

# La Newsletter de l'AFDIAG - SEPTEMBRE 2022



**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten



## 1/ Le mot de la Présidente



**Chères Adhérentes, Chers Adhérents,**

Ça y est, c'est la rentrée ! Toute l'équipe de l'AFDIAG s'est bien reposée pendant ses vacances nous espérons que vous avez pu en faire de même. Nous avons hâte de vous présenter les multiples projets que nous avons prévus pour vous cette année.

En ce mois de septembre, de nombreux événements vous attendent déjà.

Nous sommes ravis de pouvoir vous y retrouver !

Bonne lecture à tous !

**Brigitte Jolivet, Présidente**

## 2/ Une rentrée bien chargée !



Voici quelques événements qui vous attendent pour ce mois de septembre...

### 1 - Vitaville

Cette année encore, l'AFDIAG sera présente au forum des Associations de Courbevoie «Vitaville » dimanche 10 septembre 2022 !

À cette occasion, vous pourrez découvrir les ateliers proposés par l'Association et nous poser toutes vos questions. Cet événement sera aussi une bonne opportunité pour l'AFDIAG de continuer à faire parler des pathologies liées au gluten...

### 2 - Balade, pique-nique et visite d'un laboratoire

Tous les adhérents de l'AFDIAG des Bouches-du-Rhône ou du Vaucluse sont invités à venir nous rencontrer le 18 septembre 2022 ! 📅

Au programme de cette rencontre, une petite balade à La Bouilladisse (13720), suivie d'un pique-nique et d'une visite du laboratoire d'un nouveau prestataire dans le sans gluten, KEO'S GLUTEN FREE. Visite durant laquelle vous pourrez en apprendre plus sur la fabrication de vos produits sans gluten préférés.

### 3 - Pique-nique au bord d'un lac

L'AFDIAG et sa déléguée de la Loire et de la Haute Loire invitent tous les adhérents de l'Association des départements 42 et 43 le samedi 24 septembre 2022 à venir partager un pique-nique sans gluten au lac de Devesset en Ardèche.

### 3/ Village Santé – Lille



À l'occasion de la 15ème édition des Semaines Santé et Bien Être, vous pourrez retrouver l'AFDIAG du 21 au 23 septembre au Village Santé. Nous vous donnons rendez-vous sur la Place Rihour à Lille pour trois jours de stands d'informations.

L'AFDIAG vous accueillera de 9h à 17h pour répondre à toutes vos questions. Nous profiterons également de cet événement pour continuer à faire parler de l'Association et de ses actions mais aussi pour sensibiliser le public sur les différentes pathologies liées au gluten et le régime sans gluten.

### 4/ Natexpo !



Cette année encore, l'AFDIAG SASU sera présente au salon NATEXPO du 18 au 20 septembre 2022 à Eurexpo Lyon Hall 4 !

Afin que vous ayez de plus en plus de choix possibles lors de vos courses alimentaires, l'AFDIAG SASU profitera de ce salon pour assurer et valoriser l'importance du logo « épi barré ».

Nous espérons que cet événement nous permettra de vous proposer prochainement de nouveaux produits épi barré.

## **5/ Des repas sans gluten itinérants avec l'AFDIAG et Epi'Sol !**



Le 16 septembre 2022, en partenariat avec l'association Epi'Sol, l'AFDIAG vous propose de venir goûter un super menu 100% sans gluten.

Nous vous donnons donc rendez-vous sur la Place de la 5ème République à Pessac (33600), entre 10h et 14h pour participer et/ou déguster ensemble et/ou tout simplement prendre un plat à emporter.

Au menu :

- Tartare de sardines et salade d'algues wakamé en entrée, accompagné de Crispy au carvi
- Galettes de pommes de terre aux herbes aromatiques
- Cookies au chocolat à la farine de lupin et au lait végétal

Pour l'occasion, l'épicerie solidaire Epi'Sol Pessac cuisinera sur son vélo cargo équipé d'une cuisine mobile (qui leur permet au quotidien de proposer une cuisine itinérante).

Une naturopathe sera également présente pour vous apporter de plus amples informations sur l'alimentation sans gluten.

L'objectif de cet événement sera de préparer au moins 30 repas qui seront à partager avec tous les participants et les passants (selon un prix libre). Un bon moyen également de continuer à sensibiliser sur les pathologies liées au gluten et le régime sans gluten.

Notez bien la date dans vos agendas !

Nous vous attendons nombreux !

## **6/ Besoin de votre aide ! Avez-vous 5 minutes ?**



Un jeune étudiant recherche actuellement des personnes ayant des restrictions alimentaires pour répondre à ce court questionnaire.

[https://ieseg.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_eDIKF0GJSolusN8](https://ieseg.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_eDIKF0GJSolusN8)

Ces quelques questions permettront de mieux comprendre vos différentes habitudes alimentaires et vos besoins.

Le but sera ensuite de créer une application mobile qui ferait des recommandations

personnalisées de repas, de recettes et de listes de courses. Elle prendrait en compte vos besoins, votre mode de vie mais surtout vos restrictions alimentaires.

Evidemment, ce questionnaire est strictement anonyme et aucune donnée personnelle ne sera collectée.

## **7/ Appel à recettes ! Besoin de vos talents !**



À l'occasion de cette rentrée, nous vous encourageons à nous partager vos plus belles recettes sans gluten !

N'hésitez pas à nous envoyer vos chefs d'œuvres sucrés ou salés par mail à [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com) !

Certaines pourront être intégrées dans les prochains numéros de notre magazine AFDIAG infos.

N'oubliez pas de nous faire parvenir également des photos de qualité pour accompagner votre recette détaillée.

Vos recettes sont toujours les bienvenues afin de les partager avec notre communauté.

## 8/ DigH@cktion - Les finalistes !

# DigH@cktion



**DECOUVREZ LES 12 PROJETS FINALISTES DE LA 3<sup>ème</sup>  
EDITION DE DIGHACKTION !**

Nous vous en parlons déjà depuis plusieurs mois... Le DigH@cktion 2022 touche bientôt à sa fin !

Suite à vos votes et à la décision du comité de sélection dont fait partie l'AFDIAG, les projets finalistes ont été désignés.

Cette année, ce n'est pas 10 mais 12 projets qui ont été sélectionnés.

Vous pouvez retrouver la liste des finalistes ici : <https://bit.ly/3RhBtVh>

Ces projets destinés à aider les patients atteints de maladies du système digestif et les professionnels de la santé participeront donc au #hackathon le week-end du 14 au 16 octobre 2022 au siège national de la Croix-Rouge.

## 9/ Recette - Quiche provençale

*Par Khalida LAZAZNA*



## **Ingrédients :**

### **Pour la pâte brisée :**

- 250 g de farine sans gluten
- 125 g de beurre mou
- Un peu plus de 0.5 c a c de sel
- 1 jaune d'œuf
- 1 cas d'huile
- Environ 3 cas d'eau froide

### **Pour l'appareil à quiche :**

- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 grosse courgette
- 2 tomates
- 1 grosse aubergine
- Un filet d'huile d'olive
- 2 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- du fromage à tartiner sans gluten
- Du fromage râpé type mozzarella
- 1 boîte de thon
- Du sel
- Du poivre blanc/noir sans gluten
- Des herbes de Provence

## **Préparation**

:

### **Pour la pâte :**

- Travailler la farine, le sel et le beurre afin d'avoir un mélange sablonneux
- Ajouter le jaune d'œuf et mélanger du bout des doigts
- Ajouter l'huile et mélanger du bout des doigts
- Ramasser en boule la pâte avec l'eau progressivement sans trop la mélanger
- Mettre sur du papier cuisson, rabattre le papier cuisson sur la boule de pâte et l'aplatir un peu
- Mettre au frais une quinzaine de minutes
- Etaler la pâte et façonner dans le moule à tarte
- Piquer avec une fourchette
- Cuire au four à 180°C pendant une vingtaine de minutes

### **Pour l'appareil à quiche :**

- Couper un oignon en lamelles et les faire caraméliser dans une poêle avec les gousses d'ail écrasées, un peu de sel et de poivre noir et un filet d'huile d'olive
- Réserver de côté



- Dans un bol battre les œufs, ajouter la crème fraîche, le fromage à tartiner et les épices et fouetter doucement
- Sur le fond de tarte précuit, étaler une couche d'oignon caramélisé, une couche de thon
- Couper les oignons, courgettes, tomates et aubergines en rondelles. Saler et poivrer de chaque côté
- Disposer les rondelles de légumes sur la quiche en spirale
- Faire cuire au four une trentaine de minutes à 180°C
- Une fois les légumes grillés, verser le mélange d'œuf dessus
- Parsemer du fromage râpé par-dessus
- Remettre au four pendant une trentaine de minutes toujours à 180°C

---

**Continuez à aider l'Association !  
Parlez de nous autour de vous, nous répondrons présents !**



**Adhérer, cotiser et renouveler votre adhésion sont des actes qui comptent pour nous afin de vous informer, de défendre vos intérêts, de permettre des recherches et de promouvoir des projets rien que pour vous.**

**Nous comptons sincèrement sur vous !**

**Pour celles et ceux qui réadhèrent par anticipation, aucun décalage de leur abonnement existant n'aura lieu.**

**Rendez-vous à l'adresse : <https://www.afdiag.fr/panier>  
puis choisissez la rubrique qui vous correspond le mieux.**

**Vous pouvez également choisir de nous faire parvenir directement un chèque à l'ordre de l'AFDIAG à l'adresse suivante :  
**AFDIAG - 1 Rue des Gâtines - 75020 Paris****

**Toute l'équipe de l'AFDIAG vous remercie !**

