



# SANS GLUTEN

BY RESTOPOLIS

**FOOD 4 FUTURE**  
BY RESTOPOLIS

TOWARDS MORE SUSTAINABLE FOOD SYSTEMS



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

[www.restopolis.lu](http://www.restopolis.lu)





## Préface

Depuis toujours, les cantines et cafétérias de Restopolis sont des lieux d'accueil ouverts à tous. À l'écoute de nos convives, nous adaptons notre offre pour répondre au mieux à leurs besoins.

C'est pourquoi, depuis la rentrée 2023-2024, nous proposons chaque jour un plat chaud sans gluten, afin d'offrir une solution adaptée aux personnes intolérantes. Depuis la rentrée 2024-2025, nos cafétérias vont plus loin avec une nouvelle gamme sans gluten: sandwiches et mueslis faits maison, sains, gourmands et sûrs.

Notre objectif reste le même: permettre à chacun de profiter d'un repas de qualité, dans un environnement inclusif et accueillant.

Monique Ludovicy  
**Directrice Restopolis**



## Un repas sain et équilibré au quotidien



### À midi – Le repas chaud chez Restopolis

Chez Restopolis, manger bien, local et en toute confiance, c'est plus qu'un principe: c'est un engagement.

Depuis la rentrée 2023/24, chaque jour, au moins un plat chaud sans gluten est cuisiné sur place. Équilibré, savoureux et préparé dans des conditions sanitaires strictes, ce repas répond aux besoins des personnes intolérantes tout en faisant plaisir à tous les gourmets.

Un pictogramme spécifique accompagne tous nos plats maison sans gluten, en plus des numéros classiques liés aux 14 allergènes (le gluten étant le n°1).

Avant de choisir, pensez à jeter un œil aux infos allergènes affichées sur place, en ligne ou dans notre app mobile. Et si un doute persiste, notre personnel est toujours là pour répondre à vos questions avec précision.

Parce que chez Restopolis, bien manger, c'est aussi manger en toute sérénité.

### Les accompagnements – Clarté, choix et sécurité

Plus besoin de deviner ce qui se cache dans l'assiette!

Désormais, les accompagnements sont clairement indiqués dans les descriptions des menus. Cette transparence permet à chacun de faire son choix en toute confiance, avec une vue précise sur la composition des plats et les allergènes éventuels.

Et parce que l'inclusivité fait partie de nos priorités, nous proposons chaque jour des accompagnements sans gluten — pour que tous les convives trouvent leur bonheur à table.



Une revue systématique récente suggère que 0,7% de la population mondiale souffre de la maladie cœliaque.

(2)

## Une pause gourmande en toute sécurité



### Une pause sans gluten ... pleine de goût !

Envie d'un petit-déjeuner ou d'un lunch savoureux, sans compromis sur le bien-être? À la cafétéria, on pense à tout le monde — et surtout à vous qui cherchez une option 100% sans gluten.

### Du pain sans gluten, du goût maison

Chaque jour, nos sandwiches sont préparés avec soin à partir de petits pains sans gluten. Le tout est garni selon VOS envies, au moment de la réservation. Frais, maison, personnalisable.

### Zéro contamination, zéro souci

Pour garantir une sécurité optimale, chaque sandwich est emballé individuellement. Pas de mélange, pas de surprise: vous pouvez croquer dedans l'esprit tranquille.

### Pensez à réserver

Pour éviter le gaspillage et vous assurer d'avoir votre sandwich préféré, passez commande à l'avance via notre site ou notre app. C'est simple, rapide, et garanti sans déception!



## Des recettes adaptées pour plus de sécurité



### Le muesli maison sans gluten signé Restopolis

Bonne nouvelle pour les amateurs de petit-déjeuner ! Notre célèbre muesli maison se décline désormais en version sans gluten, pour que chacun puisse commencer sa journée du bon pied.

Préparé avec des flocons d'avoine certifiés sans gluten, ce nouveau muesli combine gourmandise, équilibre et inclusivité. Fini les compromis: vous profitez d'un petit-déjeuner complet, savoureux, et 100% rassurant.



### Des recettes revisitées, plus sûres pour tous

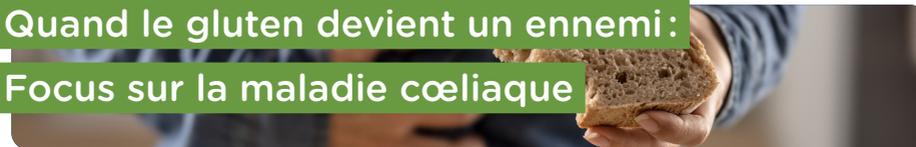
Chez Restopolis, on ne se contente pas de proposer quelques options sans gluten: on revoit nos fiches techniques à la source.

Toutes les recettes utilisées dans nos restaurants scolaires et universitaires sont en cours de révision pour remplacer les ingrédients contenant du gluten par des alternatives naturellement sans gluten — sans produits ultra-transformés ni additifs spécifiques.

Cette démarche garantit une sécurité alimentaire renforcée et une totale transparence. Résultat: des plats sûrs, équilibrés, et accessibles à tous, sans compromis sur le goût.

## Quand le gluten devient un ennemi:

### Focus sur la maladie cœliaque



### ALIG - notre partenaire pour une sécurité sans faille

Pour garantir une sécurité alimentaire maximale à nos convives intolérants au gluten, Restopolis s'appuie sur l'expertise de l'asbl ALIG (Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten).

Ce partenariat va bien au-delà d'un simple label : notre personnel de cuisine a été formé en profondeur à la gestion des allergènes, selon les standards les plus stricts. Résultat: chaque repas est préparé dans le respect des règles d'hygiène et de traçabilité.

Grâce à cette collaboration, les personnes concernées par une intolérance au gluten peuvent profiter de leur repas en toute sérénité, sans inquiétude ni compromis.

*La maladie cœliaque:*

*L'intolérance au gluten demande une alimentation spécifique*

*«La maladie cœliaque est une maladie de l'intestin grêle. Elle consiste en une intolérance à vie au gluten, une protéine naturellement contenue dans certaines céréales.» (1)*

*Des examens spécifiques, dont une prise de sang, permettent aux spécialistes de détecter la présence d'une maladie cœliaque.» (1)*



### Prédisposition génétique

La prédisposition génétique joue un rôle central dans le développement de la maladie cœliaque, bien qu'elle ne soit pas suffisante à elle seule pour déclencher la maladie.

## Le gluten, un ingrédient à surveiller



*Le gluten se retrouve dans de nombreux aliments*

«Le gluten est naturellement contenu dans le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et dans tous leurs dérivés. On en trouve donc dans le pain, les pâtes, les gâteaux ou encore dans les pizzas. Souvent le gluten est présent sous forme cachée.» (1)



### La prévalence de la maladie coéliqua varie en fonction de

**Localisation géographique :** plus élevée en Europe qu'en Amérique du Sud.

**Sexe :** plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

**Âge :** plus élevée chez les enfants que chez les adultes.

(2)

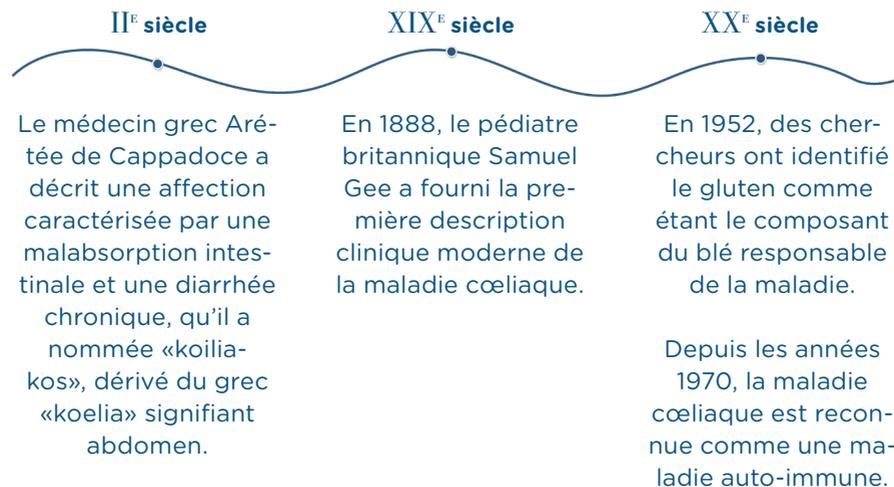
## Un mode de vie sans gluten, la clé du bien-être



*Un seul traitement, une alimentation sans gluten*

«Le seul traitement possible est un régime sans gluten à suivre à vie. Le malade coéliqua peut manger des viandes, des poissons, des fruits, des légumes, des pommes de terre et du lait, tout sous forme non-transformée ainsi que des céréales comme le riz, le maïs, le sarrasin, l'avoine (certifiée sans gluten) et le millet.» (1)

### Les dates clé de la maladie coéliqua



(3) (4) (5) (6)

## Recette: Tasty Nuts (sans gluten)



### Ingrédients (Pour 7 biscuits à 100 gr)

- 250 gr de farine de riz
- 30 gr de maizena
- 55 gr de lait de soja
- 125 gr de sucre roux
- 75 gr d'huile de tournesol
- 10 gr de levure chimique
- 130 gr de noisettes concassées
- 12 gr de jus de citron
- 2 gr d'arôme de vanille

### Préparation

1. Faites torrifier les noisettes au four à 190°C, pendant 10 minutes.
2. Rassemblez tous les ingrédients dans un robot mélangeur.
3. Mélangez délicatement afin d'obtenir une pâte compacte.
4. Formez un boudin, filmez et laissez reposer au moins 1 heure au frigo.
5. Coupez en tranches épaisses de 100 gr, veillez à ce que les cookies aient une forme ronde.
6. Dressez sur une plaque munie d'un papier sulfurisé.
7. Faites cuire les cookies à 190°C pendant environ 18 minutes.
8. Laissez refroidir.



### Sources

1. Extrait de ALIG asbl: L'intolérance au gluten demande une alimentation spécifique.
2. Singh, P., Arora, A., Strand, T. A., Leffler, D. A., Catassi, C., Green, P. H., Kelly, C. P., Ahuja, V., & Makharia, G. K. (2018). Global Prevalence of Celiac Disease: Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(6), 823-836.e2.
3. Arétée de Cappadoce (II<sup>e</sup> siècle ap. J.-C.).
4. Gee, S. (1888). On the Coeliac Affection. *St. Bartholomew's Hospital Reports*, 24, 17-20.
5. Van Berge-Henegouwen, G. P., & Mulder, C. J. J. (1993). Pioneer in the Gluten-Free Diet: Willem-Karel Dicke 1905-1962, Overlooked? *BMJ*, 307(6899), 969-971.
6. Fasano, A., & Catassi, C. (2001). Current Approaches to Diagnosis and Treatment of Celiac Disease: An Evolving Spectrum. *Gastroenterology*, 120(3), 636-651.
7. Aboulaghras, S.; Piancatelli, D.; Taghzouti, K.; Balahbib, A.; Alshahrani, M.M.; Al Awadh, A.A.; Goh, K.W.; Ming, L.C.; Bouyahya, A.; Oumhani, K. Meta-Analysis and Systematic Review of HLA DQ2/DQ8 in Adults with Celiac Disease. *Int. J. Mol. Sci.* 2023, 24, 1188.



TOWARDS MORE SUSTAINABLE FOOD SYSTEMS

[www.food4future.lu](http://www.food4future.lu)

[www.restopolis.lu](http://www.restopolis.lu)

[www.alig.lu](http://www.alig.lu)

Copyright © 2025 Restopolis



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

[www.restopolis.lu](http://www.restopolis.lu)

