

LES 14 PRINCIPAUX ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

Qu'est-ce qu'un allergène ?

Un allergène est une substance, un aliment qui déclenche une allergie, un ensemble de réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite du contact, de la consommation ou de l'inhalation d'un allergène alimentaire.

Pour tous plats ou produits non préemballés, selon la législation européenne, il est obligatoire d'identifier s'ils contiennent un des quatorze allergènes listés ci-dessous.



Céréales contenant du gluten

Epeautre, kamut, froment, orge, seigle, avoine, et préparations à base de farine telles que pain, pâtes, pâtisserie, gruau d'avoine, sauces liées, produits panés.



Crustacés

Préparations de homard, scampis, crabe, crevettes, surimi, tapas, bouillabaisse, bisques, bouillon de poisson, croquettes de crevettes, salades, paella.



Oeuf

Purée de pommes de terre, croquettes, crème glacée, crêpes, pâtisserie, omelettes, sauces, pâtes, quiches, mayonnaise, certaines préparations de viande (panure, haché préparé).



Poisson

Pâte d'anchois et de sardines, sauces de poisson, bouillabaisse, paella, soupe de poisson, fumet de poisson, sauce Worcester, ketchup, burger de poisson, huile de poisson, sushi.



Arachides (cacahuètes)

Sauces, pain et pâtisserie, huile d'arachide, céréales pour petit déjeuner et muesli, desserts, loempia, massepain, chocolat et pralines, biscuits et snacks apéritifs, préparations glacées, nougat, substituts de viande végétariens, currys.



Soja

Huile de soja, pain et pâtisserie, biscuits, confiserie, produits panés, farine de soja, desserts, sauces, préparations de viande, substituts de viande, tofu.



Lait (lactose)

Purée de pommes de terre, pain et pâtisserie, sauces, chocolat, yaourt, crème, pudding, fromage, beurre, lait en poudre, café au lait, charcuteries, préparations glacées, certaines liqueurs.



Fruits à coque (noix, noisettes, amandes,...)

Sauces (pesto...) snacks, huile de noix, pâte de noisettes, pâte d'amande, chocolat, pain, massepain, préparations glacées, céréales du petit déjeuner et muesli.



Céleri

Salades, soupes, sauces pour pâtes, sel au céleri, beurre maître d'hôtel, bouillon, produits à base de viande hachée, épices, plats préparés.



Moutarde

Sauces pour salades, mayonnaise, fromage, marinades, soupes, sauces, préparations de viande (filet américain préparé), vinaigre, ketchup, piccailli, pickels, légumes marinés.



Graines de sésame

Huile de sésame, huile pour wok, snacks apéritifs, biscuits, pain pour hamburger, céréales du petit déjeuner et muesli, spécialités asiatiques et orientales.



Sulfite

Vin, bière, fruits secs, moutarde, crevettes, cornichons en conserve, produits de pommes de terre, chips.



Mollusques

Moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques et leurs préparations, plats de fruits de mer, paella, tapas, calamars, bouchées apéritives.



Lupin

Farine de lupin, pâtisserie, biscuits (speculoos), céréales du petit déjeuner, pain, snacks apéritifs.