TABLEAU DES 14 ALLERGÈNES

Les allergènes de nos plats

Linkfo

Une ligne par plat : écrivez son nom, puis cochez chaque allergène de la liste qui entre dans sa recette et reste dans le plat. Affichez le tableau en salle, lisible, et changez la ligne d'un plat dès que sa recette change.

PLAT	01 Gluten	02 Crustacés	03 Œufs	04 Poissons	05 Arachides	06 Soja	07 Lait	08 Fruits à coque	09 Céleri	10 Moutarde	11 Sésame	12 Sulfites	13 Lupin	14 Mollusques

Tableau mis à jour le : .....

Les 14 allergènes de la liste européenne (règlement (UE) n° 1169/2011, annexe II). Détail et sources au verso.

TABLEAU DES 14 ALLERGÈNES

Ce que vise chaque allergène, et ce que la loi demande

Linkfo

ALLERGÈNE	CE QUE LA LISTE VISE	SOUVENT DANS
01 **Gluten**	blé (dont épeautre et blé de Khorasan), seigle, orge, avoine	pain, pâtes, pâte à tarte, chapelure, sauces liées à la farine, bière
02 **Crustacés**	crevettes, crabe, langoustines, homard	plateaux de fruits de mer, bisques, paellas
03 **Œufs**	œufs et produits à base d'œufs	mayonnaise, pâtes fraîches, pâtisseries, panures
04 **Poissons**	poissons et produits à base de poissons	anchois, sauce César, tapenade, sauce nuoc-mâm, surimi
05 **Arachides**	cacahuètes et produits à base d'arachides	sauce saté, cacahuètes de l'apéritif, certains desserts
06 **Soja**	soja et produits à base de soja	sauce soja, tofu, lécithine de soja
07 **Lait**	lait et produits à base de lait, lactose compris	beurre, crème, fromage, sauces, purée
08 **Fruits à coque**	amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia	pralin, frangipane, nougat, salades aux noix
09 **Céleri**	céleri et produits à base de céleri	bouillons, fonds de sauce, soupes, céleri rémoulade
10 **Moutarde**	moutarde et produits à base de moutarde	vinaigrettes, mayonnaise, sauces, marinades
11 **Sésame**	graines de sésame et produits à base de sésame	pains aux graines, houmous, sushis
12 **Sulfites**	anhydride sulfureux et sulfites, au-delà de 10 mg/kg ou 10 mg/l (en SO_2 total)	vin, fruits secs, certains vinaigres
13 **Lupin**	lupin et produits à base de lupin	certaines farines, certains pains et pâtisseries
14 **Mollusques**	moules, huîtres, calamars, escargots	plateaux de fruits de mer, sauce d'huître

La colonne « Souvent dans » donne des exemples courants de cuisine, qu'aucun texte officiel ne liste : seule votre recette dit ce que contient votre plat. L'annexe II prévoit quelques exceptions précises, comme l'huile de soja entièrement raffinée.

Ce que la loi demande au restaurant

- **Chaque plat a son information** : tout ingrédient de la liste qui entre dans la recette et reste dans le plat, même transformé (code de la consommation, art. R. 412-12).
- **Par écrit, lisible et visible depuis la salle** : l'information elle-même (carte, ardoise, tableau affiché), ou une mention écrite qui dit où la trouver, dans un classeur par exemple ; le client la consulte alors directement et librement (art. R. 412-14). Une réponse orale ne suffit pas.
- **Vin au verre ou en pichet** : la carte des vins porte au moins une fois la mention des allergènes, « contient des sulfites », et l'œuf ou le lait s'il y a lieu (DGCCRF).
- **Documents des fournisseurs** : chaque livraison à un restaurant est accompagnée d'un document qui indique ces allergènes ; gardez-les (art. R. 412-16).
- **Les traces** : signaler un allergène présent par accident (« traces éventuelles de… ») est recommandé, pas obligatoire (Service Public Entreprendre).

Sources

Règlement (UE) n° 1169/2011, article 44 et annexe II, version consolidée du 1er avril 2025 (EUR-Lex)
eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/HTML/?uri=CELEX:02011R1169-20250401

Code de la consommation, articles R. 412-12 à R. 412-16, en vigueur depuis le 1er juillet 2016 (Légifrance)
legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006069565/LEGISCTA000032807848/

Décret n° 2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées (Légifrance)
legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000030491684

Service Public Entreprendre (DILA), « Quels allergènes doivent être mentionnés sur un produit alimentaire ? », vérifiée le 23/10/2025
entreprendre.service-public.gouv.fr/vosdroits/F32192

DGCCRF, « Présentation de la carte des vins », septembre 2025
economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/media-document/brochure-dgccrf-carte-vins.pdf

DDPP des Hauts-de-Seine, « Allergènes alimentaires », décembre 2023 (consultée le 13/11/2026)
hauts-de-seine.gouv.fr/contenu/telechargement/23858/169754/file/Allergènes alimentaires X.pdf