



3^e JOURNÉE FRANÇAISE DE L'ALLERGIE

24 MARS 2009

Communiqué de presse

Comment associer gourmandise et allergie alimentaire ? « Mardi Gras : Vive les crêpes sans allergènes ! »

Paris, le 13 février 2009

A l'occasion de Mardi Gras, on pourra être gourmand et allergique ! Une délicieuse recette de crêpes sans allergènes (sans œufs, sans lait) a été conçue afin d'enchanter les papilles des personnes souffrant d'allergies alimentaires.

Pour que les personnes allergiques ne soient pas privées de tout, il est essentiel qu'elles soient parfaitement informées. C'est pour cette raison, que l'Association Asthme & Allergies, en partenariat avec la communauté d'allergologues organise **la 3^{ème} Journée Française de l'Allergie le 24 mars prochain**. Cette journée est soutenue par les laboratoires Stallergenes et Schering Plough, tous deux très impliqués dans la prise en charge des allergies. Lors de conférences gratuites, des allergologues locaux informeront le grand public, à travers toute la France, sur le thème des allergies alimentaires. Ils répondront également aux questions récurrentes mais essentielles que chacun se pose et proposeront des solutions pratiques. Cette journée aura donc pour but de ne pas minimiser les allergies alimentaires et d'apprendre à vivre avec.

Pour connaître la liste des conférences grand public qui auront lieu le 24 mars, connectez-vous sur le site :

www.asthme-allergies.org

Ou appelez le numéro vert

0 800 19 20 21

Le nombre de personnes atteintes d'allergies à certains aliments augmente sans cesse (en France 1 personne sur 30 est concernée¹ et les enfants restent 3 fois plus touchés que les adultes²). Il ne faut pas oublier que l'allergie alimentaire peut avoir de graves conséquences et peut parfois être mortelle (asthme aigu, œdème laryngé ou choc anaphylactique). C'est pourquoi, par crainte de rencontrer un allergène, les personnes allergiques doivent souvent se priver de recettes festives.

¹ Dubuisson C, la Vieille S, Martin A. Allergies alimentaires : Etat des lieux et propositions d'orientations. AFSSA. Janvier 2002

² Bidat E. Allergie alimentaire de l'enfant. *Arch Pediatr*. 2006 ;13 :1349-53

Crêpes sans lait et sans œufs

Pour que chacun puisse profiter de Mardi Gras, vous pouvez tester cette recette de crêpes savoureuses conçue sans lait et sans œufs, deux des allergènes rencontrés le plus souvent.

Pour des petits gourmands :



- 3 cuillères à soupe de farine



- **Remplacer l'œuf** par 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (Maïzena) ou de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe de poudre de flan (Dr Oetker) à la vanille ou au chocolat



- **Remplacer le lait** par 25 cl d'eau pétillante (Badoit rouge très pétillante)
- 2 cuillères à soupe d'huile

Mélangez la farine, la fécule et la poudre de flan (elle contient de la gomme de xanthane et des carraghénanes qui vont remplacer l'effet tensioactif du mélange œuf/lait).

Versez l'eau en remuant doucement pour ne pas laisser échapper trop de bulles, puis ajouter l'huile. Laissez reposer la pâte durant 20 minutes puis faites chauffer une poêle huilée.

Confectionnez les crêpes avec une petite louche et retournez-les avec une spatule fine. Ces crêpes sont assez fragiles au moment de la cuisson, elles gagnent leur élasticité en refroidissant.

Servez-les tièdes nature, sucrées, avec de la compote ou de la confiture.

Pour des crêpes toute vertes, utilisez de la poudre de flan à la pistache (elle ne contient pas de fruits à coques), additionnée d'une cuillère à café de poudre de thé matcha. Fourrez-les de confiture de canneberges, framboises ou airelles selon le goût de vos petits gourmands.

© Véronique Olivier – AFPRAL 2009.



Contact presse :

Presse&Papiers 121 rue du Vieux Pont de Sèvres 92100 Boulogne

Sophie Matos- Catherine Gros

Tél : 01 46 99 69 69

sophie.matos@pressepapiers.fr