

Festins pour tous

Entre les intolérants au lait ou au gluten, les allergiques et les véganes, pas toujours évident de concocter un menu de fête. Voici quelques pistes pour régaler vos « contacts rapprochés » sans commettre d'impair.

LA TRIBU DES VÉGÉTARIENS ET VÉGÉTALIENS (VEGANES)

Les végétariens ne mangent pas d'animaux morts, mais bien des produits laitiers et des œufs - les pesco-végétariens mangent du poisson (à préciser par vos invités). Les végétaliens, eux, ne consomment aucun produit d'origine animale, même pas du miel.

CE QU'ILS MANGENT... OU PAS

Végétariens

NON Viande, charcuterie, poisson (et œufs de poisson), suif, graisse de canard ou de bœuf, gélatine.

OUI Fromage, produits laitiers, beurre, crème, œufs et tous les aliments acceptés par les végétaliens.

Végétaliens

NON Viande, poisson, charcuterie, graisses animales, beurre, crème, produits laitiers, gélatine, œufs, miel.

OUI Légumes, féculents, légumineuses, noix, alternatives végétales (faux-mage, faux-gras, seitan, tofu, saucisses végétales, etc.).

LE MENU QUI LEUR VA

Apéritif Noix de cajou aux épices, houmous avec des gressins au sésame ou des crudités, faux foie gras (en vente en grandes surfaces).

Entrée Velouté de légumes parfumé et agrémenté d'une garniture croquante de noisettes et d'herbes aromatiques.

Plat Châtaignes et courges rôties au four aux épices, céleri en croûte de noix, quinoa aux champignons et sauce crue aux herbes.

Dessert Mousse au chocolat sans œuf, tarte crue aux noix.

Plus d'idées recettes sur evavzw.be (jeudi veggie) et nos fiches cuisine végé de cette semaine en pages 56-60.

LA COLONIE DES SANS GLUTEN

Le gluten est présent dans certaines céréales et leurs produits dérivés: blé, seigle, orge, épeautre, froment, kamut, et avoine. Le pain, les pâtes, les biscuits et autres gâteaux du commerce et de la boulangerie ne conviendront donc pas à votre convive. Si vous accueillez une personne cœliaque, redoublez de vigilance et lisez systématiquement toutes les étiquettes de vos produits, qu'il s'agisse de sauces, de bouillons, de purées, de charcuteries ou même de viandes hachées. Peur de faire une bourde? Pas de panique: il existe de nombreuses solutions, très simples, qui n'impliquent pas d'acheter des ingrédients particuliers.

LE CLAN DES DIABÉTIQUES

Qu'il s'agisse d'un diabète de type 1 ou 2, l'apport en glucides doit être régulé. Faites donc place dans votre menu aux légumes, aux poissons et crustacés qui équilibreront les apports caloriques. Cuisinez vous-même et évitez les préparations, biscuits et apéritifs industriels. Vous pouvez ajouter aux douceurs des édulcorants en petite quantité comme la stevia ou le sucre de bouleau pour leur apporter une note plus sucrée.

CE QU'ILS MANGENT... OU PAS

NON (OU PEU) Biscuits apéritifs, chips, alcools forts et sucrés, jus de fruits, charcuteries, feuilletés, sauces (ketchup, barbecue, etc.), toasts, pain de mie, purées, compote d'airelles, compotes sucrées, plats riches en sauce (crème, foie gras, etc.), frites, pommes duchesses, desserts gras et sucrés, bonbons, marrons glacés, fruits séchés, chocolat blanc, chocolat au lait, caramel, nougat, sirop d'agave, sirop d'érable, miel, sucre de coco.

OUI Fruits oléagineux (noix), légumes crus, cuits à la vapeur ou au four, épices, herbes aromatiques, poisson, crustacés, mollusques, légumineuses, grains céréaliers complets (quinoa, épeautre, riz complet), farines complètes, farine de pois chiches, de soja ou de quinoa, fruits frais, fruits pochés (au jus, pas au sirop), chocolat noir en petite quantité, édulcorants.

LE MENU QUI LEUR VA

Apéritif Proposez des crudités, des crustacés ou des noix.

Entrée Huitres ou noix de saint-jacques en carpaccio ou snackées, servies sur une julienne de poireaux.

Plat Aiguillettes de canard, légumes rôtis et salade aux noix, ou dinde farcie avec des champignons des bois sautés à l'ail, châtaignes et salade de mâche.

Dessert Entremets (peu sucré) à la vanille et aux fruits rouges.

Plus d'idées recettes sur recette-pour-diabetique.com et reseauantediabete.be.

CE QU'ILS MANGENT... OU PAS

NON Blé, seigle, orge, épeautre, froment, kamut et avoine (non certifié sans gluten), pain, biscottes, toasts, crackers, biscuits, gâteaux, tartes, chips aromatisés, pâtes, semoule, boulgour, gnocchis, chapelure, bouillons du commerce, béchamel, hollandaise, sauce soja, bière, quiches, feuilletés, friands, quenelles, crêpes.

OUI Fruits et légumes frais, pommes de terre et patates douces, riz, maïs (fécule, semoule), lentilles, pois chiches, haricots secs, châtaignes, sarrasin, millet, quinoa, manioc et tapioca, poissons et viandes fraîches, lardons, jambonneau, conserves de poisson, poisson fumé, œufs, produits laitiers et fromages, fruits oléagineux naturels, sucre, miel, sirop d'érable, confitures, cacao pur, sorbets.

LA BANDE DES SANS LACTOSE

L'intolérance au lactose des adultes est différente de l'allergie aux protéines du lait de vache des enfants. Certains adultes, en fonction du degré de leur intolérance, pourront tout de même consommer des petites quantités de fromage ou de yaourt, en s'aidant d'un complément de lactase à prendre avant le repas. D'autres ne supportent plus du tout le lactose et évitent dès lors tous les produits laitiers.

CE QU'ILS MANGENT... OU PAS

NON Lait, fromage, yaourt, beurre, crème, glaces, brioches, pain au lait, certains toasts et biscuits pour apéritifs, biscuits, entremets, gâteaux, viennoiseries, tartes garnies de crème, truffes au chocolat, ganaches, sauce béchamel, certaines vinaigrettes (lire les étiquettes).

OUI Lait de coco, jus végétaux, huile de coco, huiles végétales, beurre clarifié, laits (ou fromages, beurre, crème) dé lactosés, « faux-mages » (fromages à base de noix), yaourts végétaux, biscuits à la cuillère, génoise.

LE MENU QUI LEUR VA

Apéritif Noix, chips au sel, crudités, verrines maison, blinis à la matzena ou à la farine de pois chiches pour les rendre plus sains.

Entrée Assiette de fruits de mer. Plat Pintade au vin jaune et pommes de terre rôties à l'ail et aux herbes.

Dessert Poire pochée aux épices, fondant au chocolat sans gluten (remplacer la farine par de la matzena ou une farine sans gluten).

Plus d'idées recettes sur vivre-sansgluten.be ou afdiag.fr.

LE MENU QUI LEUR VA

Apéritif Noix, poissons fumés, houmous et crudités, nillettes de saumon (avec crème sans lactose ou végétale).

Entrée Toasts (non briochés) de foie gras ou de saumon.

Plat Rôti de dinde (remplacer le beurre par de l'huile d'olive ou du beurre sans lactose), purée de céleri (au bouillon, lait végétal ou lait dé lactosé) et pommes aux aïnelles. Magrets de canard, purée de carottes à l'orange, fagots de haricots verts.

Dessert Pavlova aux fruits exotiques et crème fouettée végétale (ou coco) ou sorbet coco et salade de fruits exotiques.

Plus d'idées recettes sur deliciouslyella.com (en anglais). •

Bon à savoir

→ Tous les produits véganes conviennent aux intolérants au lactose ou aux allergiques au lait (p. ex., les tartinables et crèmes de Prêtexte, pretexte.be). Dilea (dilea.be, en grandes surfaces) propose une gamme sans lactose.

→ Schär (schaer.com, en grandes surfaces) commercialise de nombreux produits sans gluten. Des pâtisseries tels Chambelland ou So Bake It réalisent des desserts sans gluten en magasin ou sur commande (chambelland.com, sobakeit.be).