

Recettes Automne

*Ma cuisine à la saveur
des saisons*

En collaboration avec



Magali PONS
Cadre diététicienne
Gustave Roussy.





VOUS ÊTES
EN COURS DE
TRAITEMENT
POUR UN
CANCER.

IL FAUT
SAVOIR QUE
L'ALIMENTATION
EST UN
ÉLÉMENT
ESSENTIEL
DANS VOTRE
PARCOURS DE
SOINS.

Au cours du traitement, la fatigue, le manque d'appétit, les nausées et différents désordres digestifs peuvent survenir et rendre difficile la préparation ainsi que la prise des repas¹.

Entretenir le plaisir et la symbolique de manger le plus longtemps possible durant les traitements, limiter les évictions alimentaires au maximum en adaptant sa façon de cuisiner, repousser les régimes dangereux : trois gages pour atténuer les effets indésirables des traitements et optimiser leur bénéfice pour une meilleure guérison^{1,2}.

La nature est bien faite, FAITES-LUI CONFIANCE !

Ce livret a pour but de vous aider à choisir les aliments et leur transformation culinaire^{1,2} pour pallier aux éventuels effets secondaires des traitements, garder des apports alimentaires suffisants en augmentant la valeur énergétique des plats ou améliorer si nécessaire la déglutition en adaptant leur texture.

Les malades^{1,3} nous livrent des conseils pour apprendre à cuisiner différemment en respectant les saisons, gage de qualité nutritionnelle et ainsi mieux vivre ces moments difficiles. « Manger fait partie du traitement, cuisiner devrait être une prescription » nous disait l'un d'entre eux.

1. Pouillart P. Quelle alimentation pendant un cancer ? Ed. Privat, 2019, pp 263.

2. www.vite-fait-bienfaits.fr*

3. Colmet Daâge V. Dans les coulisses : chimiothérapie, des ateliers culinaires pour retrouver le plaisir de manger. Nutrition Info, 2015, 43 : 34-37.

* Accessible en Juillet 2020.



QUAND
CUISINER
LES PRODUITS
DE SAISON
RIME
AVEC
SANTÉ.

La journée alimentaire est dictée par votre état de forme du moment. La maladie et les traitements nécessitent un apport d'énergie important⁴. Les végétaux de saison apporteront des glucides (sucre et amidon), vitamines, minéraux et fibres, que les protéines animales viendront enrichir.

Gardez à l'esprit que le système immunitaire a besoin d'un apport normal de sucres pour favoriser le bon fonctionnement des cellules, des organes, des tissus et ainsi lutter efficacement contre la maladie⁴. Les protéines animales, de par leur équilibre en acides aminés essentiels, n'ont pas d'équivalents pour transporter les médicaments dans le sang et ainsi mieux atteindre leur cible tout en protégeant les autres organes d'éventuels effets indésirables^{5,6}.

**Il n'est pas temps de faire un régime restrictif,
MAIS D'ADAPTER SON ALIMENTATION À SA SITUATION.**

Même fatigué, trouvez-vous une petite occupation pour faire un peu d'activité physique qui aidera votre corps à bien profiter des repas.

4. Raynard B *et al.* Conséquences nutritionnelles et métaboliques au cours des cancers. *Oncologie*, 2009 ; 11: 200-203.

5. Boirie Y *et al.* Nutrition and Protein Energy Homeostasis in Elderly. *Mechanisms of Ageing and Development*, 2014; 136: 76-84.

6. Boulhata JI. Drug-Nutrient Interactions: A Broad View with Implications for Practice. *J of the academy of nutrition and dietetics*, 2012; 112: 506-517.



J'ORGANISE
MON ESPACE
CUISINE
POUR ME
FACILITER
LA VIE.¹

- La lumière d'une fenêtre ou d'un éclairage artificiel stimulera l'esprit
- Le frigo sera désodorisé au bicarbonate ou au vinaigre blanc
- Un siège à hauteur du plan de travail sera plus confortable
- Mes réserves sont faites avant la séance de traitement
- Ma boîte à outils (mixeur plongeur, blender, hachoir, bouilloire, sorbetière, balance, bon couteau, râpe, moules en silicone, verrines, film cuisson étirable, four à micro-ondes, gants fins en tissu, assiette compartimentée, épluche-tomate...)

Petits conseils généraux face aux symptômes liés à la maladie ou aux traitements.

Chacun des quatre livrets par saison vous apportera des conseils et des trucs et astuces culinaires plus spécifiques, recette par recette. Vous trouverez certains ingrédients comme les graines de chia ou l'agar-agar en magasins bio ou dans les rayons « diététiques » ou « bio » des supermarchés.

1. Pouillart P. Quelle alimentation pendant un cancer ? Ed. Privat, 2019, pp 263.

4. Raynard B *et al.* Conséquences nutritionnelles et métaboliques au cours des cancers. *Oncologie*, 2009 ; 11: 200-203.

5. Boirie Y *et al.* Nutrition and Protein Energy Homeostasis in Elderly. *Mechanisms of Ageing and Development*, 2014; 136: 76-84.

6. Boulhata JI. Drug-Nutrient Interactions: A Broad View with Implications for Practice. *J of the academy of nutrition and dietetics*, 2012; 112: 506-517.

SYMPTÔMES	RECOMMANDATIONS ¹
 FATIGUE	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionnez des ustensiles de cuisine légers, faciles à manipuler et à nettoyer pour cuisiner vite et bien • Mangez des fruits qui apportent vitamines, et sucre pour libérer une énergie immédiate • Tentez de bouger un peu dans la maison pour stimuler les muscles et l'utilisation et la fixation des protéines
 MANQUE D'APPÉTIT	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez de manger dans la cuisine • Garnissez l'assiette modérément pour ne pas écœurer • Fractionnez les apports dans la journée • Le grignotage n'est pas interdit !
 PERTE DE POIDS (Enrichissement en protéines)	<ul style="list-style-type: none"> • Enrichissez les potages en produits laitiers, œuf, viande mixée, crème fraîche • Choisissez des fromages à pâte pressée cuite (Comté, Beaufort, Gruyère, Parmesan...) ou les fromages à base de lactosérum (Brousse, Ricotta) • Saucez avec de la mayonnaise, de la vinaigrette ou toutes sauces riches et onctueuses • Favorisez l'huile d'olive et les huiles riches en oméga-3 (noix, lin, colza par exemple) qui s'opposent à la fonte musculaire • Recherchez les sources de potassium qui limitent la fonte musculaire et les crampes (fruits secs oléagineux, haricots blancs, sucre Rapadura (sucre de canne complet), purée de tomates, citron, banane, pomme de terre, flétan) • Utilisez éventuellement du fenugrec dans les sauces, yaourt, fromage blanc. Cette épice participerait la régénération des protéines musculaires • Consommez en l'état ou cuisinez des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

SYMPTÔMES	RECOMMANDATIONS ¹
 NAUSÉES VOMISSEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Ne restez pas le ventre vide, grignotez ! • Mangez peu gras, fractionné, par petites portions, avec des aliments au goût neutre, froids ou tièdes • Cuisinez au cuiseur vapeur, en papillote, au four à micro-ondes en ajoutant la matière grasse juste avant de servir • Cuisinez éventuellement avec du gingembre, de la menthe poivrée • Mangez des aliments denses (semoule, flan, purées et potages épais) • Évitez les viandes rôties, les jus
 DIARRHÉE	<ul style="list-style-type: none"> • Buvez fréquemment de l'eau, des bouillons de légumes, des tisanes, à température ambiante • Consommez des sources de potassium (voir dans « Perte de poids ») • Cuisinez avec des aliments constipants (riz blanc, pâtes, carotte, gelée de fruits, banane, pomme crue, tapioca, cardamome) et évitez temporairement les fruits et légumes frais
 CONSTIPATION	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisez les aliments riches en fibres et en eau (fruits entiers, jus de pomme ou pruneau, céréales complètes) • Préférez les eaux riches en magnésium
 FOURMILLEMENTS DANS LES MAINS ET PIEDS/PARESTHÉSIE	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des gants fins en tissu pour manipuler les choses froides • Évitez les sources de potassium (voir dans « Perte de poids »)
 HYPERTENSION	<ul style="list-style-type: none"> • Limitez les conserves de légumes et poissons, moutarde, charcuterie • Mettez sur les sources de potassium



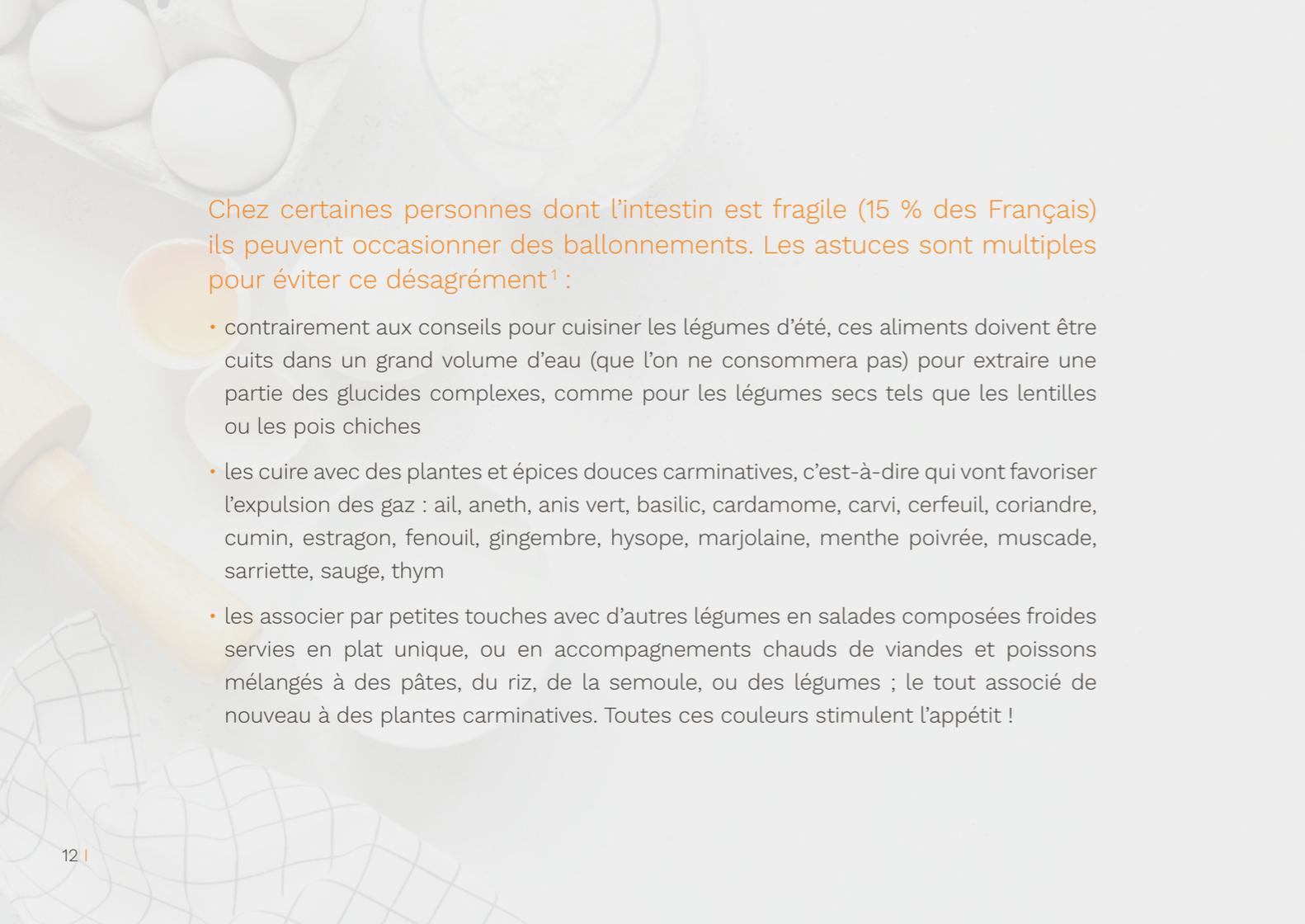
CETTE
DEMI-SAISON
NOUS LIVRE
DE BELLES
JOURNÉES
ENSOLEILLÉES
QUI MAINTIENNENT
LA CHALEUR
DE LA TERRE
JUSQU'À L'ARRIVÉE
DU FROID
EN FIN DE SAISON.

Cette période est propice à la récolte de nombreux légumes racines, riches en glucides complexes et en vitamines. Le contraste des températures en journée avec les matinées plus fraîches favorise la teneur en oméga-3 des salades comme la mâche ou la roquette et le stockage d'amidon dans les tubercules. Les fruits et légumes de l'automne sont particulièrement intéressants pour entretenir un niveau optimal de notre immunité.

Mais attention, il faut savoir bien les utiliser car nombre d'entre eux sont très concentrés en principes actifs qui ne conviennent pas à tous, biens portants ou toutes personnes sous traitements oncologiques avec d'éventuels effets secondaires.

Certains **fruits et légumes d'automne*** contiennent en effet des glucides complexes capables de sélectionner des bactéries intestinales bénéfiques pour notre immunité, favorisant également l'absorption des minéraux et éliminant l'excès de certaines graisses (cholestérol, triglycériques). Ils sont essentiels pour la santé et leurs effets se ressentent dans tout le corps⁷.

7. Bland JS. Phytonutrition, phytotherapy, and phytopharmacology. *Altern Ther Health Med.* 1996; 2: 73-6.



Chez certaines personnes dont l'intestin est fragile (15 % des Français) ils peuvent occasionner des ballonnements. Les astuces sont multiples pour éviter ce désagrément¹ :

- contrairement aux conseils pour cuisiner les légumes d'été, ces aliments doivent être cuits dans un grand volume d'eau (que l'on ne consommera pas) pour extraire une partie des glucides complexes, comme pour les légumes secs tels que les lentilles ou les pois chiches
- les cuire avec des plantes et épices douces carminatives, c'est-à-dire qui vont favoriser l'expulsion des gaz : ail, aneth, anis vert, basilic, cardamome, carvi, cerfeuil, coriandre, cumin, estragon, fenouil, gingembre, hysope, marjolaine, menthe poivrée, muscade, sarriette, sauge, thym
- les associer par petites touches avec d'autres légumes en salades composées froides servies en plat unique, ou en accompagnements chauds de viandes et poissons mélangés à des pâtes, du riz, de la semoule, ou des légumes ; le tout associé de nouveau à des plantes carminatives. Toutes ces couleurs stimulent l'appétit !

Le médecin pourra être amené à déconseiller temporairement ces sources de glucides complexes avant et après une intervention chirurgicale abdominale.

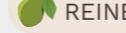
Les plantes et épices carminatives sont disponibles tout au long de l'année à l'état frais, séchées ou en poudre. Également connues pour moduler l'action du système immunitaire, certaines d'entre elles peuvent être bénéfiques contre la diarrhée (cardamome), d'autres contre les nausées (gingembre, menthe poivrée), d'autres enfin contre les déviances du goût et de l'odorat (basilic)¹.

LES FRUITS, MAIS AUSSI LES LÉGUMES D'AUTOMNE
sont riches en vitamines C, en minéraux et oligoéléments (polyphénols)
aux pouvoirs antioxydants et source d'énergie.

LÉGUMES	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 BETTERAVE	Sucres rapides / Vitamines A, C, B9, magnésium, potassium, calcium, zinc	Énergétique / antioxydant
 BUTTERNUT	Potassium, phosphore, calcium, caroténoïdes	Peu calorique / antioxydant
 CHAMPIGNON DE PARIS*	Glucides complexes / sélénium	Régule la flore intestinale et immunostimulant / antioxydant
 CHOU-FLEUR*	Vitamine C, caroténoïdes, sélénium, zinc / composés soufrés	Antioxydant et immunostimulant / protecteur de l'intestin
 MÂCHE	Caroténoïdes, vitamine C / oméga-3	Antioxydant / immunostimulant
 OIGNON*	Anthocyanes (surtout les oignons rouges) / glucides complexes / composés soufrés	Diminue le cholestérol et les triglycérides sanguins et antioxydant / régule la flore intestinale et immunostimulant / protecteur de l'intestin
 PATATE DOUCE*	Vitamines A, B9 et C / glucides complexes	Antioxydant / régule la flore intestinale et immunostimulant
 POIREAU	Fibres / vitamine C / composés soufrés	Accélère le transit intestinal et diurétique / antioxydant / protecteur de l'intestin
 SALSIFIS*	Vitamine C, polyphénols, magnésium / glucides complexes	Antioxydant / immunostimulant et régule la flore intestinale
 TOPINAMBOUR*	Vitamine C, potassium, phosphore / glucides complexes / fer	Immunostimulant / régule la flore intestinale / contre l'anémie

7. Bland JS. Phytonutrition, phytotherapy, and phytopharmacology. *Altern Ther Health Med.* 1996; 2: 73-6.

8. Briskin DP. Medicinal Plants and Phytochemicals. *Linking Plant Biochemistry and Physiology to Human Health.* *Plant Physiol.* And Update on phytomedicine. 2000 ; 124: 507-514.

FRUITS	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 CHÂTAIGNE*	Amidon sans gluten / glucide complexes / fer / calcium, potassium, magnésium	Calorique / immunostimulant et régule la flore intestinale / contre l'anémie / fatigue
 COING*	Vitamine C / glucides complexes (pectine)	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin, régule la flore intestinale et régule la glycémie
 FIGUE	Sucres rapides / fibres / polyphénols	Énergétique / accélère le transit intestinal / antioxydant
 MIRABELLE*	Sucres rapides / vitamine C, polyphénols / glucides complexes (pectine) / fibres	Énergétique / antioxydant / diminue le cholestérol sanguin, régule la flore intestinale et régule la glycémie / légèrement laxative
 MÛRE	Anthocyanes, vitamine C, flavonoïdes, potassium, magnésium	Antioxydant
 MYRTILLE	Vitamine C, flavonoïdes / polyphénols,	Antioxydant / recommandé en cas d'infections urinaires
 NOISETTE	Vitamines E, B1, B9 / cuivre, phosphore, fer	Calorique / immunostimulant / antioxydant / contre l'anémie
 PRUNE	Vitamine C, magnésium / glucides complexes / fibres	Antioxydant / régule la flore intestinale, diminue le cholestérol sanguin / séchée elle accélère fortement le transit intestinal
 RAISIN	Sucres rapides / polyphénols	Énergétique / antioxydant
 REINE-CLAUDE	Sucres rapides / polyphénols	Énergétique / antioxydant

Les propriétés des aliments, macronutriments et micronutriments présentées dans cet ouvrage ne sauraient se substituer à un traitement, un régime ou conseil hygiéno-diététique prescrits par votre médecin. Si vous avez un doute ou des questions, parlez-en avec votre médecin.



Salade

SEMOULE . BETTERAVE
ET CHÈVRE FRAIS

Plat complet

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette savoureuse salade sera idéale si vous souffrez d'inflammation buccale qui vous empêche de consommer des plats chauds. La betterave est un légume à la composition intéressante : elle vous apportera de la vitamine B9 qui participe au bon fonctionnement du système immunitaire et du potassium qui sera votre allié en cas d'hypertension artérielle.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 60 g de semoule
- 2 betteraves rouges cuites
- ½ chèvre frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques brins de ciboulette

DÉROULÉ

Verser 60 g d'eau sur les grains de semoule avec une pincée de sel, couvrir et laisser gonfler.

Égrainer avec une fourchette.

Assaisonner avec l'huile d'olive et le citron.

Peler les betteraves si nécessaire et couper en petits dés.

Émietter le fromage de chèvre.

Ciseler la ciboulette.

Mélanger le tout et déguster.



Soupe

DE BETTERAVE
À LA POLONAISE

Soupe

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette soupe onctueuse et réconfortante de betteraves, pomme de terre et poireau vous procurera une quantité intéressante d'antioxydants, de vitamines telles que la vitamine B9 connue pour participer au fonctionnement normal du système immunitaire, et des micronutriments comme le potassium utilisé par le système nerveux. Le poireau contient également des fibres qui permettent de faciliter le transit intestinal.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 200 g de betteraves cuites
- 1 pomme de terre à chair farineuse
- 1 blanc de poireau
- 1 bouillon gélifié de volaille
- ½ c. à c. de cumin
- 2 brins d'aneth
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Peler les betteraves si besoin, et la pomme de terre puis les couper en morceaux.

Émincer le poireau.

Faire suer le poireau dans l'huile d'olive avec le cumin.

Ajouter les morceaux de pomme de terre et le bouillon.

Couvrir d'eau à hauteur, assaisonner si besoin, et porter à ébullition.

Faire cuire 20 minutes et mixer en incorporant la crème et les betteraves.

Servir chaud ou froid avec l'aneth ciselé.



Gratin

BUTTERNUT . COCO . CURRY

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce gratin vous apporte de nombreux bienfaits : fibres qui facilitent le transit intestinal, vitamine A bonne pour votre peau et votre système immunitaire, ainsi que les protéines utiles pour vos muscles. Cette recette est facile à préparer grâce à la cuisson au micro-ondes de la courge, qui vous permettra d'éviter les corvées de préparation, telles que l'épluchage, l'égouttage, etc. La recette est donc adaptée si vous êtes fatigué ou souffrez de fourmillements. Selon les goûts, il est possible de remplacer le bacon par des lardons, du jambon, des œufs, etc.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 petite courge butternut
- 125 ml de lait de coco
- 100 g de bacon en lamelles
- 60 g de fromage râpé
- 1 c. à c. de curry
- Noix de muscade
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Couper le pédoncule puis couper la courge en deux sans l'éplucher. Vider les pépins.

Disposer la courge dans un plat allant au micro-ondes, chair vers le haut.

Couvrir le plat de film étirable micro-ondable.

Cuire à pleine puissance durant 10 à 15 minutes selon la grosseur de la courge. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.

Laisser tiédir.

Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère et mélanger dans un saladier avec le lait de coco, le bacon, le curry, de la muscade. Assaisonner.

Mettre dans un plat à gratin et saupoudrer de fromage râpé.

Faire gratiner au four à 220°C (th. 7/8) jusqu'à ce que ce soit bien doré.



Velouté

DE COURGE BUTTERNUT
ET CHÂTAIGNES

Soupe

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cet onctueux velouté est idéal en cas de problèmes liés à la mastication. La vitamine A apportée par le butternut sera appréciée en cas de problèmes cutanés. Elle renforcera également votre système immunitaire tout comme les vitamines B9 et B6 contenues dans la châtaigne.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- ½ courge butternut
- 200 g de châtaignes cuites (sous-vide ou en conserve)
- ½ bouillon gélifié de légumes
- ½ oignon jaune
- 500 ml d'eau
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Découper le butternut en morceaux, émincer l'oignon et égoutter si nécessaire les châtaignes.

Faire suer l'oignon dans une casserole.

Ajouter le butternut et les châtaignes, ainsi que l'eau et le bouillon de légumes et porter à ébullition.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 15-20 minutes.

Vérifier la cuisson du butternut.

Mixer le velouté, saler et poivrer à convenance.

Facultatif : agrémenter d'un filet d'huile de noisette et de miettes de fromage de chèvre, oignons caramélisés et croûtons.



Petits Flans

CAROTTES . CHAMPIGNONS

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces petits flans de carottes à la texture fondante vous régaleront même en cas de troubles de la déglutition. Ils se consomment aussi bien chauds que froids et seront donc vos alliés en cas de problèmes en bouche. Les champignons contiennent du cuivre, des vitamines B2, B3, B5 utiles dans la régulation du métabolisme énergétique.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 225 g de carottes
- 50 g de champignons de Paris
- 2 œufs
- 15 g d'emmental râpé
- 1 petite échalote
- 1 cube de bouillon de légumes gélifié
- 5 brins de ciboulette ciselés
- Huile d'olive, poivre
- Beurre

DÉROULÉ

Peler et laver les carottes, puis les couper en rondelles. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les carottes pendant 3 minutes.

Ajouter le bouillon gélifié et un peu d'eau et laisser cuire 15 minutes environ. Poivrer en fin de cuisson.

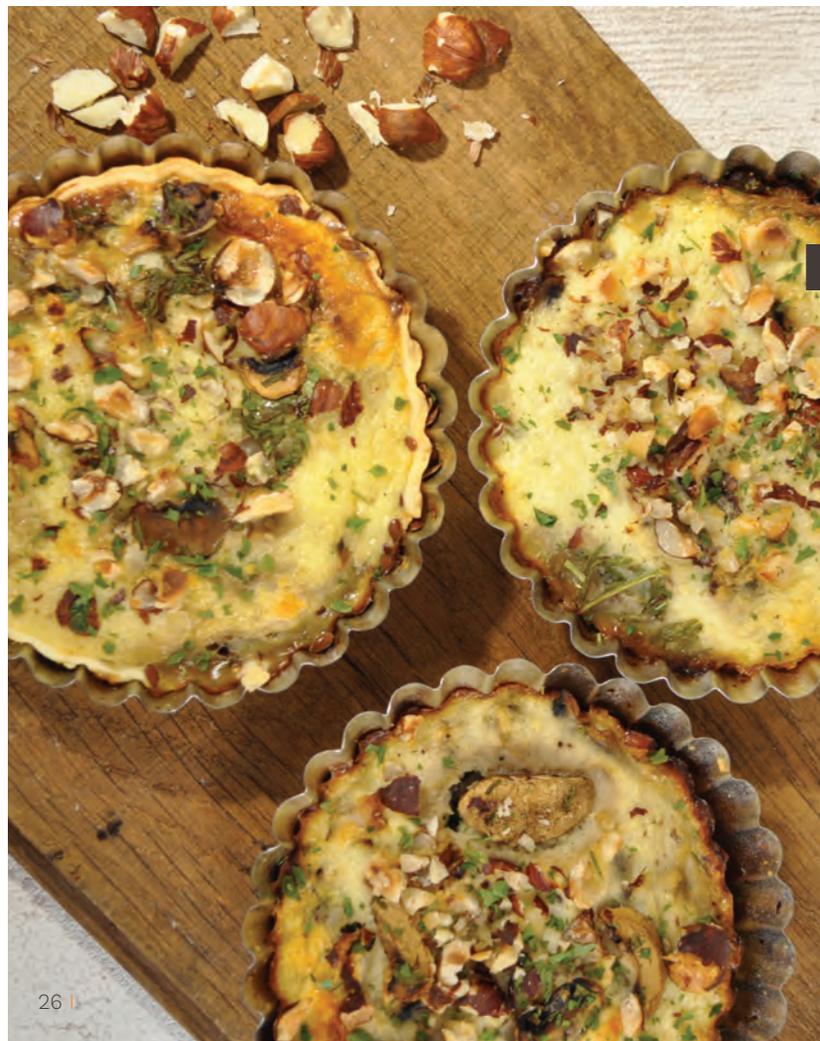
Pendant ce temps, gratter les champignons et les couper en dés. Peler et hacher l'échalote. Poêler le tout avec une cuillère à soupe d'huile d'olive chaude, 5 minutes environ jusqu'à coloration.

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Mixer les carottes. Battre les œufs dans un saladier et y ajouter la purée de carottes, les champignons, l'échalote, l'emmental et la ciboulette. Bien mélanger.

Dans des ramequins beurrés, répartir la préparation. Les disposer dans un plat et verser de l'eau chaude jusqu'au trois quarts de la hauteur. Enfourner et faire cuire au bain-marie pendant 20 minutes.

Après cuisson, servir immédiatement ou consommer plus tard chaud, tiède ou froid !



Petites Quiches

AUX CHAMPIGNONS
ET NOISETTES

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Servies chaudes ou froides, les quiches aux champignons vous conviendront en cas d'inflammation buccale. Leur petit format s'adapte également à tous les appétits et se prête bien à la congélation.

Les champignons apportent de nombreuses vitamines B2, B3, B5, B9 qui permettent de maintenir un métabolisme énergétique normal, le bon fonctionnement du système immunitaire et de réduire la fatigue. Le céleri-rave et les graines de lin contiennent des fibres qui facilitent votre transit intestinal en cas de constipation, par exemple.



INGRÉDIENTS

Pour 12 petites quiches

- 1 pâte brisée
- 600 g de champignons de Paris
- 250 g de céleri-rave
- 20 g de noisettes concassées
- 2 échalotes
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 4 c. à s. de graines de lin
- Persil plat
- Sel, poivre
- Beurre (pour beurrer les moules)

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dérouler la pâte brisée. Saupoudrer sur chaque côté de la pâte 2 cuillères à soupe de graines de lin et étaler avec un rouleau à pâtisserie.

Beurrer les moules à tartelettes si nécessaire et garnir avec la pâte brisée.

Laver et découper le céleri en petits dés. Le cuire dans le lait pendant 20 minutes puis mixer.

Ajouter les œufs. Saler, poivrer.

Laver et éplucher les champignons. Les couper en lamelles.

Faire revenir les champignons dans une poêle bien chaude. Lorsqu'ils sont fondants, ajouter les échalotes émincées et le persil ciselé.

Disposer ce mélange sur les fonds de tartelettes, recouvrir de préparation au céleri puis saupoudrer de noisettes concassées.

Enfourner 25 minutes.



Croquettes

DE CHOU-FLEUR
ET PARMESAN

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette gourmande et pleine de saveurs est idéale en cas de déviance du goût et de l'odorat. Chacun étant libre de manger autant de petites croquettes qu'il le souhaite, cette recette convient donc à tous les appétits. Le chou-fleur est un allié qui vous apporte de la vitamine B9, celle-ci participant au fonctionnement normal du système immunitaire, et aide à réduire la fatigue. L'oignon contient des polyphénols aux vertus antioxydantes.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 petit chou-fleur (500 g)
- 1 oignon émincé
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de curry
- 1 pincée de noix de muscade
- Quelques brins de persil ciselé
- Sel, poivre
- Sauce de votre choix

DÉROULÉ

Détailler le chou-fleur en fleurettes.

Laver et blanchir pendant 10 minutes.

Égoutter puis mixer jusqu'à obtention d'une taille semoule grossière.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Former des croquettes équivalentes à une grosse cuillère à soupe.

Déposer les croquettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 20 minutes.

Retourner les croquettes et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes supplémentaires.

À savourer avec la sauce de votre choix.



Salade

DE CHOU-FLEUR .
POIS CHICHES
ET COURGETTES

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Si vous ne supportez pas les plats chauds, cette salade pleine de pep's représente une délicieuse alternative ! La courgette, le chou-fleur et les pois chiches vous aideront à lutter contre la constipation et faciliteront votre transit intestinal. De plus, on trouve une quantité intéressante de vitamine B9 dans le chou-fleur et la courgette ce qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Les protéines contenues dans les pois chiches sont indispensables pour vos muscles et lutter contre la dénutrition.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

75 g de pois chiches cuits égouttés
1 petite courgette
½ chou-fleur
1 petit citron confit
40 g de féta
1 branche d'origan
1 c. à c. d'huile d'olive
Sel, poivre

DÉROULÉ

Dans une grande casserole d'eau salée, cuire les bouquets de chou-fleur durant environ 15 minutes.

Pendant ce temps, couper la courgette en dés et la faire griller à la poêle.

Couper la féta en dés et le citron confit en petits morceaux.

Mélanger le chou-fleur, la courgette, les pois chiches, la féta et le citron confit.

Saler, poivrer, parsemer d'origan et arroser d'huile d'olive.

Si vous utilisez des pois chiches en conserve, ne jetez pas le jus de vos légumineuses. Il peut remplacer le blanc d'œuf dans une mousse au chocolat.



Salade

DE MÂCHE
AUX ŒUFS MOLLETS

Plat complet

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette appétissante salade contient peu de calories et sera donc votre partenaire en cas de prise de poids. Elle convient également à celles et ceux qui ne supportent pas les températures élevées en raison de problèmes de bouche. La mâche apporte des fibres utiles pour résoudre vos problèmes de constipation. Les champignons contiennent du cuivre, des vitamines B2, B3, B5, et B9 qui permettent de réduire la fatigue et contribuent au métabolisme énergétique.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 œufs

125 g de mâche

2 gros champignons de Paris

50 g de copeaux de parmesan

1 c. à s. de graines de sésame

Vinaigrette au balsamique

Sel, poivre

DÉROULÉ

Faire bouillir l'eau dans une casserole.

À ébullition, plonger les œufs pour 7 minutes de cuisson. Les rafraîchir à l'eau froide avant de les écaler.

Laver les champignons et les couper en fines lamelles.

Répartir dans deux assiettes la mâche, assaisonner et disposer les œufs et les lamelles de champignons.

Mettre les graines de sésame et les copeaux de parmesan sur le dessus, avant de servir.



Velouté

DE MÂCHE.
CHÈVRE ET MENTHE

Soupe

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce succulent velouté de mâche se consomme chaud comme froid, ce qui permet à celles et ceux souffrant de problèmes de bouche de profiter de cette délicieuse recette. De plus, la menthe poivrée vous aidera à lutter contre les nausées ou vomissements. Sa texture est réconfortante à l'arrivée des jours gris.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- ½ oignon
- 75 g de mâche
- 1 belle pomme de terre
- 40 g de chèvre frais
- 1 c. à c. de menthe poivrée séchée (ou 10 feuilles fraîches)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher la pomme de terre et la couper grossièrement. Emincer l'oignon et le faire blondir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Ajouter la mâche et la pomme de terre. Mouiller à hauteur et ajouter un peu de sel. Laisser cuire 15 minutes.

Couper le feu et ajouter le chèvre frais, ainsi que la menthe puis mixer finement le tout.

Servir immédiatement ou laisser refroidir et servir bien froid.



Risotto

D'OIGNONS CARAMÉLISÉS
ET LARDONS

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce risotto représentera votre apport principal de glucides durant votre repas. Les sucres complexes de l'oignon seront vos alliés pour stimuler votre flore intestinale et vous aider à réguler votre cholestérol sanguin. Les lardons vous apporteront des protéines pour vos muscles et lutter contre la dénutrition.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 oignon
- 150 g de riz pour risotto
- 75 g de lardons
- 375 ml de bouillon de volaille ou légumes
- 50 g d'emmental râpé
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de vin blanc de cuisine

DÉROULÉ

- Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive.
- Ajouter le riz et le rendre translucide.
- Déglacer les sucs avec le vin blanc.
- Ajouter le bouillon petit à petit et cuire pendant 20 minutes, jusqu'à obtention d'un risotto crémeux.
- Ajouter les lardons préalablement cuits à la poêle et l'emmental râpé à la fin, avant de déguster.



Tatin

D'OIGNONS CARAMÉLISÉS

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette tarte composée principalement d'oignons stimulera votre flore intestinale et sera source d'antioxydants. Le thym facilitera votre digestion et pourra apaiser certaines de vos douleurs digestives. La touche de vinaigre balsamique ravira vos papilles.



INGRÉDIENTS

Pour 1 tarte

- 1 pâte brisée
- 1 kg d'oignons
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de cassonade
- 25 g de beurre
- 25 g de thym
- Sésame

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).

Éplucher et émincer finement les oignons.

Les faire revenir à la poêle avec le vinaigre balsamique, le thym, le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus et confits.

Verser les oignons dans un plat à tarte de 24 cm environ de diamètre, recouvrir avec la pâte brisée comme pour une tarte tatin classique.

Bien rentrer les bords de la pâte. Faire cuire entre 10 et 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Sortir du four et renverser immédiatement la tarte sur un plat plus grand que le moule à tarte.



Galettes

DE PATATES DOUCES
AU FENUGREC

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ces galettes sont un concentré de bonnes choses pour votre corps. En effet, une des vertus de la patate douce est de stimuler votre immunité grâce à ses glucides complexes. La présence de fenugrec va favoriser votre appétit et votre digestion. Il peut contribuer à diminuer votre glycémie. Les graines de chia sont reconnues pour leurs richesses en protéines, en oméga-3, en fibres et en antioxydants.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

350 g de patates douces
30 g de farine
1 échalote
1 œuf
1 c. à c. de graines de chia
1 c. à c. de fenugrec
Huile d'olive
Sel, poivre

DÉROULÉ

Peler les patates douces et les râper.

Hacher les échalotes et les faire revenir à la poêle.

Dans un saladier, mélanger les patates douces râpées, les échalotes, la farine, l'œuf et les graines de chia, ainsi que le fenugrec. Assaisonner avec sel et poivre si nécessaire.

Dans une poêle chaude et huilée, disposer l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe de préparation et aplatir pour obtenir une galette. Laisser dorer quelques minutes sur la 1^{ère} face, puis retourner avec une spatule et laisser cuire quelques minutes supplémentaires sur l'autre face. Répéter l'opération.

Déguster tel quel ou avec une petite sauce.



Gratin

DE PATATE DOUCE À LA CRÈME .
AIL ET GINGEMBRE

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce gratin est le plat idéal pour stimuler votre flore intestinale et votre immunité grâce aux vertus des glucides complexes de la patate douce et du gingembre. Ce dernier augmentera votre appétit, soulagera vos nausées et apaisera vos douleurs articulaires et musculaires. La note d'ail sera excellente pour votre cœur et vos vaisseaux sanguins et facilitera vos flatulences.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 petite patate douce
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème liquide
- 1 cm de gingembre râpé
- Gruyère râpé
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 230°C (th. 8).

Laver, peler et couper la patate douce en cubes.

La cuire dans une casserole d'eau salée, départ à froid, 15 à 20 minutes. Elle doit être fondante et légèrement ferme à l'intérieur.

Peler, dégermer et hacher la gousse d'ail à l'aide d'un presse-ail.

Mélanger la crème, l'ail, le gingembre, saler et poivrer.

Disposer la patate douce dans un moule à gratin, recouvrir de la préparation de crème puis parsemer d'un peu de gruyère râpé.

Faire gratiner au four.



Petits feuilletés

DE LA MER

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat couvrira vos besoins en protéines grâce au poisson et à l'algue. La dulse est une algue riche en protéines, en minéraux, en oligo-éléments (iode) et en vitamines telles que la B12. Les poireaux sont reconnus pour leurs effets diurétiques et antioxydants et ils donneront un petit coup de pouce à votre transit.



INGRÉDIENTS

Pour 6 feuilletés

1 pâte feuilletée

200 g de filet de cabillaud,
lieu noir ou autre poisson

1 échalote

100 g de blancs de poireaux

50 g de dulse réhydratée (algue
disponible dans les magasins
biologiques ou chez le poissonnier)

50 g de beurre

10 cl de crème fraîche

1 œuf

5 cl de vin blanc (facultatif)

Poivre

DÉROULÉ

Éplucher les légumes et les hacher ainsi que l'algue.

Hacher la chair de poisson et réserver.

Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).

Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, ajouter les blancs de poireaux, l'échalote et l'algue. Faire suer sans coloration 3 à 4 minutes.

Ajouter la chair de poisson hachée et mélanger le tout 3 minutes à feu doux.

Ajouter, éventuellement, le vin blanc et réduire, puis ajouter la crème fraîche. Réduire et poivrer.

Hors du feu, ajouter l'œuf battu et bien mélanger l'ensemble. Débarrasser la farce et laisser refroidir.

Découper des ronds de pâte feuilletée d'environ 10 à 12 cm de diamètre.

Disposer une bonne cuillère à soupe de farce sur un côté et replier en 2 en collant légèrement les bords deux à deux. Dorer à l'œuf ou au lait.

Cuire au four 10 à 15 minutes à 200°C (th. 6/7).

Ne pas ajouter de sel à la préparation car l'algue en apporte déjà.



Velouté

DE POIREAUX
AU FROMAGE FRAIS

Soupe

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Idéal en cas de problèmes liés à la déglutition, ce velouté de poireaux contient des polyphénols intéressants pour leur propriété antioxydante. Le fromage frais vous aidera à atteindre la dose de calcium journalière recommandée.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 gros poireau
- ½ c. à s. d'huile de Colza ou autre
- 1 pomme de terre
- 3 carrés de fromage frais
- 1 pincée de sel

DÉROULÉ

Parer le poireau (enlever la partie verte) et le couper en petits tronçons.

Dans une casserole, mettre l'huile et ajouter le poireau coupé. Le laisser fondre quelques minutes à feux doux.

Peler la pomme de terre, la laver et la couper en petits dés.

Les ajouter au poireau avec 500 ml d'eau légèrement salée. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 15 à 20 minutes.

Retirer la casserole du feu et ajouter les fromages frais. Mixer.

À déguster chaud ou tiède (et éventuellement froid).



Salsifis

À LA CRÈME DE THYM

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce plat riche et crémeux sera une source de fibres issues des salsifis qui faciliteront votre transit. La rafraîchissante saveur de thym ravira vos papilles et aidera à la digestion.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 200 g de salsifis
- 10 cl de crème liquide
- 10 g de beurre
- 20 cl de lait
- 1 c. à s. de farine
- Sel, poivre
- 1 branche de thym frais ou sec

DÉROULÉ

Brosser, éplucher et couper les salsifis. Les tailler en tronçons de 6 cm de long.

Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Égoutter puis réserver.

Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger afin d'obtenir un roux. Ajouter le lait, puis mélanger de nouveau. Laisser cuire pendant 2 minutes à petit feu sans cesser de remuer.

Saler, poivrer et ajouter la crème et le thym puis porter à ébullition pendant encore 2 minutes.

Retirer le thym et verser cette sauce sur les salsifis.



Velouté

DE SALSIFIS .
AIL ET FINES HERBES

Soupe

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce velouté à la texture onctueuse peut constituer une bonne source de fibres, utiles contre la constipation. De plus, la petite touche d'ail réveillera vos papilles ! Ce plat se consommera plutôt chaud ou tiède et pourra être accompagné de petits croûtons à l'ail, pour rehausser le sens des personnes souffrant de perte du goût.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

400 g de salsifis frais ou en conserve
1 échalote
400 ml de bouillon de légumes
75 g de fromage ail et fines herbes
50 ml de crème liquide
Poivre

DÉROULÉ

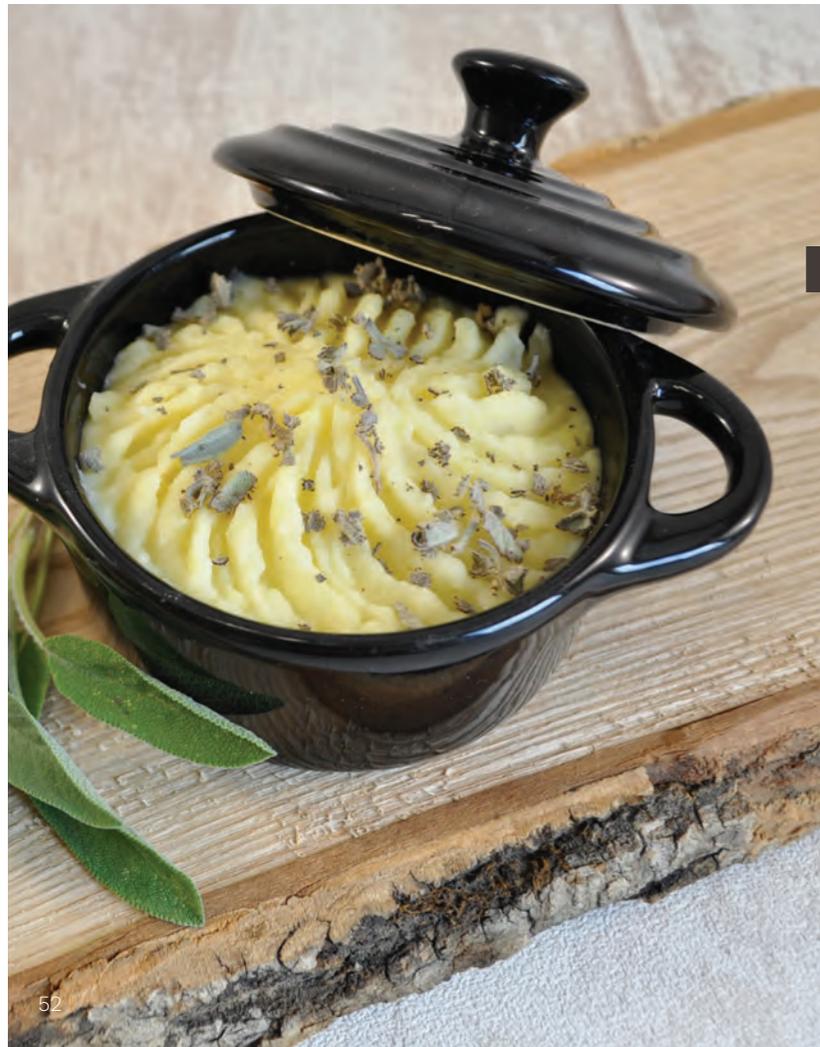
Éplucher, couper et cuire les salsifis avec une échalote émincée dans le bouillon.

Ou simplement égoutter les salsifis s'ils sont en conserve.

Dès que les salsifis sont cuits, ajouter le fromage ail et fines herbes et mixer le tout.

À la fin, ajouter la crème liquide avant de servir et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Ne pas saler. Le bouillon et le fromage ail et fines herbes en apportent suffisamment.



Purée

DE TOPINAMBOURS
À LA SAUGE

Accompagnement

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette purée onctueuse est adaptée aux problèmes de mastication. Le topinambour sera votre ami pour vous aider à réguler votre diabète, votre flore intestinale et stimuler votre immunité grâce aux glucides complexes. La petite touche de sauge accompagnera délicatement ce mélange de topinambours et de pommes de terre et facilitera votre digestion. Elle est également indiquée pour réduire la fatigue.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

250 g de topinambours
250 g de pommes de terre
à chair farineuse
50 g de crème fraîche
2 brins de sauge
ou 1 c. à c. de sauge séchée
Sel, poivre 5 baies

DÉROULÉ

Éplucher les pommes de terre et les topinambours.

Les faire cuire dans un grand volume d'eau pendant 20 minutes, avec la sauge en infusion, en démarrant à froid.

Presser au presse-purée ou au robot les pommes de terre et les topinambours.

Ajouter la crème pour obtenir un mélange onctueux, saler et poivrer avec du 5 baies. Parsemer un peu de sauge sur le dessus de l'assiette avant de servir.



Feuilleté

DE TOPINAMBOURS ET
AUX LÉGUMES FAÇON STRUDEL

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce feuilleté est idéal pour épater vos amis lors d'un repas. Ces nombreux légumes le rendent riche en vitamines et minéraux. Les topinambours vont pouvoir stimuler votre immunité, réguler votre flore intestinale et votre glycémie. La présence de ricotta apportera du calcium et du crémeux en bouche grâce à ses protéines de lactosérum.



INGRÉDIENTS

Pour 1 strudel

1 pâte brisée
2 topinambours
4 carottes
4 navets
1 panais
100 g d'épinards ou chou kale
2 échalotes
120 g de ricotta
1 jaune d'œuf
25 g de beurre
3 c. à c. de graines de lin
1 c. à c. de céleri en poudre
Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver, éplucher et couper en dés les topinambours, panais, carottes et navets.

Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre et faire revenir les échalotes émincées et les épinards ou le chou kale. Réserver en faisant égoutter.

Cuire les légumes en cubes à la poêle avec le reste du beurre environ 15 minutes.

Laisser refroidir et ajouter les épinards ou chou kale et la ricotta. Ajouter le céleri en poudre, saler et poivrer.

Disposer sur la pâte brisée et rouler l'ensemble.

Badigeonner de jaune d'œuf, saupoudrer de graines de lin et cuire 30 minutes.

Consommer chaud ou tiède.



Tiramisu

AUX CHÂTAIGNES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce tiramisu est un dessert riche en calories qui vous aidera à faire le plein d'énergie. Sa texture douce, fraîche et onctueuse est idéale pour soulager les affections buccales. Ce dessert contient des châtaignes qui vous apporteront des fibres qui facilitent le transit, des polyphénols au rôle antioxydant ainsi que de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

130 g de châtaignes cuites
et épluchées

65 ml de lait entier

1 gousse de vanille

8 biscuits à la cuillère

80 g de mascarpone

25 g de sucre

1 œuf

1 c. à s. de jus de pommes
ou de sirop de rhum ambré
(50 % de rhum + 50 % d'eau)

Cacao en poudre

DÉROULÉ

Dans une casserole, faire bouillir le lait avec les graines d'une gousse de vanille. Hors du feu, verser les châtaignes dans la casserole et mixer le tout pour obtenir une purée un peu épaisse avec des morceaux.

Casser l'œuf : séparer le blanc du jaune en mettant le blanc dans le bol d'un batteur et le jaune dans un saladier.

Fouetter le jaune avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le mascarpone jusqu'à obtention d'une crème homogène, puis ajouter la purée de châtaignes.

Monter le blanc en neige très ferme et l'incorporer délicatement à la préparation au mascarpone. Tremper les biscuits à la cuillère dans du jus de pommes ou du sirop de rhum, et les mettre au fond de verrines ou coupes (soit 2 grandes, soit 4 plus petites). Verser par-dessus la crème au mascarpone, puis déposer une nouvelle couche de biscuits à la cuillère et terminer par une couche de crème au mascarpone.

Réserver au frais minimum 2 heures. Saupoudrer de cacao et déguster !



Papillotes

DE DINDE AUX MARRONS

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat festif rappelle la traditionnelle dinde de Noël. Ses saveurs parfumées plairont à chacun même en cas d'une baisse de goût. Le thym aide à soulager les problèmes au niveau de la bouche ainsi que les troubles digestifs. Contenant des protéines indispensables au bon fonctionnement des muscles, cette papillote contribue à vous apporter les macronutriments nécessaires pour la journée.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 belle escalope de dinde
- ½ branche de céleri
- 40 g de marrons cuits
- 5 cl de bouillon de volaille
- 5 cl de vin blanc sec
- 10 cl de crème liquide
- Thym
- Romarin
- Poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).

Laver, éplucher et émincer la branche de céleri.

Tailler des copeaux avec les marrons.

Couper l'escalope de dinde en lamelles.

Mélanger le bouillon, le vin et la crème.

Dans 2 feuilles de papier cuisson, disposer la volaille, le céleri, les copeaux de marron.

Poivrer, et verser un peu de mélange bouillon/vin/crème et les herbes (thym et romarin).

Refermer les papillotes hermétiquement.

Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.



Coings

RÔTIS AU FOUR
ET AUX NOISETTES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

En période de fatigue, ce dessert sera votre allié : véritable bombe d'énergie rapidement disponible, il vous boostera à tout moment de la journée. La cannelle participe au renforcement du système immunitaire et calmera également vos brûlures d'estomac ou nausées. Trop souvent délaissé, le sarrasin apporte une quantité intéressante de fibres qui, associées au coing, permettent de réguler le transit intestinal.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 2 coings
- 1 poignée de noisettes
- 1 c. à s. de purée de noisettes
- 2 c. à s. de farine de sarrasin
- 1 c. à s. de sucre roux
- 1 c. à s. de lait d'amande
- 1/2 c. à c. de cannelle
- Sirop d'érable

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver les coings et les frotter pour enlever le duvet de la peau.

Les couper en deux et retirer du mieux possible le trognon.

Poser les moitiés de coings dans un plat recouvert d'un papier sulfurisé.

Arroser de sirop d'érable.

Mélanger le sucre, la farine et la cannelle ensemble puis ajouter la purée de noisettes et le lait.

Émietter le tout et parsemer les coings.

Enfourner pour 35 minutes et passer au grill à la fin.

Broyer les noisettes au mixeur et parsemer sur les coings après cuisson.

Déguster tiède.



Crumble

POMME COING

Dessert

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce dessert simple et réconfortant vous fera retomber en enfance. Le coing et la pomme vous apporteront des polyphénols aux propriétés antioxydantes ainsi que des fibres permettant de réguler le transit intestinal. La petite touche de cannelle vous aidera à lutter contre les troubles digestifs et les nausées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 coing
- 1 pomme à cuire
- 50 g de farine
- 40 g de beurre + 2 noix
- 40 g de cassonade + 1 c. à c. pour la caramélisation
- Cannelle
- Sel

DÉROULÉ

Préchauffer votre four à 210°C (th. 7).

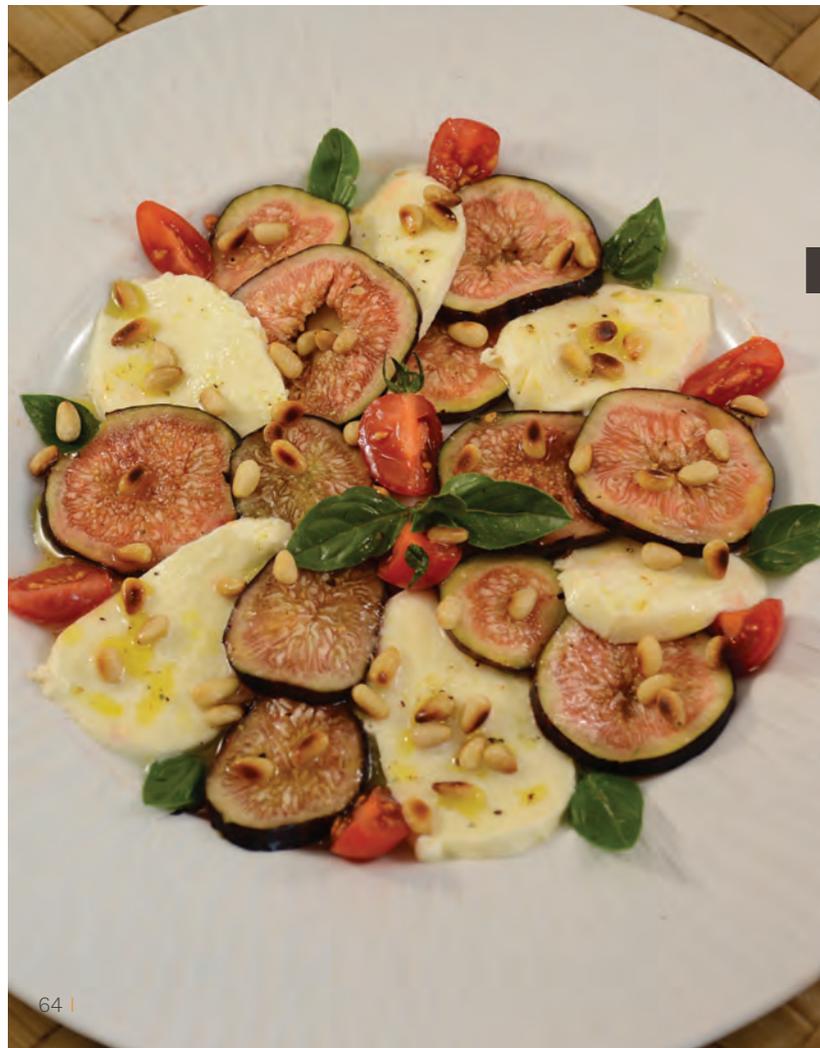
Couper la pomme et le coing en dés après les avoir épluchés et épépinés. Les faire revenir avec une cuillère à café de cassonade dans une noix de beurre pendant 15 minutes.

Dans un saladier, mélanger à la fourchette, la cassonade avec la farine, le beurre ramolli (40 g) et une pincée de sel pour obtenir une pâte sableuse.

Beurrer un plat avec la 2^{ème} noix de beurre, répartir les dés de coing et de pomme, les saupoudrer de cannelle et les recouvrir avec la pâte à crumble.

Faire cuire 30 minutes.

Servir chaud ou tiède dans le plat de cuisson.



Salade

DE FIGUES . MOZZARELLA
ET BASILIC

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse salade colorée est facile à mâcher. Consommée froide, elle est idéale en cas d'inflammation buccale. De plus, le basilic sera votre complice dans la lutte contre les troubles digestifs ou en cas de déviance du goût et de l'odorat. Souvent considéré comme un légume, la tomate est un fruit qui comporte une quantité importante de polyphénols antioxydants. Ici associée à la figue, elle vous apportera des fibres utiles pour faciliter le transit intestinal.



DÉROULÉ

Égoutter la mozzarella et la couper en rondelles assez fines.

Fouetter le jus de citron avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Laver les figues et les couper en rondelles. Les déposer sur une assiette en intercalant les tranches de mozzarella entre les lamelles de figues.

Juste avant de servir, faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive sur feu moyen. Les parsemer sur les figues, ajouter les tomates cerises et les feuilles de basilic. Répartir l'assaisonnement sur les figues et servir aussitôt.

Il est possible de remplacer le basilic par de la menthe.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 4 figues
- 4 tomates cerises
- ½ citron jaune
- 1 boule de mozzarella
- 20 g de pignons de pin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic ou de menthe
- Sel, poivre



Tarte

AMANDINE AUX FIGUES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette gourmande est facile à mâcher, et à déglutir. Cette tarte se déclinera facilement en petites portions qui conviendront davantage en cas de perte d'appétit. La figue est un fruit contenant des polyphénols antioxydants ainsi que du potassium utile en cas d'hypertension artérielle.



INGRÉDIENTS

Pour 1 tarte

Pour la pâte sucrée (ou une pâte sablée du commerce) :

200 g de farine
100 g de beurre
80 g de sucre glace ou semoule
1 œuf
1 pincée de sel

Pour la crème d'amandes :

100 g de beurre
100 g de poudre d'amande
100 g de sucre
3 œufs
1 c. à s. de farine

Pour les fruits :

5 à 6 figues

DÉROULÉ

Pour la pâte sucrée :

Travailler le beurre mou avec le sucre et le sel. Ajouter ensuite l'œuf et la farine puis mélanger sans trop travailler la pâte. Façonner une boule. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer pendant 30 minutes au frais.

Abaisser la pâte dans un moule beurré et fariné, laisser à nouveau reposer au frais (voire même au congélateur) pendant 30 minutes.

Pour les fruits :

Si les fruits sont congelés, les faire dégorger avant de s'en servir.

Pour la crème d'amandes :

Travailler le beurre mou avec le sucre, à l'aide d'une spatule, puis ajouter les œufs. Bien homogénéiser et ajouter progressivement la poudre d'amandes et la farine. Mélanger jusqu'à obtenir un appareil bien lisse. Réserver au frais.

Pour le montage :

Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette puis y verser l'appareil à la crème d'amandes.

Déposer les quartiers de figues sur la crème d'amandes. Enfourner pendant 35 minutes dans un four préchauffé à 180°C (th. 6). Laisser refroidir.



Compotée

DE MIRABELLES AU ROMARIN

Dessert

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette compotée de mirabelles contribue à la bonne régulation du transit intestinal grâce aux fibres présentes dans ce fruit. Le romarin parfume délicatement ce dessert qui séduira chacun même en cas de déviance du goût. De plus, la touche de miel apporte de la douceur à votre dessert.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 400 g de mirabelles
- 1 noix de beurre
- 1 filet de miel
- 1 branche de romarin frais

DÉROULÉ

Laver et dénoyauter les mirabelles.

Dans une poêle, faire fondre le beurre puis faire cuire les mirabelles avec le miel et le romarin pendant environ 15 minutes, à feu doux.

Servir dans des coupelles et répartir le jus de cuisson.

Déguster tiède ou froid.



Émincé

DE PORC AUX MIRABELLES

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat sucré-salé convient aux déviances du goût. La badiane vous aidera à améliorer votre confort digestif en limitant les spasmes intestinaux et les ballonnements. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires. Les fibres contenues dans la mirabelle participeront au bon fonctionnement de votre transit intestinal. Ce plat représente un bon apport de protéines indispensables pour vos muscles.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 300 g de filet mignon de porc
- 200 g de mirabelles
- 1 petit oignon
- 15 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 étoile de badiane
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher et émincer l'oignon, couper le filet mignon en gros cubes et laver puis dénoyauter les mirabelles.

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile. Y faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Saler, poivrer.

Ajouter l'oignon et couvrir d'eau. Laisser cuire 10 minutes à feu doux.

Ajouter les mirabelles avec la badiane. Cuire à nouveau 20 minutes.

Servir avec des pommes de terre ou du riz.



Confiture

ÉPICÉE DE MÛRES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

La cardamome vous aidera à atténuer les diarrhées causées par les traitements, et la coriandre calmera les troubles digestifs. Cette confiture apportera de l'énergie rapidement disponible en cas de fatigue. Elle est idéale au petit déjeuner ou en collation, sur une tartine ou dans un yaourt.



INGRÉDIENTS

Pour 2 pots

- 500 g de mûres
- 300 g de sucre à confiture
- 2 bâtons de vanille
- 4 gousses de cardamome
- 6 graines de coriandre
- 2 grains de poivre
- Le jus d'un citron

DÉROULÉ

Bien laver les mûres. Les mettre dans une bassine ou une cocotte en alternant fruits et sucre.

À l'aide d'un pilon, écraser la cardamome, le poivre et les graines de coriandre. Mettre ces épices dans une gaze ou une chaussette à thé. Ajouter aux mûres avec les gousses de vanille ouvertes et coupées en morceaux. Laisser macérer environ 6h au réfrigérateur.

Porter ensuite la préparation à ébullition sur feu doux. Ôter la gaze d'épices et ajouter le jus de citron.

Cuire quelques minutes. Vérifier que la confiture gélifie en déposant une cuillère sur une assiette froide. Si elle gélifie, arrêter la cuisson. Sinon, poursuivre encore quelques minutes.

Écumer, mettre en pot avec un couvercle, bien fermer et retourner immédiatement les pots pour faire le vide. Attendre le refroidissement complet à température ambiante avant de retourner et de déguster (ou stocker) vos pots.



Panna cotta

AU LAIT D'AMANDE
ET COULIS DE MÛRES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce dessert doux et frais à la texture souple limite le risque de fausses routes. La cardamome vous aidera à lutter contre les troubles digestifs tels que la diarrhée. La mûre est un fruit riche en vitamine C nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

Pour la panna cotta :

- 200 ml de lait d'amande
- 20 g de purée d'amande blanche
- 20 g de sirop d'agave
- 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de cardamome moulue
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pointe de c. à c. d'agar-agar

Pour le coulis de mûres :

- 100 g de mûres fraîches
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- 1 pincée de vanille en poudre

DÉROULÉ

Dans une casserole, mélanger ensemble : le lait d'amande, la vanille, la cardamome et l'agar-agar. Utiliser un fouet et remuer vivement pour obtenir un liquide bien homogène.

Faire chauffer à feu moyen avec un couvercle, pour porter à petite ébullition, en mélangeant régulièrement.

Dès que l'ébullition est atteinte : baisser à feu doux, retirer le couvercle et laisser frémir pendant deux minutes, en mélangeant sans cesse.

Retirer du feu. Ajouter immédiatement la purée d'amande, le sirop d'agave et l'eau de fleur d'oranger. Fouetter vivement de manière à avoir une préparation crémeuse parfaitement lisse.

Verser la préparation dans des verrines. Laisser tiédir quelques instants à température ambiante, puis placer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum, le temps que la panna cotta soit gélifiée.

Pendant ce temps, préparer le coulis. Laver les mûres puis les verser dans une casserole. Ajouter la vanille et le jus de citron.

Faire chauffer à feu moyen, avec un couvercle, pour porter à petite ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, baisser à feu doux.

Laisser cuire à couvert pendant 30 minutes.

Retirer du feu. Ajouter le sirop d'agave. Mélanger bien le tout, laisser refroidir avant de répartir le coulis dans les verrines, par-dessus la crème gélifiée.

Laisser reposer au réfrigérateur avant de servir.

Vous pouvez utiliser une boîte à œufs pour incliner vos verrines.



Milkshake

AUX MYRTILLES
ET GRAINES DE CHIA

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Fraîche et onctueuse pour tapisser la cavité buccale et soulager les petits maux de bouche, cette boisson rassemble de nombreux antioxydants issus de la myrtille bénéfiques pour votre santé. Les graines de chia vous apporteront aussi des protéines, des omégas-3 et des fibres.



INGRÉDIENTS

- 125 g de myrtilles
- 1 c. à s. de graines de chia
- 1 grand verre de lait
- 1 c. à s. de miel de thym (ou de fleurs)

DÉROULÉ

Mélanger tous les ingrédients, sauf les graines de chia, dans un blender.

Mixer à pleine puissance pendant 2 minutes.

Ajouter les graines de chia, laisser les gonfler un peu au réfrigérateur (30 minutes).

Servir dans 2 grands verres.



Muffins

MYRTILLES
ET FLEURS DE SUREAU

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces muffins sont parfaits en goûter ou en dessert. Les myrtilles ont l'avantage de pouvoir stimuler la mémoire, combattre les infections urinaires et contiennent beaucoup d'antioxydants. L'ajout de fleurs de sureau sera bénéfique pour apaiser vos irritations dans la bouche et la gorge.



INGRÉDIENTS

Pour 4 muffins

- 15 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 175 g de farine
- ½ paquet de levure chimique
- 45 g de sucre roux
- ½ sachet de sucre vanillé
- 50 g de beurre
- 1 gros œuf
- 75 g de myrtilles
- 5 g de fleurs de sureau
- Beurre

DÉROULÉ

Mélanger la farine, le sucre, la levure, une pincée de sel.

Faire fondre le beurre dans le lait à feu très doux, laisser refroidir complètement puis incorporer le jaune d'œuf en fouettant vivement.

Verser dans le mélange à base de farine et mélanger.

Ajouter les myrtilles et les fleurs de sureau.

Monter le blanc en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporer le sucre vanillé à la fin.

Incorporer les blancs en neige délicatement à la pâte.

Verser dans des moules à muffins beurrés en les remplissant à moitié.

Laisser reposer pendant le préchauffage du four à 180°C (th. 6).

Enfourner pour 20 minutes minimum. Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau.

Démouler et laisser refroidir avant de déguster.



Super granola

MAISON À LA NOISETTE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce granola est idéal pour le petit déjeuner ou bien en en-cas. Il se consomme avec du lait, un fromage blanc ou une compote. Les ingrédients qui le composent en font un véritable allié ! Les baies de goji vous boosteront en cas de fatigue. Les graines de lin sont bénéfiques en cas de constipation et les graines de chia apportent des oméga-3 nécessaires au bon fonctionnement de votre système cardiovasculaire. Les noisettes contribuent au fonctionnement normal de l'organisme grâce aux vitamines et minéraux qui les composent. La petite touche de cannelle de cette recette peut être utile contre les nausées.



INGRÉDIENTS

Pour 10 portions

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de noisettes
- 25 g de graines de lin
- 25 g de graines de chia
- 25 g de baies de goji
- 2 c. à s. de sirop d'agave ou de miel
- 1 c. à s. d'huile de coco, de noisette ou de tournesol
- ½ c. à c. de cannelle

DÉROULÉ

- Préchauffer le four à 160°C (th. 5/6).
- Concasser grossièrement les noisettes.
- Mélanger dans un récipient les flocons, les noisettes, les graines et la cannelle pour obtenir le muesli.
- Dans une petite casserole, porter à ébullition le miel avec l'huile.
- Verser sur le muesli en mélangeant bien.
- Répartir la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfourner 25 à 30 minutes en remuant deux ou trois fois pour une cuisson uniforme.
- À la sortie du four, laisser refroidir puis ajouter les baies de goji.
- Mettre dans un bocal hermétique et conserver dans un endroit frais et sec.



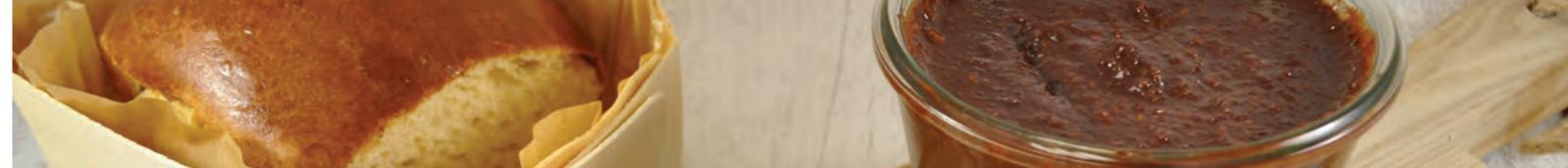
Pâte

À TARTINER
CHOCOLAT-NOISETTES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette de pâte à tartiner réveillera l'enfant qui est en vous grâce à son délicieux goût de chocolat et de noisettes. On trouve dans les noisettes de nombreuses vitamines ; B1, B5, B6, B9 et E qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire ainsi que du système nerveux. Des minéraux utiles à l'organisme sont également présents dans les noisettes : cuivre, manganèse, phosphore, zinc, potassium. Le chocolat, comme les noisettes, contient du fer et du magnésium qui vous aideront à lutter contre la fatigue et le stress.



INGRÉDIENTS

Pour 1 pot

- 150 g de noisettes
- 100 g de chocolat noir 70 %
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 15 cl de boisson végétale (amande ou noisette)
- 1 c. à s. d'huile de tournesol

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

Placer les noisettes entières avec la peau sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Mettre au four les noisettes pour les torréfier pendant 10 minutes environ.

Laisser les noisettes refroidir quelques minutes et les frotter entre vos mains ou dans un torchon pour retirer la peau.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes.

Mixer les noisettes pendant 5 à 7 minutes (par tranches de 2 minutes pour éviter la surchauffe) jusqu'à obtenir une pâte épaisse de noisettes.

Dans un saladier, verser le chocolat fondu, les noisettes mixées, le sirop d'agave, l'huile et terminer en ajoutant la boisson végétale.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Conserver votre pâte à tartiner dans un pot avec un couvercle.

Vous pouvez utiliser des noisettes grillées afin d'éviter l'étape de torréfaction.

Ne pas hésiter à faire chauffer la pâte à tartiner quelques secondes au micro-ondes avant dégustation pour la rendre plus souple.



Compote

DE POMMES
AUX PRUNEAUX

Dessert

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Sa texture onctueuse sera parfaite pour vos problèmes de mastication. Les pruneaux permettent de faciliter le transit grâce à leurs richesses en fibres et ils enrichissent naturellement la compote en sucre. Cette compote se mariera très bien avec du fromage blanc.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 2 pommes à cuire
- 3 pruneaux dénoyautés
- 1 sachet de sucre vanillé
- Un peu d'eau si besoin

DÉROULÉ

- Laver et éplucher les pommes. Les couper en cubes.
- Cuire les pommes avec les pruneaux et le sucre vanillé environ 10 minutes à feu moyen, ajouter un peu d'eau si besoin.
- Mixer pour obtenir une texture lisse.
- Servir tiède ou froid.



Mini-cakes

AUX LARDONS .
PRUNEAUX ET COMTÉ

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Le côté sucré-salé de ce plat éveillera l'appétit même en cas de déviations olfacto-gustatives. La petite taille des portions conviendra à chacun et vous permettra de le conserver plus facilement. Les pruneaux seront votre allié pour lutter contre la constipation.



INGRÉDIENTS

Pour 4 mini-cakes

75 g de lardons fumés
5-6 pruneaux dénoyautés
60 g de comté râpé
2 petits œufs
5 cl de lait
25 g de beurre
100 g de farine
½ sachet de levure chimique
Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Faire fondre le beurre au micro-ondes.

Dans un grand bol, mélanger les œufs et le comté, le lait, le beurre fondu, bien battre.

Rajouter petit à petit la farine et la levure. Saler modérément et poivrer.

Ajouter les lardons préalablement revenus 5 minutes à la poêle ainsi que les pruneaux coupés aux ciseaux en petits morceaux.

Bien mélanger le tout.

Mettre la pâte dans des moules à mini-cakes beurrés et farinés.

Faire cuire environ 15 minutes en surveillant la cuisson avec la pointe d'un couteau.



Clafoutis

AUX PRUNES REINES-CLAUDES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce dessert enrichi vous permettra de faire le plein d'énergie en cas de perte d'appétit ou de situation de dénutrition. Si vous souffrez de problèmes de mastication ou de déglutition, une dégustation tiède vous permettra de profiter tout de même de ce délicieux clafoutis !



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

75 g de lait demi-écrémé
100 g de lait concentré non sucré
40 g de sucre
Vanille en poudre
15 g de farine (1 c. à s.)
2 petits œufs
250 g de prunes reines-claudes
dénoyautées

Pour le moule :

10 g de beurre
Sucre cassonade

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).

Chauffer les laits ensemble sans les cuire.

Battre les œufs et le sucre, ajouter la farine et la vanille.

Mettre le lait sur le mélange en fouettant.

Beurrer généreusement le plat à clafoutis, le saupoudrer de sucre cassonade.

Déposer les fruits lavés et dénoyautés sur le fond, puis la préparation.

Enfourner avec un bain-marie à 200°C (th. 6/7) pour 35 minutes.

Se mange tiède moelleux saupoudré de sucre glace ou froid avec une texture plus ferme.



Prunes

REINES-CLAUDES RÔTIES
AU MIEL ET MENTHE POIVRÉE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce dessert à base de prunes permettra de favoriser votre transit. Sa touche de menthe poivrée sera votre alliée en cas de nausées ou de vomissements. L'amande apportera du magnésium utile en situation de stress.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 2 c. à s. de poudre d'amandes
- 1 c. à s. de miel liquide
- 160 g de prunes reines-claudes
- ½ c. à c. de menthe poivrée séchée

DÉROULÉ

Préchauffer le four en mode grill.

Couper les prunes en 2 et les placer dans un plat allant au four.

Verser le miel dessus, puis saupoudrer de poudre d'amandes et des feuilles de menthe poivrée émiettées.

Faire griller une à deux minutes.

Servir tiède.



Salade

DE RAISINS AU GINGEMBRE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Salade rafraîchissante, rapide et facile à faire. Le gingembre aide à calmer les nausées et vomissements, et ouvre l'appétit. Les raisins sont riches en sucres et en antioxydants et vous donneront un petit coup de fouet en cas de fatigue.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 belle grappe de raisin (noir ou blanc)
- 20 cl d'eau
- 25 g de sucre cassonade
- 25 g de sucre blanc
- 10 g de gingembre frais

DÉROULÉ

Faire chauffer l'eau, les sucres et le gingembre râpé.

Laisser infuser pendant une vingtaine de minutes.

Filter, laisser tiédir, puis verser sur les grains de raisins lavés et équeutés.



Salade

DE QUINOA AUX RAISINS
ET AMANDES

Plat complet

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Salade rafraîchissante, riche en vitamines du groupe B, en minéraux, en oligo-éléments et en antioxydants grâce aux raisins. Le quinoa vous apportera des fibres, ce qui stimulera votre transit et aidera à réguler votre glycémie. Si vous aimez le sucré-salé, cette recette séduira vos papilles.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 150 g de quinoa cru
- 20 g d'amandes effilées
- 1 petite grappe de raisin noir
- Quelques brins de ciboulette
- ½ citron
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet. L'égoutter et le laisser refroidir.

Laver le raisin et couper les grains en deux. Épépiner.

Torréfier les amandes à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Dans un saladier, préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Ajouter le quinoa, les raisins, la ciboulette ciselée et les amandes. Mélanger. Saler, poivrer.

Servir bien frais.



BIEN MANGER EST UNE TRADITION FRANÇAISE !

Les traitements reçus pour traiter un cancer provoquent souvent fatigue, altération du goût, manque d'appétit. Pourtant bien s'alimenter pendant cette période délicate est primordial. Cette brochure propose des recettes simples, appétissantes, parfois inattendues qui permettront au patient et à son entourage de bien se nourrir en profitant des petits plaisirs de la vie.

C'est pourquoi l'association A.R.Tu.R. est heureuse d'apporter sa contribution dans la réalisation de cette brochure.





Julie BRANCHU
(INGÉNIEUR EN
ALIMENTATION
ET SANTÉ ET
DIÉTÉTICIENNE).

Cécile BUCHE
(INGÉNIEUR EN
ALIMENTATION
ET SANTÉ).

*Nous espérons que ce livre de recettes vous réglera
autant que nous avons pris plaisir à le rédiger et à le tester.*

*C'est parce qu'il est primordial de garder
une alimentation-plaisir, avec du goût et de l'authentique,
que ces recettes ont été développées.*

*À vous maintenant de cuisiner de manière rapide, simple,
sans vous fatiguer et avec le maximum de bénéfices
pour votre santé et vos papilles !*

Julie et Cécile

Nous remercions

- L'équipe UniLaSalle de Beauvais pour la rédaction de ce livre et la préparation des recettes :
 - Julie BRANCHU (*Ingénieure en Agro alimentation et Diététicienne*)
 - Cécile BUCHE (*Ingénieure en Alimentation et santé, spécialisé dans la formation et la qualité des aliments*)
 - Dr Philippe POUILLART, PhD (*Docteur en immuno-pharmacologie, Enseignant Chercheur en Pratiques culinaire et santé, Toque Française*)
- La cadre diététicienne de Gustave-Roussy, Magali PONS pour la validation des recettes et la relecture des documents
- L'association ARTuR pour la relecture du document