fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans gluten</i>
Lieu jaune poché, coulis de cresson et oseille, croûte d'herbe, épinard et graine de tournesol	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Poisson• Crustacés• Fruits à coque• Graines• Gluten• Soja	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>

CARTE GASTRONOMIQUE PRINTEMPS 2018



NOM DE LA RECETTE

ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES

COMMENTAIRE

DESSERTS

Fraises locales, égopode, céleri vert,
blanc mangé de maquée

- Lactose
- Protéines de lait de vache
- Œufs
- Gluten
- Céleri
- Fruits à coque

• *Plat végétarien*

Crèmeux chocolat noir amer, véritable
spéculoos, granité au café, vanille
et café

- Lactose
- Protéines de lait de vache
- Œufs
- Gluten

• *Plat végétarien*
• *Sans fruits à coque*

ÉCHOPPES À THÈME



NOM DE LA RECETTE

ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES

COMMENTAIRE

Basilic

• *Sans produits de la mer*
• *Sans fruits à coque*
• *Sans œufs*

Ail des ours

• *Sans produits de la mer*
• *Sans fruits à coque*
• *Sans œufs*

Aneth

Plat végétarien
Sans fruits à coque

Capucine

• *Sans produits de la mer*
• *Sans lactose*
• *Sans protéines de lait de vache*
• *Sans œufs*

CARTE GASTRONOMIQUE PRINTEMPS 2018



NOM DE LA RECETTE	ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES	COMMENTAIRE
VERRINES		
Tartare truite saumonée, petits pois, fèves des marais et menthe fraîche	<ul style="list-style-type: none">• Protéines de lait de vache• Lactose• Soja• Poisson	<ul style="list-style-type: none">• Sans fruits à coque• Sans gluten• Sans œufs
Asperges, vadouvan, granité d'asperges, graine de lin.	<ul style="list-style-type: none">• Protéines de lait de vache• Gluten• Œufs• Lactose• Traces de fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• Plat végétarien• Sans produits de la mer
Vitelottes, maquereau fumé, huile de sésame et jeunes oignons	<ul style="list-style-type: none">• Œufs• Produits de la mer• Traces de fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• Sans lactose• Sans protéines de lait de vache• Sans gluten• Plat végétarien
Tartare de canard mariné, consommé engalée, réglisse et choux fleur rôti	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Céleri	<ul style="list-style-type: none">• Sans œufs• Sans fruits à coque• Sans gluten
Bavaroise de crustacé, chutney de tomate,	<ul style="list-style-type: none">• Crustacés• Produits de la mer• Lactose• Protéines de lait de vache• Céleri• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• Plat végétarien• Sans fruits à coque• Sans œufs
Comme un pot au feu de légume, lard confit 12 heures, moutarde	<ul style="list-style-type: none">• Céleri• Moutarde• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• Sans de fruits à coque• Sans lactose• Sans protéines de lait de vache• Sans œufs
Oeuf poché, coulis de cresson, sarrasin frit, blé tendre au lait battu	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Crustacés• Fruits à coque• Graines• Gluten• Céleri• Soja	
Lieu jaune poché, artichauts, beurre noisette	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Produits de la mer• Soja• Gluten• Céleri• Fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• Sans œufs
Agneau de nos prairies, ail des ours, courgettes et jus corsé		<ul style="list-style-type: none">• Sans fruits à coque• Sans œufs• Sans protéines de lait de vache• Sans lactose• Sans gluten

CARTE GASTRONOMIQUE PRINTEMPS 2018



NOM DE LA RECETTE	ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES	COMMENTAIRE
ZAKOUSKIS		
Tartare de Boeuf au couteau, feuille d'huître et condiment iodé	<ul style="list-style-type: none">• Crustacés• Produits de la mer• Lactose• Protéines de lait de vache• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans fruits à coque</i>
Crackers au malt, anchois, hure de cochon fermier, oseille	<ul style="list-style-type: none">• Crustacés• Produits de la mer• Lactose• Protéines de lait de vache• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans fruits à coque</i>
Truite d'onderval, tuile de pain et anis vert	<ul style="list-style-type: none">• Œufs• Produits de la mer• Lactose• Protéines de lait de vache• Moutarde• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans fruits à coque</i>
Canelloni de concombre, langue de boeuf épicée et noix de cajou	<ul style="list-style-type: none">• Fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans gluten</i>• <i>Sans lactose</i>• <i>Sans protéines de lait de vache</i>• <i>Sans produits de la mer</i>
Tartelette de chèvre frais fumé, pleurotes acidulés	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Protéines de lait de vache• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans fruits à coque</i>• <i>Sans œufs</i>
Crêpe au sarrasin, poix chiche, citron et tournesol	<ul style="list-style-type: none">• Fruits à coque• Œufs• Lactose• Protéines de lait de vache	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans gluten</i>• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans produits de la mer</i>
Cake aux noix, mousseline de navet, pommes vertes	<ul style="list-style-type: none">• Fruits à coque• Œufs• Gluten• Lactose• Protéines de lait de vache	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans produits de la mer</i>
Cromesqui de herve doux, oignons confits au genévrier	<ul style="list-style-type: none">• Fruits à coque• Œufs• Gluten• Lactose• Protéines de lait de vache	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans produits de la mer</i>

CARTE GASTRONOMIQUE PRINTEMPS 2018



NOM DE LA RECETTE	ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES	COMMENTAIRE
Samossa d'ailerons de volaille confits, gingembre et parfum thaï	<ul style="list-style-type: none">• Soja• Fruits à coque• Œufs• Crustacés• Produits de la mer• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• Sans lactose• Sans protéines de lait de vache• Sans produits de la mer
Lard confit 12 heures pickels moutarde et raifort, croustillant de pomme de terre	<ul style="list-style-type: none">• Moutarde• Lactose• Protéines de lait de vache	<ul style="list-style-type: none">• Sans gluten (si nouvelle huile de friture)• Sans fruits à coque• Sans œufs• Sans produits de la mer
Accras de cabillaud, pesto d'herbes du potager	<ul style="list-style-type: none">• Œufs• Gluten• Lactose• Protéines de lait de vache• Crustacés• Produits de la mer	<ul style="list-style-type: none">• Plat végétarien
Bisque de crustacé, poivrons confits et piments doux	<ul style="list-style-type: none">• Crustacés• Produits de la mer• Gluten• Céleri• Lactose• Protéines de lait de vache	<ul style="list-style-type: none">• Sans fruits à coque• Sans œufs• Plat végétarien