




# ALIMENTS AVEC / SANS GLUTEN

## NOMENCLATURE NON EXHAUSTIVE DE PRODUITS POUVANT DONNER LIEU A HESITATION.

Liste non exhaustive issue d'un travail collectif de volontaires et susceptible d'être complétée ou modifiée.

Avertissement: Les produits alimentaires transformés contenant habituellement du gluten mais qui peuvent être également reproduits par leur équivalent Sans gluten lorsqu'il est obtenu au moyen d'un succédané diététique sont généralement considérés dans cette liste comme étant «Avec gluten».

Le signe :

-  désigne un aliment Sans gluten
-  désigne un aliment Avec gluten
-  désigne un aliment suspect.

Cette liste comprend dorénavant également quelques indications sous noms de marques pour lesquelles des renseignements complémentaires nous ont été demandés, que nous avons estimés assez pertinents pour contribuer à l'information générale. Ces indications de marques sont des "instantanés" ponctuels délicats à pérenniser dans la mesure où la composition du produit peut être modifiée sans préavis par le fabricant.

## A

- Acétate: sels de l'acide acétique. Sans gluten
- Achards: condiment fait de légumes et fruits macérés dans le vinaigre. Sans gluten
- Agar-agar: substance extraite de certaines algues. Sans gluten
- Agave: plante du Mexique utilisée comme boisson et sucre. Sans gluten
- Aïoli: mayonnaise à l'ail Sans gluten attention aux mayonnaises industrielles, vérifier les compositions
- Albumen: blanc de l'oeuf . Sans gluten
- Alcool: Sans gluten sauf la bière
- Alginate: Sels de l'acide alginique . Sans gluten
- Algues: végétal . Sans gluten
- Aloès: Végétal . Sans gluten
- Alose; poisson . Sans gluten
- Alumine: sels . Sans gluten
- Amande: Fruit de l'amandier. Sans gluten.
- Amidons: Blé, seigle, orge et avoine Avec gluten maïs, pomme de terre, riz, tapioca, arrow-root Sans gluten. Un amidon peut être consommé Sans danger s'il n'est pas précisé qu'il est extrait du blé.
- Aminé: acides aminés . Sans gluten
- Amora (nom commercial) : La mayonnaise « Amora » de base (non allégée et à l'exclusion de la gamme des sauces de fantaisie) est affirmée « Sans gluten » par le fabricant. **Cette appréciation ne s'applique que pour le produit spécifiquement décrit.**
- Amylacé: qui contient de l'amidon. Recommandations de consommation équivalentes.
- Andouille (ou andouillette) : Charcuterie à base de tripe de porc pouvant être liée à la farine. Vérifier soigneusement l'étiquetage

- Aneth: plante aromatique . Sans gluten
- Anis : Graine condimentaire. Sans gluten
- Arachide : Racine du cacahuétier. Sans gluten. Fait partie des allergènes majeurs.
- Arak : Boisson libanaise à base d'herbes condimentaires. Sans gluten
- Arômes: parfums souvent artificiels: Sans gluten même pour l'arôme de blé
- Arrow-root: féculé de plantes. Voir aussi *dictame*. Sans gluten
- Asiago : Fromage italien à pâte mi-cuite. Sans gluten à l'état pur.
- Aveline: noisettes . Sans gluten
- Avesnes (boulette de) : Fromage à pâte pressée voisin du maroilles. Sans gluten à l'état pur.
- Avocat : Fruit de l'avocatier. Sans gluten.
- Avoine: graminacée. Avec gluten
- Azyne: pain Sans levain comme les hosties. Avec gluten

## B

- Baba: gâteau Avec gluten
- Babeurre: résidu de fabrication du beurre Sans gluten
- Bacon: pièce de porc salé Sans gluten
- Badiane: fruit au goût d'anis Sans gluten
- Bagel: petit pain du Québec Avec gluten
- Baklava: gâteau oriental Avec gluten
- Balane: petit crustacé Sans gluten
- Ballottine: petite galantine de volaille et farce (peut contenir du gluten, vérifier la composition)
- Banane: fruit Sans gluten
- Bancoulier: arbre à huile comestible Sans gluten
- Banian: arbre à figes Sans gluten
- Banon: fromage de chèvre ou de brebis Sans gluten
- Banyuls: vin doux Sans gluten
- Barbe-de-capucin: salade chicorée Sans gluten
- Barde: tranche de lard Sans gluten
- Barigoule: artichauts farcis (la farce peut contenir du gluten)
- Baselle: plante comestible d'Asie et Amérique Sans gluten

- Basilic: plante aromatique Sans gluten
- Basmati: riz indien Sans gluten
- Batavia: salade Sans gluten
- Beaufort : Fromage à pâte cuite. Sans gluten à l'état pur
- Bechamel: sauce à base de farine Avec gluten
- Beignet: gâteaux Avec gluten
- Bergamote: fruits dont on fait des bonbons (Sans gluten mais voir composition)
- Berlingots: bonbons (Sans gluten mais vérifier la composition)
- Bette: plante comestible Sans gluten
- Betterave : racine comestible. Sans gluten
- Beurre: matière grasse d'origine animale (Sans gluten, se méfier des beurres allégés)
- Bicarbonate: sel basique de sodium utilisé comme poudre levante Sans gluten
- Bière: boisson alcoolisée ou pas Avec gluten
- Bifidus: bactérie utilisée comme ferment dans les produits laitiers Sans gluten
- Biscotte: pain grillé Avec gluten
- Biscuit: gâteau Avec gluten
- Bisque: potage de crustacés (Sans gluten mais vérifier la composition)
- Blanc-manger: entremet à base de lait d'amandes (Sans gluten mais vérifier la composition)
- Blanquette: sauce de viande à base de farine Avec gluten
- Blé: plante herbacée pour farine Avec gluten
- Bleu : Famille de fromages à moisissures. Sans gluten à l'état pur.
- Bliblis: pois chiches grillés Sans gluten
- Blini: petite crêpe épaisse Avec gluten
- Bouchon: spécialité alimentaire asiatique Avec gluten

- Boudin: préparation alimentaire à base de sang, produit amylacé –voir ce mot- (Sans gluten mais vérifier la composition)
- Boudoir: biscuit Avec gluten
- Boulgour: (aussi orthographié boulghour, borghol, boulghol, gurghul) blé concassé Avec gluten
- Bourguignon: spécialité culinaire à base de viande et farine Avec gluten
- Brie: fromage Sans gluten
- Brioche: gâteau Avec gluten
- Broccio: fromage corse de brebis Sans gluten
- Brocoli : Variété de chou. Sans gluten
- Bugne: gâteau Avec gluten
- Bun: petit pain anglais Avec gluten
- Burger: sandwich rond Avec gluten
- Butternut : Variété de citrouille. Sans gluten.

## C

- Cabécou : Voir Rocamadour
- Cacao (poudre) Fève torréfiée broyée : pure, Sans gluten ; sucrée ou aromatisée, probablement Avec gluten
- Café (en grains ou moulu) : Sans gluten Lyophilisé et solubilisé : Sans gluten
- Calamar : Mollusque comestible. Sans gluten
- Calisson : enrobage traditionnel de feuille d'hostie : Avec gluten
- Calvados : Eau-de-vie de pommes. Sans gluten
- Camembert : Fromage à pâte molle. Sans gluten à l'état pur.
- Canard : Volaille comestible. Sans gluten, même nourrie aux céréales.
- Cancoillotte : Crème de fromage à base de metton et d'eau. Sans gluten.
- Cannelle : Ecorce aromatique du cannellier. Sans gluten
- Cantal : Fromage à pâte cuite. Sans gluten à l'état pur.
- Câpre : Fruit du câprier servant de condiment. Sans gluten
- Carambole. Fruit exotique. Sans gluten
- Carde (cardon) : Plante potagère de la famille de l'artichaut. Sans gluten
- Carotte : Racine potagère comestible. Sans gluten.
- Caroube (gomme, farine de) : extrait du fruit du caroubier, épaississant : Sans gluten
- Carpe : Poisson d'eau douce comestible. Peut être servie sous forme de carpe frite panée.
- Carraghénane (ou carraghénine) : Polysaccharide (galactane) extrait d'algues rouges. Sans gluten

- Carvi : épice. Sans gluten
- Cassonade : Sucre de canne réduit en semoule. Sans gluten
- Céleri : Plante potagère utilisée pour ses tiges ou sa racine. Sans gluten.
- Céleri rémoulade : Voir réserves à rémoulade.
- Cellulose: Substance organique constituant la membrane des végétaux en général. Sans gluten
- Céréale : Blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, : dans l'état actuel des techniques, Avec gluten Autres céréales : contamination croisée non exclue
- Chamallow : Voir guimauve. Consulter également « krusboll » (nom commercial).
- Champignon (voir moisissures)
- Chapelure (produits panifiés moulus) : Avec gluten
- Charcuterie (fraîche) Précautions indispensables – Emballée sous blister : lecture indispensable de l'étiquetage
- Châtaigne (farine, compote ou purée) : normalement Sans gluten (marron glacé industriel) Avec gluten
- Chicorée (granules ou lyophilisée) Racine séchée et torréfiée : Sans gluten
- Chipolata : Petite saucisse à griller. Lire attentivement la composition.
- Chips (industriels) Consultation indispensable de l'étiquetage.
- Chocolat (fève et beurre de cacao) Pur avec vanille, dit « de couverture » : Sans gluten – Travaillé et aromatisé : Avec gluten
- Chorizo : Saucisse espagnole pimentée. Sans gluten si produit d'origine. Consulter attentivement l'étiquetage dans le cas contraire.
- Chou : Plante potagère. Sans gluten
- Choucroute : Chou coupé conservé en saumure. Sans gluten.
- Clément Faugier (nom commercial) exclusivement pour le produit « marrons confits » ou « marrons glacés » : sans gluten. (Communication du Fabricant).
- Clou de girofle : Voir girofle
- Cognac : Eau-de-vie de marc de raisin. Sans gluten
- Coing : Fruit utilisé principalement en confiserie. Sans gluten

- Colorant (alimentaire) A base d'eau ordinaire : Sans gluten
- Colza (huile) : Sans gluten
- Comté : Fromage à pâte cuite : Sans gluten à l'état pur.
- Condiment (sous forme de moutarde, crèmes, sauces) précautions indispensables (légumes au vinaigre) la plupart du temps Sans gluten
- Confiserie (bonbons, pâtes d'amande et assimilés) Fréquemment Avec gluten
- Confitures : très fréquemment Sans gluten. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Congre : Poisson comestible. Sans gluten
- Consommé (potage clarifié) : Sans gluten si à base de produits frais. Doutes sur les tablettes
- Coriandre : Plante aromatique principalement cultivée pour ses graines. Sans gluten
- Cornichon : Variété de cucurbitacée consommée en saumure. Sans gluten
- Courge : Plante potagère dont il existe de nombreuses espèces. Sans gluten
- Courgette : Plante potagère. Sans gluten
- Couscous (semoule de blé) : Avec gluten
- Crabe : Crustacé dont il existe plusieurs espèces. Sans gluten
- Crevette : Petit crustacé. Sans gluten
- Crème fraîche (liquide ou fleurette) : Sans gluten (épaissie ou allégée) : fréquemment Avec gluten
- Crosne : Racine comestible. Sans gluten
- Crottin de Chavignol : Fromage de chèvre. Sans gluten à l'état pur.
- Cumin : Epice aromatique. Sans gluten
- Curcuma : Mélange de poudres d'épices. Sans gluten naturellement, vérifier les anti-agglomérants.
- Curry : Mélange de poudre d'épices. Sans gluten naturellement, vérifier les anti-agglomérants.

## D

- Daddy (nom commercial) : Sucre (morceaux, poudre, glace) : Le fabricant nous affirme que ses produits, y compris l'anti-agglomérant du sucre glace sont sans gluten dans l'état actuel de ses procédés de fabrication.
- Dattes: fruit comestible du dattier: sans gluten, cependant se méfier des agents d'enrobage, lire la composition.
- Dextrose (ou quelquefois *dextrine*): extrait de glucose tiré de l'amidon. Sans gluten, y compris dextrose de blé ; **peut indisposer les personnes hypersensibles.**
- Daurade : Poisson estimé. Sans gluten
- Dictame: Racine dont on tire un épaississant sous forme de fécule (arrow root)
- Dinde : Volaille de prix abordable fréquemment accommodée. Sans gluten.
- Dragée: amandes ou noisettes enrobées de sucre dur: avec gluten la plupart du temps

## E

- Echalote : Bulbe condimentaire : Sans gluten
- Ecrevisse : Crustacé d'eau douce . Sans gluten
- Edam : Fromage originaire de Hollande. Sans gluten à l'état pur.
- Edulcorant: substance chimique pour adoucir les boissons: vérifier les compositions
- Emmenthal (ou emmental) : Fromage à pâte cuite de consommation courante et souvent transformé. Sans gluten à l'état pur mais nécessite des vérifications.
- Emulsifiant: Produit utilisé pour augmenter l'onctuosité ou la bonne tenue de certains produits, comme la lécithine en chocolaterie ou les mono et diglycérides d'acides gras, malheureusement souvent sous forme d'huiles hydrogénées. Le sirop de tapioca (voir recettes de viviane) est un émulsifiant naturel, peu onéreux et à la portée de tous.
- Enfariner: action de couvrir de farine: avec gluten
- Engrain: Variété de blé ancien. Avec gluten
- Epeautre: «blé des Gaulois». Céréale proche du blé. Avec gluten.
- Epeautre: «petit épeautre». Autre nom de l'engrain. Avec gluten. **Le petit épeautre est souvent présenté comme une céréale pauvre en gluten assimilable par les personnes intolérantes. C'est une assertion totalement irresponsable issue de cerveaux dégénérés et malfaisants.**
- Epinard : Plante potagère. Sans gluten
- Eperlan : Poisson comestible. Sans gluten
- Epice: substance aromatique d'origine végétale:sans gluten mais se méfier des mélanges
- Epoisses: Fromage de Bourgogne à pâte molle: sans gluten

- Erable (produits issus de l') : Arbre produisant un sirop comestible, fréquemment employé sous diverses formes. Sans gluten à l'état pur, se méfier de certains dérivés.
- Espelette : Variété de piment du Pays basque. Sans gluten
- Esquimau: crème glacée enrobée de chocolat, avec un bâtonnet: Avec gluten la plupart du temps.
- Etorki : Fromage à pâte pressée d'origine basque. Sans gluten à l'état brut.

## F

- Farine : Mouture de graines ou de céréales. Se reporter à l'ingrédient mis en œuvre.
- Faugier (Clément Faugier, nom commercial) : Voir Clément Faugier.
- Fécule : Substance composée d'amidon de tubercules ou de graines. sans gluten
- Féculent : Graine contenant de la fécule. sans gluten
- Fenouil : Plante herbacée aromatique. sans gluten
- Fenugrec : Graine aromatique. Sans gluten
- Fève : Plante légumineuse. sans gluten
- Figue : Fruit charnu. Consommé frais : sans gluten. Figue séchée : enrobage anti-agglomérant encore parfois avec gluten
- Filo : Feuille très fine de farine servant à envelopper certains mets du type baklavas
- Flageolet : Haricot consommé en grains. sans gluten
- Flan : Entremets contenant de la farine. Voir ce mot.
- Flétan : Poisson comestible. Sans gluten
- Foie : Le foie non transformé ne contient pas de gluten. Le foie gras entier au naturel ne présente aucun risque. Il n'en est pas de même de certaines spécialités de mousses de foie gras.
- Foin : Herbe séchée. Peut entrer en contact de certains aliments (jambon au foin) ou servir d'emballage (fromage). sans gluten

- Fond : Bouillon de viande ou de poisson et de légumes assaisonné et lié à la farine ou à la fécule. Présenté aussi prêt à l'emploi en tablettes ou granulés lyophilisés. Fréquemment avec gluten.
- Fondant : Glaçage de couverture de desserts composé de sucre et d'eau. sans gluten
- Fondue : Plat au fromage impliquant du pain trempé collectivement lors de la dégustation. avec gluten.
- Fourme : Fromage de la famille des « bleus » à pâte pressée et moisissures. Sans gluten à l'état pur.
- Frangipane : Variété de crème pâtissière. avec gluten
- Friand : Variété de pâté en croûte. Avec gluten.
- Frite : nom habituel de la pomme de terre accommodée à la Pont-Neuf. sans gluten. Peut être enduite de farine de blé à l'état surgelé. Dans ce cas, avec gluten.
- Friture : Petit poisson pané mis à frire. avec gluten.
- Fromage : Produit de la coagulation du lait. Présenté à l'état naturel, sans gluten. Crème et spécialités fromagères triturées : peuvent être avec gluten. Diverses variétés de fromages, sans gluten à l'état pur :
  - Fromages anglais**  
Caerphilly, Stilton
  - Fromages belges**  
Remoudou
  - Fromages blancs**  
Fromage à la crème, Fromage blanc, Quark
  - Fromages de chypre**  
Halloumi
  - Fromages espagnols**  
Torta del Casar
  - Fromages français**  
Avesnes ou Boulette d'Avesnes, Banon, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Boursault, Brebiou, Bresse bleu, Brie de Coulommiers, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brie de Montereau, Brie de Nangis, Brocciu, Brouère, Brousse, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Caprice des dieux, Chaource, Comté, Crottins de Chavignol, Emmental, Epoisses, Etorqi, Fourme d'Ambert, Laguiole, Maroilles, Mimolette, Monts de Cats, Morbier, Munster, Pélardon, Pont l'Evêque, Pouligny Saint Pierre, Reblochon, Rocamadour, Rollot, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Sancerre, Selles sur Cher, Vacherin, Valençay
  - Fromages grecs**  
Feta, Kasserri, Kefalotiri, Kopanisti, Manouri, Mizithra
  - Fromages hollandais**  
Edam, Gouda, Maasdam, Mimolette
  - Fromages italiens**  
Asiago, Bocconcini, Fontina, Gorgonzola, Mascarpone, Mozzarella di Buffala, Parmigiano Reggiano (parmesan), Pecorino Romano, Provolone, Ricotta, Taleggio
  - Fromages portugais**  
Fromage portugais
  - Fromages québécois**  
Cheddar, Oka, Riopelle

### **Fromages suisses**

Appenzel, Emmenthal, Gruyère, Mont d'Or, Raclette, Royalp, Sbrinz, Séré, Tomme vaudoise

(from <http://www.saveursdumonde.net/>)

■ Froment: Autre nom du blé. Avec gluten.

## G

- Galette (bretonne) : Crêpe salée à la farine de sarrasin. Sans gluten dans ce cas précis. Rarement sous cette forme en crêperie où elle est associée à la farine de blé. Avec gluten
- Ganache : pâte de fourrage chocolatier à base de chocolat de couverture, beurre et crème fraîche. Sans gluten sous cette forme.
- Gâteau : pâtisserie à base de farine, beurre et œufs. Avec gluten sauf exception.
- Gaude (farine de gaudes) : Spécialité du Jura et de la Bresse. Farine de maïs grillé. Sans gluten.
- Gaufre : gâteau léger rissolé entre deux plaques chauffantes. Avec gluten sauf exception.
- Gélatine : substance extraite de tissus animaux ou végétaux permettant de solidifier les liquides. Sans gluten
- Gélule : capsule externe de certains médicaments. Suspect. En référer au pharmacien.
- Genièvre : Graine aromatique, fruit du genévrier. Sans gluten.
- Gibelote : fricassée de lapin au vin blanc. Souvent liée à la farine de blé. Se renseigner.
- Gin : Eau-de-vie de genièvre. Sans gluten
- Girofle (clou) : condiment, bouton de la fleur de giroflier. Sans gluten.
- Girolle : champignon comestible aussi appelé chanterelle. Sans gluten
- Glace : entremet de crème glacée à base de crème pâtissière. Avec gluten. Ne pas confondre avec sorbet ou granité.
- Glucose : Sucre extrait de l'amidon végétal. Sans gluten. **Le glucose de blé peut toutefois indisposer les personnes hypersensibles.**
- Glutamate (monosodique) : (E621). Additif alimentaire obtenu par fermentation d'hydrates de carbones par des bactéries. Communément nommé glutamate ou encore GMS, utilisé principalement comme exhausteur de goût.

- Gnocchi : boulette de pâte pochée et cuite au four. Avec gluten
- Gomme (boule de) Confiserie extraite de la racine de guimauve ou de réglisse. Avec gluten.
- Gorgonzola : Fromage italien à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Gouda : Fromage de Hollande. Sans gluten à l'état pur.
- Goulasch : ragoût de bœuf en sauce. Normalement sans gluten, mais souvent lié à la farine de blé. Se renseigner.
- Granité : entremet glacé à base de vin, de fruit et d'eau. Sans gluten
- Granule : Petite pilule en usage en homéopathie. Sans gluten
- Grenade : Fruit du grenadier. Sans gluten
- Grillade : Viande grillée. Sans gluten
- Grog : boisson à base d'eau sucrée et de rhum. Sans gluten
- Gruau : Céréales grossièrement moulue ou fleur de froment. Avec gluten
- Gruyère : Fromage suisse réputé. Sans gluten à l'état pur.
- Guimauve (bâton) : Racine de la guimauve tronçonnée. Se consomme mâchée. Sans gluten.
- Guimauve : Pâte comestible molle, sucrée et de ton clair, à base de gomme de guimauve tirée de la racine. Tous les contrôles effectués par nos soins selon la méthode Elisa portant sur des pâtes de guimauve du commerce se sont révélés positifs. Exception : « krusboll » (nom commercial : voir ce mot)
- Guimauve (sous forme de chamallow) : Confiserie sans guimauve naturelle saupoudrée d'un mélange de sucre glace et de farine. Avec gluten. Exception : « krusboll » (nom commercial : voir ce mot)

## H

- Hamburger : Bœuf haché servi en sandwich de pain. Avec gluten
- Hareng : Poisson comestible. Sans gluten
- Haribo (marque commerciale) : Confiserie « fraises tagada ». Sans gluten (Analyse selon la méthode Elisa par nos soins)
- Haricot : Plante légumineuse: voir aussi coco, fayot, flageolet, soisson. Sans gluten
- Harissa : Pâte fortement pimentée entrant dans la confection du couscous. Sans gluten
- Hostie : petite rondelle de pain sans levain. Avec gluten
- Huile (alimentaire) : liquide gras issu de plantes. Sans gluten. Voir aussi : huile de germe de blé.
- Huile de germe de blé (avec gluten)
- Hydrocolloïde : Gélifiant à base de cellulose E460, E461, E463, E464, E465, E466 obtenu à partir de pulpes de bois traitées à l'acide chlorhydrique (polymère du glucose). Utilisé dans les yaourts, crèmes glacées et assimilés : sans gluten.
- Hydromel : boisson faite d'eau et de miel. Sans gluten

## I

- Ice-cream: crème glacée, peut contenir du gluten, vérifier la composition.
- Igname: plante dont le rhizome est utilisé en cuisine: Sans gluten
- Inuline: glucide voisin de l'amidon, soluble dans l'eau extrait du topinambour

## J

- Jambon: morceau de porc préparé après salage: soit cru et séché: sans gluten soit cuit et désossé: jambon d'York ou de Paris (vérifier la composition de l'assaisonnement).
- ■ Jesus: saucisson sec de gros diamètre: sans gluten si pur porc.
- Jujube: petit fruit dont on fait des confitures et pâtes de fruits: sans gluten.

## K

- Kaki: fruit du plaqueminier: sans gluten
- Kamut: Le kamut est une ancienne espèce de blé proche de la variété durum, avec gluten
- Karité: arbre dont les graines donnent une matière grasse: le beurre de karité: sans gluten
- Kasha: blé noir ou sarrasin légèrement grillé également appelé «sarrasin noir». Sans gluten.
- Ketchup: sauce tomate piquante ou sucrée: voir la composition
- Kir: apéritif sans gluten
- Kirsch: eau de vie de cerises: sans gluten
- Kiwi: fruit: sans gluten
- Knorr (nom commercial) : Pour les bouillons en tablettes, bouillon de bœuf, bouillon de poule, bouillon de volaille, pot-au-feu exclusivement : Produit affirmé « sans gluten » par le fabricant dans l'état actuel de ses procédés d'élaboration.
- Krusboll (nom commercial) : Friandise du catalogue Ikéa, voisine du Marsmallow à base de glucose et de blanc d'œuf. Sans gluten (analyse selon la méthode Elisa).
- Kub (nom commercial appartenant au groupe Nestlé) : Bouillon en tablette. Avec gluten.
- Kumquat : Fruit. Sans gluten

## L

- Laguiole : Fromage d'Auvergne entrant dans la composition de l'aligot. Sans gluten à l'état pur.
- Lait : Liquide de base des produits lactés. Sans gluten. Contient des lactases dont le lactose, source possible d'allergies et de mauvaise digestion.
- Langoustine : Crustacé apprécié. Sans gluten
- Lard : Gras de porc frais, séché ou fumé. Lard de poitrine. Sans gluten
- Lasagne : Variété de pâte alimentaire. Avec gluten sauf exception
- Légume : Plante potagère. Sans gluten.
- Lentille : Graine comestible. Sans gluten
- Lesaffre (nom commercial) : Levure SAF Instant uniquement. Sans gluten
- Levain : Pâte de farine et de levure destinée à faire pousser les pâtons de boulangerie ou de viennoiserie. Avec gluten sauf exception.
- Levure : Ferments végétaux issus de champignons. Sans gluten.
- Levure (de bière) : Ferment issu d'un mélange de malt (orge germé) et de houblon. Avec gluten.
- Levure (chimique) : Poudre à lever mêlée à un support neutre pouvant contenir du gluten. Consulter l'étiquetage.
- Livarot : Fromage à pâte molle. Sans gluten à l'état pur.
- Loukoum : Confiserie orientale à base de gélatine, sucre et farine. Avec gluten
- Lump (œuf de) : Succédané de caviar de fantaisie coloré et aromatisé. Sans gluten.

## M

- Maasdam : Fromage de Hollande. Sans gluten à l'état pur.
- Macaron : Gâteau sec à la pâte d'amande. Suspect en version industrielle ou artisanale. Se renseigner.
- Macaroni : Variété de pâte alimentaire. Avec gluten sauf exception.
- Macis : Epice. Sans gluten.
- Macreuse : Pièce de bœuf tirée de l'épaule. Sans gluten.
- Madeleine : Pâtisserie de forme ovale à pâte molle. Avec gluten sauf exception.
- Magret : Filet de canard. Sans gluten
- Maïs : Céréale comestible. Sans gluten
- Malaga : Vin liquoreux. Sans gluten
- Malt : Céréales, principalement orge, germées, séchées, grillées, entrant dans la fabrication de la bière. Avec gluten sauf exception.
- Malt (whisky pur malt) : La distillation du malt aromatisant le whisky ne retient pas les protéines de la matière première. Sans gluten.
- Maltodextrine : Glucose à faible teneur extrait de l'amidon végétal. Sans gluten.
- Mangue : Fruit exotique. Sans gluten
- Manioc : Arbre dont la racine produit une fécule alimentaire (tapioca). Sans gluten.
- Margarine : Substance grasse et solide d'origine surtout végétale utilisée comme le beurre. Sans gluten sauf exception.
- Marinade : Liquide aromatisé utilisé pour la macération de viande ou de poisson. Sans gluten.
- Marjolaine : Plante condimentaire (origan). Sans gluten.

- Maroilles : Fromage à pâte molle. Sans gluten à l'état pur.
- Marrons confits (ou glacés) : Voir Clément Faugier (nom commercial)
- Mascarpone : Fromage italien. Sans gluten
- Massala : Epice exotique originaire de l'Inde. Sans gluten
- Maspain : Pâte d'amande liée à l'œuf. Consulter attentivement l'étiquetage des produits industriels ou artisanaux.
- Mayonnaise : Sauce condimentaire à base d'œuf, de moutarde et d'huile. Peut être liée artificiellement ou utiliser des ingrédients suspects. Consulter attentivement l'étiquetage. Voir aussi : « Amora »
- Mélite : Sirop issu de la cristallisation du sucre. Sans gluten
- Melba : Façon de présenter un fruit poché (pêche, poire) sur une couche de crème glacée et nappée de crème, chocolat ou confiture. Avec gluten du fait de ses composants.
- Melisse : Herbe aromatique. Sans gluten
- Melon : Gros fruit aqueux. Sans gluten
- Menthe : Plante aromatique. Sans gluten
- Merguez : Saucisse fortement pimentée. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Meringue : Gâteau à base de blanc d'œuf et de sucre. Suspect du fait du voisinage pâtissier en cours de fabrication.
- Meringue (fabr. **ASTRUC PATISSERIE** et pour cet article seulement) : Manufacturée et manipulée dans des ateliers spécialement réservés. Sans gluten (garantie du fabricant).
- Miel : Substance sirupeuse produite par les abeilles. Sans gluten.
- Mil, millet : Graine comestible, regroupant également plusieurs variétés de céréales originaires d'Afrique noire. Sans gluten
- Mimolette : Fromage à pâte dure ou mi-tendre. Sans gluten à l'état pur.
- Miroton : Façon d'accommoder un ragoût de bœuf aux oignons. Peut être lié à la farine. Se renseigner.
- Moëlle : Substance grasse de l'intérieur de certains os. Sans gluten.
- Moka : Biscuit fourré de crème au beurre parfumé au café. Avec gluten.
- Mont d'Or : Variété de fromage. Sans gluten à l'état pur.

- Morbier : Fromage veiné de « bleu ». Sans gluten à l'état pur.
- Morille : Champignon comestible. Sans gluten.
- Mortadelle : Gros saucisson de bœuf et porc. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Mousseline : Purée de pommes de terre légère fouettée à la crème. Sans gluten.
- Moutarde : Condiment à base de graines du moutardier et de vinaigre. Vérifier attentivement la liste des ingrédients.
- Munster : Fromage à pâte molle. Sans gluten à l'état pur.
- Muscade : Fruit du muscadier à usage d'épice. Sans gluten
- Muscat : Variété de raisin donnant un vin blanc liquoreux. Sans gluten.

## N

- Navarin : Ragoût de mouton. Peut être lié à la farine. Se renseigner.
- Navet : Racine comestible. Sans gluten
- Nèfle : Fruit comestible. Sans gluten
- Noisette : Fruit du noisetier, utilisé entier ou en poudre. Sans gluten
- Noix : Fruit du noyer utilisé entier, rarement en poudre. Sans gluten
- Noix de coco Sans gluten
- Noix de pécan. Sans gluten
- Noix de pistache. Sans gluten
- Nougat : Confiserie à base de sucre caramélisé, de miel et de fruits à coque. Sans gluten à l'état pur.
- Nougat en plaques ou emballé : Avec gluten en raison de la présence d'une hostie anti-agglomérante.
- Nouille : Variété de pâte alimentaire. Avec gluten sauf exception.
- Nuoc man ou nyoc man : sauce asiatique utilisée en cuisine souvent avec gluten

## O

- Oeuf: corps organique pondu par les animaux: sans gluten
- Oléagineux: plantes, graines de la nature de l'huile: sans gluten
- Olive: fruit à noyau: sans gluten
- Omelette: plat à base d'oeuf: sans gluten attention aux produits ajoutés
- Oreillette: petit beignet plat: Avec gluten
- Orge: céréale utilisée dans l'alimentation et pour fabriquer la bière: Avec gluten
- Orgeat: sirop préparé avec du lait d'amandes et de fleur d'oranger mais peut contenir une décoction d'orge: avec gluten
- Origan : plante aromatique. Sans gluten
- Ortolan: petit oiseau comestible: sans gluten mais attention aux préparations, cet oiseau est souvent servi sur canapé de pain: avec gluten
- Oseille : Plante potagère : Sans gluten
- Oursin: animal marin comestible: sans gluten

## P

- Paëlla: plat espagnol à base de riz: normalement sans gluten, attention aux produits ajoutés
- Pain: aliment composé de farine, eau, sel et levure: avec gluten
- Paleron: morceau de boeuf: sans gluten
- Palme: feuille de palmier dont on fait du vin: sans gluten
- Palme: Huile: sans gluten
- Palmiste: bourgeon consommé du palmier: sans gluten
- Panade: soupe de pain: avec gluten
- Panais: racine comestible: sans gluten
- Pancetta: charcuterie italienne sans gluten en principe
- Panini: sandwich italien: avec gluten
- Panne: graisse de porc: sans gluten
- Papaye: fruit comestible: sans gluten
- Paris-Brest: pâtisserie à base de pâte à chou: avec gluten
- Pastèque : Plante potagère (cucurbitacée). Sans gluten
- Patate: pomme de terre et aussi tubercule comestible (patate douce): sans gluten

- Pâte: préparation à base de farine: avec gluten
- Pâté: préparation à base de viande hachée: voir composition
- Pâté en croûte : De nombreuses préparations de pâtés sont enrobées de pâte avant cuisson ou friture. Avec gluten.
- Pâtisserie: préparations salées ou sucrées à base de farine: avec gluten
- Pavot: graines comestibles sans gluten
- Pétoncle : Coquillage comestible. Sans gluten
- Pili-pili: piment fort: sans gluten
- Pistache : Noix comestible. Sans gluten
- Pizza: galette de pâte à pain: avec gluten
- Pois: plante cultivée pour ses graines consommées en légumes (petit pois - pois chiches - pois cassés) sans gluten
- Poivrade: sauce chaude à base de marinade et de roux (farine): avec gluten
- Poivre: épice à saveur forte: sans gluten
- Polenta: Bouillies ou galettes à base de maïs: sans gluten
- Pont-l'évêque : Fromage à pâte molle. Sans gluten à l'état pur.
- Pot au feu: plat composé de légumes et viandes: sans gluten
- Praline: amande ou noisette enrobée de sucre glacé: sans gluten mais vérifier la composition
- Prosciutto : Fromage italien. Sans gluten à l'état pur.
- Provolone : Fromage italien. Sans gluten à l'état pur.

## Q

- Quatre-quart: gâteau composé à part égale de farine - beurre - oeuf et sucre: avec gluten
- Quenelle: préparation à base de poisson ou viande blanche liée à l'oeuf et souvent au pain ou semoule
- Quignon: morceau de pain: avec gluten
- Quinoa: plante cultivée en Amérique du Sud et utilisée en graine ou farine: sans gluten

## R

- Raclette : Spécialité de fromage fondu en tranches individuelles. Sans gluten à l'état pur.
- Radis : Plante à racines comestibles. Sans gluten
- Ragoût : Pièces de viandes et de légumes cuites en sauce. Souvent liée à la farine. Se renseigner.
- Raifort : Condiment à goût de moutarde. Sans gluten
- Raisin : Fruit de la vigne. Se consomme tel quel, en jus, vin, eaux-de-vie. Sans gluten.
- Rascasse : Poisson de roche. Sans gluten
- Ras-el-hanout : Mélange d'épices orientales servant aux couscous, tajines, certains desserts, etc... Sans gluten
- Ratatouille : Légumes variés cuits à l'étouffée. Sans gluten
- Rave : Plante à racine comestible. Sans gluten
- Ravioli : Variété de pâte alimentaire farcie. Avec gluten
- Reblochon : Fromage à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Réglisse : Arbrisseau dont la racine produit la réglisse, tronçonnée en bâtons pour la consommation. Sans gluten
- Réglisse (pâte) : Bonbon ou serpent in gélatineux tiré de la racine du réglisse. Avec gluten en cours d'assemblage.

- Réglisse (poudre) : Produit du broyage de la racine de réglisse. Aromatisant de pâtisserie. Sans gluten
- Remoulade : Sauce relevée à base de mayonnaise. Dans le commerce, consulter attentivement l'étiquetage.
- Rhubarbe : Plante dont la tige est comestible. Sans gluten
- Rhum : Eau-de-vie de canne à sucre. Sans gluten
- Rillettes : Viande hachée et cuite dans la graisse. Sans gluten
- Ricotta : Fromage à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Ris (veau, agneau) : Accommodation du thymus de l'animal. Sans gluten
- Rissole : Petit pâté pané et frit. Avec gluten
- Riz : Céréale (graminée) comestible. Sans gluten
- Rocamadour (ou cabécou) : Fromage de chèvre mi-frais. Sans gluten.
- Rognon : Abat animal. La teneur en gluten du plat dépend de sa préparation.
- Romarin : Plante aromatique. Sans gluten
- Roquefort : Fromage (bleu) à moisissures à pâte pressée. Sans gluten.
- Rosbif : Bœuf rôti. Sans gluten
- Rosette de Lyon : Gros saucisson sec. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Roti : Viande de boucherie cuite à sec. Sans gluten
- Rôtie : Pain grillé. Avec gluten
- Rouget : Poisson de roche. Sans gluten.
- Rouille : Condiment accompagnant le poisson, improprement à base de mayonnaise. Dans le commerce, consulter attentivement l'étiquetage.
- Roussette : Poisson de la famille des requins. Sans gluten
- Roux : Sauce liée à base de farine cuite ou grillée. Avec gluten
- Rumsteak : Tranche d'ailloyau grillée. Sans gluten
- Russule : Champignon comestible. Sans gluten.
- Rutabaga : Plante à racine comestible proche du navet. Sans gluten.

## S

- Safran : Poudre aromatique orange. Sans gluten
- Saindoux : Graisse de porc fondue. Sans gluten
- Saint-honoré : Biscuit à base de pâte à chou. Avec gluten
- Saint-nectaire : Fromage d'Auvergne à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Saint-paulin : Fromage à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Saint-Pierre : Poisson recherché indispensable à la bouillabaisse. Sans gluten
- Saké : Vin ou alcool de riz japonais. Sans gluten
- Salaison : Viande conservée en saumure. Sans gluten
- Salami : Variété de saucisson sec. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Salers : Fromage de chèvre. Sans gluten
- Salmis : Gibier en sauce souvent lié à la farine. Se renseigner avant consommation.
- Salsifis : Plante potagère. Sans gluten
- Sandwich : Aliment pris entre deux tranches de pain. Avec gluten
- Sandre : Poisson d'eau d'eau prisé. Sans gluten
- Sardine : Petit poisson comestible. Sans gluten. Avec gluten lorsqu'il est préparé en friture.
- Sarrasin : Céréale comestible (blé noir). Sans gluten

- Sarriette (ou sariette) : Plante aromatique. Sans gluten
- Sassafras : Condiment de la cuisine créole. Sans gluten
- Sauce soja : Normalement sans gluten de tradition, mais souvent épaissie à la farine de blé. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Saucisse : Accommodement de viande hachée insérée dans un boyau avant cuisson. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Saucisson : Viande hachée en boyau, séchée ou fumée. Consulter attentivement l'étiquetage
- Sauge. Plante aromatique. Sans gluten
- Saumon : Poisson apprécié à chair rose. Sans gluten
- Saumure : Eau salée et épicée pour conserver certains aliments. Sans gluten
- Savarin : Gâteau léger en forme de couronne. Avec gluten
- Schnaps : Eau-de-vie de pomme de terre ou de grain. Sans gluten
- Scotch : Whisky écossais. Sans gluten
- Seiche : Mollusque comestible. Sans gluten
- Seigle : Céréale comestible. Avec gluten
- Sel : Condiment alimentaire de base. Sans gluten.
- Selles-sur-cher : Fromage de chèvre frais ou mi-frais. Sans gluten
- Semoule : Farine grossièrement moulue, principalement de blé, de seigle ou d'orge. Avec gluten
- Semoule (autres variétés) Riz, sucre, sarrasin, maïs, etc... Ingrédient précisé sous forme de « semoule de ... » Teneur en gluten éventuellement en fonction de cet ingrédient.
- Serrano : Variété de jambon italien. Sans gluten
- Sésame : Graine oléagineuse. Sans gluten
- Shitake : Champignon oriental. Sans gluten
- Sirop : Solution sucrée et aromatisée d'eau ou de jus de fruit. Consulter attentivement l'étiquetage. Sirop de glucose : voir glucose.
- Soda : Boisson à base d'eau gazeuse et de jus de fruits. Consulter attentivement l'étiquetage.

- Soja (farine) : Céréale comestible. Sans gluten
- Soja (sauce) : voir sauce soja
- Sole : Poisson plat recherché. Sans gluten
- Sorbet : Glace légère à base de jus ou de pulpe de fruit. Peut hélas être lié à la farine ou à l'amidon de blé. Vérifier attentivement la composition.
- Sorgho : Céréale comestible souvent assimilée au millet. Sans gluten
- Soupe : Potage ou bouillon épais. Toujours vérifier attentivement la composition.
- Spaghetti : Variété de pâte alimentaire. Avec gluten.
- Sprat : Petit poisson voisin du hareng. Sans gluten, sauf si servi en friture.
- Steak : Tranche de bœuf grillé. Sans gluten
- Stilton : Fromage britannique de la famille des « bleus ». Sans gluten.
- Sucre : Substance tirée de la betterave ou de la canne. Sans gluten.
- Surimi : Poissons de diverses variétés aromatisés, liés à la farine et pressés. Avec gluten

## T

- Taboulé : Plat à base de semoule de blé en salade. Avec gluten
- Tanche : Poisson d'eau douce apprécié. Sans gluten.
- Tapioca : Fécule de manioc. Sans gluten
- Tarte : Pâtisserie à base de pâte salée ou sucrée. Avec gluten
- Tartine. Tranche de pain recevant du beurre et/ou de la confiture. Avec gluten
- Tendron : Pièce de veau à blanquette. Sans gluten
- Thé : Feuille aromatique du théier utilisée en infusion. Sans gluten
- Thon : Poisson comestible. Sans gluten
- Thym : Plante aromatique. Sans gluten
- Thymus : voir ris
- Tisane : Boisson à base de substance végétale macérée. La teneur en gluten est fonction de la macération.
- Tofu : Fève de soja réduite en purée et bouillie. Sans gluten
- Tomme : Fromage à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Topinambour : Racine comestible longtemps destinée à l'alimentation du bétail. Sans gluten
- Tortilla : Sorte de crêpe d'origine sud-américaine. Avec gluten

- Tournedos : Tranche de filet de bœuf. Sans gluten
- Tournesol : Graines comestibles, plus souvent sous forme d'huile. Sans gluten
- Tourteau : Crabe comestible (« dormeur » en Bretagne). Sans gluten
- Tripes (ou tripoux) : Boyaux de porc apprêtés. La teneur en gluten dépend de l'apprêt. Consulter attentivement l'étiquetage.
- Triticale: Plante de synthèse obtenue artificiellement par hybridation de blé et de seigle, développée à partir des années 1960. Avec gluten.
- Truffe : Champignon comestible recherché. Sans gluten
- Truffe (au chocolat) : Confiserie à base de chocolat manié. Voir ce mot.
- Truite : Poisson d'eau douce à chair estimée. Sans gluten
- Turbot : Poisson plat estimé. Sans gluten

**U**

## V

- Vacherin: fromage fait avec du lait de vache: sans gluten
- Vacherin: gâteau meringué garni de glace et crème chantilly: sans gluten mais voir composition.
- Valençay : Fromage à pâte pressée. Sans gluten à l'état pur.
- Vanille: fruit de l'orchidée vanille ou vanillier: gousses ou extrait de fruit, très parfumé: sans gluten
- Vanilline: principe odorant de la vanille préparé par synthèse: sans gluten
- Ventrèche: lard maigre: sans gluten
- Vermicelle: pâtes à potage: avec gluten
- Vermicelle : Petits bâtonnets de chocolat ou de sucre servant de décor à pâtisserie. Probablement avec gluten.
- Verveine: plante pour infusion: sans gluten
- Vin: boisson alcoolique obtenue par fermentation du raisin: sans gluten
- Vinaigre: vin acide: sans gluten
- Vinaigrette: sauce froide préparée avec de l'huile, du vinaigre et des arômes: vérifier la composition si industriel

- Vodka: eau de vie de grains: sans gluten
- Vol-au-vent: préparation culinaire à base de pâte feuilletée garnie: avec gluten

## W – X – Y – Z

- Whiskey: whisky irlandais sans gluten
- Whisky: eau de vie de grain: sans gluten
- Xérès : Vin apéritif du Portugal : Sans gluten
- Yaourt (ou yoghourt) : Lait caillé. Sans gluten à l'état naturel.
- Yaourt (allégé ou aromatisé) : Vérifier attentivement l'étiquetage.
- Zakouski : Hors d'œuvre de tradition russe. La teneur en gluten est fonction de leur composition. Se renseigner avec précision.