Un livre de recettes pour vous accompagner tout au long de votre traitement contre le cancer du rein

Recettes Hiver

Ma cuisine à la saveur des saisons

En collaboration avec

Magali PONS
Cadre Diététicienne
Gustave-Roussy.

A.R.Tu.R.

UniLaSalle
Terre & Sciences

IPSEN
Innovation for patient care*

*Innover pour mieux soigner

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 repas [1].

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 important [4]. 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 maladie [4]. 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	• 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	• 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)	• 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	• 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	• 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	• 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	• Utilisez des gants fins en tissu pour manipuler les choses froides • Évitez les sources de potassium (voir dans « Perte de poids »)
HYPERTENSION	• Limitez les conserves de légumes et poissons, moutarde, charcuterie • Misez sur les sources de potassium

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

IL FAUT MANGER AUTANT DE FRUITS ET LÉGUMES EN SAISON FROIDE QUE DURANT L'ÉTÉ POUR GARDER LA SANTÉ !

Mais « hiver » ne veut pas nécessairement dire panne de fruits frais. Pour braver les intempéries et faire le plein de vitamines, c'est en fait plus facile qu'il n'y paraît, et ce, malgré la mise en dormance de nos jardins et de nos vergers...

- Les fruits exotiques arrivent sur les étalages des marchands, habillés de leurs couleurs vives qui traduisent leur richesse en vitamines antioxydantes.
- Les carottes se garderont en silo et les cucurbitacées dans un cellier jusqu'à la fin de l'hiver.

Les fruits secs comme la noix constituent une très belle source d'énergie. Ils apportent des oméga-3 indispensables pour lutter contre l'effet du froid sec et du vent qui dessèchent la peau et pour stimuler l'immunité contre les infections hivernales.

Au menu de l'hiver pourront se déguster panais, céleris, carottes, sous toutes les formes : rôtis au four, en soupe, en purée. En jus, ils s'accommoderont fort bien avec des agrumes.

La salade reine, l'endive, sera bien plus riche en fibres et en minéraux quand elle est cultivée en terre, que lorsqu'elle provient d'une agriculture hors sol (cherchez la mention « pleine terre » lors de vos achats).

Le roi des jardins sera le chou, qui est un concentré de minéraux, d'oligo-éléments, de fibres et de vitamines ; à tel point qu'il faut le « blanchir » dans une première eau de cuisson pour extraire certains composés trop fortement présents. La nature fait bien les choses... et le cuisinier le reste !

Quand les températures chutent, une bonne soupe ou un velouté sont réconfortants !

À une base de poireau et de pomme de terre peuvent s'ajouter tous les autres légumes qui vous font envie. Pensez à ajouter les légumes feuilles, les épices douces et les herbes aromatiques quelques minutes seulement avant la fin de cuisson, pour préserver leurs vertus santé.

LES PETITS PLATS MIJOTÉS À BASSE TEMPÉRATURE DURANT DES HEURES SUR LE COIN DU FEU
réjouiront nos papilles avec les saveurs mélangées des légumes du moment et de la viande qui en sera d'autant plus tendre.

LÉGUMES	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS [7,8]	BIENFAITS [7,8]
BROCOLI	Vitamines C et K, caroténoïdes	Antioxydant / peu calorique
CAROTTE	Caroténoïdes / vitamine A / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
CÉLERI	Polyacétylènes / caroténoïdes / fibres	Immunostimulant / antioxydant / accélère le transit intestinal / peu calorique
CHOU DE BRUXELLES	Fibres / vitamine C / calcium, potassium	Accélère le transit intestinal / antioxydant / stimulant du métabolisme osseux
CHOU VERT	Fibres / vitamine C / calcium, sélénium	Accélère le transit intestinal / antioxydant / stimulant du métabolisme osseux / immunostimulant
ÉCHALOTE	Vitamines B6, C et A / phosphore, magnésium, potassium / composés soufrés	Antioxydant / stimulant du métabolisme osseux / protecteur de l'intestin
ENDIVE	Vitamines B9 et C / potassium, magnésium / fibres	Antioxydant / stimulant du métabolisme osseux / accélère le transit intestinal
NAVET	Fibres / potassium, phosphore magnésium	Accélère le transit intestinal / stimulant du métabolisme osseux / peu calorique
PANAIS	Fibres / vitamines B / potassium, magnésium	Accélère le transit intestinal / antioxydant / stimulant du métabolisme osseux
POTIMARRON	Vitamine A, caroténoïdes	Antioxydant / peu calorique

7. Bland JS. Phytonutrition, phytotherapy, and phytopharmacology. Altern Ther Health Med. 1996; 2: 73-6.
8. Briskin DP. Medicinal Plants and Phytomedicines. Linking Plant Biochemistry and Physiology to Human Health. Plant physiol. And Update on phytomedecine. 2000 ; 124: 507-514.

FRUITS	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS [7,8]	BIENFAITS [7,8]
CLÉMENTINE	Glucides complexes (pectine) / caroténoïdes, vitamines C et B	Diminue le cholestérol sanguin et régule la glycémie / antioxydant
FRUIT DE LA PASSION	Vitamine C, anthocyanes / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
KAKI	Vitamines C et B9, caroténoïdes / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
KIWI	Polyphénols, vitamine C / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
MANDARINE	Vitamine C, flavonoïdes / sucres rapides	Antioxydant / énergétique
MANGUE	Vitamine C, polyphénols, caroténoïdes / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
NOIX	Oméga-3 / fibres / polyphénols, manganèse	Diminue le cholestérol sanguin et immunostimulant / accélère le transit intestinal / antioxydant
ORANGE	Vitamine C, calcium, magnésium / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
POIRE	Fibres / polyphénols, vitamine C / vitamine K	Accélère le transit intestinal / antioxydant / prévention de l'ostéoporose et des troubles vasculaires
POMME	Vitamine C, polyphénols / glucides complexes (pectine)	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin et régule la glycémie

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.

SOMMAIRE

Velouté froid de brocolis ..... p 18
Spaghetti aux brocolis et au poulet ..... p 20
Verrines carotte, pomme, miel et thym ..... p 22
Cookies façon carrot cake ..... p 24
Salade de chou, céleri et épeautre ..... p 26
Parmentier de bœuf et mousse de céleri ..... p 28
Paupiette de chou vert et tagliatelles de carottes ..... p 30
Fondant de chou en terrine ..... p 32
Poêlée de choux de Bruxelles aux lardons ..... p 34
Salade chaud-froid de choux de Bruxelles, sauce sésame et citron ..... p 36
Rillettes de maquereaux aux échalotes ..... p 38
Douceur de carottes et échalotes ..... p 40
Endives du pêcheur ..... p 42
Velouté d'endives au miel ..... p 44
Cubes de magret de canard et navets au miel et thym ..... p 46
Légumes confits sans odeurs ..... p 48
Crème de foie gras et panais aux girolles ..... p 50
Salade de panais à la menthe ..... p 52
Œuf forestier au potimarron ..... p 54
Velouté de potimarron au parmesan ..... p 56
Clémentines rôties aux épices ..... p 58
Aiguillettes de canard aux clémentines ..... p 60
Cocktail pétillant aux fruits exotiques ..... p 62
Mini-terrine de poisson aux fruits de la passion ..... p 64
Vin chaud à la mandarine ..... p 66
Crème de mandarine ..... p 68
Mousse de mangue et gingembre ..... p 70
Salade de riz sauvage à la mangue et au poulet ..... p 72
Brownies aux noix ..... p 74
Cheesecake céleri, noix et noisettes ..... p 76
Risotto à l'orange et aux herbes ..... p 78
Salade d'oranges à la menthe ..... p 80
Crumble de kaki au pain d'épices ..... p 82
Tarte banane kaki spéculoos ..... p 84
Smoothie pomme-kiwi ..... p 86
Bowl cake banane-kiwi ..... p 88
Moelleux gourmand poire roquefort ..... p 90
Poire au sirop de gingembre ..... p 92
Veau et sa compotée de pommes ..... p 94
Véritable Apple Pie ..... p 96

Velouté

FROID DE BROCOLIS

Soupe

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ce velouté riche en énergie est idéal en cas de petit appétit. Sa richesse en fibres en fera un véritable allié pour lutter contre la constipation. Sa texture lisse et onctueuse est adaptée aux personnes ayant des troubles de la déglutition. Il est possible de le consommer chaud comme froid, ce qui est parfait si vous avez des inflammations buccales et ne supportez pas les plats chauds.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

250 g de brocolis

½ oignon rouge

30 cl de bouillon de volaille ou de légumes

10 cl de crème fraîche épaisse

1 pincée de noix de muscade râpée

50 g de mimolette vieille

1 c. à c. d'huile d'olive

Sel, poivre

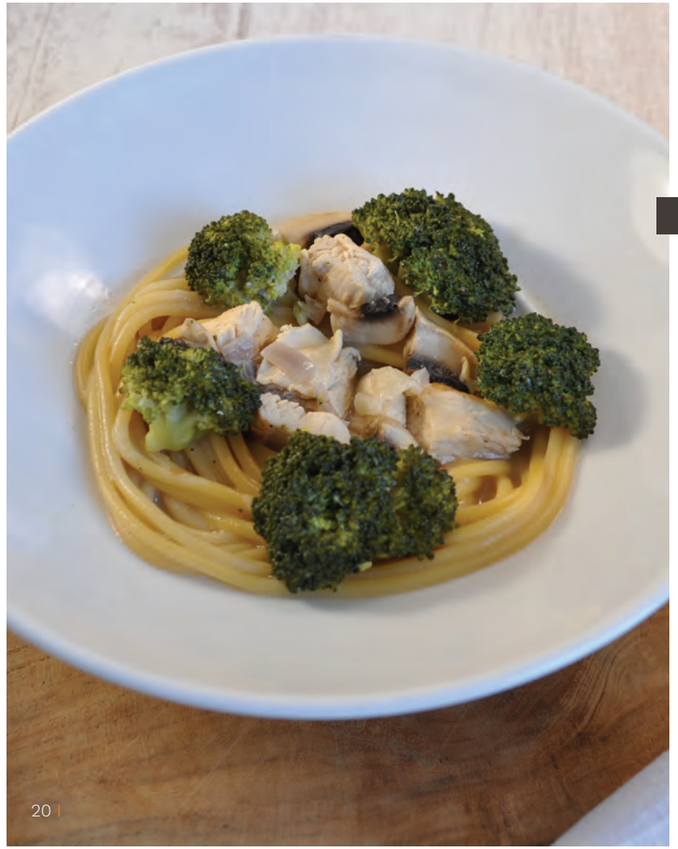
DÉROULÉ

Peler l'oignon et détailler les brocolis en fleurettes. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Jeter l'oignon émincé et le laisser cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Mouiller alors avec le bouillon et porter le tout à ébullition. Ajouter les fleurettes de brocolis et les laisser cuire à petits bouillons pendant 10 minutes.

Mixer finement les brocolis. Ajouter la crème fraîche, assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade, puis mélanger. Verser le velouté de brocolis dans un saladier et laisser refroidir avant de le mettre au réfrigérateur.

Dresser dans des bols et parsemer de copeaux de mimolette vieille faits avec un couteau économe. Décorer avec un trait d'huile d'olive et servir sans attendre.



Spaghetti

AUX BROCOLIS ET AU POULET

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse recette de spaghetti, simple et rapide à préparer va vite devenir votre recette préférée. En effet, tout cuit dans la même casserole ce qui réduit grandement la quantité de vaisselle !
Ce plat complet vous apportera des glucides complexes qui vous rassasieront et des protéines indispensables au bon fonctionnement de vos muscles.
Vous pouvez enrichir facilement ce plat en ajoutant du fromage.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 150 g de spaghetti
- 200 g de brocoli
- 2 escalopes de poulet
- ½ gousse d'ail
- ½ échalote
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 75 g de coulis de tomate
- 200 ml de lait
- 100 ml de bouillon de légumes ou de volaille
- 4 gros champignons
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher l'ail et l'échalote, écraser la gousse d'ail et émincer l'échalote.

Couper le poulet en dés.

Laver et séparer les fleurettes de brocolis.

Laver et émincer les champignons.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Y faire dorer l'échalote, l'ail puis le poulet. Poivrer.

Ajouter les brocolis, les champignons émincés et les pâtes non cuites. Ajouter le bouillon, le lait et le coulis de tomate.

Couvrir et faire mijoter à petit feu pendant environ 15 à 20 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Verrines

CAROTTE, POMME,
MIEL ET THYM

Entrée

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette verrine sucrée-salée est intéressante en cas de déviances du goût. Cette recette vous aidera à faire le plein de fraîcheur et de vitamines A et C qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. La pomme et la carotte apportent des fibres qui facilitent le transit intestinal.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

4 carottes

1 pomme à croquer

1 c. à s. de thym frais haché

1 c. à s. de ciboulette

1 c. à s. de vinaigre de cidre

2 c. à c. de miel

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher les carottes à l'aide d'un économe et les râper de façon épaisse.

Éplucher la pomme, l'évider et la couper en julienne.

Mélanger les carottes, la pomme, le thym et la ciboulette ciselée.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le miel et l'huile. Saler et poivrer à convenance.

Verser la vinaigrette sur les carottes et la pomme et mélanger délicatement pour les imprégner.

Répartir dans des verrines et servir.

Cookies

FAÇON CARROT CAKE

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ces délicieux cookies vous apporteront un véritable coup de fouet bienvenu en cas de fatigue. Cette recette contient des fibres apportées par les pruneaux, la farine complète et les flocons d'avoine, ce qui est idéal en cas de constipation.

INGRÉDIENTS

Pour 10 cookies

130 g de farine de blé complète
180 g de flocons d'avoine
120 g de carottes râpées
90 g de purée de carottes
100 g de pruneaux hachés
30 g de raisins secs
60 g de beurre mou
80 g de sucre roux
1 œuf
1 sachet de levure chimique
1 c. à c. de bicarbonate de sodium
1 c. à c. de cannelle
1 c. à c. de cardamone
1 c. à c. de muscade
1 c. à c. d'extrait de vanille
½ c. à c. de sel

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
Mettre une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four.
Mélanger tous les ingrédients secs sauf l'avoine (farine complète, levure chimique, le bicarbonate de sodium et les épices) ensemble et réserver.
Mettre le beurre coupé en petits cubes, le sucre roux, les pruneaux, les raisins secs et 60 ml d'eau chaude dans un robot et mixer.
Incorporer la purée de carottes et les carottes râpées.
Dans un bol, mélanger l'œuf et l'extrait de vanille puis verser la préparation dans le récipient contenant les fruits, le beurre, le sucre et l'eau.
Ajouter le mélange de carottes.
Ajouter les ingrédients secs dans le bol des ingrédients humides et bien mélanger.
Ajouter les flocons d'avoine à la fin.
Former les cookies sur la plaque de cuisson.
Cuire pendant 10 à 12 minutes.
Déguster chaud, tiède ou froid.

Salade

DE CHOU, CÉLERI ET ÉPEAUTRE

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette salade sucrée-salée pleine de saveurs convient en cas de déviances olfactives. À consommer froide, elle est adaptée aux personnes souffrant d'inflammations buccales. L'épeautre, céréale souvent délaissée, se marie parfaitement bien avec le céleri et le chou. Ces deux légumes apportent de la fraîcheur ainsi que des fibres qui facilitent le transit intestinal. Les vitamines C et B9 contenues dans le chou et le céleri aident à réduire votre fatigue et participent au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Les baies de goji vous donneront un petit coup de fouet !

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

¼ céleri-rave

½ chou-rave

100 g d'épeautre

20 g de baies de goji

20 g de noix de cajou sans sel

2 branches de persil

1 c. à s. de vinaigre de cidre

2 c. à s. d'huile de colza

Sel, poivre

DÉROULÉ

Cuire l'épeautre selon les indications du paquet. Égoutter et laisser refroidir.

Préparer une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.

Laver et éplucher le céleri-rave et le chou-rave. Les râper finement.

Verser la vinaigrette et ajouter l'épeautre, les baies, les noix de cajou grossièrement concassées et le persil haché.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Parmentier

DE BŒUF ET MOUSSE DE CÉLERI

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

La présence de fromage dans cette recette permet de diminuer le goût métallique de la viande rouge. Malgré la richesse de sa composition, ce plat à la texture aérienne demeure savoureux et non écœurant. Il est possible d'adapter la recette en fonction des besoins de chacun et donc d'avoir une crème plus ou moins allégée. Enfin, le céleri contient des fibres qui vous permettront de lutter contre la constipation.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

500 g de purée de céleri boule (céleri-rave)

200 g de viande de bœuf hachée (2 steaks hachés)

50 g de fromage râpé type tomme, cantal ou emmental

½ oignon

1 échalote

2 c. à s. de bouillon de fond de veau

1 c. à s. de crème liquide

1 c. à s. de concentré de tomate

1 c. à c. de fenugrec

Persil

Sel, poivre

DÉROULÉ

Peler et hacher l'oignon et l'échalote.

Dans un sachet cuisson micro-ondable, mettre la viande, l'oignon, l'échalote, le persil haché grossièrement et le concentré de tomate et arroser avec le fond de veau. Cuire 8 minutes au four à micro-ondes à 750 W.

Ajouter le fromage à ce mélange dès la fin de cuisson pour qu'il fonde et imprègne bien la viande.

Laver et couper grossièrement le céleri. Cuire dans un sachet ou récipient adapté, 6 minutes à 900 W.

À la fin de la cuisson, mixer le céleri et ajouter la crème liquide. Poivrer, saler et ajouter le fenugrec selon votre goût.

Monter les parmentiers à l'aide d'un ramequin ou d'un cercle métallique de 10 cm de diamètre. Faire une couche de viande et une couche de mousse de céleri.

Servir aussitôt.

Astuce : Si vous n'avez pas de sachets pour cuisson au micro-ondes, vous pouvez utiliser un plat en verre recouvert d'un film micro-ondable.

Paupiette

DE CHOU VERT ET TAGLIATELLES DE CAROTTES

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce plat complet est idéal en cas de petite faim car une paupiette vous apporte des protéines avec le bœuf haché et des glucides complexes avec le riz. L'ensemble des épices rend ces paupiettes très savoureuses ce qui est idéal en cas de déviances du goût. La cannelle et la menthe permettent de lutter contre les nausées et d'amener de la fraîcheur dans la recette.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

¼ chou vert
(ou chou frisé ou chou de Milan)
100 g de viande de bœuf
(ou agneau) hachée
60 g de riz basmati
½ oignon
Sel, poivre
Cannelle
Persil plat frais émincé
Paprika en poudre
2 c. à c. de concentré de tomate
250 ml de fond de volaille
ou de veau
1 c. à c. de menthe poivrée séchée
1 citron
2 carottes
½ bouillon de volaille gélifié

DÉROULÉ

Effeuiller le chou et laver les feuilles. Les blanchir 4 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. À l'aide d'une écumoire récupérer les feuilles et les plonger dans de l'eau glacée. Égoutter et éliminer les côtes dures.

Cuire le riz selon le temps indiqué sur le sachet moins 1 minute afin qu'il reste al-dente.

Mélanger la viande, le riz, l'oignon ciselé, une pincée de sel et de poivre, une pointe de cannelle, de persil frais émincé, le paprika et le concentré de tomate. Partager la farce sur les feuilles de chou.

Former des paupiettes et les placer dans une casserole assez étroite pour que les paupiettes se tiennent entre elles.

Couvrir avec le fond de volaille ou de veau et faire frémir pendant 30 minutes.

Ajouter une cuillère à café de menthe poivrée séchée émiettée et le jus du citron et cuire encore 10 minutes.

Pendant ce temps, confectionner des tagliatelles de carottes, à l'aide d'un économe.

Cuire dans un petit volume d'eau avec le demi-bouillon de volaille durant 10 minutes.

Dresser sur les assiettes, ajouter une paupiette avec un peu de jus et servir aussitôt.

Fondant

DE CHOU EN TERRINE

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette délicieuse terrine à la texture très fondante est parfaite en cas de problèmes liés à la mastication ou à la déglutition. Elle peut être préparée à l'avance et congelée sans aucun souci. La vitamine B9 contenue dans le chou contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

½ chou vert

1 gousse d'ail

1 oignon

1 œuf

10 cl de crème épaisse

40 cl de bouillon de volaille

Huile d'olive

3 portions de fromage frais de votre choix

1 c. à s. bombée de farine

Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 190°C (th. 6/7).
Retirer les premières grosses feuilles (elles pourront servir pour une autre recette, comme les paupiettes de chou ou des choux farcis), ainsi que les nervures blanches.
Hacher grossièrement le chou puis le blanchir.
Changer l'eau et faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.
Émincer l'oignon et le faire suer dans une grosse casserole ou cocotte avec un peu d'huile d'olive.
Ajouter l'ail haché et faire revenir le tout une dizaine de minutes.
Ajouter ensuite le chou et le bouillon de volaille.
Saler, poivrer.
Laisser mijoter pendant 15 minutes sans couvrir pour faire réduire le jus de moitié.
Vider environ un tiers du jus de cuisson.
Verser la crème dans la cocotte et les petits fromages et bien mélanger.
Laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.
Hors du feu, ajouter l'œuf puis la farine à la préparation.
Verser la préparation dans vos moules et enfourner pendant environ 40 minutes.
Déguster chaud, tiède ou froid.

Poêlée

DE CHOUX DE BRUXELLES AUX LARDONS

Plat

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette recette simple et savoureuse
vous fera aimer les choux de Bruxelles.
Le thym vous apporte une touche
de fraîcheur agréable et permet
de lutter contre les problèmes de bouche.
Les fibres présentes dans les choux
peuvent vous aider en cas de constipation.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

400 g de choux de Bruxelles

75 g de lardons

1 petit oignon

½ gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

Herbes aromatiques
(thym, romarin...)

Poivre

DÉROULÉ

Hacher finement les oignons et l'ail. Les faire revenir dans une grande poêle avec l'huile d'olive.

Ajouter les choux et les lardons puis parsemer de thym et romarin.

Mouiller avec un peu d'eau.

Couvrir et laisser mijoter 30 minutes environ,
en prenant soin de remuer régulièrement.

Poivrer à convenance avant de servir. Inutile de saler car les lardons le sont déjà.

Astuce : Vous pouvez remplacer les lardons par des allumettes de bacon ou des dés de poulet.

Salade

CHAUD-FROID DE CHOUX DE BRUXELLES, SAUCE SÉSAME ET CITRON

Accompagnement

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Une façon originale de consommer le chou de Bruxelles : en chaud-froid, avec une sauce qui réhausse bien les goûts pour les personnes souffrant de perte du goût. Le chou de Bruxelles apporte de la vitamine C et de la vitamine B9. La vitamine C possède des vertus antioxydantes et permet également de lutter contre la fatigue.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

100 g de riz cuit basmati semi-complet

300 g de choux de Bruxelles

125 g de yaourt à la grecque

15 g de purée de sésame (tahin)

1 c. à s. de jus de citron jaune

1 c. à s. de persil plat

2 c. à s. d'amandes effilées

Sel, poivre

DÉROULÉ

Cuire le riz selon les indications du paquet. Pendant ce temps, laver les choux de Bruxelles, couper la base et retirer les feuilles flétries.

Déposer les choux coupés en deux dans un cuiseur-vapeur et cuire pendant 15 minutes.

Dans un bol, déposer le yaourt à la grecque, la purée de sésame et mélanger.

Ajouter le jus de citron, le sel (si besoin), le persil plat lavé et séché ; mélanger et poivrer.

Faire torréfier à sec les amandes effilées dans une poêle bien chaude.

Dans une assiette creuse, déposer le riz chaud et sur le dessus déposer harmonieusement les choux de Bruxelles.

Verser la sauce sur le dessus et parsemer d'amandes effilées.

Astuce : Faire chauffer le jus de citron pour enlever de l'acidité en cas d'aphtes ou mucites.

Rillettes

DE MAQUEREAUX AUX ÉCHALOTES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces savoureuses rillettes de maquereaux sont riches en protéines et calories et sont donc tout indiquées en cas de perte d'appétit. La texture onctueuse de cette préparation se tartinera aussi bien sur une baguette que sur une tranche de pain de mie. En cas de problèmes de bouche, privilégiez le pain de mie pour éviter la croûte trop dure du pain.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 boîte de maquereaux natures

100 g de fromage frais

1 échalote

1 c. à c. d'huile d'olive

1 c. à s. de jus de citron

Quelques brins de ciboulette

Sel, poivre

Facultatif : quelques câpres, cornichons ou olives vertes

DÉROULÉ

Égoutter les maquereaux et enlever les arêtes si nécessaire. Hacher l'échalote et la ciboulette.

Dans un bol, écraser les maquereaux, ajouter le fromage frais et tous les autres ingrédients. Mélanger.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Couvrir le bol et mettre au frais au moins 1h avant de servir.

Au moment de déguster, ajouter à votre goût : des câpres, des cornichons, ou des olives.

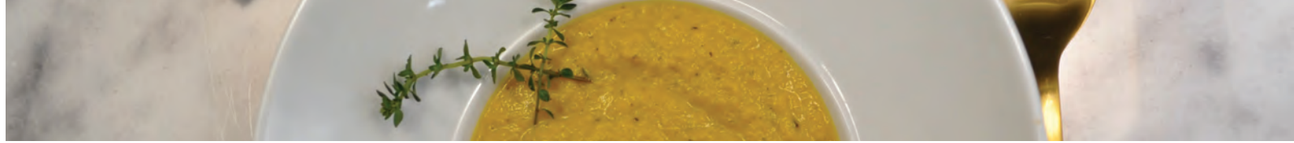
Douceur

DE CAROTTES ET ÉCHALOTES

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette douce et onctueuse sera votre meilleure alliée en cas de problème de mastication ou de déglutition.
Elle se consomme aussi bien chaude que froide, ce qui convient si vous souffrez d'inflammation buccale. Le thym aide également à apaiser les problèmes de bouche et les troubles digestifs tout en apportant une touche de fraîcheur.
Pour lutter contre les problèmes de peau, la carotte sera idéale.



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

5 carottes moyennes

1 échalote moyenne

3 c. à s. de crème fraîche

2 pincées de thym

1 pincée de persil haché

1 c. à c. d'huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Émincer l'échalote et la faire revenir dans l'huile d'olive.

Placer les carottes et l'échalote dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Ajouter le thym et le persil. Porter à ébullition et faire cuire le tout 20 à 30 minutes à partir des premiers bouillons.

Verser les carottes et l'échalote dans le bol du mixeur avec un peu de jus de cuisson. Mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Selon la consistance voulue, ajouter plus ou moins de jus de cuisson. Saler et poivrer.

Ajouter la crème et une pincée de thym.

Servir chaud, tiède ou même froid.

Endives

DU PÊCHEUR

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette savoureuse variante des endives au jambon est pleine de fraîcheur grâce à l'estragon et au citron. Les endives apportent de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

2 endives

2 belles tranches de saumon ou 4 tranches de truite fumée

20 cl de crème fraîche légère

Le jus de ½ citron

40 g d'emmental râpé

5 g d'estragon

Poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 210°C (th. 7).

Passer les endives sous l'eau et les cuire 15 minutes à l'autocuiseur ou au cuiseur-vapeur. Les égoutter.

Disposer dans un plat à gratin chaque endive enroulée dans une tranche de saumon fumé ou 2 tranches de truite fumée.

Préparer la crème avec le jus de citron, le poivre et l'estragon.

Verser la crème sur les endives.

Recouvrir d'emmental râpé.

Passer 5 à 10 minutes à four chaud pour faire gratiner.

Attention : ne pas saler, le poisson fumé et le fromage râpé apportent suffisamment de sel.

Velouté

D'ENDIVES AU MIEL

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cet onctueux velouté peut tout à fait être consommé en cas de problème de mastication ou de déglutition grâce à sa texture souple. Aussi bon chaud que froid, il convient également aux personnes souffrant d'inflammation buccale.
L'endive, et surtout la vitamine B9 qu'elle contient, contribue à réduire votre fatigue et à maintenir un bon fonctionnement de votre système immunitaire.
La coriandre aide à soulager les douleurs articulaires.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 2 endives
- 1 c. à s. de coriandre fraîche
- 10 g de beurre
- 1 bonne pincée de sel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 c. à c. de jus de citron vert (facultatif)
- 1 c. à c. de sucre roux
- 1 c. à c. de miel

DÉROULÉ

Laver les endives, les égoutter et les couper en tout petits morceaux.
Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les endives à feu moyen.
Saler, puis mouiller à hauteur d'eau et ajouter la coriandre hachée finement.
Laisser cuire jusqu'à ce que les endives soient translucides (environ 15 minutes).
Égoutter en récupérant le jus des endives. Réduire les endives en purée au mixeur dans un récipient haut.
Ajouter l'huile d'olive, la crème, le sucre, le jus de citron vert et le miel. Bien mélanger.
Pour finir, rectifier l'onctuosité en incorporant une partie du jus de cuisson des endives.
Attention : la coriandre infusant à froid, les quantités indiquées sont pour une recette dégustée dans la journée. Mettez-en un peu moins si le plat est préparé à l'avance.
En cas d'aphtes, mucite, gingivite ou inflammations buccales, faites chauffer le jus de citron 30 secondes au micro-ondes pour en casser l'acidité.

Cubes

DE MAGRET DE CANARD ET NAVETS AU MIEL ET THYM

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce plat complet sucré-salé vous rassasiera tout en vous apportant une petite touche de douceur grâce à la présence du miel. Le thym soulage les affections buccales et amène de la fraîcheur à la recette. Cette savoureuse recette vous aidera à atteindre une quantité suffisante de protéines pour la journée grâce au canard.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 magret de canard

6 navets

2,5 cl de vinaigre de Xérès

1 c. à s. de miel

20 g beurre

Thym

Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher les navets et les couper en gros cubes.
Les faire revenir dans une sauteuse avec le beurre.

Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire sous couvercle jusqu'à réduction du liquide.

Ajouter le miel en fin de cuisson.

Entre-temps, ôter la peau du magret et le couper en gros cubes.
Les faire cuire 10 minutes dans une poêle.

Ajouter les cubes de magret aux cubes de navet.
Déglacer la poêle du magret avec le vinaigre et ajouter le tout au mélange magret/navet.

Saler, poivrer et parsemer de thym.

Servir aussitôt.

Légumes

CONFITS SANS ODEURS

Accompagnement

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

La cuisson sans odeur des légumes évite d'accentuer les nausées et la cannelle aide à les diminuer. De plus, le sucré-salé est idéal en cas de déviances du goût et de l'odorat.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 2 navets
- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 50 g d'oignons grelots
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 1 clou de girofle
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile
- 1 sachet cuisson

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Éplucher les légumes et les laver.

Couper les pommes de terre en gros quartiers et les navets, les carottes en cubes.

Peler les oignons grelots.

Casser le bâton de cannelle en petits morceaux.

Mettre les légumes, les épices et le miel dans un sac cuisson pour four traditionnel. Fermer le sac et le malaxer avant de mettre au four.

Cuire pendant une trentaine de minutes dans le four.

Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Saler si besoin.

Astuce : Vous pouvez utiliser des oignons grelots surgelés déjà épluchés.

Crème

DE FOIE GRAS ET PANAIS AUX GIROLLES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette succulente entrée, idéale pour les fêtes, est une manière originale de consommer du foie gras.
Sa texture lisse, onctueuse et agréable en bouche est parfaite en cas de problèmes de déglutition.
Cette crème riche en énergie sera votre alliée en cas de perte d'appétit.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 1 petit panais
- 1 pomme de terre à chair farineuse
- 115 g de girolles
- 6,5 cl crème liquide
- 15 cl bouillon de volaille
- 65 g foie gras
- 10 g beurre
- 1 brin de persil plat
- ½ échalote
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher les panais et la pomme de terre.
Les couper en morceaux, les mettre dans une casserole, verser le bouillon et compléter à hauteur avec de l'eau.
Porter à ébullition et laisser cuire environ 20 minutes.
Mixer finement avec la crème et 50 g de foie gras.
Ajouter si besoin un peu de liquide. Saler, poivrer.

Nettoyer soigneusement les girolles.
Les faire sauter à la poêle pendant 10 minutes dans le beurre chaud avec l'échalote hachée.
Ajouter le persil ciselé. Saler, poivrer et réserver.

Servir le velouté dans des assiettes creuses, parsemer de girolles et du foie gras restant coupé en dés.

Servir aussitôt accompagné de pain de campagne grillé.

Salade

DE PANAIS À LA MENTHE

Entrée

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette délicieuse et rafraichissante salade constitue une excellente entrée !
La menthe poivrée, tout en apportant une touche de fraîcheur, sera votre alliée en cas de nausées ou vomissements.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 panais

Huile d'olive

Sel, poivre

Menthe poivrée

DÉROULÉ

Laver et éplucher le panais puis découper le légume cru en brunoise.

Faire cuire le panais dans l'eau bouillante quelques minutes avec les feuilles de menthe.

Égoutter, saler, poivrer, puis verser un filet d'huile d'olive.

Verser la brunoise dans les verrines avec les feuilles de menthe ébouillantées, puis mettre au frais.

Déguster froid.

Œuf

FORESTIER AU POTIMARRON

Plat

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Très rapide, cette recette est parfaite pour le soir et vous apportera un peu de réconfort pendant l'hiver.
Ce plat contient des protéines de bonne qualité très utiles pour vos muscles. Il est également possible d'enrichir avec de la crème, du jambon ou encore du fromage si vous le souhaitez.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

2 gros œufs

2 c. à c. de parmesan

100 g de girolles
(fraîches, surgelées ou en conserve)

50 g de champignons de Paris
ou de pleurotes

250 g de potimarron

1 c. à c. d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 c. à c. de persil ciselé

Sel

Poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Couper le potimarron en gros morceaux et le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante.

Lorsqu'il est cuit, le réduire en purée plus ou moins épaisse selon le goût.

Laver les champignons. Peler et hacher la gousse d'ail.

Dans une poêle, faire revenir avec un filet d'huile d'olive l'ail avec les girolles et les champignons coupés en morceaux.

Ajouter une cuillère à café de persil, du sel et du poivre.

Dans des ramequins, y déposer la purée de potimarron, puis une couche de champignons et casser un œuf par-dessus.

Parsemer de parmesan et enfourner pour 12 minutes à 180°C.

Déguster aussitôt avec du pain.

Astuce : La peau du potimarron s'attendrit à la cuisson. Inutile donc de l'éplucher.

Velouté

DE POTIMARRON AU PARMESAN

Accompagnement

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ce velouté à la texture onctueuse vous apportera un peu de réconfort pendant la période hivernale.
Le potimarron contient de la vitamine A qui aide à lutter contre les problèmes de peau.
Il est possible d'enrichir le velouté si nécessaire.
Si vous souffrez de fatigue, cette recette est idéale car il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

¼ potimarron

½ oignon

25 cl de bouillon de légumes

1 noix de beurre

5 cl de crème liquide

40 g de copeaux de parmesan

Poivre

DÉROULÉ

Laver le potimarron et l'épépiner.
Le couper en cubes sans l'éplucher.

Éplucher et hacher l'oignon.
Le faire suer dans une casserole avec le beurre.

Ajouter les cubes de potimarron et arroser avec le bouillon de légumes.
Couvrir et laisser mijoter 35 minutes

Égoutter en gardant l'eau de cuisson.
Ajouter la crème liquide et mixer jusqu'à obtenir la texture voulue.
Ajouter de l'eau de cuisson si besoin.

Ajouter la moitié du parmesan dans le velouté et mixer à nouveau quelques secondes.

Verser le velouté dans des bols ou assiettes creuses, parsemer du reste de parmesan et donner un tour de moulin à poivre avant de servir.

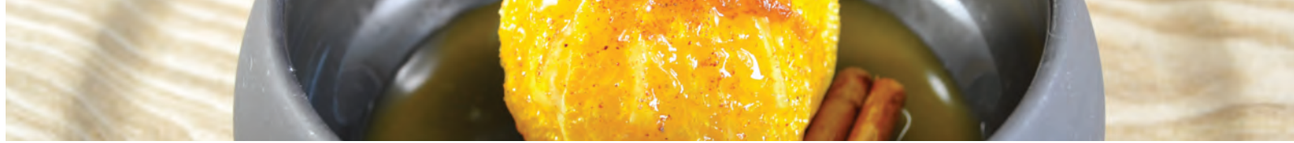
Clémentines

RÔTIES AUX ÉPICES

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette délicieuse préparation va devenir votre dessert préféré !
La cannelle est une précieuse alliée dans la régulation de la glycémie.
Elle aide également à lutter contre les maux d'hiver tels que le rhume.



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

4 clémentines

1 orange

1,5 c. à s. de miel d'acacia

1 bâton de cannelle

Un peu de cannelle en poudre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Éplucher les clémentines, et enlever le maximum de petites peaux blanches attachées aux quartiers.

Déposer les clémentines dans un plat allant au four.

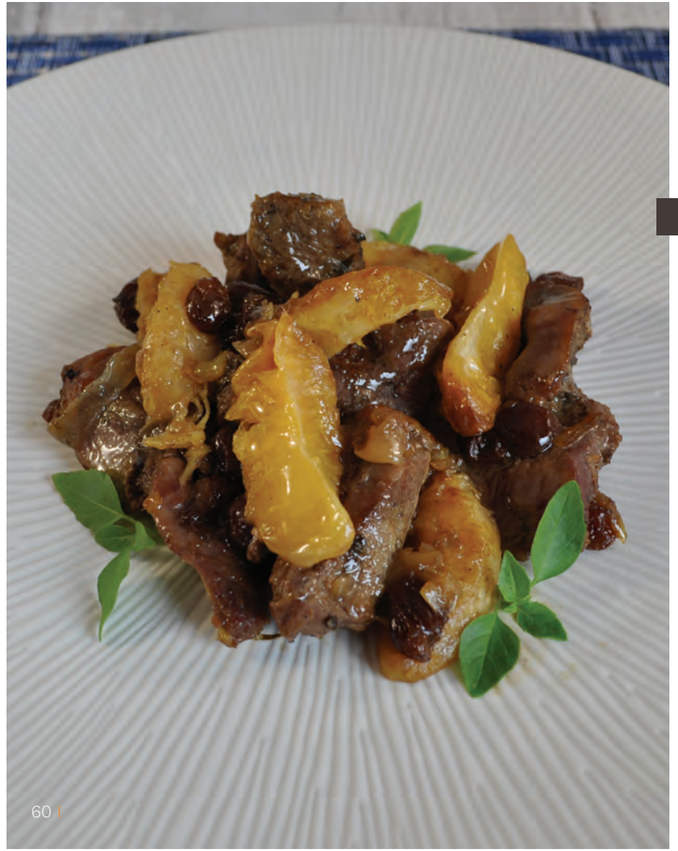
Râper les zestes d'une orange, y ajouter le jus de l'orange, et verser l'ensemble dans le plat.

Ajouter un petit bâton de cannelle dans le jus, qui infusera pendant la cuisson.

Déposer du miel sur toutes les clémentines, les saupoudrer d'un peu de cannelle en poudre, et enfourner 20 minutes.

Déguster tiède.

Astuce : Pour éviter l'amertume, penser à bien enlever la fine peau blanche qui recouvre les quartiers.



Aiguillettes

DE CANARD AUX CLÉMENTINES

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat vous apportera une quantité intéressante de protéines nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles.
Les saveurs sucrées-salées, associées au basilic, sont idéales en cas de déviances du goût ou de l'odorat.
Le basilic vous aidera à lutter contre vos troubles digestifs.
La cuisson sans odeur permet de ne pas être incommodé lors de la cuisson surtout en cas de nausées.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 4 aiguillettes de canard
- 2 clémentines
- 1 poignée de raisins secs
- 1 c. à s. de miel
- 2 échalotes
- 8 belles feuilles de basilic frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Éplucher et émincer les échalotes, les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
Quand elles commencent à se colorer, ajouter les raisins secs puis le miel, laisser caraméliser à feu doux.

Pendant ce temps, éplucher les clémentines et ciseler le basilic.

Dans un sachet cuisson pour four traditionnel, déposer les aiguillettes de canard, saler, poivrer.
Disposer autour les quartiers de clémentine, recouvrir d'échalotes caramélisées et de basilic ciselé.

Fermer hermétiquement le sachet et le faire cuire au four pendant 10 minutes.

Servir aussitôt avec du riz ou des pommes de terre sautées.

Cocktail

PÉTILLANT
AUX FRUITS EXOTIQUES

Boisson

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ce cocktail rafraichissant et vitaminé
vous fera partir en voyage
vers des destinations exotiques.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Une quinzaine de litchis pelés
et dénoyautés

1 fruit de la passion

½ litre d'eau gazeuse

DÉROULÉ

Couper le fruit de la passion en deux,
retirer la pulpe et les graines et les verser dans le bol
d'un mixeur (les coques ne se mangent pas).
Garder quelques graines pour la décoration.

Ajouter les litchis.
Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
Répartir dans 2 verres et compléter d'eau gazeuse.

Servir très frais, décoré avec un peu de graines
du fruit de la passion.

Mini-Terrine

DE POISSON AUX FRUITS DE LA PASSION

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette succulente verrine de poisson contient des protéines indispensables au bon fonctionnement de vos muscles. Cette recette est pauvre en calories. et sera votre alliée en cas de prise de poids. Les fruits de la passion apportent de la fraîcheur ainsi qu'une petite note sucrée à la terrine ce qui la rend idéale en cas de déviances du goût ou de l'odorat. La texture est adaptée aux problèmes de déglutition.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

125 g de poisson blanc (dos de cabillaud, de dorade, de flétan)

3 fruits de la passion

½ courgette

½ gousse de vanille

1 feuille de gélatine

1 pincée de sucre

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Parer et éplucher la courgette. La détailler en brunoise.
Évider les fruits de la passion et les passer sur un tamis pour ôter les grains s'il y en a beaucoup.

Placer l'ensemble des ingrédients, sauf la gélatine et la gousse de vanille dans un sachet cuisson micro-ondable et cuire 4 minutes 30 au four à micro-ondes à 900 watts.

Après avoir attendu quelques instants que ça refroidisse, malaxer le sachet doucement afin d'émietter le poisson sans le sortir.

Égoutter en gardant le jus et placer dans les mini-terrines.

Ramollir la feuille de gélatine dans le jus de cuisson des aliments, avec un peu d'eau si nécessaire.
La faire chauffer à feu doux avec la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur.
Couper le feu et laisser infuser 3 minutes.
Ôter la gousse et verser sur la préparation.
Mélanger doucement et laisser prendre 2 heures au minimum au frais.

Astuce : Si vous n'avez pas de sachet cuisson micro-ondable, vous pouvez utiliser un plat en verre recouvert de film plastique allant au micro-ondes.

Vin chaud

À LA MANDARINE

Boisson

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette recette vous permettra
de profiter d'un moment festif en famille,
avec une boisson pleine d'épices,
de saveurs et de douceur.
Idéale pour les fêtes de fin d'année !

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

25 cl de cidre doux

25 cl de vin blanc type Sauvignon

1 bâton de cannelle

3 étoiles de badiane

4 clous de girofle

4 mandarines (jus + zeste)

1 c. à s. de miel

DÉROULÉ

Laver puis prélever les zestes des mandarines,
avant de les presser.

Mélanger dans une casserole tous les ingrédients.

Faire chauffer jusqu'à ébullition, afin d'évaporer l'alcool.
Laisser infuser à feu doux ensuite pendant une vingtaine
de minutes.

Servir chaud ou laisser refroidir pour consommer tiède
ou plus frais.

Astuce : Privilégier de la mandarine sans traitement après récolte pour prélever les zestes. On peut rajouter un trait de rhum pour les personnes le souhaitant.

Crème
DE MANDARINE

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ce dessert frais et onctueux deviendra votre dessert préféré grâce à sa petite touche de basilic qui réveillera vos papilles. Sa texture est adaptée en cas de problèmes liés à la mastication ou à la déglutition.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Le jus et les zestes de 2 ou 3 belles mandarines

2 œufs

40 g de sucre

1 c. à s. de maïzena

1 c. à s. d'huile d'olive (facultatif)

6 feuilles de basilic

DÉROULÉ

Laver et zester les mandarines puis les presser.

Battre les œufs en omelette, incorporer le sucre et la maïzena en pluie. Ajouter ensuite les jus de mandarines et les zestes, ainsi que l'huile d'olive si désiré. Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Il est possible d'ajouter la pulpe des mandarines.

Verser dans une casserole sur feux doux et mélanger à la cuillère en bois sans arrêter jusqu'à épaississement.

En fin de cuisson, ajouter le basilic ciselé.

Verser dans 2 verrines et laisser refroidir au réfrigérateur.

Mousse

DE MANGUE ET GINGEMBRE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette onctueuse et fraîche aide à atténuer les nausées grâce au gingembre.

La cuisson du jus de citron permet d'éliminer l'acidité qui pourrait poser problème aux malades avec des aphtes, mucites et gingivites.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 mangue

200 ml de crème liquide entière

20 g de sucre glace

1 feuille de gélatine

1 c. à s. de jus de citron

½ c. à c. de gingembre moulu

DÉROULÉ

Peler et découper la mangue en morceaux, puis la mixer pour préparer un coulis.

Réhydrater la feuille de gélatine dans la cuillère à soupe de jus de citron, et faire fondre 20 secondes au four à micro-ondes. Ajouter au coulis de mangue.

Monter la crème en chantilly avec le sucre glace. Incorporer le coulis de mangue délicatement.

Verser dans des verrines et réserver au réfrigérateur pendant 2 heures avant dégustation.

Salade

DE RIZ SAUVAGE À LA MANGUE ET AU POULET

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

La cuisson en sachet de ce plat
vous évitera d'être incommodé
par les odeurs lors de sa préparation,
ce qui est appréciable en cas de nausées.
Ses notes exotiques sucrées-salées
vous feront voyager et sont idéales
en cas de déviances du goût ou de l'odorat.
Le poulet vous apportera des protéines
indispensables à vos muscles.
Enfin, si vous souffrez de diarrhées,
le riz sera votre allié.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

75 g de riz mélangé (noir et blanc)

½ mangue bien mûre

1 blanc de poulet

2 c. à s. d'huile d'olive
(ou huile de sésame)

2 c. à s. de vinaigre de vin

Sel, poivre

DÉROULÉ

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante salée
selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet,
l'égoutter et le laisser refroidir.

Éplucher la demi-mangue, récupérer la chair et la couper
en lanières.

Couper le poulet en petits cubes et assaisonner.

Mettre le blanc de poulet, la demi-mangue et 1 cuillère
à soupe d'huile d'olive dans un sachet cuisson vapeur
au micro-ondes ou dans un plat en pyrex recouvert
d'un film alimentaire allant au micro-ondes.
Cuire environ 6 minutes au four à micro-ondes
à 600 watts jusqu'à ce que le poulet soit cuit :
mélanger au bout de 4 minutes et remettre 2 minutes
pour une cuisson plus homogène.

Verser le tout sur le riz.

Mélanger en ajoutant le vinaigre et le reste de l'huile.

Réserver 1 heure au réfrigérateur et déguster frais.

Brownies

AUX NOIX

Dessert

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette gourmandise vous apportera douceur et réconfort.
Les noix seront idéales cet hiver grâce à leur richesse en minéraux tels que le zinc, le cuivre et le fer qui participent au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire.
Le chocolat noir contient du magnésium qui aide à lutter contre la fatigue.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 75 g de chocolat noir 70 %
- 30 g de beurre
- 25 g de cerneaux de noix
- 25 g de farine
- 15 g de sucre roux
- ½ sachet de sucre vanillé
- 1 œuf

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes puis incorporer le beurre mou.

Hacher les cerneaux de noix.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre roux et le sucre vanillé. Lorsque le mélange est bien mousseux, incorporer la farine en remuant.

Ajouter le mélange chocolat/beurre, puis les cerneaux de noix.

Verser la pâte dans un petit moule ou ramequin beurré et enfourner 15 à 20 minutes.

Laisser refroidir avant de servir.

Cheesecake

CÉLERI, NOIX ET NOISETTES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce cheesecake salé aux saveurs gourmandes est complet et riche en énergie, ainsi qu'en bons acides gras. Il est donc idéal en cas de petit appétit. Le céleri et la noisette apportent de la vitamine B9 qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire et aident à réduire la fatigue.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 250 g de céleri
- 3 carrés frais
- 2 œufs
- 25 g de poudre de noisettes
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 15 g de cerneaux de noix
- 90 g de farine complète
- 40 g de beurre
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Peler le céleri puis le couper en cubes.
Le faire cuire à la vapeur.
Mixer en purée et laisser refroidir.

Battre les œufs avec les carrés frais.
Saler et poivrer. Ajouter la purée de céleri et mélanger.

Mélanger la farine avec la poudre de noisettes, l'huile de noix et le beurre fondu.

Malaxer le tout pour obtenir une pâte sableuse homogène.

Concasser les cerneaux de noix et en ajouter environ les deux tiers à la pâte.

Huiler le pourtour intérieur du moule.
Placer une bande de papier cuisson.
Tasser la pâte au fond du moule, verser la crème de céleri puis enfourner pour 35 minutes.

À la sortie du four, parsemer le cheesecake du reste de noix concassées avant de servir.

Risotto

À L'ORANGE ET AUX HERBES

Accompagnement

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Les saveurs sucrées-salées
de ce succulent risotto à l'orange
sont idéales en cas de déviances
du goût ou de l'odorat.
La coriandre vous aidera à lutter
contre les douleurs articulaires
tout en apportant du pep's à cette recette.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

160 g de riz à risotto (type arborio)

1 orange non traitée

1 oignon rouge

1 c. à s. de parmesan râpé

½ bouquet de persil plat ou frisé

1 branche de coriandre fraîche

1 c. à s. de 4 épices

2 c. à s. d'huile d'olive

30 g de beurre doux

Sel, poivre

DÉROULÉ

Porter à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole avec les 4 épices. Mélanger avec un fouet et baisser le feu.

Pendant ce temps, éplucher sous l'eau (pour éviter le picotement aux yeux) puis hacher finement l'oignon.

Mettre l'huile et la moitié du beurre dans une sauteuse, laisser fondre à feu doux. Jeter l'oignon haché et faire cuire doucement. L'oignon ne doit pas dorer et doit devenir translucide.

Verser le riz et bien remuer pour enrober les grains de matière grasse. Laisser cuire 3 minutes. Pendant ce temps, laver et bien essuyer l'orange, prélever le zeste et la presser. Filtrer le jus pour retirer les pépins.

Mouiller le riz avec le jus d'orange. Remuer et laisser cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 20 minutes environ, en arrosant régulièrement avec le bouillon aux épices.

Émincer le zeste. Laver et égoutter les herbes, émincer, réserver.

Lorsque le riz est cuit, arrêter le feu, couvrir et laisser reposer 2 minutes. Ajouter le reste du beurre, les herbes, le zeste d'orange et mélanger vigoureusement pour que le risotto soit bien onctueux. Servir aussitôt avec du parmesan fraîchement râpé.

Salade

D'ORANGES À LA MENTHE

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette salade fraîche et savoureuse
vous aidera à faire le plein de vitamine C
grâce aux oranges.
Les baies de goji vous boosteront
en cas de fatigue.
La menthe et la cannelle aideront
à atténuer vos nausées et vomissements.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

2 oranges

15 g de baies de Goji

1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger

Feuilles de menthe poivrée séchées

Cannelle en poudre

DÉROULÉ

Peler les oranges à vif, puis les couper en tranches très fines. Il ne doit plus y avoir de blanc.

Disposer sur un plat ou une assiette.
Ajouter la menthe hachée et saupoudrer de cannelle.

Ajouter les baies de Goji et arroser de fleur d'oranger.

Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Servir très frais.

Astuce : En cas de fourmillements dans les doigts, vous pouvez utiliser un couteau en céramique.

Crumble

DE KAKI AU PAIN D'ÉPICES

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ce grand classique revisité vous apportera du réconfort durant les froides journées d'hiver.
La farine complète associée au kaki peut vous aider en cas de constipation grâce aux fibres.
La cannelle vous aidera à lutter contre la nausée et les troubles digestifs.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 35 g de farine complète
- 30 g de pain d'épices
- 35 g de beurre
- 20 g de sucre
- 1 kaki
- ½ sachet de sucre vanillé
- Quelques gouttes de jus de citron
- Cannelle en poudre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
Éplucher le kaki et le couper en petits morceaux.
Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre (environ 5 g).
Faire revenir les dés de kakis avec le sachet de sucre vanillé et un peu de jus de citron.
Cuire à couvert environ 5 minutes.
Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble : toaster les tranches de pain d'épices et quand elles sont froides, les mixer pour obtenir une chapelure.
Dans un saladier, mettre le sucre, la farine, la chapelure de pain d'épices et mélanger.
Couper le beurre mou restant en petits cubes et mélanger avec le reste des ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance de gros sable.
Dans un plat allant au four, disposer une couche de kakis et couvrir avec la pâte à crumble.
Saupoudrer de cannelle et enfourner pendant 15 à 20 minutes.
Déguster tiède ou froid.

Tarte

BANANE KAKI SPÉCULOOS

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette recette savoureuse et originale vous apportera, par le biais de la banane, de la vitamine B6 qui participe au bon fonctionnement du système immunitaire. La banane contient également du potassium qui peut aider à lutter contre l'hypertension artérielle.

INGRÉDIENTS

Pour 1 tarte

2 kakis

2 bananes

1 pâte feuilletée

10 spéculoos

2 c. à s. de miel

1 c. à s. de cannelle

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dérouler la pâte feuilletée sur un moule à tarte.

Piquer le fond et les bords avec une fourchette pour éviter que la pâte ne gonfle trop.

Peler les kakis et les couper en petits dés.

Peler les bananes et les couper en rondelles.

Disposer le tout dans un saladier, ajouter miel et cannelle et mélanger.

Répartir la préparation sur la pâte feuilletée.

Émietter les spéculoos dessus.

Enfourner pour 30 à 35 minutes.

Smoothie

POMME-KIWI

Boisson

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette boisson ultra-fraîche est un excellent en-cas vitaminé. En effet le kiwi regorge de vitamine C qui aide l'organisme à lutter contre la fatigue.
Elle permet également aux systèmes immunitaire et nerveux de fonctionner normalement.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

2 petites pommes type Gala

1 kiwi

1 sachet d'infusion à la verveine

140 ml d'eau

2 c. à c. de jus de citron

1 c. à c. de miel

Quelques glaçons

DÉROULÉ

Faire bouillir l'eau.
Mettre le sachet d'infusion à la verveine dans l'eau pendant 4 minutes.
Retirer le sachet et laisser refroidir.

Éplucher les kiwis et les pommes.

Réunir dans un blender les kiwis, les pommes coupées en gros morceaux, l'infusion, le jus de citron et le miel.

Mixer avec des glaçons.

Servir immédiatement.

Bowl

CAKE BANANE-KIWI

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette recette idéale pour le petit déjeuner vous fera aimer le matin.
Sa texture moelleuse et gourmande est adaptée aux problèmes de mastication ou de déglutition.
Le bowl cake se prépare rapidement et vous aide à faire le plein d'énergie pour toute la matinée. Il vous apporte également de la vitamine C, alliée de votre système immunitaire, aux vertus antioxydantes.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 2 kiwis
- 1 banane
- 6 c. à s. de flocons d'avoine
- 2 blancs d'œuf
- 90 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique

DÉROULÉ

Éplucher la banane et la mixer avec le lait.
Ajouter les blancs d'œufs et mélanger.
Verser les flocons d'avoine et la levure, bien remuer.

Verser la préparation dans deux bols et les placer l'un après l'autre au four à micro-ondes à 600 watts. Cuire pendant 3 minutes.
Laisser refroidir puis démouler sur une assiette.

Peler les kiwis. Les tailler en fines tranches.

Accompagner le bowl cake avec les tranches de kiwi.

Moelleux

GOURMAND
POIRE ROQUEFORT

Entrée

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Ces petits moelleux sucrés-salés
conviennent en cas de déviances
du goût ou de l'odorat.
Ce sont de petites portions
qui se dégustent à tous moments
de la journée et à toutes températures.

INGRÉDIENTS

Pour 6 moelleux

1 poire

70 g de roquefort

40 g d'emmental râpé

2 œufs

75 g de farine

12,5 cl de lait

Poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Dans un bol, former un puit avec la farine,
mettre l'œuf au centre et mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter le lait et le poivre.

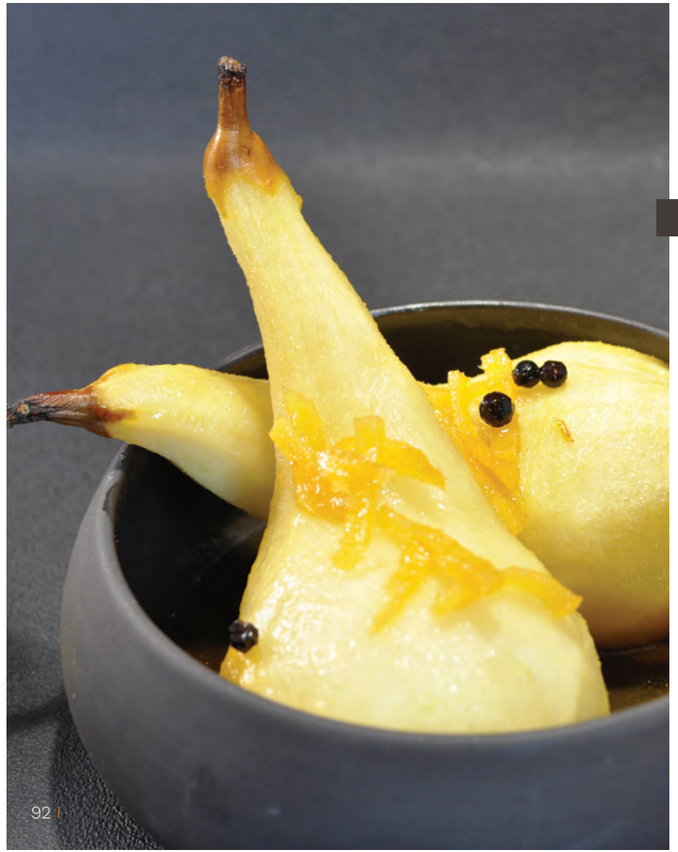
Éplucher la poire et la couper en petits dés.

Découper le roquefort en petits cubes.

Mettre les morceaux de poires, de roquefort
et l'emmental râpé dans le fond des moules à muffins,
et les recouvrir de pâte aux 2/3.

Enfourner pour 15 à 20 minutes de cuisson.

*Attention : Ne pas saler, le fromage apporte
une quantité de sel suffisante.*



Poire

AU SIROP DE GINGEMBRE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette originale de poire au sirop de gingembre vous aidera à lutter contre les nausées et vomissements. La texture fondante de la poire cuite est adaptée même si vous souffrez de problèmes de mastications ou de déglutitions.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 2 poires type conférence
- ½ citron
- 1 cm de racine de gingembre
- 10 cl de vin blanc doux
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de miel
- 10 g de beurre
- ½ c. à c. de poivre

DÉROULÉ

Éplucher les poires en gardant la tige et les évider délicatement par le bas.
Les frotter avec le demi-citron afin qu'elles ne s'oxydent pas.

Éplucher le gingembre et le découper en lamelles.

Déposer les poires debout dans une casserole.
Verser le vin doux et porter à ébullition.

Baisser le feu et ajouter le gingembre, le poivre, le sucre, le miel et le beurre.

Couvrir et laisser cuire à feu très doux durant 1h environ en arrosant régulièrement les poires avec le jus de cuisson.

Déguster tiède ou froid.

Veau

ET SA COMPOTÉE DE POMMES

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Le côté sucré-salé de cette recette sera bénéfique en cas de déviances du goût et de l'odorat.
Les pommes sont riches en fibres et aident donc le transit intestinal.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

1 pomme type Canada

1 citron

1 c. à c. de sucre en poudre

2 escalopes de veau dans la noix

5 cl de lait ½ écrémé

20 cl de crème liquide

Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher la pomme et la couper en quartiers.
La placer dans un faitout avec un peu d'eau, le jus de citron et le sucre.
Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

5 minutes avant le terme de la cuisson, faire cuire les escalopes de veau dans une poêle chaude antiadhésive. Placer les escalopes dans un plat.
Déglacer la poêle avec le lait et le jus de citron restant.
Laisser réduire un peu puis verser la crème liquide.
Ajouter les pommes.

Servir avec des pâtes ou du riz nappés de la compotée de pommes.

Véritable

APPLE PIE

Dessert

INTÉRÊTS
DE LA RECETTE

Cette authentique recette d'Apple Pie vous transportera instantanément à New-York ! De plus, les épices de cette tarte seront vos alliées en cas de déviances du goût ou de l'odorat. Ce dessert riche et gourmand est idéal en cas de perte d'appétit.
La cannelle est une épice qui aide à lutter contre la nausée et les problèmes digestifs.

INGRÉDIENTS

Pour 1 tourte

2 pâtes brisées toute prêtes

Pour la garniture :
2 pommes type Golden, Canada
75 g de sucre
20 g de farine
20 g de beurre
1 c. à c. de jus de citron
½ c. à c. de cannelle
1 pincée de muscade
1 pincée de quatre épices
½ pincée de sel

Pour la dorure :
1 jaune d'œuf
1 c. à c. d'eau
Sucre en poudre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 190°C (th. 6/7).
Éplucher, épépiner et découper les pommes en petits cubes
Dans un bol, mélanger le sucre, l'ensemble des épices, et le sel.
Répartir le mélange sur les pommes et remuer.
Mettre le beurre à fondre dans une grande casserole sur feu moyen.
Quand le beurre commence à fondre, ajouter les pommes et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées de tous les côtés.
Ajouter la farine et le jus de citron en remuant
Continuer de cuire 5 petites minutes et sortir du feu. Laisser tiédir.
Foncer un moule à tarte avec un disque de pâte brisée en gardant le papier cuisson en dessous. Piquer le fond avec les dents d'une fourchette.
Verser ensuite le mélange de pommes tiédi sur la pâte brisée dans le moule.
Déposer le second cercle de pâte et couper l'excédent tout en laissant un bord assez large pour souder les bords de la tarte en forme de petit boudin. Souder ensuite les bords avec les dents d'une fourchette, pour faire de petites stries. Sur le dessus de la tarte, faire de petites incisions pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson.
Dorer la tarte avec un jaune d'œuf et un peu d'eau, saupoudrer de sucre et enfourner dans un four à 190°C pendant 1 heure.
La tarte doit être bien dorée et l'intérieur doit encore bouillonner.
À la sortie du four, laissez tiédir avant de servir.
Astuces : La cuisson des pommes peut se faire au micro-ondes. Pour cela, mettre au micro-ondes le mélange pommes, farine, sucre, épices et sel pendant 3 à 4 minutes à pleine puissance, puis arrêter la cuisson, mélanger et remettre 3 à 4 minutes. Après cuisson, mélanger à nouveau. Laisser tiédir. Ajouter les petits cubes de beurre une fois les pommes placées dans le moule.
Pour un visuel plus authentique, couper le second disque de pâtes en lamelles d'environ 2 cm de large. Tisser un joli quadrillage sur le dessus de la tarte, et sertir les bords avec une fourchette.

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.

A.R.Tu.R.
Association pour la Recherche sur les Tumeurs du Rein

Julie BRANCHU
(Ingénieure en Alimentation et Santé et Diététicienne).

Cécile BUCHE
(Ingénieure en Alimentation et Santé).

Nous espérons que ce livre de recettes vous régalera 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, spécialisée 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

CBRC-FR-000632 - Novembre 2020

IPSEN
Innovation for patient care*

*Innover pour mieux soigner