



REGIME D'EVICION DES LEGUMINEUSES

L'éviction des Légumineuses est rarement totale. Elle peut concerner des sujets ayant une allergie primaire à l'une des Légumineuses, ainsi que des sujets ayant une allergie à l'arachide. Le bilan allergologique permet de fixer les évictions nécessaires.

I – Les Légumineuses souvent ou exclusivement utilisées comme ingrédients :

Risque net des Légumineuses suivantes : soja, lupin, pois blond

1. le soja :

➔ Tous les produits portant la mention soja, protéines de soja, protéines végétales (cf. régime d'éviction au soja).

2. le lupin :

Le lupin entre dans la composition de certains mélanges de farines servant à la fabrication de pains et viennoiseries, il faut interroger votre boulanger pour être sûr qu'il n'utilise pas de lupin dans la composition de ses farines. Il est indispensable qu'il vérifie la composition si elle est mentionnée sur ses emballages ou qu'il se renseigne auprès de son minotier. Ne pas consommer de pains spéciaux de type complet, aux céréales... préférer du pain blanc de type baguette dont vous aurez vérifié la composition.

Vérifier dans la composition des produits de biscuiterie et de panification industrielle (pain de mie, brioches, gâteaux secs, préparations de farine pour pâte à pizza, fonds de tartes, tartes et pizza industrielles) et en restauration, préparation type cordon bleu, nuggets, qu'ils ne contiennent pas de **farine de lupin**.

Vérifier la composition des potages industriels en briques : certains contiennent des graines de lupin. Certaines chips peuvent également contenir de la farine de lupin

Ne pas consommer de graines de lupin (souvent associées à des olives en conserves)

Nous n'avons pas d'informations précises sur les pâtes alimentaires, certaines marques pourraient en contenir.

3. **Les pois blonds** : utilisés sous forme de farine dans les charcuteries et les préparations type nuggets. Certains biscuits peuvent également contenir de la farine ou de l'amidon de pois particulièrement les biscuits sans gluten.
4. **La farine de fève** : ajoutée comme additif dans la farine de blé en panification (aucun cas d'allergie de farine de fève dans la banque de données du CICBAA) : il ne semble jamais nécessaire d'y prêter attention.

II – Les Légumineuses facilement identifiables :

1. les pois chiches (couscous...)
2. les pois cassés
3. les petits pois
4. les lentilles
5. les haricots en grains
6. les fèves en plat de légumes (1 cas d'allergie dans la banque de données du CICBAA)