

Spaghettis sans gluten

Spaghettis sans gluten, boîte ou sachet de 400 g à 1 kg.

Les spaghettis sont traditionnellement servis avec une noix de beurre ou une sauce tomate type bolognaise. On peut également les proposer avec une sauce aux fruits de mer.



Apparus dans les magasins diététiques au cours des années 80, les produits alimentaires sans gluten ont beaucoup peiné à se faire une place sur le marché pendant les 30 ans qui ont suivi. Créés pour répondre aux besoins des personnes intolérantes à cette protéine, ils sont alors destinés à une clientèle plutôt restreinte. Depuis peu, le choix de cette gamme d'aliments s'est pourtant considérablement étoffé, et on peut dorénavant la retrouver un peu partout, notamment dans les rayons des grandes surfaces. Si le nombre croissant de personnes diagnostiquées intolérantes au gluten peut expliquer le développement de ces produits, paradoxalement, c'est surtout

l'effet de la mode du régime sans gluten, auquel s'astreignent de nombreuses personnes ne présentant pas de troubles particuliers, qui a en partie fait exploser le marché. Quoi qu'il en soit, l'intolérance au gluten est un véritable problème de santé publique, et il faut savoir que les personnes diagnostiquées comme telles (c'est-à-dire ayant effectué tous les tests médicaux) peuvent bénéficier de la part de la sécurité sociale d'une prise en charge permettant le remboursement d'une partie des achats de produits sans gluten. Toutefois, les produits diététiques éligibles sont soumis à conditions et la base des remboursements reste faible.

Le saviez-vous ?

La molécule de gluten se compose de plusieurs protéines, dont la gluténine et la gliadine. Essentielles dans le processus de panification, la gluténine favorise l'élasticité de la pâte, alors que la gliadine permet l'extensibilité. C'est pourquoi les pains ou les gâteaux contenant du gluten ont une texture plus gonflée et moins friable que les produits qui en sont exempts.

A propos de la maladie cœliaque...

La pathologie la plus fréquente due à la consommation d'aliments contenant du gluten s'appelle la « maladie cœliaque ». Ce n'est pas une allergie, mais une intolérance mettant tout de même en jeu le système immunitaire vis-à-vis de certaines fractions protéiques composant le gluten. L'apparition des symptômes est évolutive dans le temps, et se traduit par une atrophie villositaire, c'est-à-dire la destruction progressive des villosités tapissant la paroi de l'intestin grêle. Ces villosités permettent l'absorption de bon nombre de nutriments (fer, calcium, vitamine B9...). Ainsi, plus la paroi intestinale est endommagée, plus les risques de carences et de dénutrition augmentent. Il n'existe pas de traitement à cette maladie, et seul le suivi strict d'un régime sans gluten peut diminuer les symptômes et améliorer le statut nutritionnel. Notons que la maladie cœliaque entraîne chez certaines personnes une perte de poids. Donc, contrairement aux idées reçues, l'éviction d'aliments contenant du gluten, n'a pas pour but de faciliter un quelconque amaigrissement.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Selon la saison, vous pouvez remplacer la sauce tomate par un coulis de potiron au cumin ou à la muscade.

Thèmes & Recettes

L'Automne : Spaghettis à la crème de cèpes

L'Italie : Spaghettis al pesto

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	dont AGS	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	18062	359 kcal	6,5 %	78,7 %	1,2 %	1,8 %	0,3 %	1,1 g	BARILLA Barilla
EPISAVEURS	163483	356 kcal	6,8 %	76,0 %	0,5 %	2,3 %	0,8 %	2,2 g	PANZANI Panzani Plus
PRO A PRO	109681	356 kcal	6,8 %	76,0 %	0,5 %	2,3 %	0,8 %	2,2 g	PANZANI Panzani Plus
TRANSGOURMET	251977	365 kcal	6,7 %	79,0 %	NC	2,1 %	1,1 %	1,6 g	NUTRITION ET SANTE Gerblé

Comparaison des offres

	Référence	Dénomination	Type de farine de maïs et %	Type de farine de riz et %	Autres types de féculents et %	Industriels Marque
BRAKE	18062	spaghetti sans gluten	farine de maïs blanc 65 %, farine de maïs jaune 29,5 %	farine de riz 5 %	/	BARILLA Barilla
EPISAVEURS	163483	spécialité céréalière à base de farine de riz et de maïs	farine de maïs jaune 35 %, farine de maïs blanc 15 %	farine de riz brun complet 37,5 %, farine de riz blanc 12 %	/	PANZANI Panzani Plus
PRO A PRO	109681	spécialité céréalière à base de farine de riz et de maïs	farine de maïs jaune 35 %, farine de maïs blanc 15 %	farine de riz brun complet 37,5 %, farine de riz blanc 12 %	/	PANZANI Panzani Plus
TRANSFOURMET	251977	spaghetti sans gluten	farine de maïs précuite 30,5 %, amidon de maïs % NC	farine de riz 24,5 %, amidon de riz % NC	protéines de pois % NC, farine de lupin % NC	NUTRITION ET SANTE Gerblé

	Référence	Additifs Agents de texture	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	18062	émulsifiant	UE	Italie	24 mois	boîte carton, 400 g, 12 x 400 g	BARILLA Barilla
EPISAVEURS	163483	émulsifiant	maïs : UE, Italie, riz : UE, Italie, Pakistan, Uruguay	Italie	36 mois	sachet, matériau NC 1 kg, 6 x 1 kg	PANZANI Panzani Plus
PRO A PRO	109681	émulsifiant	NC	NC	36 mois	sachet, matériau NC 1 kg, 6 x 1 kg	PANZANI Panzani Plus
TRANSFOURMET	251977	émulsifiant	maïs et riz : Italie	NC	25 mois	boîte carton, 500 g, 6 x 500 g	NUTRITION ET SANTE Gerblé

Aujourd'hui, la mention « sans gluten » est généralement bien spécifiée sur les emballages, et elle s'avère être un bon argument de vente. Toutefois, savez-vous quels aliments de base contiennent cette molécule ? Le gluten est présent dans quatre types de céréales : le blé (épeautre, kamut, froment...), l'orge, le seigle et dans une moindre mesure l'avoine. Ceci ex-

plique que les industriels aient choisi de la farine de riz et de maïs, qui en sont dépourvues, pour confectionner nos offres de spaghettis. Si l'éviction du gluten est contraignante, c'est non seulement parce qu'il entre dans la composition de produits généralement très appréciés (pain, pâtes, semoule, pizza, gâteaux...), mais aussi parce qu'il se cache fréquemment dans

des préparations et plats industriels tout prêts. Le meilleur moyen de ne pas se ruiner en produits diététiques et de continuer à se faire plaisir, consiste donc bien souvent à se remettre à concocter soi-même ses repas en intégrant des ingrédients de substitution (quinoa, polenta, légumes secs...).

Liste des allergènes

	Arachide	Céleri	Crustacé	Fruit à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poissons	Sésame	Soja	Sulfite
BRAKE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
EPISAVEURS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PRO A PRO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TRANSFOURMET	-	-	-	-	-	-	X	-	-	traces	-	-	traces	-