

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

Recettes Printemps

*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 DU REIN.

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 améliorer votre qualité de vie^{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.



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.



EN CETTE SAISON
FLEURISSANTE,
DONNONS
À NOTRE CORPS
CE DONT IL A
BESOIN APRÈS UNE
LONGUE PÉRIODE
HIVERNALE.

Mars, avril et mai sont les mois du renouveau, alors suivez vos envies pour vous préparer à bouger ! C'est le moment idéal pour faire le plein de légumes frais, tout juste récoltés. Visitez votre marché local qui se remplit de légumes croquants et juteux pour accompagner vos plats.

Exit les plats cuisinés de l'hiver, notre garde-manger en cette saison amène progressivement fraîcheur et légèreté, car la nature reverdit et renouvelle du même coup nos assiettes pour notre plus grand plaisir.

C'est au printemps que poussent quelques-unes des meilleures herbes aromatiques, comme la ciboulette, l'aneth, la sauge ou le romarin. Ces herbes, bonnes pour votre santé, viennent stimuler nos papilles et changent radicalement la saveur d'une viande ou d'un poisson.

Les fanes fraîches et tendres de légumes feront des merveilles en soupe, en salade ou encore en smoothies. Pour ce qui est de la soupe, il suffira d'ajouter ces légumes 5 minutes avant la fin de cuisson.

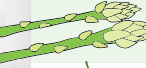


Asperges, radis, artichauts, avocats, mais aussi ananas, bananes ou pommes, peuvent être intégrés à nos plats froids ou accompagner une viande blanche ou un poisson. Souvenons-nous que c'est au printemps que de beaux produits de la pêche débarquent sur les quais, riches en acides gras bénéfiques pour la santé (cabillaud, colin, lieu, maquereau, merlan, sardine, thon, truite, crevette en particulier).

Le saviez-vous ? Une asperge verte est beaucoup plus concentrée en micronutriments qu'une asperge blanche. Une cuisson à la poêle avec un fond de bouillon lui conviendra parfaitement, alors qu'une asperge blanche se cuit dans un grand volume d'eau salée, à l'anglaise. L'asperge verte se mariera à des viandes, alors que sa cousine blanche se contentera d'une petite sauce onctueuse en entrée.

**POUR UN REPAS ASSURÉMENT DE SAISON, DES ŒUFS DE PLEIN AIR
TROUVERONT LEUR PLACE DANS DES SALADES DE LÉGUMES ET DE
FÉCULENTS, OU ENCORE SUR UNE TARTINE APÉRITIVE.**

Pour la touche sucrée, préparez des crèmes brûlées, des panacottas, ou encore des crumbles à la rhubarbe, aux fraises, aux noix de coco...

LÉGUMES	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 ARTICHAUT	Fibres / polyphénols, vitamine B9, anthocyanines / fer	Accélère le transit intestinal / antioxydant et diminue le cholestérol sanguin / contre l'anémie
 ASPERGE	Polyphénols, caroténoïdes, vitamines B9 et K / composés soufrés / fibres	Antioxydant / protecteur de l'intestin / accélère le transit intestinal
 AVOCAT	Fibres / vitamine B9, potassium / acide gras insaturés	Accélère le transit intestinal / antioxydant / diminue le cholestérol sanguin
 CONCOMBRE	Fibres / polyphénols, cuivre / eau	Accélère le transit intestinal / antioxydant / peu calorique
 CRESSON	Caroténoïdes, flavonoïdes, vitamine A, calcium / fer	Antioxydant / contre l'anémie
 ÉPINARD	Vitamine A, B9 et K, magnésium / fer / fibres	Antioxydant / contre l'anémie / accélère le transit intestinal
 FENOUIL	Vitamines B9 et C, potassium, polyphénols / fibres	Antioxydant et diurétique / accélère le transit intestinal / peu calorique
 FÈVE	Fibres / vitamines B9 et C, potassium, phosphore / fer	Accélère le transit intestinal / antioxydant / contre l'anémie
 LIN	Fibres / oméga 3 / fer	Accélère le transit intestinal / immunostimulant / contre l'anémie
 PETIT POIS	Vitamines C, B9 et B1 / fibres / fer	Antioxydant / accélère le transit intestinal / contre l'anémie
 RADIS	Vitamines B9 et C, potassium	Antioxydant et diurétique
 ROQUETTE	Caroténoïdes, magnésium, calcium, vitamines B9 et C / oméga-3 / fer	Antioxydant / immunostimulant / contre l'anémie

FRUITS	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 ANANAS	Fibres / polyphénols, manganèse, vitamine C / broméline	Accélère le transit intestinal / antioxydant / anti-inflammatoire
 BANANE	Caroténoïdes, vitamine B6, potassium / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 CITRON JAUNE / VERT	Vitamine C, flavonoïdes / glucides complexes (pectine) / fibres	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin, régule la flore intestinale et régule la glycémie / accélère le transit intestinal
 FRAISE	Vitamines B9 et C, flavonoïdes / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 LAIT DE COCO	Fer / phosphore, manganèse, vitamine B9	Contre l'anémie / antioxydant
 NOIX DE COCO	Fibres / vitamine B6, sélénium, manganèse	Accélère le transit intestinal / antioxydant
 POMME VERTE	Vitamine C, polyphénols / glucides complexes (pectine)	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin, régule la flore intestinale et régule la glycémie
 RHUBARBE	Vitamine C, polyphénols, calcium / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal / peu calorique

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.

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.

SOMMAIRE

Carpaccio d'artichaut à la tapenade.....	p 18
Crèmeux d'artichaut.....	p 20
Asperges vertes rôties au jambon cru et tomme de Savoie	p 22
Papillotes d'asperges blanches et crevettes	p 24
Tagliatelles de concombre et saumon fumé.....	p 26
Velouté concombre-avocat.....	p 28
Salade Primavera au pesto de cresson.....	p 30
Soupe de cresson au lard fumé.....	p 32
Samossa chèvre-épinards.....	p 34
Poisson aux épinards, sauce au basilic	p 36
Fraîcheur de fenouil et saumon fumé.....	p 38
Tatin de fenouil.....	p 40
Île flottante aux fèves	p 42
Spaghettis aux fèves et au citron	p 44
Lasagnes déstructurées au saumon et aux petits pois.....	p 46
Verrines de petits pois, herbes et curry	p 48
Façon tzatziki aux radis.....	p 50
Radis rôtis au thym.....	p 52
Salade de jeunes pousses façon César.....	p 54
Smoothie au ginseng.....	p 56

Flans créoles à l'ananas, rhum et raisins	p 58
Poulet à l'ananas	p 60
Crème avocat-coco	p 62
Rouleaux de printemps à l'avocat.....	p 64
Banana bread.....	p 66
Mousse de banane façon banoffee.....	p 68
Boulettes de poulet au citron, parmesan et noisettes.....	p 70
Moelleux au citron.....	p 72
Citronnade au gingembre.....	p 74
Noix de St-Jacques à l'estragon et au citron vert.....	p 76
Roulé aux fraises et à la chantilly	p 78
Verrines fraises, menthe poivrée et chantilly	p 80
Mini-cakes chocolat et graines de lin	p 82
Petites quiches craquantes aux graines de lin.....	p 84
Piña Colada sans alcool.....	p 86
Crème brûlée au lait de coco.....	p 88
Salade rafraîchissante pomme, concombre et menthe	p 90
Verrines de crabes à la pomme verte.....	p 92
Limonade de rhubarbe	p 94
Tartelettes pommes-rhubarbe	p 96



Carpaccio

D'ARTICHAUT À LA TAPENADE

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux carpaccio végétarien plein de fraîcheur vous séduira par son originalité. Il est recommandé de consommer de l'artichaut en cas de problèmes de digestion. De plus, l'artichaut est riche en fibres qui favorisent le transit intestinal. Il contient également de la vitamine B9 et du cuivre qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

6 gros fonds d'artichauts parés
(ou en conserve)

75 g de tapenade

½ citron

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de vinaigre

6 tomates cerises

1 boule de mozzarella ou burrata

Sel, poivre

DÉROULÉ

S'ils sont frais, cuire les fonds d'artichauts 20 à 30 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter.

Presser le citron.

Émincer les artichauts en fines tranches et les disposer harmonieusement sur 2 assiettes.

Les citronner immédiatement pour éviter qu'ils ne noircissent.

Allonger la tapenade avec l'huile d'olive et le vinaigre et napper les artichauts de cette sauce. Décorer avec les tomates cerises et la mozzarella ou la burrata, donner un tour de moulin à poivre et servir bien frais.



Crèmeux

D'ARTICHAUT

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cet onctueux tartinable d'artichaut est une excellente option pour un apéritif ou une entrée. Sa texture crémeuse est adaptée aux problèmes de mastication ou de déglutition. L'artichaut contient des fibres qui facilitent le transit intestinal, de la vitamine B9 et du cuivre qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 fonds d'artichauts parés
(ou 1 petit bocal de cœurs
d'artichauts)

100 g de fromage frais

½ citron

Sel, poivre

DÉROULÉ

S'ils sont frais, cuire les fonds d'artichauts
20 à 30 minutes dans de l'eau salée.
Les égoutter. Mixer avec le jus du demi-citron.

Ajouter le fromage frais.

Saler, poivrer.

Déguster en tartinable ou en dip.

*Astuce : Préférez le pain de mie si vous souffrez
de problèmes de bouche.*



Asperges

VERTES RÔTIES AU JAMBON CRU
ET TOMME DE SAVOIE

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse recette d'asperges rôties vous apportera des protéines indispensables au bon fonctionnement de vos muscles. Les asperges contiennent de la vitamine B9 qui aide à réduire la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

250 g d'asperges vertes

80 g de jambon cru

70 g de tomme de Savoie en tranche

1 noix de beurre

1 bouteille d'eau gazeuse
(ou eau plate + 1 c. à c. de bicarbonate de sodium)

DÉROULÉ

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

Cuire les asperges couvertes à ras d'eau gazeuse dans une petite poêle pendant 10 à 15 minutes selon leur diamètre, sans couvercle et sans sel.

Attendre l'évaporation de l'eau tout en surveillant la cuisson.

Si elles sont cuites mais qu'il reste de l'eau, la jeter. Quand il n'y a plus d'eau, ajouter une noix de beurre pour glacer les asperges.

Enlever le gras des tranches de jambon.

Former un ou plusieurs fagots d'asperges et enrouler le jambon autour du fagot pour le maintenir.

Placer dans un plat allant au four.

Venir déposer une tranche de fromage sur le jambon.

Placer dans le four chaud 5 à 10 minutes pour faire fondre le fromage.

Attention : inutile de saler, le jambon et le fromage le sont déjà.



Papillotes

D'ASPERGES BLANCHES
ET CREVETTES

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse papillote sucrée-salée est idéale en cas de déviances du goût et de l'odorat. Les crevettes vous apportent des protéines utiles pour vos muscles. Les asperges contiennent de la vitamine B9 qui participe au bon fonctionnement du système immunitaire. De plus, le citron sera votre allié en cas de diarrhées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

500 g d'asperges blanches
12 crevettes cuites décortiquées
2 citrons
1 orange
20 g de beurre
Sel, poivre

DÉROULÉ

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

Laver les asperges et les éplucher si besoin.

Les répartir sur 2 rectangles de papier sulfurisé et les parsemer de zestes de citron.

Peler un citron et l'orange à vif, prélever les quartiers et garder le jus. Presser le deuxième citron.

Dans une casserole, faire chauffer le jus des agrumes et le beurre.

Verser sur les asperges, ajouter les quartiers d'agrumes et les crevettes.

Saler, poivrer et fermer les papillotes.

Enfourner pendant 25 à 30 minutes.



Tagliatelles

DE CONCOMBRE
ET SAUMON FUMÉ

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette recette originale de tagliatelles de concombre est à la fois fraîche et savoureuse. Le concombre contient des fibres qui facilitent le transit intestinal. Le saumon apporte un peu de protéines utiles pour vos muscles. Ce plat, plutôt léger, convient en cas de perte d'appétit.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1 concombre
100 g de saumon fumé
2 c. à s. de crème fraîche épaisse
1 c. à c. de jus de citron
½ c. à c. de moutarde
10 brins de ciboulette
Quelques feuilles d'estragon
Sel, poivre

DÉROULÉ

Laver le concombre, l'éplucher et ôter les extrémités.

À l'aide d'un économe, tailler en longueur le concombre afin de faire des lanières.

Dans un récipient, mélanger la crème fraîche, la moutarde, la ciboulette et l'estragon ciselés, le sel, le poivre et le jus de citron.

Tailler le saumon fumé en petites lanières.

Dans un saladier, mélanger les tagliatelles de concombre, le saumon et la sauce à la crème fraîche.

Réserver au frais pendant une heure.



Velouté

CONCOMBRE-AVOCAT

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux velouté vous rafraîchira durant les premières chaleurs du printemps. Le concombre contient beaucoup d'eau et vous aidera à vous hydrater.

L'avocat contient du cuivre qui contribue au bon fonctionnement de votre système immunitaire. On trouve également de la vitamine B9 dans l'avocat, qui aide à réduire la fatigue.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 avocat bien mûr
- 1 concombre
- 1 yaourt
- 4 brins d'aneth
- 2 tranches de pain
- 4 olives vertes
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher l'avocat et le concombre et les couper en dés. Réserver quelques dés d'avocat pour la décoration.

Mixer avec le yaourt jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.

Saler et poivrer à convenance.

Réserver au frais pendant une heure.

Couper les olives en rondelles et toaster les tranches de pain.

Dresser le velouté, les brins d'aneth et les dés d'avocat et d'olives. Server avec les tranches de pain.



Salade

PRIMAVERA AU PESTO
DE CRESSON

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse salade de pâtes vous apportera plein de bienfaits au moment du repas, notamment des glucides complexes grâce aux pâtes, des protéines grâce aux œufs, ainsi que des fibres grâce au cresson, aux petits pois et aux tomates. On trouve également dans ces fruits et légumes de la vitamine C utile pour le bon fonctionnement du système immunitaire ou bien pour lutter contre la fatigue. Le cresson présente également l'avantage de contenir de la vitamine A qui vous aidera à lutter contre les problèmes de peau.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

100 g de pâtes crues type penne
2 œufs
300 g de tomates cerises
100 g de petits pois
1 botte de cresson
1 c. à s. de pignons de pin
4 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail
Sel, poivre
Vinaigre balsamique

DÉROULÉ

Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet, les égoutter et les laisser refroidir.

Faire cuire les œufs pendant 9 minutes dans de l'eau bouillante puis les écaler à froid.

Pour le pesto de cresson, rincer le cresson à l'eau courante, retirer les feuilles des tiges et éliminer l'excès d'eau.

Mettre les feuilles de cresson, la gousse d'ail dégermée et les pignons dans le robot culinaire et mixer soigneusement.

Ajuster la consistance avec l'huile d'olive.

Cuire les petits pois et couper les tomates cerises en deux.

Mélanger les pâtes au pesto puis ajouter les tomates cerises, les petits pois et les œufs coupés en deux ou en lamelles. Saler et poivrer si besoin.

À servir bien frais avec un trait de vinaigre balsamique.



Soupe

DE CRESSON AU LARD FUMÉ

Soupe

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette savoureuse soupe de cresson est idéale en cas de problèmes liés à la déglutition ou à la mastication. Enrichie en lard, en crème et en fromage, cette soupe convient en cas de petit appétit. Le cresson contient de la vitamine A qui contribue au bon fonctionnement de votre système immunitaire et qui vous aidera également en cas de problèmes de peau. On trouve aussi de la vitamine C qui sera votre alliée en cas de fatigue.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

½ botte de cresson

1 grosse pomme de terre

½ échalote

10 g de beurre

60 g de lard fumé

50 g de parmesan

Crème liquide

Sel, poivre

DÉROULÉ

Enlever les grosses tiges du cresson et laver les feuilles.

Éplucher la pomme de terre et l'échalote.

Détailler la pomme de terre en cubes.

Faire rissoler légèrement le cresson dans le beurre.
Réserver.

Faire revenir l'échalote et le lard fumé.

Ajouter la pomme de terre et mouiller à l'eau.

Laisser cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit presque cuite.

Ajouter le cresson. Finir de cuire.

Mixer finement la soupe et la passer au chinois.

Saupoudrer de parmesan. Ajouter de la crème liquide selon la consistance souhaitée.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.



Samossa

CHÈVRE-ÉPINARDS

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse recette de samossa est idéale en cas de perte d'appétit car il est possible d'en manger autant que vous le souhaitez, et à toutes températures.

De plus les épinards apportent des vitamines B9 et E qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, du fer qui aide à lutter contre la fatigue ainsi que du calcium utile pour les os.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

400 g d'épinards frais

200 g de chèvre frais

8 feuilles de brick

1 gousse d'ail

Poivre

Huile d'olive

DÉROULÉ

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

Rincer les épinards, les équeuter si besoin et les faire tomber à la poêle avec du beurre et l'ail en chemise.

Égoutter les épinards et retirer l'ail.

Hacher grossièrement les épinards avec le chèvre frais. Poivrer à convenance.

Couper les feuilles de brick en 2. Plier la demi-feuille en 2, poser 1 cuillère à soupe de mélange épinards/chèvre sur un bout puis plier en triangle. Replier l'extrémité.

Disposer sur une plaque allant au four.

Badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

Cuire une bonne dizaine de minutes en retournant à mi-cuisson.

Déguster chaud, tiède ou froid.



Poisson

AUX ÉPINARDS,
SAUCE AU BASILIC

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat complet vous apportera, grâce au poisson, des protéines nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles. Les épinards contiennent du fer qui vous aidera à lutter contre la fatigue, du calcium utile pour préserver vos os, et de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. La petite sauce au basilic sera très appréciée si vous souffrez de déviance du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

400 g d'épinards
1 c. à s. d'huile d'olive
20 g de beurre
2 dos de poisson blanc ferme tel que le cabillaud
1 citron
1 gousse d'ail
25 g de pignons de pin
½ botte de basilic
Sel, poivre

DÉROULÉ

Laver et équeuter les épinards si nécessaire.

Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire tomber les épinards.

Retirer du feu et ajouter un peu de sel et de poivre.

Les couvrir pour les garder au chaud.

Pendant ce temps, faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans une grande poêle. Faire cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.

Hacher l'ail et les feuilles de basilic.

Ajouter dans la poêle les pignons de pin, le jus de citron, le basilic et l'ail haché en remuant.

Répartir les épinards dans les assiettes, disposer le poisson dessus et arroser de sauce au basilic.



Fraîcheur

DE FENOUIL ET SAUMON FUMÉ

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette fraîcheur de fenouil et saumon fumé est idéale si vous souffrez de problèmes de digestion car le fenouil est riche en fibres. De plus, il contient du potassium qui aide à maintenir une pression sanguine normale. Le saumon est un poisson riche en acides gras oméga-3 bons pour le cœur.

INGRÉDIENTS

Pour 6 verrines

½ fenouil

180 g de saumon fumé

75 g de fromage de chèvre frais

100 g de fromage blanc

½ citron

Poivre

DÉROULÉ

Émincer le fenouil en petits cubes de 5 mm de côté homogènes (taille macédoine). Blanchir 3 minutes à 1000 watts au four à micro-ondes dans un sachet spécial cuisson vapeur ou dans un récipient recouvert d'un film alimentaire adapté au four à micro-ondes.

Citronner et réserver au réfrigérateur.

Pendant ce temps, préparer le saumon en petites lamelles.

Mélanger le fromage de chèvre avec le fromage blanc, puis poivrer à convenance. Incorporer le fenouil froid. Ajouter le saumon au mélange.

Mettre dans les verrines et décorer avec le plumet de fenouil, du citron et un peu de zeste (en cas d'aphtes, éviter le citron).



Tatin

DE FENOUIL

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette savoureuse tatin est une façon originale de consommer le fenouil. Ce plat se consomme aussi bien chaud que froid et est donc idéal en cas d'inflammations buccales. De plus, le fenouil sera votre allié si vous souffrez de problèmes de digestion, et il contient du potassium qui aide à maintenir une pression sanguine normale.



INGRÉDIENTS

Pour 1 tarte

1 pâte brisée toute prête
1 gros fenouil
½ bûche de chèvre
2 oignons
2 branches de romarin
20 g de beurre
Poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver le fenouil et le couper en gros cubes.

Dans une casserole, faire cuire le fenouil avec le beurre, les oignons émincés et le romarin. Laisser confire environ 30 minutes à feu doux. Poivrer.

Dans un moule à manqué, verser la compotée de fenouil et disposer le chèvre coupé en rondelles.

Disposer la pâte sur la préparation en glissant les bords dessous. Faire un petit trou au centre pour permettre à l'air de s'échapper.

Enfourner pour 30 à 40 minutes.

Sortir du four et retourner rapidement sur un plat. Servir aussitôt avec une salade.



Île flottante

AUX FÈVES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette originale d'île flottante salée vous épatera en plus de vous régaler. Les fèves contiennent des fibres qui favorisent le transit intestinal mais également du cuivre et de la vitamine B9 qui aident à réduire la fatigue et participent au bon fonctionnement du système immunitaire. Les œufs de ce plat vous apporteront des protéines utiles pour vos muscles. La texture aérienne de l'île flottante est adaptée en cas de problèmes de déglutition ou de mastication.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

200 g de fèves écossées
1 petit pot d'œufs de truite
2 œufs
½ citron
25 cl lait
25 g beurre
1 c. à s. d'aneth
Sel, poivre

DÉROULÉ

Cuire les fèves 15 minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter et les peler.

Râper le zeste du ½ citron et récupérer le jus. Ciseler l'aneth. Séparer le blanc du jaune des œufs.

Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec le zeste et laisser infuser 15 minutes.

Dans un bol, délayer les jaunes d'œufs avec un peu de lait, saler et poivrer. Verser dans la casserole et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Retirer du feu et incorporer 1 c. à c. d'aneth.

Faire chauffer le beurre dans une poêle et mettre les fèves à réchauffer. Saler, poivrer et saupoudrer avec le reste d'aneth. Ajouter le jus de citron.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Cuire des quenelles de blancs au four à micro-ondes, puissance moyenne, une trentaine de secondes.

Dresser la crème au fond des assiettes creuses, répartir les blancs cuits et les œufs de truite. Décorer d'aneth et servir tiède ou froid.

Spaghettis

AUX FÈVES ET AU CITRON

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux plat de spaghettis contient de nombreux éléments essentiels comme des glucides complexes et des protéines. En plus de vous apporter des protéines utiles pour vos muscles, on trouve également dans les fèves du cuivre et de la vitamine B9 qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. La petite touche de citron donne du pep's à ce plat savoureux et le basilic est idéal en cas de déviance du goût ou de l'odorat.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

200 g de spaghettis

200 g de fèves écossées

2 c. à s. d'huile d'olive

2 gousses d'ail hachées finement

1 citron

6 feuilles de basilic

Sel, poivre

Parmesan ou pecorino
fraîchement râpé (facultatif)

DÉROULÉ

Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet. Quand les pâtes sont cuites al dente, mettre de côté 4 cuillères à soupe d'eau de cuisson et égoutter les pâtes.

Remettre les spaghettis dans la casserole.

Pendant ce temps, faire cuire les fèves 3 à 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement et les éplucher.

Pendant la cuisson des pâtes et des fèves, faire chauffer l'huile dans une poêle, puis y faire revenir l'ail, le zeste de citron, du sel et du poivre à feu doux 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'ail blondisse sans roussir.

Verser l'huile et l'ail sur les pâtes, ajouter les fèves, les 4 cuillères à soupe d'eau de cuisson, le jus de citron et le basilic ciselé et réchauffer le tout à feu moyen, sans cesser de remuer.

Parsemer de parmesan ou de pecorino râpé (facultatif).

Astuce : pour une version aux petits pois et à la menthe, remplacez les fèves par la même quantité de petits pois frais écossés et suivez la recette. Remplacez le basilic par de la menthe.



Lasagnes

DÉSTRUCTURÉES AU SAUMON
ET AUX PETITS POIS

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce plat complet vous fera redécouvrir les lasagnes. La présentation déstructurée de ce plat le rend plus rapide et simple à préparer. Les petits pois, vous apporteront des fibres facilitant le transit intestinal. Ils contiennent également de la vitamine B9 utile au bon fonctionnement du système immunitaire. Le saumon contient des acides gras oméga-3 bons pour le cœur.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

6 feuilles de lasagnes sèches
ou fraîches

2 filets de saumon
(environ 100 g chacun)

100 g de petits pois écossés

200 g de ricotta

Quelques brins de menthe

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Couper les filets de saumon en dés.

Fouetter la ricotta avec la menthe effeuillée et ciselée, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Cuire au four à micro-ondes 1 minute à 750 watts.

Pendant ce temps, faire frémir 2 casseroles d'eau salée. Plonger les feuilles de lasagnes dans la première et laisser cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et les huiler légèrement pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

Plonger les petits pois dans la seconde casserole, laisser cuire 2 minutes à la reprise de l'ébullition. Les égoutter et les laisser refroidir.

Pendant ce temps, chauffer une poêle antiadhésive et y faire cuire le saumon 5 minutes environ sur chaque face. Saler et poivrer.

Dresser les assiettes en alternant lasagne, saumon, lasagne, petits pois lasagne et mélange à la ricotta. Verser quelques gouttes d'huile d'olive et servir aussitôt.



Verrines

DE PETITS POIS,
HERBES ET CURRY

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse verrine, grâce aux petits pois, vous apportera des fibres facilitant le transit intestinal. Les petits pois contiennent également de la vitamine B9 utile au bon fonctionnement du système immunitaire. La coriandre apporte du pep's à cette recette tout en vous aidant à soulager vos douleurs articulaires.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

150 g de petits pois
200 g de fromage blanc
ou fromage frais
2 c. à s. de vinaigre balsamique
blanc
4 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de curry en poudre
Zestes de citron vert
¼ de botte de coriandre
¼ de botte de ciboulette
Sel

DÉROULÉ

Cuire les petits pois à l'eau environ 5 minutes. Vérifier qu'ils soient al dente, les égoutter et les laisser refroidir.

Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le zeste de citron vert, les herbes ciselées et le curry.

Ajouter les petits pois froids et mélanger.

Dans des verrines, déposer le fromage blanc légèrement salé puis les petits pois.

Décorer avec quelques zestes.



Façon

TZATZÍKI AUX RADIS

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette de tzatzíki aux radis est une façon originale de revisiter le tzatzíki traditionnel. Fraîche et savoureuse, cette préparation se consomme aussi bien en entrée que lors d'un apéritif en famille ou entre amis. De plus, le radis contient de la vitamine C, utile à votre organisme.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

Une dizaine de radis roses

1 échalote

100 g de fromage frais

2 c. à c. de ciboulette ciselée

Quelques gouttes de citron

Sel, poivre

DÉROULÉ

Laver et équeuter les radis.

Les couper grossièrement, ainsi que l'échalote.

Mettre le tout dans le bol du mixeur.

Mixer quelques instants. Attention à ne pas mixer trop longtemps pour garder le croquant du radis.

Ajouter le fromage frais et le citron et mélanger jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajouter la ciboulette, poivrer et saler si besoin.

Servir en verrines ou en dips pour l'apéritif avec des gressins, des tartines ou des bâtonnets de légumes.



Radis

RÔTIS AU THYM

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette d'accompagnement est une manière originale de consommer des radis. La préparation, pourtant toute simple, permet de donner aux radis une texture plus fondante et donc adaptée en cas de problèmes de mastication. De plus le thym aidera à combattre les problèmes de bouche et favorisera la digestion.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 grosse botte de radis
- 2 grosses branches de thym
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Rincer, équeuter les radis.

Faire fondre le beurre dans une poêle.

Mettre les radis à dorer 5 à 10 minutes avec le thym effeuillé.

Poivrer, vérifier l'assaisonnement et servir sans attendre.



Salade

DE JEUNES POUSSSES
FAÇON CÉSAR

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette succulente salade façon César est idéale car elle vous apporte des protéines essentielles pour vos muscles ainsi que des vitamines utiles pour l'ensemble de votre organisme. C'est le cas de la vitamine C, présente dans les tomates et les jeunes pousses, qui aide à réduire la fatigue et à maintenir un fonctionnement normal du système immunitaire. Ce plat plutôt léger convient aux petits appétits.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

100 g de jeunes pousses
et roquette
10 tomates cerises
20 g de parmesan (copeaux)
1 blanc de poulet
1 c. à s. d'huile d'olive
Croûtons nature

Pour la sauce :
100 g de fromage blanc
2 c. à s. de parmesan râpé
Le zeste d'un citron
1 c. à c. de jus de citron
1 c. à c. de mayonnaise
½ gousse d'ail émincée
Poivre

DÉROULÉ

Faire griller le blanc de poulet avec un peu d'huile d'olive.

Couper les tomates cerises en quatre.

Préparer la sauce : mixer le fromage blanc, la mayonnaise, le jus de citron, le zeste de citron, l'ail émincé et le parmesan râpé.
Poivrer à convenance.

Verser la sauce sur le mélange de jeunes pousses et de roquette. Ajouter les tomates et le poulet coupé en tranches.

Ajouter les croûtons et le parmesan.



Smoothie

AU GINSENG

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Le ginseng a des propriétés énergisantes et vous donnera un coup de fouet. Les fruits et légumes frais apporteront des fibres utiles pour le transit intestinal, ainsi que de la vitamine C pour booster le système immunitaire. La texture du smoothie est particulièrement adaptée en cas de problèmes de déglutition.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 60 g de roquette
- 2 poires ou pommes coupées en morceaux
- 2 kiwis
- 2 bananes
- Jus d'1 citron
- 500 ml de lait écrémé
- 200 g de yaourt à la grecque nature
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. de ginseng en poudre
- Quelques glaçons

DÉROULÉ

Mélanger et mixer tous les ingrédients ensemble.
À consommer rapidement et bien frais.



Flans

CRÉOLES À L'ANANAS,
RHUM ET RAISINS

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces savoureux flans vous feront voyager. Leur texture moelleuse et fondante est idéale en cas de problèmes liés à la mastication et à la déglutition. Très parfumés, ils conviennent parfaitement pour la perte de goût et d'odorat.



INGRÉDIENTS

Pour 4 petits flans

330 ml de lait

2 œufs

65 g de sucre + 100 g
pour le caramel

½ ananas

50 g de raisins secs

½ verre de rhum

DÉROULÉ

Couper et parer l'ananas. Le couper en cubes.

Diluer le rhum dans 2 fois son volume d'eau.

Pendant 1 à 2 heures, laisser macérer les morceaux d'ananas et les raisins dans le mélange rhum/eau. Préchauffer le four à 160°C (th. 5-6).

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre, les fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire chauffer le lait et le verser sur le mélange en remuant au fouet.

Préparer le caramel : dans une casserole à fond épais, faire chauffer sur feu vif le sucre et 4 cuillérées à soupe d'eau sans remuer (5 minutes environ), pour obtenir un caramel ambré.

Verser le caramel dans 4 petits moules en les inclinant dans tous les sens pour bien le répartir en prenant des précautions pour ne pas se brûler.

Bien égoutter les morceaux d'ananas et les raisins puis les disposer dans le fond des moules. Verser dessus la préparation au lait.

Poser les moules dans un bain-marie (eau à mi-hauteur) puis enfourner pendant 35 à 40 minutes, sans laisser bouillir.

Démouler les flans quand ils sont froids.

Décorer avec quelques morceaux d'ananas.



Poulet

À L'ANANAS

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce succulent poulet à l'ananas conviendra même en cas de déviance du goût grâce à ses saveurs sucrées-salées. Ce plat complet vous apportera des protéines utiles au bon fonctionnement de vos muscles ainsi que des glucides afin de vous rassasier.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

120 g de riz sauvage
ou de trio de riz basmati

2 filets de poulet

½ ananas

½ oignon

½ gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de curry en poudre

1 c. à s. de sauce soja salée

10 feuilles de coriandre

Sel, poivre

DÉROULÉ

Peler l'oignon et l'émincer finement.

Peler l'ail et le hacher finement.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer l'oignon et l'ail.

Ajouter ensuite les morceaux de poulet, la sauce soja, du sel et du poivre.

Couper la chair d'ananas en dés et les ajouter à la préparation, avec le curry et encore 3 c. à s. d'eau.

Couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes à feu doux.

En parallèle, cuire le riz selon les indications figurant sur le sachet.

Servir à l'assiette et ajouter les feuilles de coriandre fraîches préalablement lavées et hachées.



Crème

AVOCAT-COCO

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette crème onctueuse vous ravira autant qu'elle vous surprendra. Sa douceur et sa richesse en font un excellent dessert ou un en-cas sucré idéal si vous avez un petit appétit. Sa texture lisse convient en cas de problèmes liés à la mastication ou à la déglutition. L'avocat contient du cuivre et de la vitamine B9 utiles au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 avocats mûrs à point

Le jus d'1 citron vert

250 ml de lait de coco

Sucre roux

DÉROULÉ

Mixer finement la chair de l'avocat, le lait de coco et le jus de citron vert.

Sucre si besoin.

Servir bien frais.



Rouleaux

DE PRINTEMPS À L'AVOCAT

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux plat venu d'Asie amènera une touche d'exotisme dans votre assiette. Grâce à sa garniture composée de crevettes, de légumes et de vermicelles, il vous apportera tout ce dont votre corps à besoin. L'avocat contient de la vitamine B9 ainsi que du cuivre qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. La carotte contient de la vitamine A qui est une bonne alliée en cas de problème de peau. Le basilic est idéal en cas de déviance du goût et de l'odorat.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 4 feuilles de riz
- 4 crevettes cuites décortiquées
- 1 avocat
- 1 petite carotte
- 4 feuilles de basilic
- 1 nid de vermicelles de riz
- Sauce pour nems

DÉROULÉ

Cuire les vermicelles selon les indications du paquet. Les égoutter, bien les rincer et les laisser refroidir. Éplucher l'avocat et le couper en lanières. Laver, éplucher et couper la carotte en fins bâtonnets. Couper les crevettes en 2 dans la longueur. Disposer un torchon propre sur le plan de travail. Faire tremper une feuille de riz dans de l'eau froide pour la réhydrater puis la mettre sur le torchon. Disposer vers le bas de la feuille : 2 moitiés de crevettes, un peu de vermicelles, quelques lanières d'avocat et de carotte et une feuille de basilic. Replier le bas de la feuille en serrant un peu, puis les côtés. Finir de rouler le rouleau de printemps. Disposer sur une assiette en espaçant les rouleaux pour qu'ils ne se collent pas entre eux. Déguster bien frais avec la sauce pour nems.



Banana

BREAD

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Toutes les occasions sont bonnes pour déguster ce banana bread : petit déjeuner, dessert, pause gourmande. Assez riche, il est idéal en cas de perte d'appétit et vous aidera à faire le plein d'énergie.

La cannelle présente dans cette recette sera votre alliée contre la nausée et les problèmes digestifs.



INGRÉDIENTS

Pour 1 cake

250 g de farine

150 g de sucre

100 g de beurre mou

100 g de noix

2 œufs

3 bananes bien mûres

2 c. à s. de lait

1 c. à c. de levure chimique

1 pincée de sel

½ c. à c. de bicarbonate de sodium

½ c. à c. de cannelle

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Beurrer un moule à cake sur toutes les surfaces et le chemiser avec de la farine.

Mélanger la farine, la levure, le bicarbonate de sodium, la cannelle et le sel dans un saladier. Concasser et ajouter les noix.

Dans un autre saladier, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse. Ajouter l'œuf et battre. Réduire les bananes en purée à l'aide d'une fourchette et les ajouter au mélange.

Ajouter les ingrédients secs, en alternant jusqu'à incorporation totale.

Enfourner pendant environ 50 à 55 minutes.

Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes dans le moule, puis transférer sur une grille pour laisser refroidir complètement.



Mousse

DE BANANE FAÇON BANOFFEE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce merveilleux dessert à la texture onctueuse est idéal en cas de problèmes liés à la mastication ou à la déglutition. Cette mousse de banane est riche en calories et est donc toute indiquée en cas de perte d'appétit. À la fois frais et réconfortant, ce dessert va vite devenir votre dessert préféré ! La banane contient de la vitamine B6 qui participe au bon fonctionnement du système immunitaire et du potassium qui aide à maintenir une pression sanguine normale.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

Pour la mousse :

- 1 banane
- 50 g de fromage blanc
- 60 g de crème entière liquide
- 20 g de sucre
- 1 c. à c. de jus de citron

Pour le caramel :

- 35 g de sucre
- 7 cl de crème entière liquide
- ½ c. à c. de gingembre en poudre

Pour le montage :

- 1 banane
- 2 spéculoos

DÉROULÉ

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre la banane coupée en morceaux, le jus de citron, le sucre et le fromage blanc. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène et bien lisse.

Monter la crème en chantilly ferme. L'incorporer soigneusement et délicatement à la préparation.

Dans une casserole, mettre le sucre avec 10 ml d'eau. Remuer doucement la casserole pour humidifier le sucre. Cuire, sans mélanger, à feu vif, jusqu'à ce que le mélange prenne une coloration brune.

Retirer du feu, ajouter la crème en 2 ou 3 fois et mélanger énergiquement et ajouter le gingembre. Remettre sur le feu et poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes en remuant sans cesse. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir.

Éplucher la banane. La couper en petits morceaux et la citronner pour éviter qu'elle ne noircisse.

Répartir quelques dés de bananes au fond des verres. Ajouter une cuillère à soupe de caramel puis une couche de mousse. Renouveler jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par les spéculoos cassés en petits morceaux.



Boulettes

DE POULET AU CITRON,
PARMESAN ET NOISETTES

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces savoureuses boulettes de poulet représentent une bonne source de protéines nécessaires à vos muscles. Leur petite taille convient à tous, même en cas de perte d'appétit. Les noisettes sont les alliées de votre organisme par leur richesse en vitamines et minéraux utiles au bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux. Le citron sera utile en cas de diarrhée.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

250 g de blanc de poulet
35 g de chapelure
30 g de noisettes
30 g de parmesan râpé
1 zeste de citron entier
+ jus d'½ citron
10 feuilles de menthe poivrée fraîche
ou 1 c. à c. de menthe poivrée sèche
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

DÉROULÉ

Mixer grossièrement le blanc de poulet.
Hacher la menthe et concasser les noisettes.
Mélanger le poulet mixé avec la chapelure, le zeste râpé du citron, le parmesan, la menthe hachée, les noisettes concassées, et le jus de citron.
Saler et poivrer.
Former des boulettes de la taille d'une grosse noix.
Chauffer l'huile d'olive dans le fond d'une grande poêle et faire dorer les boulettes 4 à 5 minutes de chaque côté.
Servir chaud avec des crudités, par exemple.



Moelleux

AU CITRON

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux moelleux au citron vous rappellera sûrement de tendres souvenirs d'enfance. Sa texture aérée est agréable à consommer et adaptée en cas de problèmes liés à la déglutition ou à la mastication. Le citron aide également à atténuer les diarrhées.

INGRÉDIENTS

Pour 1 gâteau

4 œufs
120 g de farine
150 g de sucre
80 g de beurre
120 ml de jus de citron (2 à 3 citrons)
Zeste d'un gros citron
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
1 pincée de bicarbonate de sodium
Sucre glace

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6) puis beurrer et fariner un moule à manqué.
Tamiser la farine, la levure, le sel et le bicarbonate, ensemble dans un saladier. Mélanger.
Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et mousseux.
Faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange.
Mélanger le zeste de citron et le jus avec les jaunes d'œufs, le sucre et le beurre.
Introduire progressivement le mélange sec (farine, levure et bicarbonate de sodium).
Dans un autre récipient, battre les blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel.
Incorporer très délicatement les blancs d'œufs en neige à la préparation à l'aide d'une maryse, sans les casser.
Verser dans le moule et enfourner pendant 30 à 45 minutes.
Piquer avec la pointe d'un couteau le centre du gâteau pour vérifier la cuisson. La lame doit ressortir propre et sèche.
Laisser tiédir.
Une fois refroidi, saupoudrer de sucre glace tamisé.



Citronnade

AU GINGEMBRE

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse citronnade vous aidera à vous hydrater et à vous rafraîchir au retour des beaux jours. Le gingembre aide à lutter contre les nausées et vomissements.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 citrons verts
2 cm de gingembre frais
2 c. à s. de sucre en poudre
500 ml d'eau
Quelques glaçons

DÉROULÉ

Peler et râper le gingembre.

Presser le jus des citrons.

Verser le jus et le sucre dans une casserole et le porter à frémissement. Ajouter le gingembre, retirer du feu et couvrir. Laisser infuser 15 minutes.

Filter le jus obtenu et le verser dans une carafe. Ajouter l'eau. Bien mélanger et placer au frais.

Au moment de servir, ajouter quelques glaçons.

Astuce : il est également possible de remplacer l'eau plate par de l'eau pétillante, ou de l'eau chaude.



Noix

DE ST-JACQUES À L'ESTRAGON
ET AU CITRON VERT

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ces délicieuses brochettes de noix de St-Jacques constituent une bonne source de protéines nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles. Elles se consomment aussi bien au moment de l'apéritif, qu'en entrée ou en plat avec une purée à l'estragon, par exemple. Le citron vert sera un allié pour lutter contre la diarrhée.



INGRÉDIENTS

Pour 6 brochettes

- 12 noix de Saint-Jacques sans corail
- 1 c. à s. d'estragon frais grossièrement ciselé
- 1 c. à s. de citron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 citrons verts

DÉROULÉ

Mettre les noix de Saint-Jacques, l'estragon et le citron vert, l'huile d'olive dans un saladier. Bien remuer et laisser mariner au frais environ 1h.

Couper chaque citron vert en quartiers. Enfiler une noix de Saint-Jacques, un quartier de citron puis à nouveau une noix sur chaque brochette.

Faire cuire les brochettes sur un gril huilé et préchauffé, à la plancha ou sous le gril du four. Servir chaud.



Roulé

AUX FRAISES
ET À LA CHANTILLY

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux roulé aux fraises et à la chantilly vous fera retomber en enfance ! Sa texture très fondante est adaptée en cas de problèmes liés à la mastication ou à la déglutition. Les fraises apportent de la fraîcheur à ce dessert ainsi que de la vitamine C, idéale pour lutter contre la fatigue. Le basilic sera votre allié en cas déviance du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

Pour 1 roulé

4 œufs

280 g de sucre

85 g de farine

125 g de mascarpone (bien froid)

25 cl de crème liquide entière 30 ou 35 % de matière grasse (bien froide)

90 g de purée de fraises

200 g de fraises fraîches

3 feuilles de basilic

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 210°C (th. 7).

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Dans un bol, monter les jaunes avec 135 g de sucre, ajouter la farine.

Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs avec 85 g de sucre.

Mélanger les deux préparations ensemble délicatement.

Couler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Bien étaler et enfourner 5 minutes.

Dans un saladier, verser le mascarpone, ajouter la crème liquide et le reste du sucre puis monter avec le batteur à main en chantilly.

Ajouter la purée de fraises et le basilic ciselé. Réserver.

Laver, équeuter et couper les fraises en petits dés.

Au terme de la cuisson, démouler le biscuit à l'envers sur un torchon pas trop humide, tailler les bords. Napper de crème chantilly à la fraise sans l'écraser et ajouter les fraises coupées.

Rouler le biscuit et le déposer sur une grille.

Laisser refroidir avant de déguster.



Verrines

FRAISES, MENTHE POIVRÉE
ET CHANTILLY

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette verrine fraîche et gourmande est un excellent dessert printanier. La petite touche de menthe poivrée vous aidera à lutter contre la nausée. Il est également possible de remplacer la menthe par du basilic en cas de déviances du goût et de l'odorat.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

125 g de mascarpone (bien froid)
100 ml de crème liquide 30 ou 35 %
de matière grasse (bien froide)
1 sachet de sucre vanillé
150 g de fraises
6 sablés bretons
1 c. à c. de menthe poivrée fraîche
ou séchée

DÉROULÉ

Broyer grossièrement les sablés bretons et les disposer au fond de deux grandes verrines.

Monter la crème chantilly à l'aide d'un robot ou d'un batteur à main, en mélangeant le mascarpone, la crème et le sucre vanillé.

Laver et découper les fraises en morceaux et ajouter la menthe poivrée fraîche ou séchée préalablement ciselée.

Mettre les fraises coupées sur les sablés dans les verrines et finir le dressage en versant la chantilly à l'aide d'une poche à douille.

Disposer une fraise entière pour la décoration, et saupoudrer d'un peu de menthe poivrée.



Mini-cakes

CHOCOLAT ET GRAINES DE LIN

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces délicieux cakes lin et chocolat sont une variante du traditionnel gâteau aux pépites de chocolat. Très moelleux, leur texture est adaptée en cas de difficultés liées à la mastication. Leur petit format convient à tout type d'appétit. Le lin apporte des oméga-3 qui sont bons pour votre système cardiovasculaire. Le chocolat noir est riche en magnésium et aide à lutter contre la fatigue.



INGRÉDIENTS

Pour 6 mini-cakes

- 200 g de farine
- 250 ml de lait
- 4 c. à s. de purée de noisettes ou d'amandes
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g de sucre
- 5 c. à s. de pépites de chocolat
- 3 c. à s. de graines de lin

DÉROULÉ

Préchauffer le four (th. 6).

Moudre les graines de lin à l'aide d'un moulin à café ou d'un mortier. Mélanger la poudre des graines de lin avec 6 c. à s. d'eau froide. Laisser reposer environ 20 minutes.

Ajouter le lait et la purée d'amandes ou de noisettes.

Mélanger la farine, la levure, le sucre et les pépites de chocolat.

Verser la préparation humide sur ce mélange et mélanger délicatement.

Verser la pâte dans des petits moules à cake.

Cuire pendant 20 à 25 minutes.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Petites

QUICHES CRAQUANTES AUX GRAINES DE LIN

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ces petites tartelettes se consomment à tout instant de la journée en cas de petite faim. Elles sont aussi bonnes chaudes que froides et sont donc adaptées si vous ne supportez plus les plats chauds. Le lin sera votre allié en cas de lésions cutanées.



INGRÉDIENTS

Pour 8 tartelettes

- 1 pâte brisée
- 5 c. à s. de graines de lin dorées
- 100 g de lardons
- 70 g de gruyère râpé
- 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de lait
- Sel, poivre

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. Découper des cercles un peu plus larges que la taille des moules à tartelettes.

Beurrer les moules si nécessaire et abaisser la pâte brisée.

Poêler les lardons sans corps gras.

Pendant ce temps, dans un saladier battre les œufs, le lait, la crème fraîche et la moitié du gruyère râpé.

Dégraisser les lardons sur du papier absorbant et les disposer sur les tartelettes.

Étaler le mélange préparé sur la pâte. Saupoudrer des graines de lin restantes et répartir le reste du gruyère râpé.

Placer au four pendant 20 minutes.



Piña Colada

SANS ALCOOL

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette boisson festive et rafraîchissante vous séduira ainsi que vos amis. Sans alcool, elle convient à chacun et est à consommer sans modération !

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

15 cl de jus d'ananas
9 cl de lait de coco
6 cl de jus d'orange
2 tranches d'ananas frais
2 gousses de vanille
2 tiges de menthe fraîche
Glaçons

DÉROULÉ

Mixer le jus d'ananas, le jus d'orange, le lait de coco, la menthe et la vanille et plusieurs glaçons dans un blender.

Verser le cocktail dans des grands verres.

Découper les tranches d'ananas et les placer joliment sur le bord des verres.

Décorer les cocktails avec les gousses de vanille fendues dans la longueur et les tiges de menthe fraîche.

Déguster aussitôt.



Crème

BRÛLÉE AU LAIT DE COCO

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce dessert original vous fera redécouvrir un incontournable de la cuisine française. La texture de cette crème brûlée au lait de coco est tout à fait adaptée en cas de problèmes de mastication ou de déglutition.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 œufs

200 ml de lait de coco

100 ml de crème liquide

120 g de sucre de canne

40 g de noix de coco râpée

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Fouetter les jaunes avec 100 g de sucre.
Incorporer la crème et le lait de coco.

Verser la préparation dans des ramequins
et enfourner au bain-marie pendant 20 minutes.

Saupoudrer le sucre et passer sous le grill
5 minutes supplémentaires.

Astuce : vous pourrez utiliser les blancs pour faire des meringues ou des tuiles aux amandes.



Salade

RAFRAÎCHISSANTE POMME,
CONCOMBRE ET MENTHE

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette délicieuse salade de pomme, concombre et menthe est rafraîchissante et pauvre en calories. Ses notes sucrées-salées sont idéales en cas de déviances du goût. La petite touche de menthe vous aidera à diminuer nausées et vomissements.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1 concombre

1 pomme Granny

60 g de fêta

50 g de graines de grenade

Jus d'un ½ citron

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de menthe poivrée

DÉROULÉ

Laver, éplucher, puis couper le concombre et les pommes en petits dés.

Couper la fêta en petits cubes.

Rassembler les différents ingrédients avec la grenade dans un récipient.

Assaisonner avec l'huile, le jus de citron et la menthe.



Verrines

DE CRABES
À LA POMME VERTE

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse entrée aux saveurs sucrées-salées allie le crabe et pomme verte. La pomme verte apporte une touche rafraîchissante à la recette. Le citron aide à lutter contre la diarrhée.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1 boîte de chair et pinces
de crabe ou surimi râpé
1 pomme verte
½ c. à s. de jus de citron
½ c. à s. de mayonnaise
½ c. à s. de fromage blanc
Sel, poivre

DÉROULÉ

Égoutter soigneusement les miettes de crabe.
Les mélanger au fromage blanc et à la mayonnaise.
Saler et poivrer.

Éplucher la pomme et la couper en petits morceaux.
La mixer grossièrement avec une cuillère à soupe
de jus de citron.

Garnir le fond des verrines de purée de pommes
et recouvrir d'une couche de préparation au crabe.

Servir sans attendre.

*Astuce : si vous voulez préparer ces verrines en avance,
augmentez la quantité de jus de citron dans la purée
de pomme car cette dernière s'oxyde très rapidement.*



Limonade

DE RHUBARBE

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette boisson rafraîchissante vous permettra de vous hydrater tout au long de la journée. Idéale froide, elle peut aussi se consommer tiède, ou encore avec de l'eau pétillante.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

500 ml d'eau

2 à 3 c. à s. de sucre

2 branches de rhubarbe

Le jus d'1 citron

DÉROULÉ

Dans une casserole, porter l'eau et le sucre à ébullition.

Ajouter la rhubarbe coupée en tronçons.

Porter de nouveau à ébullition et laisser mijoter à feu doux environ 5 minutes.

Passer au tamis et laisser égoutter 10 minutes sans presser la rhubarbe.

Verser dans un pichet et ajouter le jus de citron.

Servir la limonade bien fraîche avec des glaçons.



Tartelettes

POMMES-RHUBARBE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux dessert est une variante de la traditionnelle tarte aux pommes. La rhubarbe, en plus d'apporter une note acidulée, contient une quantité intéressante de fibres qui permettent de faciliter le transit intestinal.



INGRÉDIENTS

Pour 6 tartelettes

- 1 pâte brisée toute prête
- 2 pommes
- 3 branches de rhubarbe
- Sucre (facultatif)

DÉROULÉ

Préchauffer votre four à 180°C (th. 6).

Laver, éplucher les pommes et la rhubarbe.

Cuire les pommes et les mixer grossièrement afin d'obtenir une compote.

En parallèle, découper la rhubarbe en petits tronçons.

Couper des cercles de pâte brisée d'un diamètre un peu plus grand que la taille des moules à tartelette.

Abaissier la pâte dans les moules.

Déposer la compote et ajouter les tronçons de rhubarbe.

Sucre si nécessaire.

Enfourner pendant 30 minutes.

Déguster tiède ou froid.



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

(Ingénieure en
Alimentation
et Santé et
Diététicienne).

Cécile BUCHE

(Ingénieure en
Alimentation
et Santé).

*Nous espérons que ce livre de recettes vous régalerait
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

