



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Moutarde

Mots-clés pour la moutarde :

Synonymes ou produits à base de moutarde:

Graines de moutarde, huile de moutarde, moutarde en poudre, toutes les moutardes en condiment (moutarde à l'ancienne, de Meaux, Dijon, forte, préparée, etc.), toutes les parties de la plante de moutarde (feuilles, fleurs, pousses de moutarde).

*Sources très probables de moutarde :

Cari ou curry et autres mets indiens, cornichons et marinades de légumes, fromages fondus (ex : Cheez Whiz, Singles de Kraft), mayonnaise, sauces (ex : au raifort, barbecue, béarnaise, rémoulade), mélange d'épices, pâte à frire et panure des aliments.

*Sources possibles de moutarde :

Agents émulsifiants et liants, bouillons et soupes, charcuterie, fines herbes séchées, ketchup, plats cuisinés du commerce (ex : quiches et pizza), relish, saveur, saucisses, tous les produits dont la liste des ingrédients contient des épices ou des assaisonnements sans autre précision, trempettes, vinaigrettes et sauces à salade.

Il est recommandé aux personnes allergiques à la moutarde d'éviter les herbes et épices sèches commerciales et tout produit indiquant sur l'étiquette les mots : épices (ou nom de l'épice), assaisonnement, mélange d'épices, herbes (ou nom commun des herbes aromatiques), persil, poivre, poudre d'ail, poudre d'oignon, sel de céleri, etc. qui sont des sources possibles de moutarde par contamination croisée. Autant que possible, remplacez les herbes et épices sèches commerciales par des ingrédients simples et frais tels que des herbes fraîches, des légumes frais, de l'ail et des oignons frais.

Pour une liste exhaustive des mots-clés pour la moutarde, surveillez la mise à jour sur le site Internet de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, à l'adresse suivante :

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/allergf.shtml>