

AFDIAG

Le magazine de l' Association
Française Des Intolérants Au
Gluten et des Hypersensibles
au gluten non coéliqués

infos

N° 120
PRINTEMPS
2024

ACTUALITÉS

AG ordinaire
2023

DIÉTÉTIQUE

Le nutri-score

ACTIONS DE L'AFDIAG

A LA UNE

Sondage Egora

Pathologies liées au gluten :
quelles perceptions
par les médecins généralistes.

Vos délégués



En un coup d'œil, tous vos délégués
au sein d'une région (un secteur)
et d'un département.

Déléguée Nationale

Brigitte Croze - 06 03 67 73 68
stephbrig@wanadoo.fr

Secteur Nord

80. Jeanne Oudart
07 81 69 34 17 - jeantophe.oudart@gmail.com

Secteur Île-de-France

75. Mathilde Bourdeau
06 33 55 91 47 - mtd.bourdeau@gmail.com
78. Élise Bonnier
06 31 85 40 75 - elisebonnier@yahoo.fr
91. Cécilia Burger
06 16 13 30 93 - cecilia.burger@yahoo.com
92. Sabrina Canet Mira
06 11 22 03 46 - s.canet@yahoo.fr
***93. Stephanie idir**
idir_stephanie@yahoo.fr
***94. Delphine le Boulaire**
delphlb@hotmail.com

Secteur Alsace

67.68. AMIG-EST
amigest6768@gmail.com

Secteur Ouest

Déléguées de secteur : Marine Richard
06 75 70 85 08 - marine.afdiag29@gmail.com
et **Brigitte Jolivet** - afdiag@gmail.com
29. Marine Richard
06 75 70 85 08 - marine.afdiag29@gmail.com
35. Mathilde Lefevre
06 75 87 27 33 - m.lefevre605@gmail.com
37-36. Mathilde Nouveau
06 69 05 23 42 - mathilde.nouveau@laposte.net
49. Tiphaine Rich
Tél. 06 15 53 13 49 - tr.afdiag@outlook.fr
56. Martine Miara
Tél. 06 82 65 40 67 - miamarpa@yahoo.fr
61-14-50. Virginie Pitet
06 23 54 83 56 - afdiag61@gmail.com
***44. Guillaume Bryon-Caraes**
guillaumeb.afdiag44@hotmail.com

Secteur Est

Déléguée de secteur : Aline Cablé
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com
88-70-90. Aline Cablé
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com
***57. Marcela Boaretto Feld** - mbfeld@hotmail.com
***25/90. Katja Marechal** - katja.marechal@laposte.net

Secteur Centre

Déléguée de secteur : Nathalie Carlet
06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr
21-10-39. Nathalie Carlet
06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr
21. Nathalie Combes
natblanchet21@hotmail.fr

Secteur Auvergne / Rhône-Alpes

Déléguée de secteur : Marie-Thérèse Farré
06 86 83 31 49 - mtfarre38@gmail.com
38. Marie-Thérèse Farré
06 86 83 31 49 - mtfarre38@gmail.com
38. Angélique Raineau
angelique.raineau@gmail.com
42-43. Cécile Chauvinc
06 67 38 58 49 - chauvinc.cecile@neuf.fr
73. Leslie Chauvel Maurin
nolesyl@hotmail.fr
73. Delphine Dorget
dorgetdelphine@yahoo.fr
74. Marie-Odile Roger
06 87 90 47 97 - mariodileroger@aol.com

Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

Déléguée de secteur : Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr
12/81. Bringolet Claire
06 44 95 36 07 - claire.bosc-bringolet@laposte.net
15. Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr
31/09. Carole Dall'acqua
carole_del@hotmail.com
82/46. Marjorie Vasse
afdiag82@gmail.com
***87/23. Véronique Bourdon** - bourdon.cha@orange.fr
***87/19. Céline Rouby** - celinerouby@live.fr

Secteur Sud-Ouest

16-17. Christelle Mercier
christellemer@gmail.com
33. Fatih Ouchikh
06 82 06 34 99 - fa.ouchikh@laposte.net
40-64. Béatrice Rance Boisot
06 76 20 03 59 - beatricerance@orange.fr

Secteur Sud / Sud-Est

Déléguée de secteur : Brigitte Croze
06 03 67 73 68 - stephbrig@wanadoo.fr
05-04. Bernadette Brillard
04 92 51 37 20 - 06 81 14 95 61
bernadette.brillard@gmail.com
11.66. Odile Vergès
06 10 36 43 18 - ocverges@gmail.com
13. Sandrine Defour
06 24 47 57 81 - scaregas@yahoo.fr
30-48. Sylvanie De Sousa Reis
06 31 04 25 37 - sylvanie.desousareis@gmail.com
34. Brigitte Croze
06 03 67 73 68 - stephbrig@wanadoo.fr
84. Camille Girard
cgirard.afdiag@gmail.com



*Délégués en formation



Édito

○○○

Chère adhérente, Cher adhérent,

Joint à ce magazine, vous trouverez le rapport d'activités de 2023 ainsi que les annonces pour 2024. Il a été adopté à l'unanimité (ainsi que le rapport financier) lors de notre Assemblée Générale du 25 novembre 2023.

Grâce à votre soutien, beaucoup de dossiers sont en cours et avancent afin de permettre à l'Association d'être au plus près de vos préoccupations.

Vous ferez connaissance avec notre parrain 3 étoiles, les formations et ateliers, nos démarches avec l'HAS...

N'hésitez pas à nous envoyer vos témoignages, toujours précieux.

Vous avez reçu par courrier votre reçu fiscal afin de faciliter son accès.

Dites-nous si cela vous a été utile.

Notre tout nouveau site sera bientôt en ligne. Plus moderne, plus facile d'accès aux différentes rubriques, nous espérons qu'il vous plaira.

Nous avons eu beaucoup d'inscriptions aux stages d'Éducation nutritionnelle.

Afin de permettre à un maximum d'enfants et d'adolescents d'y participer, nous avons séparé les stages de découverte pour adultes. Nous reviendrons vers vous pour vous proposer d'autres séjours.

Bonne lecture

Brigitte JOLIVET, Présidente

Vous êtes adhérent. Vous ne recevez pas notre lettre d'info mensuelle ? N'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail, nom et prénom à notre courriel : contact@afdiag.fr.

SOMMAIRE

N° 120 - Printemps - 2024

4/9 | En direct des Régions

- ▶ Visite chez BioCoop
- ▶ AG AMIG EST
- ▶ AMIG EST Galette
- ▶ Repas de Noël
- ▶ Menu sans gluten
- ▶ Atelier lecture d'étiquettes
- ▶ Sortie chez Snack'in
- ▶ Goûter-Partagé à Gray
- ▶ Galette des rois
- ▶ Rencontre galette
- ▶ Foire Bio de Montauban
- ▶ Rencontre à Villeneuve-Lès-Avignon
- ▶ Atelier cuisine
- ▶ Crêpes party et jeux à Lunel
- ▶ Atelier crêpes

10 | Colloque Médical à Clermont-Ferrand

- ▶ Retour sur une journée enrichissante

11 | Grand-prix Inserm 2023

12/13 | Assemblée Générale Ordinaire de l'AFDIAG 2023

14 | AFDIAG SASU

- ▶ Nature et Cie, une société engagée et dans l'air du temps

15 | Diététique

- ▶ Le Nutri-score

16/18 | SONDAGE EGORA

- ▶ CONTEXTE
- ▶ MÉDIATISATION DU SONDAGE

19/20 | Actions de l'Association

21/22 | Les recettes maison

- ▶ Beignets
- ▶ Cake à l'orange
- ▶ Tortillas
- ▶ Quiche sans pâte

AFDIAG INFOS est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 120 • PRINTEMPS 2024 • 1 rue des Gâtines • 75020 PARIS (Métro Place Gambetta) • Tél. 01 56 08 08 22 • afdiag@gmail.com • **Directrice de la publication** : Brigitte Jolivet • **Rédaction** : M. Vasse, L. Schmitt, M. Lefèvre, F. Ouchikh, M. Richard, J. Oudart, A. Cablé, M.-O. Roger, S. Canet-Mira, B. Croze, C. Girard, C. Chauvin, A. Raineau, S. De Sousa Reis, K. Lamrani, L. Sonzogni, E. Mordant, B. Thuliez-Alliche, Victoria C, Karen C, Laurent M, Michelle L. • **Photos** : M. Vasse, L. Schmitt, M. Lefèvre, F. Ouchikh, M. Richard, J. Oudart, A. Cablé, M.-O. Roger, S. Canet-Mira, B. Croze, C. Girard, C. Chauvin, A. Raineau, S. De Sousa Reis, B. Thuliez-Alliche, Inserm, Shutterstock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • Dépôt légal à parution • **Reproduction interdite.**



◀ Visite chez BioCoop (82)



Marjorie Vasse déléguée du Tarn-et-Garonne, accompagnée de Damien et Sophie de So Damn ! desserts, ont eu le plaisir de passer une journée dans le magasin Biocoop de Montauban.

Une fois de plus, des adhérents se sont déplacés pour venir échanger et déguster, au passage, les viennoiseries, pains et pâtisseries proposés par So Damn !, autour d'un petit café offert par Yolande, responsable du Biocoop.

De nouvelles rencontres d'intolérants au gluten, mais aussi de personnes ayant des maladies dans leur entourage venant chercher des conseils pour s'adapter au mieux aux contraintes qu'impose cette pathologie. Une belle journée passée trop vite ! ●

Marjorie VASSE
Déléguée du 82/46

▶ AG AMIG EST (67&68)



Le Samedi 23 septembre 2023 en fin de matinée, 84 personnes dont 46 adhérents ont assisté à l'assemblée générale ordinaire de l'AMIG-EST. Celle-ci a été suivie d'un apéritif convivial sous un beau soleil. Cigo'Pizz (Foodtruck qui circule dans le département du Bas-Rhin) nous a préparé de délicieuses tartes flambées et pizzas sans gluten pour le repas de midi. Puis nous nous sommes tous régalés avec de nombreux et délicieux desserts réalisés par les adhérents. Pour clôturer la journée en beauté, un loto a été organisé avec de beaux lots, bravo aux gagnants. Bonne humeur et fous rires étaient de la partie ! Un grand merci à tous les participants pour cette belle journée, une nouvelle fois placée sous le signe du partage et de la convivialité ! Merci à Ramon pour l'animation musical, à Cigo'Pizz, aux fournisseurs de produits sans gluten (Céliane sans Gluten, Auchan, Schnitzer, Schär, Wiso et Mon Fournil), à l'Eden sans gluten, La Mie Lucius, La Dolce Vita, au Paradis Vegan et Cigo'Pizz pour les bons cadeaux pour le loto, ainsi qu'à l'AFDIAG. ●

Laurence SCHMITT
Présidente AMIG EST 67/68





▼ AMIG EST Galette (67&68)



Le samedi 27 janvier, 75 personnes ont participé à la première rencontre de l'année organisée par l'AMIG-EST (67 & 68) avec une dégustation de la traditionnelle galette des rois qui a enchanté tous les gourmands petits et grands.

La boulangerie sans gluten La Mie Lucius de Rixheim était de la partie et a présenté leur gamme de produits sans gluten et sans lactose (pains, viennoiserie, pâtisseries, snacking, ...).

Les participants ont ensuite pu goûter différentes sortes de pains (pain du sportif, pain au sorgho et baguette aux graines).

Ce fut encore une très belle après-midi sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la convivialité, merci à tous les participants et à la Mie Lucius ! ●

Laurence SCHMITT
Présidente AMIG EST 67/68

► Repas de Noël (35)



Samedi 16 décembre 2023 a eu lieu le repas de Noël du département d'Ille et Vilaine.

Nous étions 15 personnes dont 4 enfants. Cette réunion était le moment pour les adhérents de se rencontrer et d'échanger ensemble sur leur maladie ou celle de leurs enfants, ainsi que de discuter de leurs difficultés ou conseils au quotidien. Les échanges intergénérationnels ont été très appréciés.

C'était également l'occasion de pouvoir déguster de gourmandes recettes, les yeux fermés !

Gougères, toasts de foie gras, poulet coco curry et manioc, gâteaux aux amandes ou encore crumble étaient au rendez-vous.

Un bel avant-goût des fêtes de fin d'année, en toute convivialité.

Merci beaucoup à Elisa (adhérente et ancienne déléguée 35) et Cédric de nous avoir prêté leur salle. Merci à Wiso, Schär, et Les recettes de Céliane pour leur générosité. ●

Mathilde LEFÈVRE
Déléguée du 35



▼ Menu sans gluten (33)



Dans la continuité du partenariat avec l'association Episol à Pessac, l'AFDIAG a proposé le 16 décembre un atelier cuisine. La présence d'un chef cuisto était à souligner ainsi que celle des jeunes de quartier, des habitants et des adhérents de l'AFDIAG. Merci de votre participation. Le repas était sans gluten de l'entrée au dessert. Le pain pita est une belle découverte et permet de confectionner des plats originaux et diversifiés. Une version végan a été réalisée en plus de celle avec des fricassées de poulet ! Délicieux. Pour clôturer ce moment tout en dégustation, une distribution de produits sans gluten a été faite pour les adhérents. 2024 sera animée par d'autres projets, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos idées.

Fatiha OUCHIKH - Déléguée du 33

▼ Atelier lecture d'étiquettes (29)



C'est en rencontrant par hasard au rayon sans gluten du supermarché une nouvelle adhérente désespérée que m'est venue l'idée d'organiser un atelier « lecture d'étiquettes » pour les adhérents Finistériens.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés autour d'une table à Quimper dimanche 7 janvier pour décrypter les emballages et ensuite déguster la traditionnelle galette des rois de la marque Nature & Cie et Le Petit Minotier.

L'occasion pour tous de découvrir de nouvelles recettes, de nouveaux fabricants, de nouveaux produits.

Marine RICHARD
Déléguée du 29
et du secteur Ouest

◀ Sortie chez Snack'in (80)



Le 2 décembre dernier, les adhérents de la Somme et des départements voisins se sont réunis à Amiens (80) chez Snack'in.

Burgers, pizzas, ficelles picardes, crêpes, gaufres et pâtisseries ont régalé leurs papilles en toute sécurité puisque l'établissement propose exclusivement des produits sans gluten.

L'occasion d'échanger sur le régime, les recettes, les PAI des enfants et les stages d'éducation nutritionnelle auxquels ils participent pour leur plus grande joie.

Un grand merci à Mme Boursier pour son accueil et la création du seul établissement sûr pour les intolérants de la ville. Cela a été aussi l'occasion de découvrir (ou redécouvrir) le centre-ville d'Amiens et son marché de Noël.

Jeanne OUDART - Déléguée du 80

► Goûter-Partagé à Gray (70)



Il n'y a pas de délégué(e) AFDIAG en Haute Saône. Une réunion s'est tout de même mise en place avec l'aide d'adhérents motivés à l'idée de se rencontrer. Une fois la salle trouvée (merci à Emilie S.), c'est avec plaisir que j'ai convié les adhérents de la Haute-Saône, de la Haute Marne et du Doubs le dimanche 04 février à GRAY (70). Je remercie la quinzaine de personnes présentes pour avoir fait le déplacement et avoir contribué à la réussite de ce « goûter partagé ». Après un riche moment d'échange, nous avons pu déguster un buffet de douceurs sans gluten que chacun avait préparées à l'avance : cookies, pain, gâteaux et autres gourmandises. Une mention spéciale pour le Paris-Brest d'Isabelle !!! Nous nous sommes presque battus pour les dernières parts. Je tiens aussi à remercier les fabricants pour les produits offerts (Céliane et Gerblé). La farine sans Gluten Stéa nous a permis de réaliser de délicieuses crêpes. Je suis ravie de vous avoir rencontré, notamment Katja



qui, par son dynamisme, donnera un nouvel élan à la visibilité de l'AFDIAG dans le Doubs. Je souhaite à Julien pleine réussite dans son nouveau tournant professionnel suite à son diagnostic (bientôt des farines et de la bière sans gluten dans la région), courage à Mathilde, 11 ans, pour la poursuite du régime. J'espère avoir donné l'envie à une personne de Haute Saône de donner un peu de son temps à l'association pour que d'autres belles rencontres comme celles-ci puissent avoir lieu. Au plaisir de vous retrouver prochainement !

Aline CABLÉ - Déléguée du 70/88/90 et du secteur Est

▼ Galette des rois (74)



Comme l'an dernier dans cette même salle de la MJC de la Roche sur Foron, nous avons dégusté la galette des rois, ce samedi 20 janvier 2023. Nous étions 18 petits, moyens et grands pour partager ce moment très convivial.

Chacune et chacun s'est exprimé pour raconter son parcours, son vécu, son quotidien. Devenir coéliqua à 7 ou 11 ans n'est pas facile, pour soi et toute sa famille. Cette rencontre a permis de nombreux échanges, ce qui a rassuré certaines personnes récemment diagnostiquées, dont des enfants.

Une maman a parlé des sessions de la plateforme d'Education à la santé de l'Afdiag du jeudi. Grâce à ces rencontres, elle a pu dédramatiser la maladie coéliqua de sa fille. Un moment de partage très enrichissant. Merci à tous.

Marie-Odile ROGER - Déléguée du 74

Rencontre galette (92)



Une quinzaine d'adhérents du 92 (Haut de Seine) se sont réunis le 20 février à Courbevoie pour déguster la galette des rois. Nous avons fait un tour de table où chacun s'est présenté, a raconté son parcours jusqu'au diagnostic et nous avons ensuite réalisé et partagé plusieurs galettes des rois. Super moment de partage qui a permis de rencontrer des adhérents de tout âge, échanger des adresses (magasins et restaurants) des recettes etc... Les plus jeunes ont joué aux cartes pour deviner les aliments autorisés, interdits ou pour lesquels il faut vérifier la composition. Jeu de cartes qui permet de tester ses connaissances sur le sans gluten ! Les adhérents sont repartis avec des biscuits de la marque Céliane. Merci à eux pour les échantillons.

Sabrina CANET- MIRA - Déléguée du 92

EN DIRECT DES RÉGIONS

► Foire Bio de Montauban (82)



Le 17 septembre s'est déroulée la foire Bio de Montauban. C'est sous un soleil radieux que les exposants ce sont installés tôt le matin. Pour animer le stand de l'AFDIAG, Brigitte Croze (déléguée nationale), Claire Bringolet (Déléguée de l'Aveyron) et Carole d'Al Aqua (déléguée de la Haute Garonne) sont venues prêter main forte à Marjorie Vasse (nouvelle déléguée pour le Tarn-et-Garonne) !

Damien Cambefort, de la société So Damn, leur a fait la surprise d'apporter des viennoiseries sans gluten pour leur donner de l'énergie afin de tenir toute cette journée. Elles ont eu le plaisir de recevoir plusieurs adhérents du département qui se sont déplacés spécialement pour le stand. Par ailleurs, d'autres adhérents se sont présentés spontanément. Plusieurs visiteurs, dont des professionnels de la nutrition sont venus poser des questions que ce soit pour des adultes ou des enfants. Ce fût une première expérience positive dans le département. Cette journée a été très riche de rencontres et des contacts se sont noués.

Il y a de fortes chances pour que l'AFDIAG soit de nouveau au rendez-vous l'an prochain !

Brigitte CROZE
Déléguée nationale et du secteur Sud-Est



◀ Rencontre à Villeneuve-Lès-Avignon (84)



Le 2 décembre 2023, Camille Girard déléguée du Vaucluse, a organisé une rencontre dans la crêperie le "L" à Villeneuve-Lès-Avignon.

Tous les participants se sont présentés, ont discuté de leurs difficultés (remboursement, suivi médical, régime, vie sociale ou professionnelle...) mais ils ont surtout échangé des astuces et des bonnes adresses ! L'occasion également de discuter des actions et des outils de l'Association comme la plateforme d'éducation à la santé de l'AFDIAG et les stages d'éducation nutritionnelle.

Tout cela en dégustant des crêpes sans gluten délicieuses !

Camille GIRARD - Déléguée du 84

▼ Atelier cuisine (42)



Nous nous sommes retrouvés samedi 27 janvier 2024 à "Manette et Tablier" à Villars (42) pour un atelier cuisine avec Gaëlle notre hôte et animatrice qui nous a proposé deux recettes gourmandes sans gluten. Ce beau moment de convivialité a été l'occasion de riches échanges et de participer ensemble à la réalisation de quenelles et de brownies avec l'aide précieuse de Gaëlle et de Jade et Nathan, nos petits cuistots du jour. Nous avons pu repartir avec de délicieuses gourmandises proposées à la vente par "Manette et Tablier". La tarte tatin, le pain au sarrasin et le pain d'épices ont eu beaucoup de succès. Je remercie très chaleureusement les personnes qui ont participé à cette belle journée ainsi que Gaëlle et Marlène de "Manette et Tablier" pour leur accueil et qui proposent depuis décembre 2023 dans une ambiance conviviale et familiale une biscuiterie et du pain sans gluten - des pauses gourmandes mais aussi des ateliers autour du bien être, de l'alimentation et de la création.

Cécile CHAUVINC
Déléguée du 42/43



▲ Atelier crêpes (38)



Vendredi 1^{er} décembre, plusieurs adhérents se sont réunis dans les locaux de Gojo bio (établissement proposant des produits porteurs du logo "épi barré") pour participer à un atelier crêpes, organisé par notre déléguée du 38.

Parmi les participants, une maman avec sa fille de 10 ans qui a été nouvellement diagnostiquée et d'autres adhérents de longue date de l'Association.

L'atmosphère était chaleureuse, avec partage d'expérience et dégustation de délicieuses crêpes sans gluten.

Angélique RAINEAU
Déléguée du 38



Le dimanche 28 janvier, 34 adhérents du Gard et de l'Hérault se sont retrouvés à "l'ancienne gare" de Lunel pour 3 ateliers : un atelier lecture d'étiquettes, un atelier jeu de 7 familles et un atelier confection de crêpes. L'atelier de tri d'étiquettes mené avec brio et humour par Michel, un adhérent de longue date, fut l'occasion de beaucoup d'échanges et de discussions sur les aliments que l'on trouve dans le commerce. Les enfants ont tout de suite adhéré au jeu des 7 familles et les "grands" ont redécouvert la règle et se sont aussi passionnés que les plus petits ! Quant aux cuisiniers, chacun a mélangé, préparé, cuit les mini-crêpes sur les crêpières : crêpes au lait de riz et crêpes au lait de vache. Le moment dégustation tant attendu a enchanté tous les participants. Claudine nous avait apporté un assortiment de confitures 'maison' aussi originales et délicieuses les unes que les autres. Crêpes à la confiture, au caramel beurre salé, à la pâte à tartiner, il y en avait pour tous les goûts. Autour de la table, les discussions ont continué et les personnes diagnostiquées depuis longtemps ont pu rassurer et conseiller les familles qui venaient d'apprendre la maladie cœliaque d'un des leurs. Les enfants ont pu parler du stage de l'AFDIAG à Chabottonnes auquel ils avaient participé. Merci à la "preuve par 7" pour le prêt de la salle.

Merci à la société Schär qui nous a fourni le mix pour préparer nos crêpes dont voici la recette:

- **500 gr de farine**
- **6 œufs**
- **1 litre de lait**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **25 cl d'eau**
- **rhum ou arôme au choix**

Une après-midi vivante, gourmande et très sympathique!

Sylvanie de Sousa Reis - Déléguée du 30/48
Brigitte Croze - Déléguée nationale



Colloque Médical à Clermont-Ferrand Retour sur une journée enrichissante ○○○

Le samedi 13 janvier 2024, le Centre d'Expositions et des Congrès de Clermont-Ferrand a été le théâtre d'un événement médical d'importance, notre colloque annuel. Nous sommes ravis d'avoir accueilli un grand nombre de participants passionnés et engagés !

Les moments forts de cette journée de partage et d'apprentissage ont été marqués notamment par la participation de trois intervenantes venues présenter chacune des études médicale, scientifique et sociologique de grande qualité.

- **Le Dr Corinne Bouteloup, gastro-entérologue nutritionniste au CHU Estaing Clermont-Ferrand** a brillamment présenté la partie clinique intitulée « **Allergie au blé, intolérance au gluten et sensibilité au blé non coeliaque, ne confondons pas !** ».
- **Catherine Ravel, chercheuse à l'INRAE**, a partagé les résultats captivants de l'étude **Glut'N** sur la sensibilité au blé non coeliaque.

- **La présidente de l'AFDIAG, Brigitte Jolivet**, a également marqué l'événement en animant la présentation de l'**Étude Vie100Glut'** et en mettant en lumière les actions concrètes entreprises par l'Association.

Nous tenons à exprimer nos sincères remerciements envers ces intervenantes d'exception, ainsi qu'à tous les participants qui ont contribué à faire de ce colloque un succès. L'énergie positive et l'enthousiasme présents dans la salle ont créé une atmosphère propice aux échanges enrichissants.

Pour ceux qui n'ont pas pu assister à l'événement ou qui souhaitent le revivre, la vidéo intégrale est désormais disponible sur notre site (réservée exclusivement aux adhérents).

Nous anticipons avec impatience de vous retrouver lors de nos prochains événements. Votre présence et votre engagement sont essentiels pour faire avancer notre mission commune. Merci à tous, et à très bientôt ! ●

L'équipe AFDIAG

Grand-prix Inserm 2023



Nadine Cerf-Bensussan, directrice de recherche à l'Inserm, a remporté le Grand Prix Inserm 2023 le mardi 5 décembre.

La cérémonie était animée par Didier Samuel, Président Directeur général de l'INSERM, et en présence de Sylvie Retailleau du Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, d'Aurélien Rousseau, ancien Ministre de la Santé, de Bruno Bonnell du Secrétariat général pour l'investissement, et de Stéphane Piednoir, Président de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (OPECST).

Depuis 40 ans, Nadine Cerf-Bensussan s'intéresse au

Nadine Cerf-Bensussan est membre du Comité médical de l'AFDIAG depuis de nombreuses années, ses travaux sur les complications de la maladie coeliaque sont soutenus par les dons pour la recherche de l'Association. Dans son discours, elle a remercié l'AFDIAG pour son soutien. La présidente de l'Association était conviée à la remise de prix.

système immunitaire intestinal qui nous protège des pathogènes tout en tolérant les nutriments et les millions de bactéries du microbiote. Elle dirige une équipe dédiée à ce sujet depuis 25 ans, qui a été une équipe fondatrice de l'institut Imagine en 2014, date de son ouverture. Avec son équipe, elle se penche tout particulièrement sur les maladies génétiques intestinales, dont la maladie coeliaque induite par le gluten, ainsi que sur les liens entre le microbiote intestinal et son hôte.

Sa démarche, saluée par le Grand Prix Inserm, lui a permis d'améliorer le diagnostic de maladies souvent graves et d'identifier des pistes thérapeutiques. ●

Brigitte JOLIVET

Êtes-vous toujours adhérent de l'Association et jusqu'à quand ?

Pour vérifier si vous êtes toujours adhérent de l'AFDIAG, rendez-vous dans votre espace "**Mon Compte AFDIAG**". Vous pouvez consulter la date de la fin de votre adhésion via l'onglet "**Mon Compte**".

Si vous rencontrez des difficultés à retrouver toutes ces informations, vous pouvez également contacter l'association par e-mail à : **contact@afdiag.fr**.

Comment réadhérer ?

Pour renouveler votre adhésion, rendez-vous dans la rubrique "**Renouveler son adhésion/cotisation**" et choisissez l'adhésion qui vous convient le mieux !

Chaque adhésion nous rend plus audibles, plus forts et donne du poids à l'Association qui lutte depuis plus de 30 ans pour défendre vos droits.



Assemblée Générale Ordinaire de l'AFDIAG 2023

Le samedi 25 novembre 2023 a marqué un moment significatif pour l'Association avec la tenue de son Assemblée Générale Ordinaire (AGO) à la Salle MAS, 10 Rue des Terres au Curé, 75013 Paris.

L'événement, ouvert à tous les adhérents, a constitué une opportunité précieuse pour la communauté de se réunir, partager les actions passées et discuter des orientations futures.

L'agenda de l'AGO s'est déroulé comme suit :

- **De 13h à 14h :** Accueil chaleureux et enregistrement des adhérents.
- **De 14h à 15h30 :** Assemblée Générale Ordinaire, fournissant un forum pour discuter des réalisations passées et des projets à venir.
- **De 15h30 à 17h :** Visite des stands partenaires porteurs du logo « épi barré », interactions avec les représentants de l'Association et les participants.

Une centaine d'adhérents ont fait le déplacement, dont de nombreux délégués de région.

Cette journée a permis des échanges fructueux avec les adhérents, mais aussi de rappeler les actions passées, et dévoiler les projets pour 2024 (événements incontournables, ateliers innovants et lancement d'un nouveau site internet).

Toutes ces actions vous sont détaillées dans le rapport d'activités joint avec votre magazine, mais aussi dans votre espace membre. Les personnes présentes ont eu l'opportunité d'interagir avec l'AFDIAG au stand de conseil et de formation, de découvrir les différents thèmes de la plateforme d'Education à la santé, de participer au mur des souhaits, de rencontrer l'hypno-praticienne et de découvrir ce nouvel atelier, et de repartir avec des produits sans gluten offerts par des partenaires engagés comme Céliane, Gerblé, Monfournil, Schär, So Damn Desserts, Wiso. L'AFDIAG remercie tous les acteurs ayant contribué au succès de l'événement, adhérents et industriels pour leur soutien continu.

Nous vous donnons rendez-vous le 24 novembre 2024 à Paris pour notre prochaine AGO. •

L'équipe AFDIAG

Céliane



Wiso



Monfournil



So Damn Desserts



Schär



Gerblé





Nature et Cie, une société engagée et dans l'air du temps ○○○

Nature & Cie a vu le jour en 2005, grâce à Fabrice FY et Mélika ZOUARI, qui avaient pour objectif de développer un projet familial. Convaincus par les produits biologiques et passionnés par l'industrie agroalimentaire, ils ont décidé de répondre à une demande longtemps négligée : celle des produits sans gluten, en proposant une offre gourmande.

En 2007, ils ont établi leur base à Vallet (44) pour développer leur activité. L'augmentation des ventes et les nombreux témoignages de clients satisfaits ont confirmé le véritable enjeu de santé de ce marché. Garantir des produits exempts de gluten avec la certification biologique, sans sacrifier ni le goût ni la texture, c'est le défi que se fixe Nature & Cie en proposant chaque année de nouvelles créations et des améliorations. En effet, substituer le gluten est un art qui demande une expertise développée au fil du temps, loin de pouvoir s'improviser.

Une dévotion de 15 ans à la gourmandise et à la qualité avec des matières premières soigneusement sélectionnées : beurre et œufs 100% français, chocolat et sucre issus du commerce équitable.

Le maître-mot chez Nature & Cie est de privilégier la qualité et la gourmandise, sans compromis sur le prix. D'ailleurs, une partie des opérations, comme les viennoiseries, est confectionnée à la main.

La marque repose sur trois valeurs fondamentales :

- **La sécurité** : la production se déroule sur un site unique où les matières contenant du gluten sont strictement interdites. Des contrôles rigoureux et des normes d'hygiène strictes sont appliqués pour garantir un produit sans gluten.

- **Le naturel** : utilisation de produits biologiques et limitation de l'utilisation d'additifs au strict nécessaire. Seuls des additifs naturels pour remplacer le gluten sont utilisés.

- **La gourmandise** : la saveur et la texture de leurs produits sont minutieusement étudiées pour rivaliser avec les produits conventionnels.

Mais surtout, dans la continuité d'une démarche éco-responsable et afin de réduire le gaspillage, la société a eu l'idée de récupérer les produits dits "moches et cassés". Plutôt que de les jeter, ils sont emballés individuellement pour ensuite être offerts à des associations, des kermesses d'écoles...

L'objectif est de lutter contre le gaspillage et de soutenir nos associations locales.

Retrouvez tous les produits Nature & Cie sur leur site <https://nature-et-cie.fr>.

Kamélia LAMRANI



Le Nutri-Score



► QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages des produits alimentaires en France, visant à informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle simplifiée des produits.

Mis en place en France en 2017, le Nutri-Score est supposé être obligatoire depuis janvier 2021. Cependant, les entreprises ont la possibilité de ne pas afficher le logo moyennant un paiement à l'État.

► COMMENT EST-IL CALCULÉ ?

Le calcul du Nutri-Score est basé sur 100 g de produit et prend en compte :

- **Les nutriments à favoriser** : les légumes, les fruits, les fruits à coque, les légumineuses, les fibres, les huiles d'olive, de noix et de colza, et les protéines.
- **Les nutriments à limiter** : les calories, le sel, les acides gras saturés, les sucres.

Chaque catégorie de nutriments et d'aliments contribue à des points positifs ou négatifs, et le score global attribue ensuite une lettre et une couleur au produit.

► QUELLES SONT SES LIMITES ?

Cependant, le Nutri-Score présente certaines limites. Il ne prend pas en compte les additifs présents dans les aliments ni le degré de transformation des produits. Par conséquent, un produit ultra-transformé peut obtenir un Nutri-Score élevé même s'il est recommandé de limiter leur consommation. Par exemple, les produits allégés, light ou zéro % sont souvent considérés à tort comme étant meilleurs pour la santé en raison de leur meilleure Nutri-Score. Cependant, il ne prend pas en compte l'ajout d'ingrédients artificiels tels que les édulcorants, les conservateurs et les additifs. Des études récentes ont révélé que les édulcorants artificiels pourraient être associés à une augmentation de l'appétit et à un risque accru de développer des maladies métaboliques, comme le diabète.

D'un autre côté, certains produits bénéfiques pour l'organisme, tels que l'huile d'olive, peuvent présenter un mauvais Nutri-Score en raison de leur forte teneur en lipides alors que celle-ci contient des acides gras qui sont cardioprotecteurs. ●

Léa SONZOGNI
Diététicienne

Sondage Egora*

Pathologies liées au gluten :
quelles perceptions
par les médecins ?

Une enquête de pratiques a été menée du 6 mai au 21 juillet 2023 par Global Media Santé auprès des médecins lecteurs du site Egora.fr. Elle a permis de tester leur niveau de connaissances sur divers critères diagnostiques et de suivi des pathologies liées au gluten. ○ ○ ○



1. CONTEXTE

► QUELLE PRISE EN CHARGE QUOTIDIENNE DE VOS PATIENTS ?

Cette enquête de pratique a été réalisée avec pour objectif de tester les connaissances des médecins sur les pathologies liées au gluten et leur prise en charge.

Enquête réalisée du 6 mai au 21 juillet 2023 auprès des médecins généralistes et des médecins spécialistes abonnés à Egora et utilisateurs du site d'actualités egora.fr.

► RÉSULTATS :

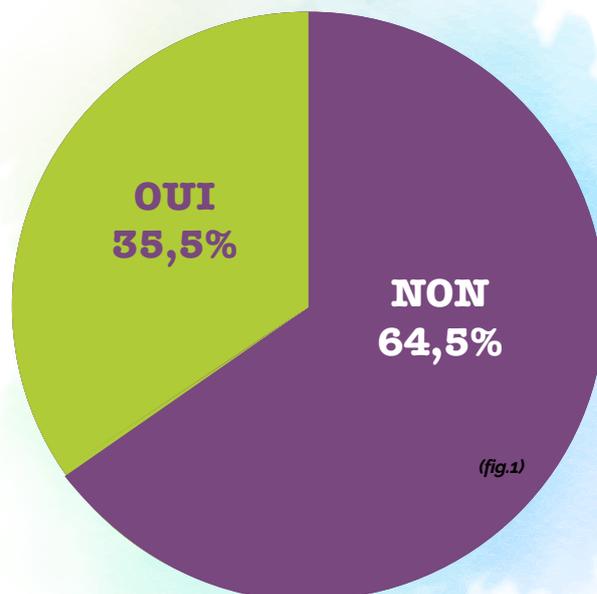
Plus d'1/3 des médecins (57,3 %) pensent, à tort, qu'il faut mettre en place un régime sans gluten dès qu'une suspicion de maladie coéliqua est décelée chez un patient.



*Sondage réalisé avec le soutien de l'Association Française des Intolérants au Gluten (AFDIAG) et de Nutrition Experte Santé et Bien-être (Nutex).

Environ un tiers des répondants pensent que les manifestations digestives sont constantes au cours de la maladie coéliqua. (fig.1)

Pourtant, les symptômes digestifs de la maladie coéliqua peuvent être absents. Ils ne sont donc pas les seuls à prendre en compte pour le diagnostic.



► **DES ÉTAPES DE DÉPISTAGE ENCORE TROP MAL CONNUES.**

65% des interrogés savent que c'est le dosage des anticorps anti-transglutaminase qui est le premier test à réaliser en cas de suspicion de maladie coéliquaue.

Mais presque 30 % d'entre eux pensent qu'il suffit à poser le diagnostic. Or, rappelons que ce premier test doit être confirmé par une biopsie intestinale chez l'adulte.

• **3 médecins sur 5 (60,8 %)** connaissent les principaux symptômes de la maladie coéliquaue **chez l'enfant.**

Parmi les plus cités :

1. Douleurs abdominales.
2. Diarrhées.
3. Retard statural et pondéral.
4. Mais aussi, fatigue chronique / tristesse-apathie / constipation.

• **Plus de la moitié des répondants (56 %)** connaissent les risques à **l'âge adulte** d'une maladie coéliquaue non traitée.

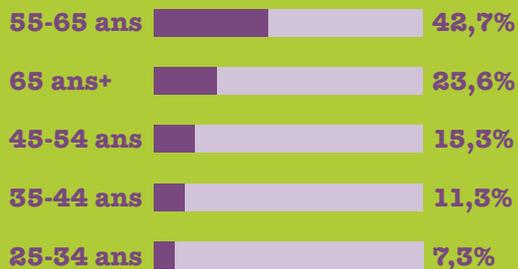
1. **Un risque élevé de déminéralisation osseuse et d'ostéoporose.**
2. **Un risque de développement de pathologies auto-immunes.**
3. **Problèmes de fertilité ; risques d'avortement et d'accouchement prématurés.**
4. **Un risque de survenue de cancer plus élevé.**

• **Interrogés sur les autres pathologies pouvant être liées au gluten, les répondants évoquent :**

aliments inflammatoires dépressif
diabète allergique dermatite
maladies sensibilité herpétiforme
Alzheimer lenteur atopique
intolérance chroniques
recto neurofonctionnelle dermite
immunes auto eczema
Au nsp spru orl mici sensibilité allergie
mci gluten cutanée gliadine
allergie hépatite
mitochondriales eczema état douleurs
immunes maladies thyroïdite
hépatite irritable rhumatismes
atopie colite hashimoto crohn allergique
acné allergies aplv
intolérance



Tranches d'âge des répondants



439 participants



Dont 72% sont des médecins généralistes.

- . 10% sont nutritionnistes,
- . 6% sont endocrinologues,
- . 2% sont gastro-entérologues,
- . 2% sont rhumatologues,
- . 3% sont pédiatres, gynécologues ou dermatologues,
- . 5% autres (oncologues, médecins du travail, soins palliatifs, retraités santé publique, ORL, chirurgiens, biologie transfusion, gériatrie).



2. MÉDIATISATION DU SONDAGE

► ACTIONS DE COMMUNICATION :



EMAILING
Moyenne observée

4 Emailings
1 Envoi
+ 3 relances
31 158 messages envoyés
8 379 messages ouverts
565 clics



NEWSLETTER
Moyenne observée

1 insertion bloc NL
Dans la **Newsletter**
quotidienne
de l'après-midi
du 18 au 26 mai
puis du 5 au 23 juin
2023
sur 34 384
Médecins ciblés



DISPLAY
Moyenne observée

60 000 Impressions
3 formats diffusés :
Grand Angle, Mega
banner, Parallax sur
les pages du site
egora.fr

ACTIONS DE L'ASSOCIATION

► L'AFDN À TOURS (37)

Du 5 au 7 octobre 2023

Comme chaque année, les journées de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN), sont toujours très accueillantes, et ce nomadisme à travers la France, permet de sensibiliser un plus grand nombre de professionnels, et en particulier les étudiants en diététique qui participent à l'accueil des congressistes et profitent des temps « libres » pour se former un peu plus en profondeur sur les sujets qui les touchent le plus.

Les thèmes principaux des conférences cette année étaient :

- Bénéfices et risques de la végétalisation de l'assiette.
- Le comportement devant l'alimentation et les problèmes des multiples pathologies pour les diabétiques.
- Sans oublier les autres problèmes des maladies rénales et les M.I.C.I.

▼ FACULTÉ DE PHARMACIE (25)

12 septembre 2023

L'AFDIAG s'est rendue à Besançon pour une intervention devant des étudiants de 6^{ème} année de pharmacie à l'Université de Franche-Comté. Ce genre d'intervention est important pour l'Association car il contribue à notre mission de formation et de sensibilisation. Si vous connaissez des établissements intéressés par ce type d'intervention, n'hésitez à contacter le secrétariat.

Benjamin THULIEZ-ALLICHE



Pour notre stand, de très nombreux passages, dont des diététiciens libéraux qui souhaitent connaître les nouveautés et la mise à jour des documents. Les étudiants prenaient le temps de 1 ou 2 passages d'environ ½ heure, souvent en équipe de 3 à 5, avec des flots de questions.

Les prochaines années, les Journées de l'AFDN auront lieu à Paris les 26, 27 et 28 septembre 2024.

**Edouard MORDANT,
Vice-président**

Production Artisanale de Haute-Savoie

AFDIAG FR-176

Bio revola Artisans du sans gluten

FABRICATION FRANÇAISE

L'apéritif gourmand aux saveurs du soleil!

Crackers
Tomate & Herbes de Provence

Crackers
Pain d'Espélette & Sésame

Crackers
Poivre & Sésame

Profitez de -30% sur votre commande parmi notre gamme apéritifs avec le code promo : **AFDIAG2024**

OFFRE EXCLUSIVE Commander maintenant :

- par téléphone : 04.50.57.73.99
- par mail : commande@glutabye.com

Offre valable jusqu'au 30/06/2024

SOREDA DIET - 2 IMPASSE DES CRÊTS - 74960 CRAN GEVRIER - TEL 0450577399 - commande@glutabye.com

ACTIONS DE L'ASSOCIATION

► JDP 2023 (75)

Du 5 au 9 décembre 2023

Organisées par la Société Française de Dermatologie, les Journées Dermatologiques de Paris (JDP) sont le rendez-vous annuel international de la Dermatologie francophone.

Les JDP permettent aux professionnels de santé une actualisation de leurs connaissances et une mise à jour sur les dernières avancées scientifiques dans un environnement convivial facilitant les échanges et le partage d'expérience.

Chaque année l'AFDIAG est présente lors de cet événement pour sensibiliser notamment sur la Dermatite Herpétiforme qui est une maladie auto-immune rare et une pathologie liée au gluten, consistant en une atteinte cutanée sous forme de lésions irritantes qui altèrent la qualité de vie.

Edouard MORDANT, Vice-président



▲ JFN (13)

Du 6 au 8 décembre 2023

L'AFDIAG est présente comme chaque année aux JFN (Journées Francophones de la Nutrition), lieu incontournable pour rencontrer et échanger avec des professionnels de la nutrition de tous horizons et de discuter des dernières avancées dans le domaine. Trois jours enrichissants avec notamment, la présentation des résultats de l'étude Glut'N, projet de recherche multi-partenarial cofinancé par l'ANR (Agence nationale de la recherche) et l'AFDIAG, mené par Catherine Ravel (INRAE) et qui a également été présenté le 13 janvier 2024 lors de notre Colloque médical de Clermont-Ferrand.

Benjamin THULIEZ-ALLICHE

► JOURNÉE SFA/ ALLERGODIET (75)

25 janvier 2024

L'AFDIAG était présente le 25 janvier à Paris lors de la journée co-organisée par la SFA (Société Française d'Allergologie) et AllergoDiet (groupe de travail de la Société française d'allergologie) sur la thématique suivante :

«En 2024, bien accueillir un enfant allergique en restauration scolaire».

Une journée dédiée à l'accueil en restauration scolaire pour les enfants allergiques ou intolérants, riche en informations, rencontres et échanges. L'occasion notamment de discuter avec des acteurs importants tels que des médecins allergologues, des médecins de l'Éducation Nationale, des diététiciens et des associations de patients, du PAI (Projet d'Accueil Individualisé) et de trouver ensemble des pistes d'amélioration.

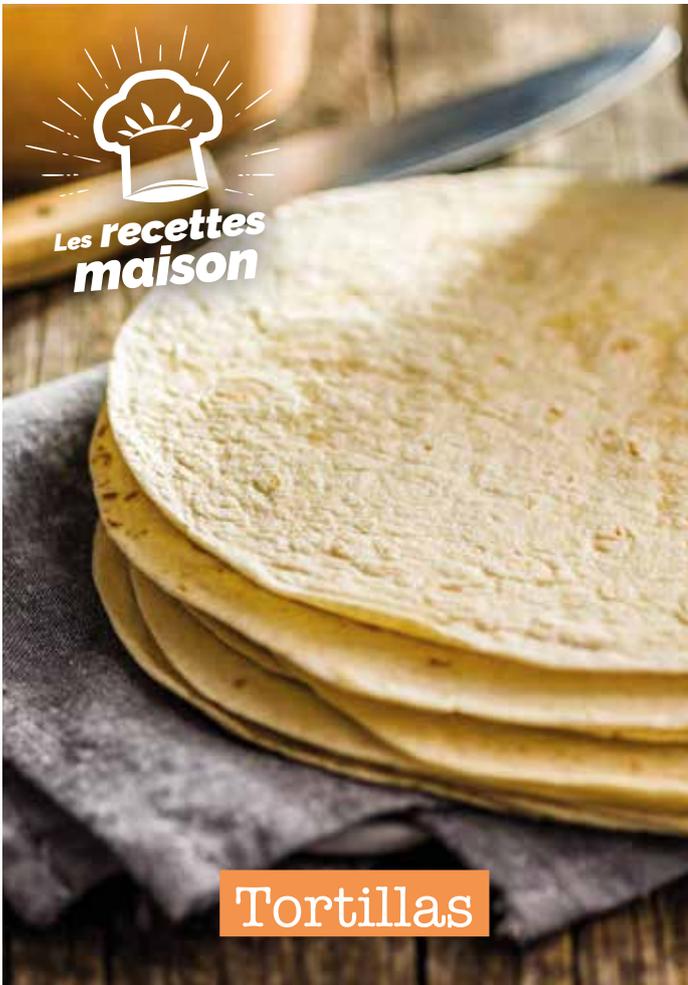
Benjamin THULIEZ-ALLICHE



Beignets



Cake à l'orange



Tortillas



Quiche sans pâte

Cake à l'orange

Par Victoria C.



8 PERS



20 MIN



40 MIN

Ingrédients :

• 3 œufs • 120 g de sucre de canne • 120 g d'huile de coco • 75 g d'amandes en poudre ou de noix de coco râpée • 75 g de farine de riz • 1 grosse cuillère à café de poudre à lever sans gluten • zestes de deux oranges + le jus d'une orange • épices au choix pour parfumer le tout : une pincée de cannelle, de vanille, de gingembre.

PREPARATION :

1. Fouetter tout d'abord les œufs entiers avec le sucre. Ensuite, ajouter, tout en mélangeant, la matière grasse fondue puis la farine, la poudre d'amande (ou coco râpée) et la levure.
2. Zester légèrement les deux oranges bien lavées avec une râpe. Trancher une orange pour en extraire le jus.
3. Détendre la pâte à cake sans gluten avec ce jus et parfumer avec une ou plusieurs épices.
3. Verser la pâte dans un moule à cake graissé et fariné ou bien chemisé d'un papier cuisson.
4. Enfourner pour 40 minutes à 175°C : surveiller la coloration et vérifier la cuisson à cœur avant de sortir le gâteau.
5. Laisser refroidir avant de démouler et de couper.

Bonne dégustation !

Beignets

Par Laurent M.



6 À 8 BEIGNETS



15 MIN



7 MIN

Ingrédients :

• 150 g de farine sans gluten • 65 g de sucre • une cuillère à café de poudre à pâte ou levure chimique sans gluten • une pincée de sel • une demi cuillère à café de muscade moulue • 85 g de lait de beurre ou de yaourt nature • une cuillère à soupe de beurre fondu.

PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 218°C et placer la grille au centre du four.
2. Vaporiser le moule d'enduit végétal de cuisson s'il n'est pas en silicone.
3. Dans un grand bol, tamiser ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la muscade. Ajouter le lait de beurre ou le yaourt, l'œuf et le beurre fondu et battre seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
4. Remplir chaque cavité à environ la moitié et étaler la pâte du centre vers les bords de la cavité. Faire cette opération avec les doigts mouillés car la pâte est assez collante. Certains préconisent l'usage d'une poche à douille.
5. Cuire au four pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des beignets reprenne sa forme au toucher. Laisser refroidir dans le moule pendant 3 minutes avant de démouler sur une grille à gâteau.
6. Garnir selon ses goûts. Les beurrer légèrement à l'aide d'un pinceau à pâtisserie avant de les passer dans un peu de sucre. Les saupoudrer de sucre glace, les crémers de beurre d'érable ou de glaçage au chocolat ou à la vanille. (Les choix sont illimités).

Bonne dégustation !

Quiche sans pâte

Par Michelle L.



4 À 6 PERS



15 MIN



35 MIN

Ingrédients :

• 3 œufs • 200 g de yaourt nature au soja (ou du fromage blanc éventuellement) • 20 cl de crème de soja • 200 g de tofu soyeux (ou de ricotta) • 90 g de farine de quinoa passée au tamis • une boîte de thon de qualité • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • un poireau • une belle poignée de champignons • une belle poignée de tomates cerises • sel, poivre et thym frais • 50 g de parmesan (facultatif).

PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger les œufs, les yaourts au soja, la crème de soja et le tofu soyeux ensemble.
3. Ajouter ensuite la farine de quinoa et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
4. Ajouter ensuite l'huile d'olive, le thon et les épices.
5. Rajouter ensuite les légumes frais émincés et mélanger à nouveau délicatement.
6. Dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé, verser la préparation et terminer par le parmesan sur le dessus de la quiche avant de l'enfourner pour 35 minutes à 180° au four.

Bonne dégustation !

Tortillas

Par Karen C.



6 PERS



40 MIN



12 MIN

Ingrédients :

• 150 g de graines de lin • 80 g de farine de coco • une demi-cuillère à café de sel • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 480 ml d'eau.

PREPARATION :

1. Moudre les graines de lin à l'aide d'un blender ou d'un moulin à café.
2. Les déposer dans un saladier, ajouter la farine de coco, le sel et verser par-dessus l'huile d'olive.
3. Dans une casserole, verser l'eau. Faire chauffer jusqu'à ébullition et stopper tout de suite après.
1. Verser l'eau chaude en trois fois sur les ingrédients secs. Mélanger à chaque fois en rajoutant de l'eau. Une fois refroidie, pétrir avec les mains. Façonner un boudin avec la pâte et laisser reposer 30 minutes.
1. Couper le boudin en 6 parts égales.
1. Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer une boule de pâte. Commencer à lécraser à la main pour former un cercle. Ensuite, déposer une autre feuille de papier sulfurisé par-dessus. Et finir d'étaler au rouleau.
1. Retirer délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessus, déposer une assiette à dessert sur la pâte pour s'en servir comme gabarit. Avec un couteau, ôter tout autour l'excédent de pâte.
1. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Quand elle est chaude, prendre la tortilla et la déposer dans la poêle. La faire cuire au moins une minute de chaque côté et vérifier la cuisson.
1. Faire de même pour les autres tortillas.
1. Une fois refroidies, les conserver dans un sac congélation ou une boîte hermétique plusieurs jours au réfrigérateur.

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

PUR BEURRE

LA PLUS GOURMANDE DES PÂTES À TARTE SANS GLUTEN

Avec sa recette pur beurre, cette pâte à tarte feuilletée croustillante ravira sans conteste tous les convives à votre table !

Notre savoir-faire dans l'élaboration de **pâtes à tarte sans gluten** nous permet d'améliorer nos recettes au fil du temps. À elle seule, **la farine de lin jaune remplace plusieurs marqueurs d'ultra-transformation et un additif**, tout en apportant texture et élasticité à la pâte.



Fabricant, bio breton et engagé

Beurre, riz et lin français



FR-130



www.biobleud.fr

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr



NOUVEAU



craquez pour 4 nouvelles recettes sans gluten !



Financier



Soft
Cookies
Double
Chocolat



Lemon
Cake



Marbré
au cacao

