

# REGIME D'EVICITION DU SARRASIN

P. Sergeant<sup>1</sup>, E. Beaudouin<sup>1,2</sup>

1-Service d'Immunologie Clinique et d'Allergologie – Hôpital Central – Nancy 54 000

2-Service d'Allergologie – Centre Hospitalier Jean Monnet – Epinal 88 000



Le sarrasin communément appelé blé noir se consomme essentiellement sous forme de farine utilisée en panification et biscuiterie. Il est indispensable de lire l'étiquette de composition de tout produit industrielle cité ci-dessous avant chaque consommation

## Les aliments suivants contiennent ou peuvent contenir de sarrasin

- Les crêpes bretonnes
- Les blinis (crêpes slaves) consommées avec du saumon fumés ou du tarama
- Les pâtes et nouilles : crozets (Savoie), sobas (japon), pizzocheries (Suisse et Italie)
- Pains spéciaux, galettes, pancakes, biscuits (particulièrement biscuits diététiques sans gluten)

## Certaines boissons et aliments peuvent être élaborés à partir de sarrasin

- Bière
- Whisky
- Miel

## Le sarrasin peut être également consommé sous forme de grains concassés nature ou rôtis

- Concassés et grillés : Kasha incorporé dans les sauces, soupes, ragoûts...
- Non grillés accompagnant poissons et desserts.

