Les fêtes de fin d'année sont autant d'occasions de se régaler entre proches. Mais quand on est **allergique à certains aliments**, il est parfois compliqué de partager un repas. C'est pourquoi **l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) vous propose ces 6 délicieuses recettes pour Noël et le Réveillon**, qui sauront ravir les allergiques alimentaires… et ceux qui ne le sont pas !
Ces recettes sont adaptées aux allergies et intolérances au **lait, aux œufs, au soja et au blé**.

Retrouvez ces recettes et bien d'autres sur leur site internet http://allergies.afpral.fr/recette-cuisine-allergique.html, et découvrez les actions de l'AFPRAL à cette adresse : http://allergies.afpral.fr/

L'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) s'est constituée en 1991 à l'initiative de personnes allergiques et de parents d'enfants allergiques, confrontés aux difficultés que suscite cette pathologie dans la vie quotidienne. L'AFPRAL est composée de bénévoles dont l'objectif est de contribuer à l'information du public dans le domaine des allergies, en proposant notamment des moyens de prévention, et en agissant auprès des pouvoirs publics.

Panettone de Noël - Pour 6 convives
Dans une jatte, mélangez 250 g de mix à Brioche Valpiform avec 40 g de sucre et 1 sachet de levure. Ajoutez 4 c. à soupe de raisins secs trempés, 50 g de dés de citron confit, 1 zeste d'un citron râpé. Mouillez avec 85 ml d'eau tiède et ajoutez 6 jaunes d'oeufs. Mélangez bien. Faites fondre au four à micro-ondes 60 g de margarine végétale. Versez sur le mélange et incorporez bien le tout pour avoir une pâte lisse. Graissez un moule haut et saupoudrez-le de farine de riz.

Versez la pâte et laissez-la lever dans un endroit tiède. Enfournez dans un four chaud à 180 °C (Th. 6) durant 35 minutes. Sortez le panetone. Démoulez-le au bout de 15 minutes. Transpercez-le de deux aiguilles à tricoter et retournez le tête en bas, en équilibre sur ses aguille. Laissez-le refroidir ainsi, afin qu'il conserve tout son gonflant. Gardez-le dans une boite hermétique et servez-le légèrement rassis.
Convient aux allergiques au blé, lait, soja

Bûche au chocolat - Pour 6 convives
Dans une casserole, mettez 165 g de chocolat autorisé avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Laissez fondre doucement. Hors du feu, ajoutez 10 cl de crème d'avoine, 3 c. à soupe de jus d'orange, 80 g de sucre, 50 g de poudre d'amande, 1 c. à soupe de farine et 4 jaunes d'oeufs. Mélangez bien le tout. Battez les 4 blancs d'oeufs en neige et incorporez-les à la spatule très délicatement. Graissez et farinez un moule à bûche (demi-cylindre) et versez la préparation. Enfournez 30 minutes. Quand le gâteau est froid, coupez-le en deux dans le sens de l'épaisseur.
Préparez une ganache : faites fondre 200 g de chocolat autorisé dans 15 cl de crème d'avoine. Ajoutez 60 g de margarine végétale et laissez refroidir dans une terrine. Retravaillez la ganache pour la rendre facilement tartinable. Fourrez la bûche avec un tiers de ganache. Disposez dessus des griottes dénoyautées, des tranches d'orange confite, des brisures de meringue ou de marrons glacés... au choix. Disposez la seconde partie de bûche et tartinez-la soigneusement de ganache. Dessinez des stries avec une fourchette.
Convient aux allergiques au lait, soja

Truffes au chocolat & noix de coco - Pour 6 convives
Faites fondre 200g de chocolat autorisé avec 2 c. à soupe d'eau. Ajoutez 70 g de Végétaline, 30 g de sucre glace, un peu de poudre de cannelle, de cardamone ou de vanille et 20 g. de corn flakes grossièrement écrasés. Laissez parfaitement refroidi. Prélevez des boules avec une cuillère à pomme
parisienne. Terminez de façonner la truffe dans le creux de la paume puis roulez la dans de la noix de coco râpée. Laissez reposer au frais. Convient aux allergiques aux oeufs, blé, lait, soja

Tartare aux deux saumons - Pour 3 convives
Enlevez la peau et les arêtes d'un beau pavé de 500 g de saumon. Coupez-le très régulièrement en lanières puis en très petits dés. Arrosez-le de 2 jus de citron. Coupez en dés 2 tranches de saumon fumé. Hachez 50 g de câpres bien rincés et égouttés. Mélangez le tout avec quelques gouttes de Tabasco. Servez ce tartare sur des crackers sans gluten ou tout simplement dans des cuillères en porcelaine.
Convient aux allergiques aux oeufs, blé, lait, soja

Farce à chapon - Pour 6 convives
Dans le bol d'un robot, mettez 2 blancs de poulets coupés en morceaux, 1 saucisse de ménage fumée coupée en morceaux et mixez. Ajoutez 100 g de raisins secs bio trempés dans du Calvados, 200 g de châtaignes cuites sous vide, 200 g de pain sans gluten trempé dans 20 cl lait de riz. Mélangez bien à la fourchette. Ajoutez 2 échalotes ciselées et 3 gousses d'ail pressées. Prenez soin de bien assaisonner, la farce ne supporte pas d'être fade. Cette recette est une base à laquelle on ajoutera au choix, un bouquet de thym, de persil ou de coriandre fraîche. Pour une version plus orientale, ajoutez 1 c. à soupe de ras el hanout. La version basque se déclinera avec du piment d'Espelette.
Convient aux allergiques aux oeufs, blé, lait, soja

Gougères apéritives
Dans une casserole, faites bouillir 25 cl d'eau avec 80 g de margarine végétale. Hors du feu, ajoutez 150 g de mix pain pâtisserie (genre Valpiform) et remuez vigoureusement à la spatule en bois. Incorporez 3 oeufs un par un sans cesser de remuer. On obtient une pâte homogène un peu collante. Habillez une tôle de papier sulfurisé et disposez des petits tas à l'aide de deux cuillères. Saupoudrez-les, au choix, de cumin, de piment d'Espelette, de curry, de basilic surgelé, de cacao amer. Vous pouvez ajouter directement dans la pâte, au choix, 50 g de thon émietté, des petits dés de jambon, de l'échalote ciselée, 50 g de chair de crabe, 50 g de carottes râpées... Laissez votre imagination s'exprimer.
Convient aux allergiques au blé, lait, soja

La population est touchée à 3,4% par les allergies alimentaires. Et les enfants sont 3,6 fois plus nombreux à être concernés (Source : Dr Monneret-Vautrin – Colloque Pasteur « Les alimentations particulières » 19/01/12).

Les allergies alimentaires peuvent générer des régurgitations importantes, des diarrhées, une petite prise de poids chez les enfants, des démangeaisons. Mais leurs formes les plus graves sont l'oedème de Quincke, et le choc anaphylactique qui peut conduire jusqu'au décès sans intervention rapide (il y a prédominance des décès dans la tranche d'âge des 11 à 30 ans).

Association loi 1901, reconnue comme Association d'usagers du système de santé, agréée par le ministère de la Santé, l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL) s'est constituée en 1991 à l'initiative de personnes allergiques et de parents d'enfants allergiques.

L'AFPRAL est appuyée par un conseil scientifique prestigieux composé de pédiatres et de spécialistes de l'allergie. Son objectif : aboutir à une meilleure prise en compte globale des contraintes quotidiennes liées à l'allergie, par des actions d'information auprès du grand public (envoi de brochures, de fiches d'éviction, recettes, conseils personnalisés, site Internet, forums de discussion, etc...), mais aussi par du lobbying auprès des pouvoirs publics et des industriels.

Sa dernière publication en date, le Guide pour l'accueil en restauration collective des enfants allergiques ou intolérants alimentaires, s'adresse aux familles comme aux collectivités. Il les accompagne pour une intégration facilitée et sécurisée des petits allergiques dans les cantines.