



La façon
intelligente de
bien manger !

DOSSIER NUTRITION

Menus intelligents sans gluten



SOSCuisine est un service de planification de repas élaborés par des experts en nutrition.

Des menus personnalisés vous sont proposés en fonction de vos besoins et de vos objectifs. SOSCuisine a pour mission de vous simplifier la vie en vous guidant concrètement pour optimiser votre santé.

**Laissez-vous guider
vers le mieux être
!**

Une création de SOSCuisine.com

info@soscuisine.com

Jour 1 (exemple)

Matin	• Petit déjeuner "Charles" 
Midi	• Soupe orientale aux crevettes • Pain sans gluten • Yaourt aux fruits 
Après-midi	• Amandes
Soir	• Escalopes de poulet à la façon de M. Ferrer • Riz brun étuvé • Choux de Bruxelles braisés à la marjolaine • Crème de mangue et lime 

┐ L'unique traitement pour la maladie cœliaque est le **retrait total du gluten** de son alimentation. Seul un régime alimentaire sans gluten, suivi de façon stricte, permet d'éviter **les symptômes et les complications à long terme de la maladie cœliaque**.

┐ Assurer le retrait du gluten tous les jours à tous les repas est loin d'être simple. Le faire tout en évitant les carences nutritionnelles l'est encore moins! C'est pourquoi SOS Cuisine.com a conçu ces menus pour l'**intolérance au gluten** - aussi appelé maladie cœliaque ou entéropathie au gluten - et la sensibilité au gluten. **Ils vous assurent des repas sans gluten et les apports recommandés en nutriments pour une alimentation saine et sans carence.**

┐ Comme le suivi d'un régime exempt de gluten entraîne l'élimination des céréales contenant du gluten, il est important de substituer ces aliments par d'autres.

SOSCuisine vous guide dans la découverte des céréales et féculents sans gluten, tels que le riz, le quinoa, le sarrasin, le tapioca et autres qui permettent de varier les menus, d'apporter des glucides complets, des fibres et de nombreux nutriments essentiels.

┐ Pour éviter les carences, il est recommandé de consommer une variété d'aliments sains et nutritifs.

Chaque jour, les menus contiennent des végétaux verts et orange pour combler les besoins nutritifs, notamment en vitamines K et A. Les sources de protéines sont aussi très diversifiées : viandes, poissons et fruits de mer, légumineuses, fruits oléagineux, etc. Cela contribue à satisfaire les besoins en fer, folate, thiamine, vitamines D et E. Finalement, des laits et leurs substituts enrichis vous assurent un apport suffisant en calcium.

>> Je m'abonne au programme
« Sans gluten »

Recettes rapides, faciles et savoureuses

Soupe orientale aux crevettes

★★★★★ 24 évaluations 92% referaient cette recette
★★★★★ Évaluer cette recette

Bouillon de poulet avec légumes, crevettes et vermicelles.

Il s'agit d'un mets complet très réconfortant.



1 portion

Préparation 10 min / Cuisson 10 min

260 calories par portion [Voir toute l'info nutrition]



Version originale

J'aime 5 aiment ça. Soyez le premier de vos amis.

Choisissez le nombre de portions

Caractéristiques de la recette

Très facile, Sans gluten, Sans noix ...

Partagez les recettes qui vous plaisent
avec vos amis

RECETTE

INFO NUTRITION

ÉVALUATIONS (24)

MES NOTES (0)

Ingrédients

1 1/2 tasse	bouillon de poulet	375 mL
40 g	vermicelles de riz	
1/2	carottes, râpées	50 g
1	champignons de Paris (blancs), tranchés finement	14 g
1/3 tasse	chou de Savoie, ou vert, tranché finement	24 g
1	oignons verts/échalotes, tranchés finement	15 g
7	crevettes, moyennes-grosses, prédécortiquées	70 g
1/2 c.à thé	gingembre frais, râpé	3 g
1/2 gousse	ail, émincé	
1/4	piments rouges séchés, émincés	0.1 g
1 c.à soupe	lime (citron vert) pressé en jus	1/2 lime
1 c.à thé	coriandre fraîche [facultatif]	1 g
	sel au goût	

Avant de commencer

Prévoir des bols individuels de 500 ml (2 tasses) de volume.

Méthode

1. **Faire cuire les vermicelles.** Réserver.
2. Dans une **casserole** d'eau bouillante salée, bouillir les crevettes encore congelées environ 3 min jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur rose. Égoutter et **réserver**.
3. **Préparer les légumes.** Râper les carottes, trancher finement les oignons verts, le chou et les champignons. Répartir ces légumes dans des bols individuels. Ajouter les vermicelles cuits.
4. Chauffer le **bouillon** dans une **casserole**. Y ajouter le gingembre râpé, l'ail et le **piment rouge**. Cuire 2 min. Ajouter les crevettes cuites et chauffer le tout 3-4 min. **Vérifier l'assaisonnement**.
5. Verser le **bouillon** chaud dans les bols. Y ajouter le jus de lime, garnir de feuilles de **coriandre** et servir.

Vos notes personnelles

Ajoutez des notes privées, telles que vos ajustements personnels pour la prochaine fois

Glossaire intégré

Cliquez pour avoir une explication détaillée.

Information nutritionnelle détaillée

[RECETTE](#) | [INFO NUTRITION](#) | [ÉVALUATIONS \(24\)](#) | [MES NOTES \(0\)](#)

Échanges DIABÉTIQUES

1 portion de cette recette équivaut à:

Groupe d'aliments	Échanges
Féculents	2
Légumes	1
Viandes et substituts	1½

[Plus d'info](#)

[Voir nos Menus pour diabète de type 2](#)

Portions du Guide alimentaire

1 portion de cette recette équivaut à:

Légumes et fruits:	1¾ portion
Produits céréaliers:	1½ portion
Lait et substituts:	0 portion
Viandes et substituts:	¾ portion

[Plus d'info](#)

Allégations

Sans :
Gras trans, Sucre ajouté

Faible en :
Gras, Gras saturés

Source de :
Acide pantothénique, Calcium, Cuivre, Fibres, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine E

Bonne source de :
Fer, Folacine, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Zinc

Excellente source de :
Niacine, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine K

[Plus d'info](#)

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (510g)	
Teneur	% VQ*
Calories 260	
Lipides 1.5 g	2 %
saturés 0.4 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 125 mg	
Sodium 1230 mg	51 %
Glucides 44 g	15 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 3 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A	60 %
Vitamine C	30 %
Calcium	8 %
Fer	20 %

* VQ = valeur quotidienne

[Plus d'info](#)

Toute l'information nutritionnelle
Parce que vous avez le droit de savoir ce
que vous mangez !

Ma liste de courses

FRUITS

- ☐ Besoin 4 1/4 lime (citron vert) (125 mL)
- ☐ Besoin 2 mangues (600 g)
- ☐ Besoin 4 pommes (700 g)

LÉGUMES

- ☐ Besoin 2 gousses ail
- ☐ Besoin 2 carottes (200 g)
- ☐ Besoin 4 champignons de Paris (blancs) (55 g)
- ☐ Besoin 90 g chou de Savoie (1/8)
- ☐ Besoin 14 choux de Bruxelles (360 g)
- ☐ Besoin 1 échalotes françaises (40 g)
- ☐ Besoin 10 g gingembre frais (2 1/4 c.à thé)
- ☐ Besoin 4 oignons verts/échalotes

HERBES FRAICHES

- ☐ Besoin 3 g coriandre fraîche (4 c.à thé)
- ☐ Besoin 7 g marjolaine fraîche (1 c.à soupe)
- ☐ Besoin 12 feuilles menthe fraîche (4 g)
- ☐ Besoin 3 branches romarin frais (16 g)

PRODUITS LAITIERS & OEUFS

- ☐ Besoin 90 g beurre non salé (6 c.à soupe)
- ☐ Besoin 1/4 tasse crème 15% (65 mL)
- ☐ Besoin 420 mL yogourt aux fruits 1-2% M.G. (400 g)

VIANDES & VOLAILLES

- ☐ Besoin 2 poitrines de poulet, désossées, sans peau (600 g)

POISSONS & FRUITS DE MER

- ☐ Besoin 28 crevettes, moyennes-grosses (280 g)

AUTRES PRODUITS RÉFRIGÉRÉS

- ☐ Besoin 1 L boisson d'amande (4 tasses)

PÂTES, RIZ & GRAINS

- ☐ Besoin 170 g riz brun (1 tasse)
- ☐ Besoin 160 g vermicelles de riz

PRODUITS POUR CUISSON

- ☐ Besoin 16 g fécule de maïs (2 c.à soupe)
- ☐ Besoin 100 g flocons de noix de coco non sucrés (2 tasses)
- ☐ Besoin 4 g gélatine (2 c.à thé)
- ☐ Besoin 70 g lait évaporé en poudre (2/3 tasse)
- ☐ Besoin 18 g noix de coco râpée (en filaments) (4 c.à soupe)
- ☐ Besoin 85 mL sirop d'érable (1/3 tasse)
- ☐ Besoin 50 g sucre (4 c.à soupe)

ÉPICES & HERBES SÉCHÉES

- ☐ Besoin 1 piments rouges séchés (0.4 g)
- ☐ Besoin poivre au goût

HUILES & VINAIGRES

- ☐ Besoin 65 mL huile de canola (1/4 tasse)
- ☐ Besoin 0.1 g huile végétale en vaporisateur

NOIX & FRUITS SÉCHÉS

- ☐ Besoin 70 g amandes (8 c.à soupe)
- ☐ Besoin 30 g beurre d'amande (2 c.à soupe)
- ☐ Besoin 28 g graines de lin (2 1/2 c.à soupe)
- ☐ Besoin 180 g noisettes/avelines, écalées (1 3/4 tasse)
- ☐ Besoin 30 g pignons (noix de pin) (1/4 tasse)
- ☐ Besoin 12 g raisins secs (5 c.à thé)

PRODUITS SECS & AUTRES

- ☐ Besoin 1.75 L bouillon de poulet (7 tasses)
- ☐ Besoin 0.1 g sel au goût (1 pincée)

SANS GLUTEN

- ☐ Besoin 800 g flocons d'avoine bio, sans gluten (8 tasses)
- ☐ Besoin 8 tranches pain sans gluten

Cette liste de course correspond au **menu du Jour 1** pour 4 personnes.

SOSCuisine vous simplifie la vie et vous fait économiser temps et argent :

- Éliminez le gaspillage grâce à une planification intelligente
- Évitez les allers-retours au supermarché
- Achetez seulement le nécessaire
- Achetez moins de plats prêts-à-manger (industriels)

Mon guide de préparation

Voici votre guide de préparation pour la semaine, vous permettant de préparer les plats proposés dans le menu **SANS GLUTEN**.

Ce guide est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **30 min par repas** en moyenne, tout en assurant un résultat varié et de qualité. Vous pouvez changer l'ordre des repas, en vous rappelant que les poissons et fruits de mer frais doivent être consommés dans les deux jours suivant l'achat.

Dès votre retour du supermarché/marché:

- Mettre au congélateur le porc pour le Rôti de porc braisé aux légumes (Jour 3) et le poulet pour les Escalopes de poulet à la façon de M.Ferrer (Jour 4).

Dès que vous avez du temps (1 h 10 min dans la cuisine)

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle, en commençant par la Sauce tomate de ma mère qui est un prérequis pour la Potée de lentilles vertes à la sauce tomate:

- Préparer (10 min) et cuire (15 min avec autocuiseur, 45 min sans autocuiseur) la Sauce tomate de ma mère. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Préparer (5 min) et cuire (15 min) la Crème d'épinards. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Préparer (15 min) et réfrigérer la Crème de mangue et lime.
- Si nécessaire, préparer (10 min) et cuire (35 min) le Granola maison. Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.
- Si nécessaire, préparer (5 min) la Vinaigrette Classique.

À ne pas oublier au cours de la semaine:

Jour 3: À faire pour le lendemain (Jour 4):

- Sortir du congélateur le poulet pour les Escalopes de poulet à la façon de M.Ferrer et le mettre au réfrigérateur.

Ce guide vous explique, étape par étape, quoi faire et quand le faire, pour minimiser le temps que vous passerez dans la cuisine, vous éviter des oublis et le gaspillage de nourriture. Il vous suggère quoi préparer à l'avance, quoi retirer du congélateur et à quel moment, etc.

***EXCLUSIVITÉ SOS CUISINE**

Mon SOS Cuisine, un service personnalisé

Les menus sont parfaitement paramétrables. Ils peuvent être personnalisés et modifiés comme vous voulez, quand vous voulez.

Je choisis **mon menu** et indique
mes allergies/intolérances

Mon menu: **SANS GLUTEN** pour **4**

Valable jusqu'au 2013-04-03 inclus. (Voir la semaine dernière)

Conseils importants et trucs utiles

Mon menu | Modifier au besoin | Ma liste d'épicerie | Mon guide de préparation

Voir la vue par liste

Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 | Moyenne

Matin:

- Petit déjeuner "Hillary"

Midi:

- Crème d'épinards [S.G.] (faire à l'avance)
- Potée de lentilles vertes à la sauce tomate (faire à l'avance) et Riz brun étuvé
- Yogourt aux fruits

Collation PM:

- Pomme et fromage

Soir:

- Sole à la milanaise [S.G.], Haricots verts blanchis et Riz basmati étuvé
- Salade de fruits d'hiver

Voir le coût et les infos nutritionnelles

Je sélectionne le nombre de **portions**

Je modifie **ma liste de courses**,
au besoin

J'ajoute ou supprime des recettes

Je **substitue** les recettes à ma guise

Je connais la **valeur nutritive exacte**

RECETTE	INFO NUTRITION	ÉVALUATIONS (15)	MES NOTES (0)
Portions du Guide alimentaire			
1 portion de cette recette équivaut à:			
■ Légumes et fruits:	1 portion		
■ Produits céréaliers:	2 portions		
■ Lait et substituts:	0 portion		
■ Viandes et substituts:	½ portion		
Plus d'info			

Tableau de Valeur Nutritive	
Valeur nutritive	
pour 1 portion (170g)	
Teneur	% VQ*
Calories 290	
Lipides 12 g	19 %
saturés 3 g	15 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 225 mg	
Sodium 490 mg	20 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 6 g	22 %
Sucres 15 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	4 %
Calcium	8 %
Fer	25 %
* VQ = valeur quotidienne	
Plus d'info	

Suggestions de repas	
	Soupe à la scarole et boulettes de dinde [S.G.] , Salade de tomates à l'origan, Pain croustillant, sans gluten (2 tranches), Yogourt aux fruits & Galettes de riz (2) 610 calories par portion
	Carré de porc rôti aux pommes [S.G.] , Patates douces au romarin, Pain sans gluten (1 tranche) & Kiwi nature 600 calories par portion
	Potage "3 P", Escalopes de poulet à la pizzaiola [S.G.] , Quinoa étuvé & Melon 520 calories par portion
	Salade de mesclun et radis avec fromage fêta, Spaghetti carbonara [S.G.] & Pommes entières au four 710 calories par portion
	Bavette à l'échalote , Pommes de terre grelot au micro-ondes, Champignons à l'échalote, Pain sans gluten (1 tranche) & Melon 560 calories par portion

>> Je choisis mon programme personnalisé!

Témoignages des abonnés

« Je désire remercier l'équipe pour les bons services. J'ai une intolérance au gluten et, avec cette réalité, la planification des repas était un véritable casse-tête. Je consulte maintenant mon menu de SOS Cuisine pour varier et m'inspirer dans mon quotidien.

J'y trouve de bonnes idées à prix raisonnables. Merci !»

Brigitte B.

« Je vous connais depuis presque le tout début et j'adore votre site qui me facilite grandement la vie! Depuis quelques semaines, ma belle-mère éprouve beaucoup de difficulté à cuisiner, car elle est intolérante au gluten et au lactose. Je lui ai recommandé votre site afin de l'aider dans la préparation de ses repas. Elle est bien heureuse de pouvoir enfin trouver des idées de repas!

Continuer votre merveilleux travail! »

Marie-Claude B.

« Le site SOS Cuisine est remarquablement bien construit et permet à tous ceux qui veulent découvrir des recettes simples et santé, de bénéficier du travail remarquable qui a été réalisé pour sa création.

En effet, la formule SOS Cuisine permet de mettre en pratique les plus récentes recommandations en matière de prévention, en proposant des menus variés, basés sur des ingrédients frais, non transformés, et qui sont à la portée de tout le monde parce que peu dispendieux et simples à réaliser.



Je félicite l'équipe SOS Cuisine et les encourage à continuer dans cette voie. »

Richard Béliveau, Ph. D.

Directeur, Laboratoire de Médecine Moléculaire
UQÀM (Université du Québec à Montréal)

Nos tarifs



>> *Je m'abonne!*

Premium

À partir de **7,95\$/mois**

- ✓ 1600 recettes appétissantes
- ✓ Liste de courses
- ✓ Guide de préparation
- ✓ **Menus spécialisés**
 - (7 jours, repas+collations)
- ✓ **Outils de personnalisation de menu :**
 - Substitution de repas
 - Modification du menu

En savoir plus >>

VIP

À partir de **79\$/mois**

- ✓ Tout le contenu **Premium**
avec en plus:
- ✓ **Accompagnement par professionnel:**
 - [Nutritionniste](#)
 - [Kinésologue](#)
 - Cuisinier à domicile

En savoir plus >>