



MENU D'AUTOMNE
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 AUTOMNE 2018



NOM DE LA RECETTE	ALLERGÈNES ET INTOLÉRANCES	COMMENTAIRE
ENTRÉES FROIDES		
Saint-Jacques à la flamme, marinées au gingembre, topinambour cru et cuit	<ul style="list-style-type: none">• Fruits de mer• Gluten• Œufs• Sésame	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans lactose</i>
Comme une salade de colvert, mousse de cuisses, choux, condiments acidulés	<ul style="list-style-type: none">• Moutarde• Lactose	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans œufs</i>• <i>Sans gluten</i>
ENTRÉES CHAUDES		
Balade en forêt autour des champignons, croustillant de noisette, crème de châtaigne, copeaux de foie gras	<ul style="list-style-type: none">• Gluten• Lactose	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans œufs</i>
Aiglefin fumé au foin, betteraves, jus brun de poisson	<ul style="list-style-type: none">• Céleri• Fruits de mer	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans œufs</i>• <i>Sans lactose</i>• <i>Sans gluten</i>
PLATS		
Faisan de chasse belge en deux cuissons, la poitrine rôtie, les cuisses à la liégeoise, oignons confits aux épices	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Œufs	<ul style="list-style-type: none">• <i>Sans gluten</i>
Rouget rôti, nage de poisson au Kaffir, rutabaga et salsifis	<ul style="list-style-type: none">• Céleri• Fruits de mer	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans œufs</i>• <i>Sans lactose</i>• <i>Sans gluten</i>
DESSERTS		
Dessert autour des fruits du verger : coing laqué au vin rouge, pomme acidulée, sablé au poires	<ul style="list-style-type: none">• Œufs• Gluten	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>• <i>Sans lactose</i>
Croûte au citron, butternut, agrumes et sésame	<ul style="list-style-type: none">• Lactose• Œufs• Gluten• Fruits à coque (amandes)	<ul style="list-style-type: none">• <i>Plat végétarien</i>