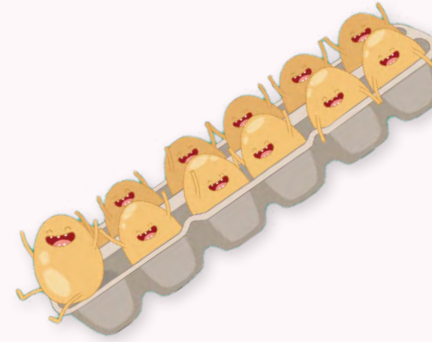


# Échelle des œufs

pour l'allergie induite par les IgE

- Cette échelle est conçue pour les enfants d'âge préscolaire ayant des antécédents de réaction légère aux œufs induite par les IgE.
- AVANT de commencer l'échelle alimentaire, vous devez attendre l'approbation de votre allergologue, qui vous expliquera clairement les risques et bénéfices associés à celle-ci.

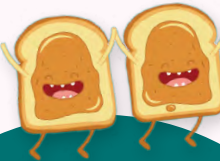


## ÉTAPE 4

Œuf au plat, à la coque ou légèrement brouillé

### Œuf cru

(ex. crème glacée, mousse aux fruits, crème au beurre, pâte à biscuits, mayonnaise)



## ÉTAPE 3

Œuf dur ou cuit à la vapeur

Œufs brouillés bien cuits

Pain doré



## ÉTAPE 2

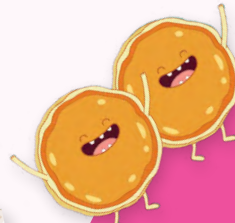
Pancake ou crêpe

Gaufre

Pâtes fraîches aux œufs

Œuf comme liant

(ex. galettes de hamburger, boulettes)



## ÉTAPE 1

Biscuit bien cuit

Muffin ou cupcake

Produits de boulangerie (contenant des œufs)

Pâtes sèches aux œufs



Pour chaque étape, votre allergologue confirmera l'ordre de réintroduction des aliments.

# Consignes

## Échelle des œufs pour l'allergie aux œufs induite par les IgE



Cette échelle est destinée à être utilisée chez les enfants d'âge préscolaire ayant des antécédents de **réaction légère induite par les IgE aux œufs**.

**AVANT** de commencer l'échelle alimentaire, vous devez attendre l'approbation de votre allergologue, qui vous expliquera clairement les risques et bénéfices associés à celle-ci.

### Assurez-vous également :

- D'être disposé, capable et prêt à reconnaître et à traiter les réactions allergiques, y compris l'utilisation adéquate et au moment opportun de l'auto-injecteur d'épinéphrine;
  - De comprendre clairement dans quelles conditions l'aliment de l'échelle ne doit pas être consommé et quand contacter votre allergologue pour obtenir des conseils supplémentaires concernant la poursuite de l'échelle.
- Débutez l'échelle à l'étape 1, puis progressez jusqu'à l'étape 4.
  - Donnez l'aliment chaque jour, avec le repas si désiré.
  - Offrez d'abord une quantité de la taille d'un grain ou d'un pois. Augmentez graduellement cette quantité, selon les recommandations de votre allergologue, jusqu'à l'atteinte d'une quantité adaptée à l'âge de votre enfant (portion normale).
  - Lorsque vous avez atteint la quantité adaptée à l'âge de votre enfant, passez un minimum de 1 à 3 mois à cette étape, avant de passer à l'étape suivante.
  - Si vous remarquez des symptômes de réaction allergique lorsque vous débutez une nouvelle étape, revenez à l'étape précédente pendant un mois avant de réessayer la prochaine étape.

# Liste de contrôle pour utilisation sécuritaire de l'échelle alimentaire reliée à l'allergie aux œufs induite par les IgE

## 1. Quels enfants **ne sont pas** de bons candidats à l'utilisation de l'échelle des œufs?

Les 4 **A** :

- Âge** : enfants de 6 ans ou plus
- Asthme** : sévère ou mal contrôlé (1 ou plusieurs des éléments suivants) :
  - o Visite aux urgences ou séjours à l'hôpital dans les 6 derniers mois
  - o Besoin de corticostéroïdes oraux au cours des 6 derniers mois
  - o Symptômes nocturnes, surtout si un aérosol-doseur (pompe) de secours est nécessaire
  - o Symptômes d'asthme 3 jours ou plus par semaine
  - o Besoin de 3 doses ou plus d'aérosol-doseur (pompe) de secours chaque semaine (par exemple Salbutamol/Ventolin®)
  - o Absence de l'école ou de la garderie à cause de l'asthme au cours des 3 derniers mois
  - o Incapacité de faire de l'exercice normalement ou de suivre ses pairs en raison de symptômes
- Anaphylaxie** : histoire de réaction sévère à de petites quantités de nourriture, en particulier dans les produits de boulangerie bien cuits comme les gâteaux, les biscuits ou les muffins
- Adhésion** : incapacité de s'engager à prendre des doses quotidiennes d'aliments de l'échelle (à partir de l'étape sur laquelle vous travaillez)

## 2. Si l'une de ces situations s'applique à votre enfant, une conversation avec votre allergologue est recommandée **AVANT** de commencer l'échelle.

Alerte **ROUGE** - Vous devez contacter votre allergologue pour connaître les directives à suivre

- Lors d'un nouveau diagnostic d'asthme ou d'une visite à l'hôpital pour des problèmes respiratoires
- Si votre enfant a un asthme mal maîtrisé (voir ci-dessus)
- Si votre enfant a une autre condition allergique non contrôlée ou une autre condition médicale non contrôlée
- En cas de réactions plus importantes que des démangeaisons buccales suite à la consommation de la dose indiquée dans son échelle
- En cas d'anaphylaxie suite à la consommation de la dose indiquée dans son échelle

## 3. Que se passe-t-il si je ne peux pas joindre mon allergologue et que j'ai des craintes concernant la poursuite de l'échelle alimentaire par mon enfant?

Si une des alertes **rouges** décrites ci-dessus se présente, **arrêtez l'échelle** jusqu'à ce que vous ayez eu la chance de rencontrer votre allergologue.

## 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 300°F (150°C).
2. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
3. Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sucre à fruits 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 1 : Recette de muffins (donne 6 muffins) . . . . .

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout-usage
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre blanc granulé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de riz (du lait ou une autre boisson végétale tolérée pourrait être utilisée)
- 2 gros œufs, légèrement battus
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). S'assurer que la température du four est bien atteinte avant de cuire les muffins.
2. Déposer des cassolettes en papier parchemin dans un moule à muffins à 6 cavités.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
4. Dans un bol moyen, mélanger la boisson de riz, les œufs battus, l'huile de canola et l'essence de vanille.
5. Ajouter le mélange de boisson de riz et d'œufs au mélange de farine et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule ou d'une grosse cuillère en bois, jusqu'à ce que les ingrédients soient tout juste combinés. Éviter de trop brasser.
6. Répartir la pâte dans les 6 cavités recouvertes de cassolettes.
7. Cuire au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés, fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre de ceux-ci en ressorte sec.
8. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Conservation : 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur

Source : <https://www.aaaai.org/Aaaai/media/Media-Library-PDFs/Allergist%20Resources/Statements%20and%20Practice%20Parameters/Jan-2020-Conducting-an-Oral-Food-Challenge.pdf>

## ÉTAPE 2 : Recette de crêpes classiques (donne 8 crêpes) . . . . .

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de farine tout-usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre blanc granulé
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 2 gros œufs
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu ou de margarine permise fondue

### Préparation

1. Dans un bol moyen, tamiser la farine avec le sucre et le sel.
2. Faire un creux au milieu de la farine et y casser un œuf. À l'aide d'une cuillère de bois, bien mélanger l'œuf et y amenant peu à peu la farine, puis continuer de la même façon avec l'autre œuf.
3. Ajouter le lait petit à petit en battant à l'aide d'un fouet métallique ou d'un batteur à main, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et coulante.
4. Ajouter l'essence de vanille et laisser reposer pendant environ 1 heure à la température de la pièce.
5. Faire chauffer un poêlon à feu moyen puis le badigeonner de beurre fondu.
6. Verser un peu de pâte à crêpes pour couvrir le fond du poêlon, en le penchant et en le tournant dans tous les sens pour y étaler la crêpe également.
7. Lorsque le fond a légèrement pris couleur, retourner la crêpe en soulevant un coin avec un couteau ou une spatule et en la tournant à l'aide de la spatule ou du bout des doigts. La laisser colorer de l'autre côté.
8. Garder au chaud jusqu'au moment du service et garnir au goût.

Conservation : 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur

Source : L'Encyclopédie de la cuisine canadienne, Jehane Benoit

## ÉTAPE 3 : Recette de pain doré (donne 2 portions) . . . . .

### Ingrédients

- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 4 tranches de pain à grains entiers ou blanc

### Préparation

1. Dans un plat peu profond, fouetter les œufs et le lait.
2. Vaporiser une grande poêle d'aérosol de cuisson. Chauffer à feu modéré.
3. Tremper une tranche de pain à la fois dans le mélange d'œufs, 10 secondes de chaque côté. Retirer du mélange d'œufs et laisser écouler l'excédent.
4. Déposer dans la poêle chaude et faire cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré, de 1 ½ à 2 minutes. Tourner et faire cuire de l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Servir avec du sirop d'érable, du miel, de la confiture ou des fruits en saison.

Source : Recette originale tirée du site internet Les œufs : <https://oeuf.ca/recettes/pain-dore-classique-2/>

## ÉTAPE 4 : 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 ou ½ 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'au stade du 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, stopper la cuisson à 140 °F (62°C). 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. Plier délicatement les blancs d'œufs dans 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 (¼ tasse) de blancs d'œufs pasteurisés en remplacement des deux blancs d'œufs crus.

Conservation : Un maximum de 2 jours au réfrigérateur



## Questions fréquentes

### 1. Existe-t-il une margarine sans produits laitiers et sans soya?

La margarine Nuvel omega-3 est normalement offerte sans produits laitiers et sans soya. Il est important de toujours vérifier les ingrédients figurant sur l'étiquette lors de l'achat, car la liste des ingrédients pourrait avoir changé.

### 2. Quelle essence de vanille choisir?

Utilisez une essence de vanille que l'enfant a l'habitude de consommer. Si vous avez des doutes sur la tolérance de votre enfant, vous pouvez la retirer de la recette.

### 3. Que faire si le muffin est trop gros pour un appétit d'oiseau?

Offrez-le en repas plutôt qu'en collation et complétez avec d'autres aliments. Il est idéal au déjeuner, avec quelques fruits en accompagnement. Commencez avec le muffin lorsque l'enfant a davantage faim.

### 4. Quel type de lait doit-on utiliser dans les recettes?

Le choix du lait est à la discrétion de chaque parent, en fonction de l'âge de l'enfant (écrémé, 1%, 2% ou 3,25%). Le lait sans lactose peut être utilisé au besoin.