

Contamination croisée au gluten : les 5 points critiques

Une cuisine partagée entre sans gluten et pain classique n'a pas besoin d'être dédoublée en entier — seuls quelques points comptent vraiment.

Le seul critère qui compte : poreux · percé · partagé à chaud.

Tout objet qui n'entre dans aucune de ces trois catégories (inox lisse, verre, porcelaine) se lave normalement.

LES 5 POINTS À VÉRIFIER

☐ 1. Le grille-pain

Un appareil dédié au sans gluten, ou des sachets de cuisson réutilisables si un seul grille-pain est possible.

☐ 2. La planche à découper

Une planche dédiée et repérable (couleur, marquage), ou une surface lisse et non poreuse (verre, inox).

☐ 3. L'eau de cuisson & la passoire

Eau neuve, casserole lavée, passoire lavée ou dédiée — ou commencer par les pâtes sans gluten.

☐ 4. L'huile de friture

Huile neuve, ou friteuse dédiée si l'usage est fréquent. Au restaurant : demander si la friteuse sert aussi aux produits panés.

☐ 5. Les pots partagés

Beurre, confiture, miel, pâte à tartiner : pots dédiés et étiquetés, ou prélèvement systématique à la cuillère propre.

LES 3 HABITUDES QUI RÈGLENT L'ESSENTIEL

☐ Cuisiner le sans gluten en premier, sur un plan de travail et des ustensiles propres.

☐ Ranger le sans gluten au-dessus, dans les placards comme au réfrigérateur.

☐ Étiqueter les objets dédiés (gommette de couleur) pour que chacun respecte la règle sans avoir à la demander.