

Milk Ladder : 3 recettes maison

Des alternatives maison pour les premiers paliers de réintroduction des protéines de lait de vache

Important

Ces recettes sont des exemples issus de protocoles de Milk Ladder publiés par le NHS/iMAP. Elles ne constituent pas un protocole personnalisé. La réintroduction doit être discutée avec le professionnel qui suit ton enfant, notamment selon le type d'allergie et les réactions antérieures.

Palier 1 - Biscuit maison salé, sans sucre ajouté

Pour 20 petits biscuits

- 125 g de farine
- 50 g de matière grasse sans lait, froide
- 40 g de fromage râpé sans lait
- 1 c. à café de lait écrémé en poudre (environ 2 g)
- 2 c. à soupe d'eau
- Option sans blé : environ 1 g de gomme xanthane

Préparation

Mélanger la farine et le lait en poudre. Sabler avec la matière grasse froide. Ajouter le fromage sans lait puis l'eau. Étaler et découper en 20 petits bâtonnets. Cuire 10 à 15 minutes à 180 °C.

Dans la recette iMAP publiée, 1 biscuit correspond à environ 1 ml de lait, soit environ 0,035 g de protéines de lait.

Palier 2 - Muffins salés maison

Pour 6 muffins

- 250 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 ml d'huile de tournesol
- 250 ml de lait de vache
- 60 g de fromage râpé sans lait

Préparation

Mélanger les ingrédients secs. Mélanger séparément le lait et l'huile, puis incorporer aux ingrédients secs. Ajouter le fromage sans lait. Répartir dans 6 moules et cuire environ 20 minutes à 180-200 °C.

Palier 3 - Pancakes maison sans sucre ajouté

Pour 6 pancakes

- 125 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 250 ml de lait de vache
- 50 ml d'eau

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Diviser la pâte en 6 portions et cuire chaque pancake à la poêle.

Alternative proposée par le même protocole pour les enfants qui n'aiment pas les textures gâteau/pancake : une petite pomme de terre cuite, écrasée avec 40 ml de lait et un peu de matière grasse sans lait, puis cuite au four sous papier aluminium pendant 40 minutes à 180-200 °C.

Pourquoi ces recettes ?

Les premiers paliers d'une Milk Ladder utilisent des protéines de lait fortement chauffées et intégrées dans une matrice alimentaire. Au fil des étapes, l'exposition évolue vers des formes moins transformées et/ou des quantités plus importantes. Les protocoles iMAP précisent que les premiers paliers ont été conçus avec des recettes maison afin de mieux maîtriser la quantité de lait apportée.

Sources

iMAP Milk Ladder Recipes - recettes originales des paliers biscuit, muffin et pancake, Great Western Hospitals NHS Foundation Trust.

<https://www.gwh.nhs.uk/media/hrbpee4/imapmilklderrecipes201119.pdf>

Healthier Together - South West London - Reintroduction of Milk for Children with a delayed onset (non-IgE mediated) Cow's Milk Allergy: Doing the Milk Ladder at Home.

<https://swlondon-healthiertogether.nhs.uk/professionals/dieticians/safety-netting-parent-info-sheets/reintroduction-milk-children-delayed-onset-non-ige-mediated-cows-milk-allergy-doing-milk-ladder-home>