

Échelle des œufs



- À utiliser pour la réintroduction des œufs après discussion avec le médecin traitant, pour les enfants qui présentent une allergie alimentaire non induite par les IgE aux œufs, légère à modérée.
- Le processus doit être supervisé par un professionnel de la santé.
- Voir les recettes associées à l'échelle.

Smoothie *
Lait de poule *
Glaçage royal *
Mousse aux fruits *
Mayonnaise maison * ou du commerce
Meringue *
Crème caramel *
Œuf brouillé

ÉTAPE 3 - LÉGÈREMENT CUIT
À PRESQUE CRU

Omelette
Pain doré **
Quiche
Œuf cuit dur
Chapelure (aliment pané)
Pâtes fraîches aux œufs

ÉTAPE 2 - CUIT

Crêpe **
Pâtes/nouilles sèches
aux œufs du commerce
Doigt de dame *
Muffin, gâteau éponge, gâteau **

ÉTAPE 1 - BIEN CUIT

Lire
chaque
étape de bas
en haut.

* Utiliser la recette fournie avec cette échelle.

** Utiliser la recette de son choix en respectant les consignes fournies dans le document *Précisions concernant l'échelle*.

Précisions concernant l'échelle des œufs

À utiliser pour la réintroduction des œufs après discussion avec le médecin traitant, pour les enfants qui présentent une allergie alimentaire non induite par les IgE aux œufs, légère à modérée.

*Les aliments marqués par un astérisque sont accompagnés d'une recette qui vous sera remise avec l'échelle.

- Les pâtes/nouilles sèches aux œufs doivent être achetées à l'épicerie (ne pas utiliser de pâtes fraîches à cette étape). Il est important de bien lire l'étiquette afin de choisir des pâtes/nouilles dont les œufs figurent dans la liste des ingrédients.
- Vous pouvez acheter les pâtes fraîches aux œufs à l'épicerie. Elles sont généralement situées au réfrigérateur, près de la section du prêt-à-manger préparé en magasin. Il est important de bien lire l'étiquette afin de choisir des pâtes dont les œufs figurent dans la liste des ingrédients. Vous pouvez également cuisiner les pâtes fraîches à la maison.
- À l'étape 2, le mot chapelure indique un aliment pané, c'est-à-dire un aliment trempé dans un œuf battu, puis enrobé de chapelure avant d'être bien cuit.
- En raison d'un risque de contamination à la salmonelle, l'utilisation d'œufs pasteurisés, pour les recettes contenant des œufs crus, est fortement recommandée pour les enfants de 5 ans et moins. Ainsi, la mayonnaise, la mousse et le smoothie devraient idéalement être préparés avec des œufs pasteurisés. L'utilisation d'œufs pasteurisés pour la préparation du glaçage royal n'est pas nécessaire, puisque la teneur très élevée en sucre empêche toute prolifération bactérienne.

**Les aliments marqués par 2 astérisques ne sont pas accompagnés de recette. Vous pouvez sélectionner les recettes de votre choix. Cependant, certains aspects doivent être considérés :

- Muffin, gâteau éponge et gâteau : les recettes choisies doivent contenir 2 œufs pour un rendement de 12 portions.
- Crêpe : la recette de crêpes sélectionnée doit contenir 2 œufs pour un rendement approximatif de 12 crêpes.
- Pain doré : la recette de pain doré sélectionnée doit contenir 2 œufs pour 4 tranches de pain.

Un professionnel de la santé vous accompagnera jusqu'à ce que l'échelle soit complétée avec succès. Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur les recettes proposées et les ingrédients utilisés, n'hésitez pas à consulter une nutritionniste. Elle pourra vous aider à adapter les recettes à votre situation et à l'âge de votre enfant.

Avant de débiter la réintroduction des œufs via l'échelle et avant chaque progression à l'étape suivante :

1. Assurez-vous que votre enfant se sent bien et que tous symptômes digestifs sont résolus.
2. Si votre enfant ne peut pas, ou ne désire pas manger un aliment suggéré à une étape spécifique, cessez la progression des étapes de l'échelle et discutez en avec votre professionnel de la santé.

Conseils pratiques

- L'échelle est composée de 3 grandes étapes, qui doivent être suivies de bas en haut. Chaque grande étape contient un certain nombre de sous étapes représentées par des exemples d'aliments. Ces aliments doivent être consommés dans l'ordre établi.
- Une discussion avec votre professionnel de la santé vous permettra de déterminer à quelle étape vous devez commencer et combien de temps sera consacré à chacune des étapes (le temps passé à chaque étape varie d'un enfant à l'autre).
- Aucune quantité d'aliments à consommer n'est indiquée dans l'échelle. Cet aspect doit être discuté et approuvé conjointement avec votre professionnel de la santé.
- Lorsque votre enfant tolère un aliment à une étape, il doit continuer de le consommer au moins 3 jours par semaine (comme les aliments des étapes précédentes) et il doit essayer le prochain aliment suggéré.
- Si votre enfant ne tolère pas un aliment à une étape spécifique, revenez simplement à l'étape précédente (dernier aliment toléré). Ne revenez pas au bas de l'échelle.
- Contactez votre professionnel de la santé afin de déterminer le bon moment pour réintroduire l'aliment non toléré afin de possiblement poursuivre la progression de l'échelle.

Étape 1 : Recette de doigts de dame (Donne 2 douzaines de doigts de dame)

Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à fruits*
- 2 jaunes d'œufs
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'essence de vanille
- 75 ml (1/3 tasse) de farine à pâtisserie
- 1 pincée de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F).
2. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
3. Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre graduellement en continuant de battre.
4. Dans un autre bol, mousser les jaunes d'œufs avec la vanille. Incorporer délicatement les jaunes aux blancs d'œufs.
5. Tamiser la farine avec le sel et ajouter par étapes, en petites quantités, au mélange précédent.
6. À l'aide d'une poche à douille (no.6), former des cylindres sur la plaque à cuisson. Saupoudrer de sucre à glacer.
7. Cuire au four préchauffé, pendant 10 à 15 minutes.

*Vous pouvez préparer votre propre sucre à fruits en broyant du sucre granulé dans un robot culinaire pendant quelques secondes.

Étape 3 : Recette de meringues (Donne 4 douzaines de meringues) •••••

Ingrédients

- 6 blancs d'œufs à la température ambiante
- 1 ml (1/4 c. à thé) de crème de tartre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre blanc granulé
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).
2. Tapisser une plaque à cuisson de papier sulfurisé ou vaporiser d'aérosol de cuisson.
3. Dans un grand bol, battre les blancs d'œufs au malaxeur électrique jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter la crème de tartre et continuer de battre jusqu'à la formation de pics soyeux. Ajouter graduellement le sucre, 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) à la fois, jusqu'à ce que le sucre soit dissout et à l'obtention de pics fermes et luisants. Ajouter la vanille en battant.
4. Pour réaliser des bouchées de meringue, utiliser une cuillère ou d'un sac à pâtisserie meni d'une douille et déposer 2 c. à soupe (30 ml) de meringue sur la plaque à cuisson. Cuire au four préchauffé à 275 °F (140 °C) jusqu'à ce que les meringues soient fermes, environ de 30 à 35 minutes. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Étape 3 : Recette de mayonnaise

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc
- 1 œuf entier *
- 2 ml (1/2 c. à thé) de moutarde sèche
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- Poivre

Préparation

1. Préparer la recette à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur.
2. Dans le récipient de l'appareil, mettre le jus de citron ou le vinaigre, l'œuf entier, la moutarde et le sel. Couvrir et mélanger pendant quelques secondes. Régler la vitesse au plus faible régime. Pendant que l'appareil est en marche, ajouter l'huile par l'ouverture située dans le couvercle, en un filet continu (la mayonnaise prendra rapidement, en moins d'une minute). Si nécessaire, arrêter l'appareil et utiliser une spatule pour nettoyer les bords du récipient ou pour pousser les ingrédients vers les lames.

*L'utilisation d'œufs pasteurisés est fortement recommandée pour les enfants de 5 ans et moins. On peut remplacer un gros œuf par 45 ml (3 c. à soupe) d'œufs liquides pasteurisés.

Conservation : 2 à 3 jours au réfrigérateur

Étape 3 : Recette de mousse aux petits fruits (Donne 4 à 6 portions).....

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de fruits surgelés
- 7 ml (1/2 c. à soupe) de gélatine (équivalent : 1/2 sachet)
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre blanc granulé
- 2 jaunes d'œufs
- 2 blancs d'œufs ou 60 ml (1/4 tasse) de blancs d'œufs liquides pasteurisés *
- Une pincée de crème de tartre **

Préparation

1. Décongeler les fruits surgelés 2 minutes au four à micro-ondes. Placer les fruits dans le bol du robot culinaire et les réduire en purée. Au besoin, passer la purée de fruits au tamis.
2. Dissoudre et faire gonfler la gélatine dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau bouillante. Bien mélanger.
3. Ajouter la gélatine dissoute dans la purée de fruits. Réserver.
4. Dans un petit cul-de-poule, blanchir le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtention d'une texture de ruban. Verser graduellement la purée de fruits sur le mélange de sucre et de jaunes d'œufs et bien mélanger.
5. Dans une casserole, cuire la préparation à feu doux en brassant constamment, jusqu'à épaississement. Ne pas faire bouillir. Si vous utilisez un thermomètre de cuisson, retirer du feu à 62°C (140 °F). Retirer du feu, verser dans un bol et laisser refroidir une dizaine de minutes au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, monter les blancs d'œufs en neige. Battre au fouet les blancs avec une pincée de crème de tartre, jusqu'à l'obtention de pics droits observés sur le fouet en le retirant du mélange.
7. Intégrer délicatement les blancs d'œufs à la purée de fruits jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Dresser dans des coupes et réfrigérer quelques heures avant de servir.
8. Garnir de fruits entiers au goût. Servir froid.

* L'utilisation d'œufs pasteurisés est fortement recommandée pour les enfants de 5 ans et moins, lorsque consommés crus. Dans cette recette, on suggère donc d'utiliser 60 ml (1/4 tasse) de blancs d'œufs pasteurisés en remplacement des deux blancs d'œufs crus.

**Malgré son nom, la crème de tartre ne contient pas de produits laitiers

Conservation : 2 jours au réfrigérateur.

Étape 3 : Recette de glaçage royal

Ingrédients

- 1 blanc d'œuf
- 375 ml (1 ½ tasse) de sucre à glacer
- 2 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- Quelques gouttes d'eau au besoin

Préparation

1. Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf, le sucre à glacer et la vanille au batteur électrique ou au fouet jusqu'à ce le mélange soit homogène. Ajouter de l'eau au besoin.
2. Tremper le dessus des biscuits dans le glaçage ou, à l'aide d'une poche à pâtisserie, décorer le biscuit à votre goût. Laisser sécher sur une grille environ 4 heures à la température ambiante.

Étape 3 : Recette de lait de poule pour enfants (Donne 10 portions) •••••

Ingrédients

- 2 œufs entiers
- 4 jaunes d'œufs
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre blanc granulé
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 1 litre (4 tasses) de lait, divisé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans une grande casserole, fouetter les œufs entiers, les jaunes d'œufs, le sucre et le sel. Ajouter graduellement 2 tasses (500 ml) de lait.
2. Cuire à feu mi- doux 12 à 15 minutes, tout en remuant jusqu'à ce que le mélange enrobe le dos de la cuillère (éviter de faire bouillir).
3. Verser dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur; incorporer le reste du lait et la vanille. Déposer le bol sur de l'eau glacée et remuer fréquemment jusqu'à ce que la préparation soit froide, environ 15 minutes. Couvrir et réfrigérer au moins 3 heures.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur. Nous vous suggérons d'utiliser la portion restante pour préparer du pain doré le lendemain.

Étape 3 : Recette de smoothie (Donne 1 grosse portion) •••••

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises surgelées
- 1/2 banane, pelée et tranchée (ou encore une mangue)
- 250 ml (1 tasse) de lait au chocolat
- 1 œuf*

Préparation

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse et homogène. Servir dans un grand verre et consommer immédiatement.

*L'utilisation d'œufs pasteurisés est fortement recommandée pour les enfants de 5 ans et moins. On peut remplacer un gros œuf par 45 ml (3 c. à soupe) d'œufs liquides pasteurisés.