

A small white silhouette of a person in a blue top and pink shorts running is positioned at the start of the first letter of the title.

# LE PETIT-DÉJ À L'HONNEUR



## Le petit-déjeuner est une fête !

Dans ce Limagazine, Nous vous dévoilons tout sur les petits déjeuners sains et savoureux. Laissez-vous inspirer par les différentes traditions liées au petit-déjeuner autour du Monde et découvrez de nouvelles recettes irrésistibles.

## Vous êtes inquiets au sujet du gluten qui peut se cacher dans votre petit-déjeuner ?

Nous revenons en détail sur la tendance du sans gluten. **Hype ou must ?** On vous dit tout. D'autant que chez Lima, vous trouverez de nombreuses options avec et sans gluten, vous êtes donc libres de choisir ce qui vous convient le mieux.

A small yellow banana with a brown stem, positioned at the bottom left of the page.

**p3.** Le sans gluten : un concept étirable

**p4.** Des petit-déjeuners d'ailleurs surprenants

A large yellow banana with a brown stem, positioned horizontally across the middle of the page.

**p6.** Une alimentation durable

A small yellow banana with a brown stem, positioned at the bottom right of the page.

**p8.** Labels sans gluten à volonté

**Et bien plus ...**

# Edito



*Elise Sercu, Responsable Marketing chez Lima.*

Manger trop de carottes rend orange, et le gluten est mauvais pour la santé. Le brocoli vous fera vivre plus longtemps et le pain fait grossir. **Les mythes et légendes alimentaires animent notre quotidien, mais que faut-il garder de toutes ces alertes ?**

Tu es ce que tu manges, je l'ai ressenti ce matin en essayant de fermer mon pantalon. Ces deux tranches de pain au levain au petit déjeuner étaient elles moins saines que je ne le croyais ? Si votre pantalon se met à être un peu trop serré tout d'un coup, vous vous dites tout de suite "bon je supprime le sucre et les graisses ou je mange moins de pain et de pâtes", mais est-ce vraiment la solution ?

La mauvaise interprétation des études et des campagnes publicitaires permet à des informations erronées de continuer à se frayer un chemin dans votre vie et à faire en sorte que les consommateurs que nous sommes ne voient plus la forêt cachée derrière l'arbre. Même si la science est plus avancée que jamais, je suis persuadée qu'il faut prendre toutes les informations sur les avantages et les inconvénients de tel ou tel aliment avec au moins un mètre de recul.

La mode est cyclique, et c'est aussi vrai pour le petit-déjeuner. Il va sans dire que les régimes sans gluten sont à la mode, même si pour tous ceux malades à la moindre miette de pain, c'est plus une malédiction qu'une tendance branchée. La vérité scientifique n'est pas toujours cool et stylée, quand bien même on éditerait des livres entiers sur le granola sans gluten grillé au four à bois.

**La nourriture rassemble.** Sauf que lorsque cinq des huit personnes invitées à un brunch disent suivre tel ou tel régime parce qu'elles ont lu ici ou là que c'était le mode de vie sain du moment, la connexion se perd. La nourriture doit être une fête, pas un enfer.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise nourriture. Il y a des aliments qui sont bons pour vous et des aliments qui sont mauvais pour vous à certains moments, et ça vous ne le saurez qu'en écoutant votre corps. **Tout est question d'équilibre.**

## Coeliaque, une maladie ?

**"La maladie coéliqua est une maladie auto-immune, ce n'est donc pas une allergie.** Nous évitons également d'utiliser le terme "intolérance au gluten", car on pourrait croire qu'il est possible de manger du gluten occasionnellement, comme c'est le cas pour d'autres intolérances. Ce n'est pas le cas de la maladie coéliqua : la moindre trace de gluten est problématique.

*Chris Mak, diététicien de l'Association néerlandaise de la maladie coéliqua*

# ORIGINES

**D'où vient le mot "petit-déjeuner" ?** Le mot déjeuner, tout comme breakfast (le petit-déjeuner anglais) signifie littéralement que l'on interrompt le jeûne.

Au départ, le premier repas du matin s'appelait donc le déjeuner, mais il a ensuite été déplacé au milieu de la journée, de sorte que les Français prennent aujourd'hui un "petit déj" le matin.

En néerlandais on commence la journée avec un "**Ontbijt**". Le "ont" indique le début de quelque chose, comme dans allumer ou dégivrer. Le terme "bijten" est dérivé de mordre ou de manger. Ainsi, "petit-déjeuner" signifie "commencer à manger".

Les germanophones adoptent un point de vue plus pratique et parlent simplement du "**Frühstück**" : un morceau de nourriture en début de journée. Ganz gut.



# LE SANS GLUTEN UN CONCEPT ÉTIRABLE

*Un deuxième sandwich au fromage, quelqu'un ? Ou peut-être un croissant ? Pour beaucoup, le petit-déjeuner est synonyme de pain et de pâte à tartiner. Mais le pain contient du gluten et ce n'est pas sain, ou si ?*



De nos jours, on peut presque tout trouver en version sans gluten, même le shampoing ! Qui sait, ce sera sans doute bientôt le tour des stylos à bille ou des plantes d'intérieur sans gluten - pourquoi pas ? N'ayez pas peur si vous vous sentez un peu submergés par tous ces régimes "sans gluten". Dans la plupart des cas, l'alimentation sans gluten est une option non contraignante et vous n'êtes pas obligés de vous enfuir en hurlant devant quelques grains de blé. **Chris Mak, diététicien de l'Association néerlandaise de la maladie coeliaque, sait exactement quand le gluten est un problème et quand il ne l'est pas.**

## Qu'est-ce que le gluten ?

Chris Mak : "Le gluten est un ensemble de protéines insolubles que l'on trouve dans les céréales : les gluténines et les gliadines. Ce sont plus particulièrement les gliadines qui causent les symptômes chez les personnes intolérantes au gluten."

## À quoi sert le gluten ?

"La structure protéique du gluten rend la pâte à pain élastique ou les pâtes fermes et moelleuses. Cela rend la pâte facilement étirable et lui permet de mieux lever. Ce qu'il faut pour un bon pain aéré qui ne se délite pas."

## Où trouve-t-on du gluten ?

"Les céréales telles que le blé, le seigle, l'épeautre et l'orge contiennent beaucoup de gluten. Les produits dans lesquels ces céréales sont transformées contiennent donc également du gluten : pain, pizza, gâteau ou pâtes, mais aussi biscuits et toasts, liants ou viandes hachées préparées. Les substituts de viande, les bouillons cubes, la bière, les glaces, les sucreries et même les médicaments peuvent aussi contenir du gluten."

## Le gluten est-il mauvais pour la santé ?

"Depuis un certain nombre d'années maintenant, on entend parler de l'alimentation sans gluten. Cependant, tout le monde n'a pas un problème avec le gluten. Dans ce cas, il n'est pas du tout nécessaire d'éviter le gluten. En fait, ce n'est même pas recommandé, car les produits céréaliers contenant du gluten sont également riches en vitamines, en minéraux et en fibres : sains en somme ! Seules les personnes qui souffrent de la maladie coeliaque ou qui sont sensibles au gluten ont vraiment besoin de faire attention au gluten."

## Quelle est la différence entre la sensibilité au gluten et la maladie coeliaque ?

"**La maladie coeliaque** - prononcée : 'seuliakie' est une maladie auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten. Des réactions inflammatoires se produisent alors dans la muqueuse de l'intestin grêle. Avec le temps, la fonction intestinale se détériore et les nutriments importants ne sont plus correctement absorbés. On souffre de douleurs abdominales, de diarrhées et de ballonnements. On risque également de souffrir de carence en fer, d'ostéoporose, d'insuffisance pondérale et de fatigue. La seule approche possible

est de supprimer complètement le gluten, pour toujours. Pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque, manger sans gluten n'est pas un effet de mode, c'est dramatiquement sérieux.

"**La sensibilité au gluten** est bien distincte de la maladie coeliaque. Si une analyse de sang et un examen intestinal ne révèlent pas la présence de la maladie coeliaque mais que vous présentez tout de même des symptômes, tels que des crampes abdominales douloureuses, légère diarrhée, éruption cutanée ou ballonnements, vous souffrez peut être de sensibilité au gluten. Les symptômes sont moins graves que ceux de la maladie coeliaque et il n'existe pas de test ni de diagnostic clair. Si vous remarquez que vos symptômes diminuent avec un régime sans gluten, vous pouvez en déduire que vous êtes sensible au gluten et adapter vos habitudes alimentaires en conséquence".

## Peut-on manger de l'avoine si l'on souffre de la maladie coeliaque ?

"L'avoine est naturellement sans gluten. Cependant, lors de la culture, de la récolte et du traitement ultérieur, l'avoine entre inévitablement en contact avec des grains contenant du gluten. Par conséquent, seule l'avoine certifiée sans gluten peut s'intégrer dans un régime sans gluten. Les emballages des produits à base de ces avoines portent le label "sans gluten"."

## Le gluten pose-t-il plus de problèmes aujourd'hui qu'avant ?

"On estime qu'une personne sur 100 est atteinte de la maladie coeliaque. C'était également le cas avant, mais on en parle bien plus aujourd'hui. Des stars hollywoodiennes comme Gwyneth Paltrow ont fait de l'alimentation sans gluten une sorte de mode très médiatisée, ce qui rend encore plus difficile pour les personnes atteintes de la maladie d'expliquer que leurs problèmes sont sérieux."

## Quel est votre objectif en tant qu'association de patients ?

"Nous représentons les intérêts des personnes qui doivent suivre un régime sans gluten sur ordre du médecin. Par ailleurs, nous voulons aider tout le monde à être plus prompt à reconnaître les symptômes d'une éventuelle maladie coeliaque. Seuls un cinquième des personnes atteintes de la maladie coeliaque sont diagnostiquées et peuvent donc éviter les problèmes de santé associés. Parce qu'il y a une bonne nouvelle dans tout ça : avec un régime sans gluten, on peut réparer les dommages causés aux intestins et faire disparaître les symptômes !"

## Scoop du jour ...

... les personnes qui prennent un petit-déjeuner **résistent mieux au stress**. En commençant la journée doucement par un petit-déjeuner vous vous offrez les moyens de combattre le stress d'une journée de travail chargée.

# LAISSEZ VOUS SURPRENDRE PAR CES PETITS DÉJEUNERS VENUS D'AILLEURS

En France, on trouve des croissants et des tartines sur la table du petit-déjeuner et les Américains adorent les fameux pancakes, mais savez-vous ce qu'on mange au petit-déjeuner dans des pays comme la Turquie, le Mexique ou le Japon ?

## Turquie

Un petit-déjeuner turc comprend **du pain blanc, du fromage, des olives, des tomates, des concombres et du miel**. Mais aussi parfois des œufs brouillés, du thé sucré et du yaourt crémeux. Le mot turc pour désigner le petit-déjeuner - "**kahvaltı**" - signifie littéralement "avant le café". Le café turc fort ne se boit en effet pas à jeun mais après le petit-déjeuner.



## Australie

Le grand classique de l'Australie c'est la **Vegemite**, une pâte à tartiner noire à base d'extrait de levure. Nombreux sont les touristes qui n'aiment pas son goût salé et amer, mais heureusement pour eux il existe d'autres options.



## Mexique

Un petit-déjeuner mexicain traditionnel comprend des œufs, des tortillas, des haricots noirs, de la viande et un peu de fromage frais ou de crème. La version la plus célèbre est le "**huevos rancheros**" ou "les œufs fermiers" : un œuf au plat sur une tortilla, avec de la sauce épicée, de l'oignon et de l'avocat. Un peu de pain blanc et vous pouvez saucer le tout. Avec ça, autant vous dire que les "rancheros" mexicains peuvent travailler dur jusqu'au déjeuner.



## Japon

Au Japon, on ne prend pas de céréales, de croissants ou de tartines recouvertes de pâte à tartiner le matin. Un petit-déjeuner japonais typique se compose généralement **de riz cuit à la vapeur accompagné d'un bol de soupe miso**, avec du poisson grillé, du tamagoyaki (une sorte d'omelette roulée) et des graines de soja fermentées. On accompagne tout ça de nori - algue séchée à tremper dans la sauce soja - et de tsukemono, des pickles de différentes tailles et saveurs. On saupoudre un peu de furikake sur le dessus pour plus de goût et on peut déguster ! Ça peut sembler un peu bizarre de manger du poisson et des légumes au petit-déjeuner, mais c'est assurément bon pour la santé.



# UN PETIT-DÉJEUNER SANS GLUTEN ET SAVOUREUX AVEC LIMA

*Besoin d'inspiration pour votre petit-déjeuner ? Essayez nos délicieuses recettes sans gluten pour bien commencer la journée !*

## PINK LATTE

- 150g de jus de betterave frais
- 300ml de boisson avoine
- 2 c.à.s de sirop de riz
- 2cm de gingembre
- 100g de framboises

Mélangez les framboises avec le sirop de riz et le jus de betterave.

Pelez le gingembre, coupez-le en fines lamelles et portez-le à ébullition avec le lait d'amande.

Laissez refroidir et mélangez avec le jus de betterave.

Faites mousser le reste du lait, versez dans le latte et servez avec quelques framboises.



# "NOUS DÉFENDONS UNE ALIMENTATION DURABLE, À BASE DE PLANTES. TOUT COMME LIMA."



*Pinar Coskun a fondé le Food Lab à l'université Erasmus de Rotterdam il y a cinq ans. Les étudiants y reçoivent du soutien dans leurs recherches sur la nutrition et on y trouve aussi des ateliers réguliers autour de produits végétaux. En tant que partenaire, Lima est donc amené à fournir des ingrédients sains.*

## **Pourquoi le Food Lab collabore-t-il avec Lima ?**

Pinar Coskun : "Lors de notre création, nous avons cherché des entreprises partenaires qui partageaient notre vision. Lima nous a présenté une histoire très puissante et partageait notre objectif de familiariser les étudiants avec l'alimentation durable. Leurs produits et leurs valeurs correspondent également à notre engagement en faveur d'habitudes alimentaires saines et bonnes pour la planète."

## **Que se passe-t-il pendant les ateliers de cuisine ?**

"Au-delà de la recherche - la théorie - nous travaillons également sur la pratique d'une cuisine plus durable. En janvier, par exemple, nous avons organisé notre "Beyond Meat Challenge", au cours duquel dix étudiants ont mangé des aliments biologiques et végétaux pendant un mois, notamment des produits Lima. Pendant tout le mois, ils ont partagé leurs expériences et nous avons organisé des ateliers de cuisine. L'un de ces ateliers portait d'ailleurs sur un brunch ou un petit-déjeuner sain et durable."

## **Comment combiner santé et durabilité ?**

"En général, les aliments durables sont aussi sains, mais ce n'est pas nécessairement le cas. On doit donc faire un choix conscient pour certains produits. Avec Lima, vous savez que vous êtes au bon endroit puisqu'ils se concentrent sur une alimentation saine et sans sucre raffiné."

## **Quelles tendances observez-vous dans l'alimentation végétale ?**

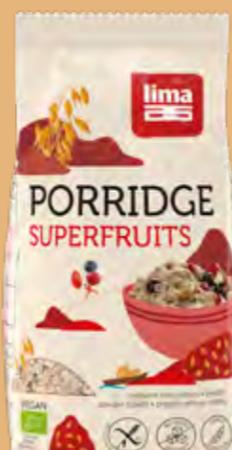
"On distingue deux tendances différentes. D'une part, on assiste à une évolution vers des aliments innovants, ultra-transformés et comportant un grand nombre d'ingrédients, si bien que l'on sait à peine ce que l'on mange. D'autre part, on redécouvre des aliments connus depuis longtemps comme les sources de protéines végétales, tels que le seitan, le tofu et le tempeh. Maintenant on les utilise de manières différentes, nouvelles. En tout cas, l'avenir de notre alimentation est végétal, nous en sommes certains ici au Food Lab."



**ERASMUS  
FOOD  
LAB**

**LIMA SANS GLUTEN**

*Les produits Lima certifiés sans gluten sont fabriqués dans un environnement protégé, du champ à l'emballage. Ils sont donc garantis sans gluten et sans danger pour les malades cœliaques.*



*Les Porridges Express Superfruits, Omega 3 et Matcha Spirulina de Lima sont d'excellentes sources de céréales complètes, sans sucres ajoutés, sans gluten et sans cuisson. Parfait pour tenir toute la matinée !*

# CRÊPES

## au caramel de miso

- 4 c.à.s de sirop de riz
- 4 c.à.s de miso riz et soja
- zeste de citron
- 150g de flocons d'avoine
- 150g de farine de sarrasin
- une pincée de sel marin
- 1 c.à.c de levure chimique
- 700g de lait d'amande
- huile de coco
- une poignée de noix de pécan

Pour préparer le caramel, commencez par mélanger le miso avec le sirop de riz et le zeste de citron.

Préparez une pâte avec la farine d'avoine, la farine de sarrasin, le sel marin, la levure chimique et le lait d'amande. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit homogène.

Faites chauffer une cuillerée d'huile de noix de coco dans une poêle et cuisez les crêpes.

Hachez les noix de pécan et servez les crêpes avec le caramel au miso et les noix.



## Lima vs coéliqua

"Lima propose plusieurs produits portant le label sans gluten de l'Association coéliqua. Ce n'est pas peu dire car on n'obtient pas ce certificat facilement - cela demande beaucoup d'efforts. Et le bonus Lima c'est que ces produits sans gluten ne contiennent pas de sucres ajoutés et sont riches en fibres. Ce qui n'est généralement pas le cas avec les autres produits sans gluten."

**Chris Mak**, diététicien de l'Association néerlandaise de la maladie coéliqua

**Boisson Avoine 0% Sucres Sans Gluten & Boisson Avoine Sans Gluten**  
Boissons à base d'avoine biologique sans sucres, lactose et gluten.

# PETIT-DÉJEUNER : DU PÉCHÉ AU HIT SUR INSTAGRAM

"Mangez comme un empereur le matin, comme un roi l'après-midi et comme un mendiant le soir". Une évidence ou un dogme à revoir d'urgence, à l'instar de la pyramide alimentaire classique ? Quoi qu'on en pense, les dogmes ne sont plus dans l'air du temps. De nos jours, chacun préfère faire ses propres choix, et dès le réveil, mais ça n'a pas toujours été le cas.

Par exemple, on aurait pu croire qu'au Moyen Âge les gens prenaient un petit-déjeuner copieux, car ils ne passaient pas encore la journée assis devant leur ordinateur. Sauf que pour nos ancêtres, le petit-déjeuner était considéré comme une expression du péché de gourmandise et il valait mieux ne pas être pris en plein péché capital. Ce n'est que bien des années plus tard que le petit-déjeuner a fini par acquérir une meilleure réputation. Au XVIIIe siècle, prendre un petit-déjeuner copieux est même devenu un symbole de statut social pour les riches.

**Aujourd'hui, le petit-déjeuner est complètement tendance.** Les barres de petit-déjeuner bourgeonnent, et les açaï bowls et les belles assiettes de petit-déjeuner sont méga-populaires sur Instagram. Entre compositions soignées, ingrédients colorés, et ambiance chaleureuse tout autour... ce serait dommage de ne pas le poster, n'est-ce pas ?

... alors postez le, ce petit-déjeuner instagrammable, sans oublier **#limagazine**.



## "BREAKFAST ALL DAY LONG..."



*O'yo est un bar à petit-déjeuner, déjeuner et café sains qui propose de savoureux plats végétariens. Vous pouvez venir ici pour petit-déjeuner et bruncher à toute heure de la journée. La fondatrice Phaedra Lybaert nous en dit plus sur l'idée qui se cache derrière son bar à petit-déjeuner.*

### Comment vous est venue l'idée d'un bar à petit-déjeuner et brunch sains ?

Phaedra : "Il y a six ans, je luttais contre des problèmes de santé chroniques, notamment au niveau de mon estomac. J'ai alors commencé à tester les effets de différents aliments. J'ai essayé le régime paléo, les super aliments et le sans gluten. Je choisisais aussi plus de produits fermentés. Ça a mis fin à mes problèmes d'estomac, même si je mangeais déjà sainement auparavant. Il s'est ensuite avéré que je présentais une forte intolérance à certains produits comme le lait de vache et le blé. En les éliminant, je me suis sentie beaucoup mieux. Même ma peau est redevenue radieuse, alors que je m'étais mise à souffrir d'une acné tenace.

### Cela a dû être une révélation !

Phaedra : "Et oui ! En même temps, je trouvais incroyable d'avoir dû le découvrir moi-même - personne ne m'avait jamais dit que j'obtiendrais de tels bénéfices en changeant mes habitudes alimentaires. J'ai aussi remarqué qu'il était souvent difficile de trouver des repas sains lorsque j'étais en déplacement pour le travail. C'est comme ça qu'est née l'idée d'un 'bar à nourriture saine'."

### Comment envisagez-vous l'alimentation végétale ?

Phaedra : "Je pense que l'alimentation à base de plantes est le meilleur choix pour la santé et pour la planète. Mais je ne suis pas dogmatique à ce sujet. Je mange maintenant 85 % de légumes auxquels j'ajoute un œuf, du fromage ou de la viande de temps en temps. Mais je

choisis des produits de très bonne qualité et respectueux des animaux. Chez O'yo, vous trouverez une alimentation principalement végétale combinée à des produits laitiers issus de la filière courte.

### Comment les clients réagissent-ils ?

Phaedra : "Les clients ne sont clairement pas tous végétaliens, ils sont donc parfois très surpris que la nourriture végétale puisse être aussi délicieuse et savoureuse, sans laisser l'impression de passer à côté de quelque chose. J'aime aussi beaucoup expérimenter en cuisine, et c'est beaucoup plus facile avec les légumes qu'avec la viande. Avec O'yo, je veux montrer que l'on peut vraiment se faire plaisir avec un repas sain."

### Vous avez aussi des plats sans gluten ?

Phaedra : "Oui, on précise pour chaque plat s'il est sans gluten. Il y avait une forte demande pour cela dès le début. Mais on se place au juste milieu à ce sujet. Par exemple, notre pain n'est pas sans gluten, mais c'est un pain au levain sans blé, qui est aussi plus facile à digérer. Je pense qu'il est bon de ne pas abuser du gluten, mais si vous n'êtes pas atteint de la maladie cœliaque, ce n'est pas un problème de manger un plat contenant du gluten de temps en temps. Je pense que le plus important est d'écouter son corps et de savoir comment il réagit à la nourriture. C'est comme ça qu'on peut faire les choix qui sont sains et bons pour soi."

Découvrez comment Phaedra prépare ses délicieux **œufs brouillés au tofu avec quinoa et roquette** sur la page suivante !

# Salty Breakfast Bowl

Démarrez votre journée avec ce petit-déjeuner copieux et sans gluten !

- 250g de tofu ferme
- 2 c.à.s de sauce Tamari
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c de thym
- 1/2 c.à.s d'épices de curry
- 1 c.à.c de curcuma en poudre
- 1 c.à.s de levure alimentaire
- facultatif: 1/4 c.à.c de kala namak (sel minéral au goût de soufre)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- une poignée d'épinards
- quelques tomates cerises coupées en deux
- roquette

Rincer le quinoa.

Prenez une tasse de quinoa et faites-le bouillir dans 500 ml d'eau.

Faites cuire le quinoa pendant environ 15 minutes, éteignez le feu et laissez-le gonfler d'avantage dans de l'eau de cuisson restante.

Mettez le tofu dans un bol, émiettez-le avec un presse-purée, avec vos mains ou avec une fourchette.

Ajoutez le kala namak, le curry, le curcuma et le thym au tofu. Ensuite mélangez bien avec la sauce Tamari.

Hachez l'ail.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites brièvement revenir l'ail, puis ajoutez le tofu avec les herbes et la sauce soja dans la poêle.

Mélangez les épinards, les tomates cerises coupées en deux et la levure alimentaire avec le tofu dans la poêle.

Faites cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires.

Servez le tofu brouillé dans un bol avec le quinoa et la roquette. Servir avec de la veganise (faite maison ou achetée) et du bacon de noix de coco ou autre bacon végétalien.



Les produits Lima certifiés sans gluten sont fabriqués dans un environnement protégé, du champ à l'emballage. Ils sont donc garantis sans gluten et sans danger pour les malades cœliaques.

## Muesli sans

gluten:

délicieux à l'état pur ou arrosé de boisson végétale.



Cornflakes, la version biologique d'un des grands classiques du petit-déjeuner, sans gluten, sans sucres ajoutés et au vrai bon goût de maïs.

LIMA SANS GLUTEN

# LABELS SANS GLUTEN À VOLONTÉ

VOUS VOYEZ CE LOGO ?



**OUI FONCEZ!**  
C'est la marque déposée du sans gluten !



**NON**

Est-ce que l'un des ingrédients ci-dessous est mentionné sur l'emballage ?

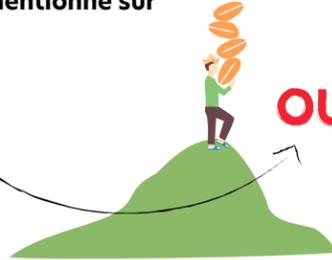
- blé khorasan
- blé
- orge
- épeautre
- avoine
- seigle

**NON**

Est-ce que l'emballage présente l'une des phrases suivantes ?  
"Peut contenir des traces de gluten."  
"A été produit dans un environnement où le gluten est présent." **ou**  
"avec une faible/forte teneur en gluten"

**NON**

**YOUPIE!**  
C'est du sans gluten !



**OUI**

Il y a des grandes chances qu'il ait du gluten



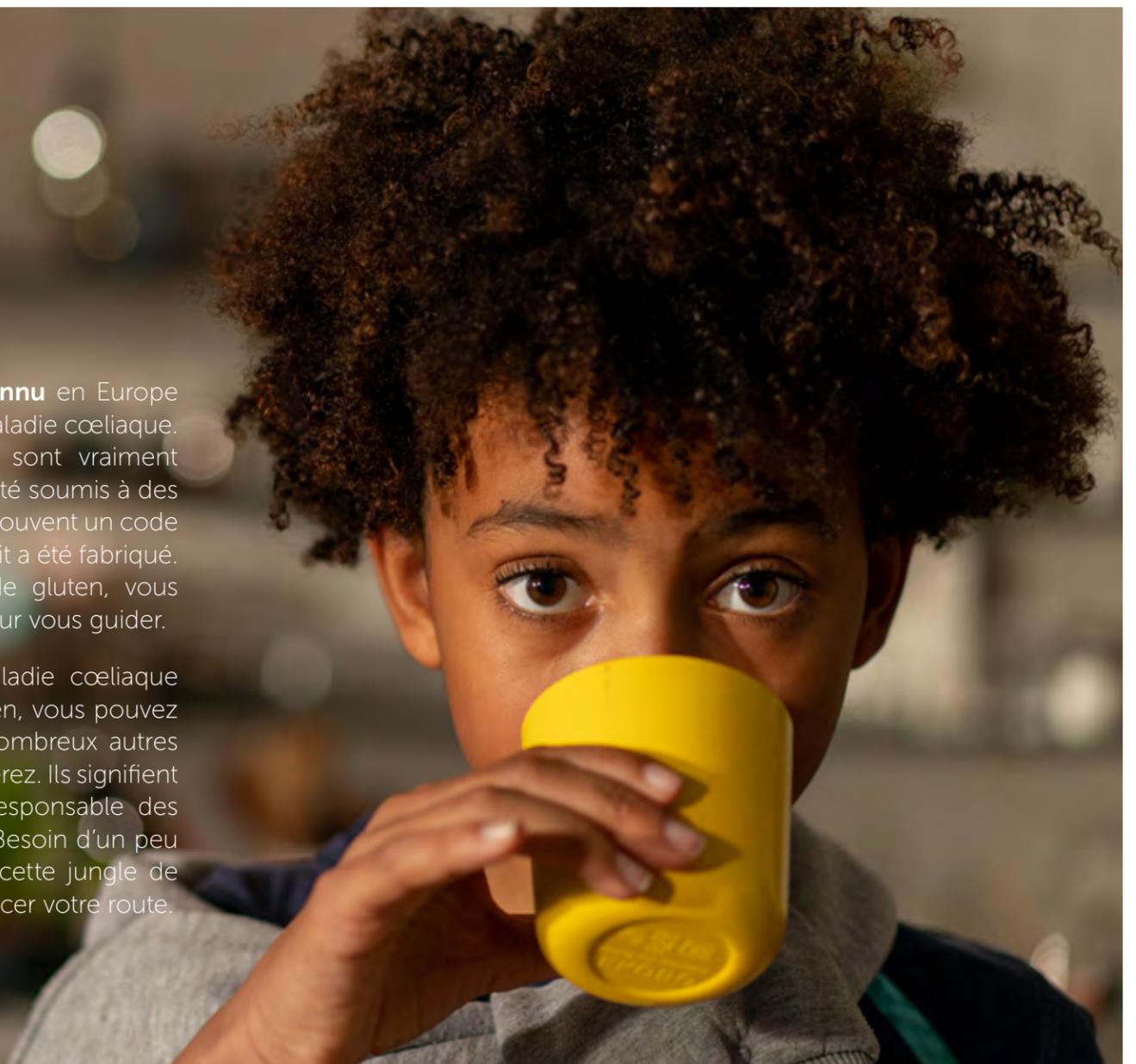
**OUI**

**SOYEZ PRUDENT!**  
Le produit peut contenir du gluten !



Voici le label "Crossed Grain" reconnu en Europe pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque. Les produits qui portent ce label sont vraiment garantis sans gluten comme ils ont été soumis à des tests très rigoureux. On trouve aussi souvent un code au bas du logo indiquant où le produit a été fabriqué. Si vous devez éviter toute trace de gluten, vous pouvez vous fier à cette étiquette pour vous guider.

Si vous ne souffrez pas de la maladie coeliaque mais que vous êtes sensible au gluten, vous pouvez également vous en remettre aux nombreux autres labels sans gluten que vous rencontrerez. Ils signifient que le producteur lui-même est responsable des processus de contrôle nécessaires. Besoin d'un peu d'aide pour vous y retrouver dans cette jungle de logos ? Voici de quoi vous aider à tracer votre route.



**LIMA SANS GLUTEN**

Les produits Lima certifiés sans gluten sont fabriqués dans un environnement protégé, du champ à l'emballage. Ils sont donc garantis sans gluten et sans danger pour les malades coeliaques.



Délicieuses, nutritives et simples : les galettes de céréales Lima sans gluten sont idéales pour un petit-déjeuner rapide. Riz, maïs, multigrains, épeautre, avec ou sans chocolat ? À vous de choisir !

# L'AVOINE DU LENDEMAIN

- 8 c.à.s de graines de chia
- 150g de flocons d'avoine
- 4 dattes
- 2 c.à.s de graines de courge
- 1 banane
- 250ml de lait d'amande
- 1 c.à.s. de sirop de riz

Mélangez les graines de chia avec les flocons d'avoine.

Mélangez le lait d'amande avec la banane et le sirop de riz et incorporez les flocons d'avoine et les graines de chia.

Coupez les dattes en morceaux et conservez-les au réfrigérateur.

Laissez reposer les flocons d'avoine pendant la nuit au réfrigérateur et ajoutez les dattes et les graines de courge.

Vous pouvez conserver ce délicieux petit-déjeuner au réfrigérateur pendant environ cinq jours.



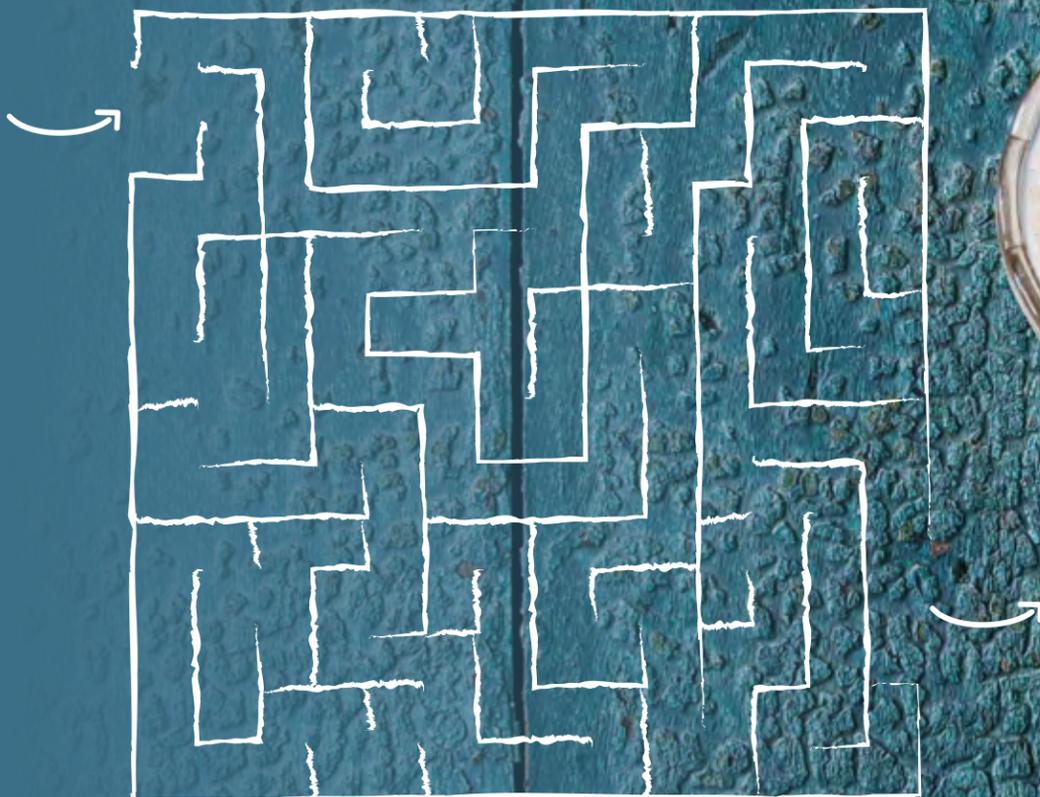
## *Petit-déjeuner et jeûne intermittent*

Faites-vous partie du fan club grandissant du jeûne intermittent ? **On se sent plus en forme et on perd du poids en ne mangeant qu'à certains moments de la journée et en jeûnant le reste du temps.** Les jeûneurs intermittents choisissent souvent de sauter le petit-déjeuner et de ne manger que plus tard dans la journée, voire dans l'après-midi pour la première fois. Mais que faire si vous êtes également un grand amateur de petit-déjeuner ? Heureusement, ce n'est pas un problème ! Le jeûne intermittent vous permet de déterminer entièrement votre propre "horaire de repas". Par exemple, vous pouvez prendre un petit-déjeuner, vous ne pourrez simplement pas manger le soir avant une certaine heure. **Le beurre et l'argent du beurre (avec ou sans lactose)!**

### Scoop du jour ...

... le mot "**gluten**" vient du latin ! Il signifie "**colle à base de grains de céréales**". Le mot anglais "glue" vient de là. Le gluten rend la pâte à pain collante.

# TRACEZ VOTRE CHEMIN JUSQU'AU PETIT-DÉJEUNER !



## RIZ AU LAIT FRAIS *(sans gluten)*

- 1l de lait de coco
- 2 c.à.s de sirop de riz
- 4 gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 150g de riz pour risotto
- 1 gousse de vanille
- 1 c.à.c de pâte de gingembre

Portez le lait de coco à ébullition avec le sirop de riz, les gousses de cardamome et le bâton de cannelle. Ajoutez le riz pour le risotto et remuez bien.

Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et ajoutez-la au lait avec la pâte de gingembre.

Laissez mijoter à feu doux pendant une heure ou jusqu'à ce que le riz soit complètement mou. Remuez de temps en temps.

Répartissez-les dans des bols et laissez-les refroidir. Servir avec un zeste de citron vert.

## INFO SANS GLUTEN

*Vous voulez en savoir plus sur la maladie coeliaque et le sans gluten ?*

Vous trouverez des informations fiables, de l'inspiration et des conseils sur le site de l'Association Française Des Intolérants Au Gluten <https://www.afdiag.fr/> ou le site de la Société belge de la Coeliaque <http://vivresansgluten.be/>.

## Postez pour gagner !

Partagez vos idées de petit-déjeuner les plus délicieuses et les plus insta-belles sur les réseaux sociaux avec le hashtag **#limagazine**.

Les 5 meilleures créations seront récompensées par un lot de délicieux produits Lima.



Vous avez fini de lire votre Limagazine Le petit-déj à l'honneur ? **Donnez-le à quelqu'un d'autre qui pourra en profiter aussi !**