



# LA MOUTARDE

La moutarde est une épice de la famille des Brassicaceae.

On distingue :

- la moutarde orientale (*Brassica juncea*)
- la moutarde jaune (*Sinapis alba*).

Dans le commerce, la moutarde est un mélange de graines de moutarde, d'eau, sel, sucre, amidon, farine de blé et additifs (colorants, stabilisateurs et conservateurs) et d'épices comme l'estragon, la cannelle, le clou de girofle et le poivre.

Les autres Brassicaceae comportent le colza, le rutabaga, le chou et ses variétés, le navet, le radis, le cresson et le raifort.

Cependant, l'allergie à la moutarde est rarement associée à une allergie aux autres Brassicaceae.

Le curry est un mélange d'épice comportant en particulier de la moutarde

## La moutarde est présente dans l'alimentation sous 3 formes :

- Le condiment : moutarde, moutarde forte, à l'ancienne...
- Ingrédient : sert de liant et relève le goût des plats préparés
- Epice : dans les préparations culinaires « dijonnaises », à la « diable » ou au curry

Le régime sans moutarde supprime de l'alimentation les produits dont la liste des ingrédients contient les mentions, **moutarde** ou **épice sans précision** :

- Moutarde, moutarde forte, moutarde à l'ancienne, Savora®
- Sauces crudités et vinaigrette du commerce
- Sauces condimentaires : ketchup (pas tous), picallili (Heintz), sauce béarnaise
- Cornichons, pickles, légumes au vinaigre
- Mayonnaises du commerce et maison ainsi que leurs dérivés : aurore, bourguignonne, tartare, aioli
- Court bouillon, potages, bouillon de poule, bœuf, volaille déshydratés...
- Purées déshydratées
- Plats et légumes cuisinés du commerce
- Certains biscuits apéritifs
- Plats préparés pour nourrisson, certains contiennent de la moutarde
- Fast food : hamburgers, cheeseburgers, ...
- Mc Donald's : hamburgers, cheeseburgers, nuggets, Big mac, Mac Bacon, Filet-o-fish ...et dans le chausson aux pommes.

# LA MOUTARDE

## Quelques produits **SANS** moutarde :

Maggi ® : noix de saveur

Knorr ® : bouillon aux herbes, secret d'arôme

Lesieur® : Mayonnaise légère au tournesol, vinaigrette légère olive citron

Benedicta® : sauce chili, sauce bourguignonne

Crème de raifort

Tabasco®

Blédina® : blédisoup, blédipurée

Nestlé® : P'tit plat, potage mouliné, potage velouté, purée bébé, P'tit duo

Liste non exhaustive, sous réserve de modifications dans la composition des produits finis. Lire attentivement les étiquettes.



**Cette liste peut être complétée**

**Bien lire la composition sur chaque paquet, la composition peut varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant.**