



# Identification des allergènes en restauration commerciale

**Mai 2026**

Ce document a été rédigé par l'UMIH dans le but d'aider les restaurateurs à informer leurs clients sur les allergènes. Toute erreur, omission involontaire ou mauvaise interprétation ne saurait engager la responsabilité de l'UMIH. Seuls les textes réglementaires font foi.

# 1. Les allergènes à déclaration obligatoire

Le règlement européen n° 1169/2011 relatif à l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires a défini une liste de 14 allergènes faisant aujourd'hui l'objet d'une information obligatoire.

Cette liste est susceptible d'évoluer au cours du temps.



**Céréales contenant du gluten**

*exemple : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut*



**Crustacés et produits à base de crustacés**



**Oufs et produits à base d'œufs**



**Poissons et produits à base de poissons**



**Arachides et produits à base d'arachides**



**Soja et produits à base de soja**



**Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)**



**Fruits à coque**

*exemple : amandes, noisettes, noix, noix de cajou  
noix de pécan, pistaches...*



**Céleri et produits à base de céleri**



**Moutarde et produits à base de moutarde**



**Graines de sésame et produits à base de graines de sésame**



**Anhydride sulfureux et sulfites (au delà de 10 mg/L)**



**Lupin et produits à base de lupin**



**Mollusques et produits à base de mollusques**

## 2. Comment identifier les allergènes ?

**Rappel :** La réglementation<sup>(1)</sup> porte sur les allergènes volontairement incorporés dans les plats. Il n'est nullement question des présences fortuites d'allergènes dues à des contaminations croisées lors de la manipulation des ingrédients en cuisine ou chez les fournisseurs.

### Cas des produits reçus pré-emballés

L'étiquetage de ces produits est obligatoire. La lecture des étiquettes doit ainsi permettre de connaître les allergènes présents dans les produits. Comment sont-ils indiqués ? Ils doivent figurer sur la liste des ingrédients, mais ils doivent aussi être mis en évidence par l'utilisation d'une police de caractère qui les distingue clairement des autres ingrédients.

#### Exemple de liste d'ingrédients sur un produit pré-emballé :

**INGREDIENTS :** Filets de **sardines** 60%, eau, **crème**, huile de tournesol, oignon, citron, fibres de canne à sucre, sel, blanc d'**œuf**, protéines de **lait**.

Les ingrédients sardines, œuf, lait apparaissent en gras. Les allergènes « poisson », « œuf » et « lait » doivent donc être cochés dans le tableau détaillant les allergènes par plat.

### Cas des produits reçus en vrac

La réglementation actuelle n'oblige pas de fournir une information écrite sur le produit.

Toutefois, le fournisseur doit pouvoir mettre à disposition de son client une information écrite sur la présence d'allergènes.

En cas de doute, le restaurateur doit demander auprès de son fournisseur si le produit contient des allergènes.

#### Exemple de produits en vrac :

**ACHAT DE POISSONS :** L'allergène « poisson » doit être coché dans le tableau détaillant les allergènes lorsqu'il est utilisé dans la préparation d'un plat.



### Élaborer des fiches recettes

Afin d'avoir une bonne visibilité des allergènes contenus dans chaque fabrication, il est intéressant d'élaborer des fiches recettes par plat.

(1) Règlement européen n° 1169/2011 relatif à l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

### 3. La démarche à adopter

**Étape 1 :** je regarde les étiquettes des produits utilisés dans ma recette ou j'identifie les allergènes des produits reçus en vrac.

 **Ne pas oublier les ingrédients présents dans les assaisonnements, les fonds de sauce, les décors...**

#### Exemple : recette de Gaufres

##### INGREDIENTS :

- ➔ Farine de blé → Le blé contient du gluten
- ➔ Œufs
- ➔ Beurre → Le beurre est un produit laitier
- ➔ Sucre
- ➔ Levure chimique

**Étape 2 :** je remplis le tableau :

		Allergène													
		Gluten	Crustacé	Œuf	Poisson	Arachide	Soja	Lait	Fruit à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfite	Lupin	Mollusque
Dessert															
	Gaufres	X		X			X								

**Étape 3 :** je répète les étapes 1 et 2 pour l'ensemble des plats de ma carte.

**Étape 4 :** j'informe mon personnel en salle de cette réglementation et du document écrit recensant les allergènes.  
Je peux notamment distribuer à l'ensemble de mes salariés le dépliant Umih sur «l'essentiel sur les allergènes en restauration».

**Étape 5 :** je mets le tableau complété à disposition de mes clients.

**Étape 6 :** je mets à jour le tableau lorsque je change mes ingrédients ou lorsque je renouvelle les plats de ma carte.