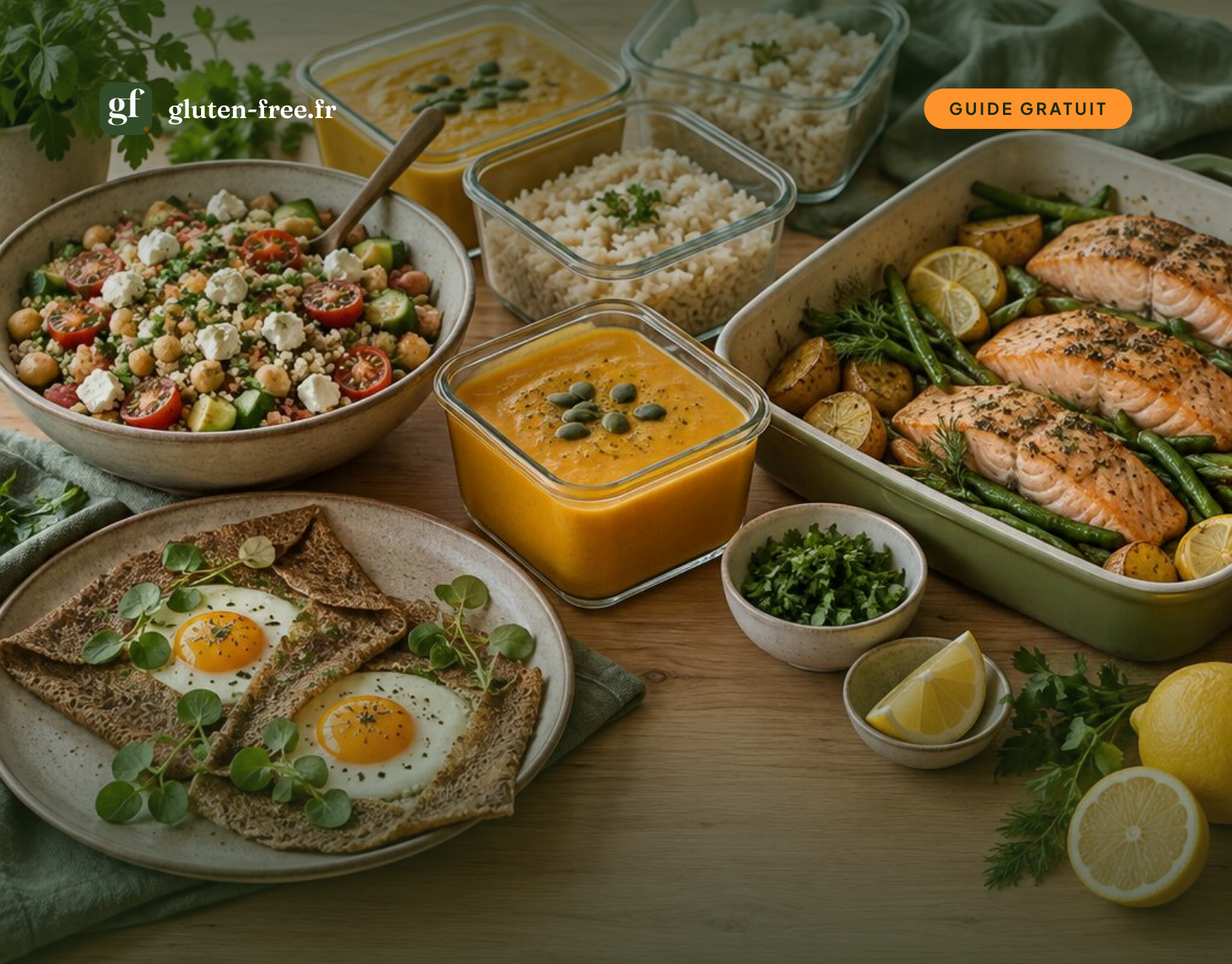




12 PAGES À IMPRIMER OU À GARDER SUR TÉLÉPHONE

Une semaine de menus *sans gluten*

Sept jours, quatre repas par jour, la liste de courses, le batch cooking du dimanche et trois recettes de base.

28 repas

Courses à cocher

Sans lactose, enfants

3 recettes

DANS CE GUIDE

Sommaire

À imprimer pour la semaine, ou à garder sur votre téléphone.

01	De lundi à jeudi LA SEMAINE, JOUR PAR JOUR	03
	Les quatre premiers jours : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.	
02	Du vendredi au dimanche LA SEMAINE, JOUR PAR JOUR	04
	Pizza, brunch, crêpes et rôti du dimanche.	
03	Frais, fruits et légumes LA LISTE DE COURSES · 1/2	05
	La liste à cocher en deux pages : frais, fruits, légumes, féculents, épicerie.	
04	Le même menu, sans lactose VARIANTE	07
	Les produits à remplacer et ce qui change, jour par jour.	
05	Le menu des enfants VARIANTE	08
	Les repas qui plaisent, des goûters simples, les gestes à la maison.	
06	Le batch cooking du dimanche ORGANISATION	09
	Quoi préparer, dans quel ordre, et comment le ranger.	
07	Galettes et curry maison TROIS RECETTES DE BASE · 1/2	10
	Trois recettes de base, pas à pas : galettes et curry (page 10), pizza (page 11).	
08	Aller plus loin POUR CONTINUER	12
	Les pages du site qui prolongent ce guide.	

**AVANT DE CUISINER**

- **Produits transformés.** Cherchez la mention « sans gluten » sur l'emballage (20 mg de gluten par kg au maximum, règlement UE 828/2014).
- **Pas d'avoine ici.** Pour en introduire, choisissez-la « sans gluten » et demandez d'abord l'avis de votre médecin.
- **Des repères, pas un régime.** Quantités pour un adulte, à adapter à votre appétit et à votre foyer.

LA SEMAINE, JOUR PAR JOUR

De lundi à jeudi

Quatre repas par jour, des quantités pour un adulte.

01

Lundi

JOUR 1

PETIT-DÉJ. Yaourt nature, banane, 1 cuillère de purée d'amande. Thé ou café.

DÉJEUNER Salade de quinoa (80 g cru), pois chiches (100 g), tomates cerises, concombre, feta, huile d'olive et citron. Un fruit.

GOÛTER 2 carrés de chocolat noir portant la mention « sans gluten » et 6 amandes.

DÎNER Poulet rôti aux herbes (120 g), riz (60 g cru), courgettes poêlées à l'ail. Compote sans sucre ajouté.

Mardi

JOUR 2

PETIT-DÉJ. 2 œufs au plat, 1 tranche de pain « sans gluten » (40 g), 1 kiwi. Café.

DÉJEUNER Buddha bowl : riz basmati (60 g cru), lentilles corail (60 g cru), avocat, carottes râpées, graines de courge, vinaigrette tahini-citron. Fromage blanc.

GOÛTER 1 banane.

DÎNER Saumon vapeur (130 g), pommes de terre vapeur (200 g), épinards à la crème. Yaourt grec.

Mercredi

JOUR 3

PETIT-DÉJ. Smoothie : yaourt nature, 1 banane, 100 g de fruits rouges surgelés. 1 œuf dur.

DÉJEUNER Galettes de sarrasin maison (recette page 10) garnies d'œuf, jambon et fromage. Salade verte, un fruit.

GOÛTER 1 carré de chocolat noir et un thé.

DÎNER Soupe de légumes maison (poireau, carotte, pomme de terre, oignon), lentilles vertes (100 g), 50 g de fromage. Pomme cuite à la cannelle.

Jeudi

JOUR 4

PETIT-DÉJ. 2 œufs brouillés, yaourt nature, fruits rouges.

DÉJEUNER Salade de pâtes « sans gluten » (60 g cru), thon, olives, tomates, basilic, huile d'olive. Yaourt, un fruit.

GOÛTER Crudités de carotte et de concombre, houmous maison.

DÎNER Curry de pois chiches au lait de coco (recette page 10), riz basmati (60 g cru), courgettes. Ananas frais.



LIRE L'ÉTIQUETTE, À CHAQUE ACHAT

Jambon, pâtes, pain, épices, chocolat : la mention « sans gluten » se vérifie sur la référence exacte. Une recette peut changer, relisez l'emballage.

LA SEMAINE, JOUR PAR JOUR

Du vendredi au dimanche

02

Pizza maison, brunch, crêpes et repas de famille.

Vendredi

JOUR 5

PETIT-DÉJ. Pain « sans gluten » (40 g), purée d'amande, confiture sans sucre ajouté. Yaourt, un fruit.

DÉJEUNER Omelette aux champignons et au fromage, salade verte, 50 g de pain « sans gluten ». Yaourt nature.

GOÛTER 1 pomme et 10 noix de cajou.

DÎNER Pizza maison (recette page 11) : tomate, mozzarella, roquette, jambon. Salade verte.

Samedi

JOUR 6

PETIT-DÉJ. Brunch : œufs brouillés, 1 tranche de pain « sans gluten » grillé, avocat écrasé, fruits frais. Café.

DÉJEUNER Steak haché 5 % (120 g), pommes de terre rôties au four (200 g), haricots verts à l'ail. Un fruit.

GOÛTER Smoothie banane, boisson d'amande et cacao non sucré.

DÎNER Risotto crémeux aux champignons (riz à risotto, 70 g cru), salade de roquette. Yaourt, 1 carré de chocolat noir.

Dimanche

JOUR 7

PETIT-DÉJ. Crêpes « sans gluten » (mix maison ou produit portant la mention), miel ou confiture, yaourt grec, fruits rouges.

DÉJEUNER Rôti de bœuf (120 g) ou poulet fermier, gratin de pommes de terre, haricots verts, salade composée. Un fruit.

GOÛTER 2 cookies « sans gluten », maison ou portant la mention. Thé.

DÎNER Soupe de courge, 2 tranches de pain « sans gluten », fromage (40 g). Un fruit.



LE MIX À CRÊPES MAISON

150 g de farine de riz fine, 75 g de farine de maïs, 25 g de fécule de maïs, 2 œufs, 500 ml de lait, 30 g de beurre fondu refroidi, 1 cuillère de sucre, 1 pincée de sel. Repos 1 h au réfrigérateur.

[recette complète des crêpes](#)



GRATIN ET BÉCHAMEL

Une béchamel se lie souvent à la farine de blé. Liez-la à la fécule de maïs, ou vérifiez la mention « sans gluten » de votre préparation.

LA LISTE DE COURSES · 1/2

03

Frais, fruits et légumes

Pour une personne et toute la semaine. Multipliez pour votre foyer.

Frais, viandes, poissons

- ☐ 12 œufs
- ☐ 6 yaourts nature
- ☐ 1 yaourt grec (500 g)
- ☐ 1 fromage blanc (500 g)
- ☐ 200 g de feta
- ☐ 100 g de mozzarella
- ☐ 100 g de fromage râpé, 50 g de parmesan
- ☐ 1 L de lait (ou de boisson végétale)
- ☐ 1 steak haché 5 % (120 g)
- ☐ 120 g de poulet, 1 rôti de bœuf (400 g) ou 1 poulet fermier
- ☐ 130 g de saumon frais
- ☐ 1 boîte de thon nature (140 g)
- ☐  4 tranches de jambon blanc : lire la composition

Féculents et légumineuses

- ☐ 500 g de riz basmati
- ☐ 250 g de riz à risotto
- ☐ 250 g de quinoa
- ☐ 500 g de lentilles vertes et corail
- ☐ 500 g de pois chiches (secs ou en conserve)

Fruits et légumes

- ☐ 7 fruits au choix (pommes, bananes, kiwis...)
- ☐ 200 g de fruits rouges surgelés
- ☐ 1 ananas
- ☐ 1 salade verte
- ☐ 1 sachet de roquette
- ☐ 1 botte de carottes
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 500 g de haricots verts
- ☐ 1 sachet d'épinards
- ☐ 2 oignons, 1 tête d'ail
- ☐ 5 tomates et 1 barquette de tomates cerises
- ☐ 1 concombre
- ☐ 1 botte de basilic, des herbes
- ☐ 2 avocats
- ☐ 250 g de champignons
- ☐ 2 poireaux
- ☐ 1,5 kg de pommes de terre
- ☐ 1 courge (butternut, environ 800 g)



LES COURSES EN DEUX TEMPS

Achetez les produits frais en début de semaine, puis complétez en milieu de semaine. Retirez de la liste ce que vous avez déjà dans vos placards.

Semaine du : _____

Personnes : _____

LA LISTE DE COURSES · 2/2

Épicerie et produits sans gluten

Les produits transformés se choisissent avec la mention « sans gluten ».

À acheter « sans gluten »

- ☐ 1 pain de 400 g
- ☐ 250 g de pâtes
- ☐ 250 g de farine de sarrasin
- ☐ 500 g de mix à pizza ou 1 base précuite
- ☐ 1 mix pour crêpes (ou farines de la recette)
- ☐ Chocolat noir et cookies



20 mg/kg

de gluten au maximum pour la mention « sans gluten » (règlement UE 828/2014).

Épicerie de base

- ☐ Huile d'olive vierge extra
- ☐ Vinaigre de cidre ou balsamique
- ☐ Sel, poivre, herbes de Provence
- ☐ Tahini (purée de sésame)
- ☐ Purée d'amande
- ☐ Confiture sans sucre ajouté
- ☐ Miel
- ☐ 1 boîte de lait de coco
- ☐ Curry en poudre, cannelle
- ☐ Cacao non sucré
- ☐ 100 g d'amandes, 100 g de noix de cajou
- ☐ Levure boulangère sèche
- ☐ ! Curry, épices, bouillon : lire la composition

Mes ajouts de la semaine

☐
☐
☐


BUDGET ET REMBOURSEMENT

Comparez les prix au kilo : le pain et les pâtes « sans gluten » pèsent le plus sur la note, le riz, les légumineuses et les légumes de saison le moins. En cas de maladie coéliqua confirmée, après accord de votre caisse, ameli indique un remboursement de 60 %, plafonné à 45,73 € par mois pour un adulte et 33,54 € pour un enfant de moins de 10 ans. Confirmez toujours avec votre caisse.

ameli.fr/remboursement

— VARIANTE

Le même menu, sans lactose

04

On ne change que les produits laitiers : le reste de la semaine reste identique.

Remplacez...

Lait : par une boisson végétale (soja, riz, amande) ou d'avoine portant la mention « sans gluten ».

Yaourts, fromage blanc : par des yaourts végétaux (soja, coco) ou des yaourts sans lactose.

Feta, mozzarella, fromage râpé : par des versions sans lactose ou des fromages végétaux. Parmesan et comté, très affinés, en contiennent très peu : la tolérance varie.

Crème, béchamel : par de la crème de coco ou une boisson végétale ; béchamel à la fécule de maïs.

Beurre : par de l'huile d'olive ou une margarine sans lactose.

Jour par jour

Lundi : Yaourt végétal au petit-déjeuner ; feta sans lactose, ou olives à la place.

Mardi : Fromage blanc → yaourt de soja ; épinards à la crème de coco ; yaourt grec → yaourt de coco.

Mercredi : Yaourt végétal dans le smoothie ; fromage de la galette sans lactose ; fromage du soir : un fromage affiné.

Jeudi : Yaourts végétaux ; le curry au lait de coco est déjà sans lait.

Vendredi : Yaourts végétaux ; omelette sans fromage, ou avec un fromage sans lactose ; mozzarella de la pizza sans lactose.

Samedi : Boisson d'amande dans le smoothie ; risotto à l'huile d'olive ; yaourt végétal.

Dimanche : Crêpes à la boisson végétale ; gratin avec crème de coco ou béchamel végétale ; fromage affiné.



LES PIÈGES

La mention « sans gluten » ne dit rien du lactose : lisez la composition (chocolat noir, jambon, plats préparés, pain « sans gluten »). Intolérance au lactose et allergie aux protéines du lait sont deux choses différentes : un produit sans lactose reste un produit laitier.

[ameli.fr, lactose et alimentation](https://ameli.fr/lactose-et-alimentation)



À SAVOIR

Une boisson végétale ne remplace pas un lait infantile. Chez l'adulte, pensez au calcium. Ne retirez pas les produits laitiers d'un enfant sans avis médical. Le [guide sans gluten et sans lactose](#) détaille les substitutions.

VARIANTE

Le menu des enfants

Même structure, portions réduites selon son appétit.

05

1 Crêpes du dimanche

Un classique : miel, confiture ou banane.
Le mix maison est détaillé page 4.

2 Galettes jambon-fromage

Pliées en carré, elles se mangent avec les
doigts. Recette page 10.

3 Pizza maison

Laissez l'enfant garnir sa part : tomate,
mozzarella, jambon. Recette page 11.

4 Omelette et riz-poulet

Des plats simples, avec des morceaux
faciles à couper.

5 Pâtes « sans gluten »

Au thon, aux tomates ou au fromage : à
cuire selon le paquet.

6 Smoothie banane-cacao

Le goûter du samedi, à mixer au moment
de servir.

Idées de goûter

- Banane ou pomme
- Yaourt nature et fruits rouges
- Cookie portant la mention « sans gluten »
- Crudités de carotte et houmous
- Carré de chocolat noir « sans gluten »
- Tartine de pain « sans gluten », purée d'amande

À la maison

- Un grille-pain réservé au pain « sans gluten », rangé à part.
- Des pots individuels (beurre, confiture, pâte à tartiner) ou une cuillère propre à chaque fois.
- Un plan de travail sans miettes avant de préparer le repas.
- Des mains lavées avant de préparer l'assiette de l'enfant.

**LE MATIN, EN QUELQUES MINUTES**

- Céréales portant la mention « sans gluten » : vérifiez la référence, certaines contiennent du malt d'orge.
- Tartine de pain « sans gluten » grillé dans un appareil réservé, beurre et confiture dans des pots propres.
- Yaourt nature et fruits lavés et coupés selon l'âge.

**SELON L'ÂGE ET LES ALLERGIES**

Amandes, noix de cajou, graines : adaptez-les à l'âge de l'enfant et à ses allergies éventuelles.
Pour l'école, le PAI cantine organise les repas adaptés avec l'équipe et le médecin.

ORGANISATION

Le batch cooking du dimanche

06

Commencez petit : ne préparez que ce qui vous aide vraiment.



À PRÉPARER	POUR	RANGEMENT	RESTE À FAIRE
Soupe poireau, carotte, pomme de terre	Mercredi soir	Congélateur, en portions	Décongeler au réfrigérateur, réchauffer
Curry de pois chiches au lait de coco	Jeudi soir	Congélateur, en portions	Réchauffer, cuire le riz
Quinoa et lentilles corail cuits	Lundi et mardi midi	Réfrigérateur, boîtes fermées	Assembler le bol ou la salade
Vinaigrette tahini-citron	Mardi midi	Réfrigérateur, pot fermé	Râper les carottes

Dans cet ordre

- Vérifiez les étiquettes de la liste, puis nettoyez le plan de travail et le matériel.
- Lancez d'abord ce qui cuit le plus longtemps : soupe, curry, lentilles.
- Pendant la cuisson, préparez la vinaigrette.
- Faites refroidir, répartissez en boîtes et notez la date et le repas prévu.
- Rangez au froid sans tarder, puis nettoyez.



CONSERVATION

Réfrigérateur : 0 à 4 °C dans la zone la plus froide. Plat cuisiné au froid **au plus tard 2 heures après sa préparation**. Congélateur : -18 °C. Un produit décongelé ne se recongèle pas.

Sans consigne de conservation pour une recette, préparez-la le jour même.

[ministère de l'Agriculture](#)

TROIS RECETTES DE BASE · 1/2

07

Galettes et curry maison



POUR 10 GALETES DE 28 CM

- 250 g de farine de sarrasin portant la mention « sans gluten »
- 500 ml d'eau froide
- 1 cuillère à café de gros sel
- 1 œuf (facultatif, plus de souplesse)
- 1 cuillère à soupe d'huile, un peu pour la cuisson

Galettes de sarrasin

Repos 2 h au frais

Cuisson 2 min + 30 s

- 1 Mélangez la farine et le sel, versez l'eau en fouettant : la pâte doit rester liquide.
- 2 Couvrez et laissez reposer 2 heures **au réfrigérateur**, jamais à température ambiante.
- 3 Ajoutez un peu d'eau si la pâte a épaissi, puis l'huile et l'œuf battu.
- 4 Sur une poêle ou une galetière à feu vif, huilez au papier absorbant, versez une louche et étalez.
- 5 Cuisez 2 minutes jusqu'à ce que les bords se décollent, retournez 30 secondes.
- 6 Garnissez (œuf, jambon, fromage) et pliez en carré. Gardez-les au chaud sous un torchon propre.



LE SARRASIN NE SUFFIT PAS

Naturellement sans gluten, il peut être contaminé : prenez une farine portant la mention « sans gluten ».

Quatre garnitures salées

Complète : 1 œuf cassé au centre, 1 tranche de jambon blanc, 50 g d'emmental râpé.

Champignons et comté : 100 g de champignons poêlés à l'échalote, 50 g de comté râpé, persil.

Saumon et épinards : 80 g de saumon fumé, 100 g d'épinards revenus à l'ail, 1 cuillère de crème épaisse, ciboulette.

Avocat et tomate : ½ avocat tranché, 1 tomate en rondelles, roquette, un filet d'huile d'olive.

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 2 courgettes en dés
- 2 boîtes de pois chiches égouttés
- 2 tomates
- 400 ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Curry de pois chiches au lait de coco

Mijotage 15 à 20 min

- 1 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajoutez le curry (mention « sans gluten »).
- 2 Ajoutez les courgettes, les tomates, les pois chiches, puis le lait de coco.
- 3 Laissez mijoter doucement, salez, servez avec du riz basmati (60 g cru par personne).

TROIS RECETTES DE BASE · 2/2

La pizza maison qui croustille

Une pâte collante, c'est normal : le four très chaud fait la croûte.



POUR 2 PIZZAS DE 30 CM

- 500 g de mix sans gluten pour pizza (type Caputo Fioreglut ou équivalent)
- 375 g d'eau tiède
- 10 g de sel fin
- 5 g de levure boulangère sèche
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Suivez la notice de votre paquet pour l'eau et la levure. Vérifiez que le mix, la levure, les sauces et les garnitures sont « sans gluten ».

Pâte directe

Pousse 1 h

Précuisson 5 min

Cuisson 8 à 10 min

- 1 Mélangez farine et sel, puis l'eau, la levure, l'huile et le vinaigre : la pâte est lisse et collante.
- 2 Couvrez d'un linge humide, laissez pousser 1 heure.
- 3 Étalez la moitié de la pâte entre deux feuilles de papier de cuisson, sur 28 à 30 cm, 5 mm d'épaisseur. Recommencez pour la seconde.
- 4 Préchauffez le four à 240 °C avec la plaque. Précuissez la pâte 5 minutes, sans garniture.
- 5 Garnissez, puis cuisez 8 à 10 minutes. Vérifiez le centre et ajustez à votre four.

1

La pâte se troue

Étalez entre deux feuilles de papier de cuisson, jamais à mains nues.

2

Grosse bulle au centre

Piquez légèrement le fond à la fourchette avant la précuisson.

3

Croûte molle

Préchauffez 30 minutes avec la plaque, égouttez les garnitures.



SOURCE

[la recette complète, avec les variantes](#)

POUR CONTINUER

Aller plus loin

Les pages du site qui prolongent ce guide, sans engagement.

ARTICLE

Le menu 1 semaine en ligne

La version complète du menu, avec sa FAQ, à parcourir sur écran.

gluten-free.fr/blog/menu-sans-gluten-1-semaine-type →

GUIDE GRATUIT

La liste de courses sans gluten

Classée par rayon, avec les pièges d'étiquette à connaître.

gluten-free.fr/guides/gratuits/courses →

ARTICLE

Sans gluten et sans lactose

Les aliments, les pièges et les substitutions pour la double éviction.

gluten-free.fr/blog/sans-gluten-sans-lactose-guide-complet →

ARTICLE

S'organiser en batch cooking

Une fiche pour répartir les préparations et la conservation.

gluten-free.fr/blog/batch-cooking-sans-gluten-organisation →



Vous recevez nos prochains guides par e-mail

Une newsletter par semaine, avec nos nouveaux guides et nos comparatifs. Désinscription en 1 clic depuis n'importe quel e-mail.

Sources officielles. [règlement UE 828/2014](#), [ameli.fr](#), [régime sans gluten](#), [ameli.fr](#), [remboursement](#), [ameli.fr](#), [lactose](#), [ministère de l'Agriculture](#), [hygiène en cuisine](#). Consultées le 14 octobre 2026.

Information, pas avis médical. En cas de maladie coéliquaue, suivez les conseils de votre médecin. Ce menu n'est pas un programme nutritionnel personnalisé.

Nos comparatifs peuvent contenir des liens partenaires ; ce guide n'en contient aucun.

© 2026 gluten-free.fr. Tous droits réservés.