

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

Recettes Été

*Ma cuisine à la saveur
des saisons*

En collaboration avec



Magali PONS
Cadre Diététicienne
Gustave-Roussy.



Document strictement réservé à l'usage des collaborateurs Ipsen.
Ne peut pas être remis.



 **IPSEN**
Innovation for patient care®

*Innover pour mieux soigner



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 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.

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 qui s'opposent à la fonte musculaire - Favorisez l'huile d'olive et les huiles riches en oméga-3 (noix, lin, colza par exemple) - 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 à 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 ÉTÉ, NOS REPAS PRENNENT UN COUP DE FRAIS !

En cette période, nos habitudes alimentaires changent et nous consommons davantage de fruits, de légumes, de viandes et de poissons crus. Attention à l'hygiène en cuisine, au respect de la chaîne du froid et à la maîtrise des techniques de conservation.

Les grandes vacances sont propices à la détente et les jours plus longs offrent des rendez-vous apéritifs tardifs, mais le relâchement ne doit pas se répercuter dans les repas. Les bons gestes de l'été sont de privilégier les aliments frais et les recettes légères pour satisfaire nos envies de petits plats faciles à digérer. Notre corps génère plus de chaleur en digérant plus lentement ; et il fait déjà assez chaud dehors !

D'ailleurs l'été c'est la saison des vêtements légers... et des régimes ! Mais en cours de traitement, essayer de perdre du poids n'est pas une bonne idée...

Les salades mixtes, véritables plats complets, sont des grandes vedettes de l'été. Confectionnées avec les nombreux légumes de cette saison bénie pour sa variété, elles sont hydratantes, riches en vitamines, en minéraux et en fibres, s'invitant à tous les repas en version fruits ou légumes, et pourquoi pas les deux... en association avec une source de protéines animales. Cette cuisine d'assemblage, nomade, (salades, toastades, wraps, sandwichs...) nous éloigne des fourneaux mais n'a rien en soi de désobligeant du point de vue nutritionnel.

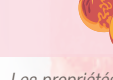


Certains **intestins fragiles** ne supportent pas de ne manger trop de légumes et de fruits crus. Certes plus riches en vitamines et minéraux, ils ne sont pas digestes pour tout le monde. Il faut savoir que certains légumes riches en micronutriments liposolubles nécessitent un assaisonnement (type vinaigrette avec de l'huile de colza ou de noix, ou sauce type Mayonnaise, Béarnaise...) pour qu'ils soient convenablement assimilés.

**VOUS L'AUREZ COMPRIS, L'ÉTÉ EST UNE SAISON QUI PERMET
DE FACILEMENT VARIER ET ÉQUILIBRER LES MENUS.**

Ses longues journées ensoleillées favorisent une activité physique régulière (marche, vélo...) permettant ainsi quelques petits excès gustatifs de temps en temps pour notre plus grand plaisir !

LÉGUMES	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 AIL	Vitamine C, sélénium, potassium / composés soufrés / fibres	Antioxydants / protecteur de l'intestin / accélère le transit intestinal / peu calorique
 AUBERGINE	Fibres / anthocyanines, manganèse, cuivre	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 BLETTE	Fibres / vitamine K / fer	Accélère le transit intestinal / régulation de la coagulation sanguine / contre l'anémie
 COURGETTE	Vitamines C et B9 / potassium, sodium / lutéine	Antioxydant / diurétique / protecteur de la rétine
 HARICOT VERT	Vitamines B9 et C / potassium / fibres / fer	Antioxydant / accélère le transit intestinal / contre l'anémie
 LAITUE	Provitamine A / vitamines B9 et C / fibres	Immunostimulant / antioxydant / accélère le transit intestinal
 MAÏS	Glucides complexes / fibres / vitamine B9, magnésium	Diminue le cholestérol sanguin / régule la flore intestinale et régule la glycémie / accélère le transit intestinal / antioxydants
 POIVRON	Vitamine C, potassium / provitamine A	Antioxydant, diurétique / immunostimulant / peu calorique
 TOMATE	Fibres / vitamine C / provitamine A	Antioxydant / accélère le transit intestinal / immunostimulant

FRUITS	NUTRIMENTS D'INTÉRÊTS ^{7,8}	BIENFAITS ^{7,8}
 ABRICOT	Fibres / flavonoïdes, caroténoïdes, vitamine A	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 AMANDE	Acides gras insaturés / fibres / vitamine E	Diminue le cholestérol / antioxydant / accélère le transit intestinal
 CASSIS	Vitamine C, flavonoïdes / glucides complexes (pectine)	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin / régule la flore intestinale / régule la glycémie
 CERISE	Vitamines A et C / fibres / cuivre, fer	Antioxydant / accélère le transit intestinal / contre l'anémie
 FRAMBOISE	Vitamines C et B9, polyphénols / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 GROSEILLE	Vitamine C, potassium, polyphénols / glucides complexes (pectine)	Antioxydant / diminue le cholestérol sanguin / régule la flore intestinale / régule la glycémie
 MELON	Vitamine C et A, caroténoïdes, polyphénols / fibres / riche en eau	Antioxydant / accélère le transit intestinal / peu calorique
 NECTARINE	Polyphénols, vitamine C / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 PASTÈQUE	Caroténoïdes, vitamine C / fibres	Antioxydant / accélère le transit intestinal
 PÊCHE	Fibres / vitamine C, polyphénols, potassium / cuivre, fer	Antioxydant / accélère le transit intestinal / contre l'anémie

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 phytomedicine. 2000 ; 124: 507-514.

SOMMAIRE

Saumon au beurre d'ail et gingembre	p 18
Soupe au pistou.....	p 20
Cannellonis aubergine, poivron, ricotta	p 22
Caviar d'aubergine	p 24
Farçous aveyronnais aux pruneaux	p 26
Quiche aux blettes et épinards.....	p 28
Courgettes farcies.....	p 30
Lasagnes brousse et courgettes	p 32
Haricots verts à la provençale	p 34
Salade de haricots verts, façon asiatique.....	p 36
Bo bun de légumes.....	p 38
Velouté de laitue à la menthe	p 40
Galets de cabillaud au comté et au maïs	p 42
Velouté de maïs et popcorn au paprika	p 44
Frittata de pommes de terre et poivrons.....	p 46
Salade d'ananas et de poivron jaune.....	p 48
Gaspacho.....	p 50
Tartare de tomates	p 52
Tartelettes aux tomates cerises.....	p 54
Tomates cerises mimosa.....	p 56

Compotée d'abricots au romarin	p 58
Poulet exotique aux abricots.....	p 60
Pavés de colin gratinés aux amandes et au thym	p 62
Macaron d'Amiens	p 64
Nems de confit de canard au cassis.....	p 66
Sirop de cassis à la badiane	p 68
Gourmandise aux cerises et à la menthe poivrée	p 70
Muffin à la cerise.....	p 72
Cheesecake aux framboises et au gingembre.....	p 74
Panna cotta à la framboise et au basilic.....	p 76
Fromage blanc aux groseilles et crumble de biscuits roses	p 78
Pavlova aux fruits rouges.....	p 80
Méli-mélo de melon, fêta et menthe.....	p 82
Verrines de melon au gingembre	p 84
Clafoutis à la cardamome et aux nectarines	p 86
Smoothie nectarines abricots fraises	p 88
Salade originale pastèque, fèves, fenouil et feta	p 90
Smoothie pastèque menthe.....	p 92
Pêches en papillotes	p 94
Salade de pêches à la verveine	p 96



Saumon

AU BEURRE D'AIL
ET GINGEMBRE

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette succulente recette de saumon est originale et pleine de bienfaits. Le gingembre sera votre allié contre les nausées. De plus, il contient du potassium qui aide à maintenir une pression sanguine normale. L'ail contient beaucoup de minéraux comme le manganèse aux propriétés protectrices, le phosphore qui contribue à maintenir une ossature normale et le cuivre qui participe au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Le saumon est une source d'oméga-3 bons pour votre cœur.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 pavés de saumon

2 cm de gingembre frais (environ 10 g)

½ gousse d'ail

50 g de beurre

1 pincée de zeste de citron râpé

1 à 2 c. à c. de jus de citron

1 à 2 c. à c. de sauce soja

1 c. à c. de sucre roux

DÉROULÉ

Faire cuire les pavés de saumon au micro-ondes dans un plat couvert d'un film alimentaire adapté.

Cuire 4 minutes à 800 watts ou 5 minutes à 600 watts.

Éplucher et râper le gingembre, et piler la demi-gousse d'ail.

Dans une casserole, mettre le beurre en morceaux, l'ail, le gingembre, le zeste de citron, le jus de citron, la sauce soja et le sucre, et les faire chauffer pour que le beurre fonde en frémissant à peine.

Répartir les pavés de saumon sur les assiettes et les napper de beurre parfumé.

Accompagner de riz et de légumes vapeur coupés en julienne.

Astuce : si vous avez du mal à digérer l'ail, vous pouvez mettre la demi-gousse non pilée à infuser dans la sauce et ainsi l'enlever au moment de servir.



Soupe

AU PISTOU

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette soupe est un plat complet car elle apporte des protéines et des glucides complexes avec les haricots rouges et blancs et les pâtes, ainsi qu'une quantité importante de légumes. Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement des muscles. Le basilic est idéal en cas de déviance du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

200 g de haricots rouges cuits
200 g de haricots blancs cuits
100 g de haricots verts
1 petite courgette
1 carotte
1 tomate
½ oignon
60 g de coquillettes crues
2 gousses d'ail
1 botte de basilic
Huile d'olive
Sel
Fromage râpé

DÉROULÉ

Laver les légumes, éplucher les carottes et équeuter les haricots verts.
Couper la courgette en 2 dans la longueur puis en rondelles. Couper la carotte en petits dés. Couper les haricots verts en 2 ou 3 selon la longueur. Couper la tomate en gros quartiers. Émincer l'oignon.
Dans une grande cocotte, faire revenir l'oignon émincé avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les haricots verts, rouges et blancs, la carotte, la tomate et la courgette, l'huile et l'oignon.
Couvrir d'eau froide à hauteur. Saler.
Couvrir et cuire à feu doux pendant 45 minutes après ébullition. Ajouter les pâtes et cuire encore 10 minutes. Pendant ce temps, préparer le pistou : effeuiller le basilic et le mixer avec l'ail et l'huile d'olive pour en faire une pommade.
Mettre la moitié de ce pistou dans la soupe et l'autre moitié dans un bol.
Servir la soupe telle quelle, et ajouter à convenance du pistou et du fromage râpé.

Astuce : cette soupe sera encore meilleure le lendemain, réchauffée.



Cannellonis

AUBERGINE, POIVRON,
RICOTTA

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux plat estival est idéal car vous pouvez manger le nombre de cannelloni qui vous convient. La farce composée de poivrons vous apporte de la vitamine C et de la vitamine B6 qui aident à lutter contre la fatigue mais qui participent également au bon fonctionnement de votre système immunitaire. L'aubergine que l'on trouve également dans la farce contient une quantité intéressante de fibres qui facilitent votre transit intestinal. Le basilic donne un goût divin à ce plat et est idéal en cas de déviance du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

6 cannellonis

⅓ d'aubergine

⅓ de poivron

70 g de ricotta

20 g de parmesan râpé

2 c. à s. de crème fraîche

Quelques feuilles de basilic

Huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Couper l'aubergine en rondelles et le poivron en quartiers. Dans une casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et cuire l'aubergine et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes sur feu moyen).

Pendant ce temps, cuire les cannellonis dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Les égoutter rapidement sur un torchon sans les superposer.

Préparer la farce : mélanger la ricotta avec la moitié du parmesan, ajouter le basilic ciselé et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Mixer les légumes et les ajouter à la farce.

Remplir les cannellonis de farce à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère.

Ranger les cannellonis côte à côte dans un plat à gratin. Mettre un peu d'huile d'olive sur chaque cannelloni afin qu'ils ne dessèchent pas au four. Recouvrir de crème et saupoudrer de parmesan.

Réchauffer au four pendant 10 minutes, sans dorer.



Caviar

D'AUBERGINE

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce succulent tartinable d'aubergine, plein de pep's et de saveurs grâce à l'ail et aux épices, égayera vos apéritifs. Sa texture onctueuse est idéale en cas de difficultés liées à la mastication ou à la déglutition. L'aubergine contient une importante quantité de fibres qui favorise le transit intestinal.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 aubergine
- Jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Épices (cumin, paprika, etc)

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 210°C (th. 7).

Cuire l'aubergine entière non épluchée pendant environ 20 minutes.

La laisser refroidir, l'éplucher et mixer la chair avec la gousse d'ail et l'huile d'olive.

Ajouter le jus de citron. Saler, poivrer et ajouter des épices à convenance.

Laisser reposer au moins 1h et déguster avec des toasts.

Astuce : si vous souffrez de problèmes de bouche, consommez ce caviar d'aubergine sur un pain de mie légèrement toasté qui aura peu de croûte.



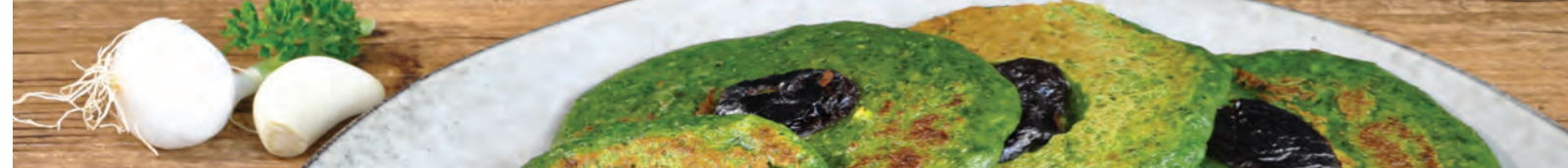
Farçous

AVEYRONNAIS AUX PRUNEAUX

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette originale vous fera aimer les blettes. La petite taille des portions conviendra à chacun. Les blettes contiennent de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement de votre système immunitaire et aide à réduire la fatigue. Le pruneau sera votre meilleur allié en cas de constipation car il facilitera votre transit intestinal.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 1 œuf
- 50 g de farine
- ½ botte de blettes (environ 125 g)
- ½ bouquet de persil plat
- 100 ml de lait
- 2 oignons nouveaux
- ½ gousse d'ail
- 30 g de parmesan râpé
- 10 pruneaux dénoyautés
- Sel, poivre
- Huile d'olive

DÉROULÉ

Laver les verts de blettes ainsi que le persil.

Éplucher l'oignon et l'ail. Dégermer la gousse d'ail.

Faire revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive.

Mettre dans le robot les verts de blettes, le persil, l'ail, l'oignon et mixer. Évacuer l'excédent de liquide.

Mélanger dans un saladier l'œuf, la farine, le lait, le parmesan, le sel et le poivre

Incorporer les légumes hachés.

Verser dans une poêle chaude un trait d'huile d'olive.

Déposer une cuillère de cette pâte à crêpe verte afin d'obtenir des galettes d'environ 5 cm de diamètre. Insérer un ½ pruneau aplati au centre.

Laisser dorer chaque face pendant 2 minutes.

À déguster chaud ou tiède.



Quiche

AUX BLETTES ET ÉPINARDS

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette quiche originale à base de blettes et d'épinards changera de l'habitude quiche lorraine. Les blettes contiennent de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Cette vitamine ainsi que le fer contenu dans les épinards aident à réduire la fatigue.



INGRÉDIENTS

Pour 1 quiche

5 ou 6 feuilles de pâte filo

200 g d'épinards

100 g de blettes

3 œufs

1 gousse d'ail

30 cl de crème liquide

15 g de pignons de pin

3 pincées de noix de muscade moulue

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver et hacher les épinards. Émincer finement les blettes.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile avec l'ail en chemise et y faire cuire les épinards et les blettes pendant environ 5 minutes à feu vif.

Saler, poivrer et égoutter.

Dans un saladier, mélanger la crème, les œufs, la muscade, une pincée de sel et du poivre.

Ajouter les épinards et les blettes.

Disposer une feuille de pâte filo dans un moule garni de papier sulfurisé, étaler du beurre fondu au pinceau et remettre une feuille de pâte filo. Répéter l'opération 5 à 6 fois.

Verser la préparation sur la pâte et disposer les pignons de pin.

Enfourner 35 minutes.

Se déguste à toutes températures.



Courgettes

FARCIES

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Rapide, gourmande, pouvant se préparer à l'avance et se congeler, cette recette a tout pour plaire. La courgette apporte de la vitamine B9 indispensable pour stimuler le système immunitaire et protéger les cellules.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 2 petites courgettes rondes ou longues
- 1 tomate
- ½ gousse d'ail
- 1 œuf
- 2 échalotes
- 200 g de viande de veau haché
- 1 pincée de mélange quatre-épices
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- 3 branches de menthe fraîche
- 6 branches de coriandre fraîche
- 1 filet d'huile d'olive
- 80 g de riz cru
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Couper le chapeau des courgettes rondes et enlever le cœur contenant les pépins à l'aide d'une cuillère.

S'il s'agit de courgettes longues, les couper en deux et les évider de la même façon.

Ciseler les feuilles de menthe et de coriandre.

Éplucher la tomate à l'aide d'un épluche-tomate, l'épépiner et la couper en petits dés.

Dans une poêle, faire revenir l'ail haché dans un peu d'huile d'olive, à feu doux. Ajouter les échalotes hachées.

Lorsqu'ils sont dorés, ajouter la viande de veau et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit dorée.

Ajouter la tomate et cuire jusqu'à évaporation du jus. Laisser refroidir.

Ajouter l'œuf et mélanger rapidement.

Ajouter les herbes, le mélange quatre-épices et le parmesan. Saler et poivrer à convenance.

Remplir les courgettes de ce mélange.

Remettre le chapeau dessus.

Dans un plat allant au four, répartir le riz avec son double de volume d'eau, du sel et du poivre.

Disposer les courgettes dessus.

Enfourner pour 40 minutes.



Lasagnes

BROUSSE ET COURGETTES

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette originale de lasagnes aux courgettes et à la brousse vous apportera de la vitamine B9 qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, et qui joue un rôle protecteur vis-à-vis de vos cellules. La crème, la brousse et le fromage de chèvre enrichissent cette recette et la rendent intéressante en cas de perte de poids.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 feuilles de lasagne sèches
ou fraîches

1 courgette

50 g de chèvre frais

100 g de brousse

10 cl de crème fraîche épaisse

50 g de comté râpé

Sel, poivre, baies roses

DÉROULÉ

Précuire les feuilles de lasagnes comme indiqué sur le paquet puis les couper en 2.

Laver et détailler la courgette en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Dans un bol, mélanger à la fourchette la brousse, le chèvre et la crème. Saler, poivrer.

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

Tapisser un plat à four de papier cuisson. Déposer 1 feuille de lasagne dans le fond, recouvrir d'une couche de crème au fromage puis d'une tranche de courgette et à nouveau d'une feuille de lasagne. Et ainsi de suite, en terminant par une couche de crème au fromage. Parsemer de comté râpé et enfourner 20 à 30 minutes.

Servir chaud ou tiède parsemé de baies roses concassées et accompagné d'une salade.



Haricots

VERTS À LA PROVENÇALE

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette estivale d'haricots verts est idéale pour faciliter le transit car les haricots verts contiennent des fibres. On trouve également de la vitamine B9 dans ce légume qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et aide à réduire la fatigue. Le basilic est adapté en cas de déviance du goût.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

250 g de haricots verts
2 tomates anciennes fermes
30 g de tomates séchées
1 gousse d'ail
2 c. à s. d'eau
½ c. à s. d'huile d'olive
Quelques feuilles de basilic
Sel, poivre

DÉROULÉ

Laver les tomates puis les couper en quartiers.

À l'aide de ciseaux, couper les tomates séchées en lanières.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen puis ajouter les haricots, les quartiers de tomates, les tomates séchées, l'eau, le basilic ciselé, et le poivre. Mélanger, couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Surveiller la cuisson et ajouter un peu d'eau si besoin.

Saler si nécessaire.



Salade

DE HARICOTS VERTS,
FAÇON ASIATIQUE

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette savoureuse recette de salade venue d'Asie vous fera redécouvrir les haricots verts. Cette salade complète vous apporte tout ce dont vous avez besoin sur un repas : des protéines utiles pour vos muscles grâce aux fèves d'edamame, des fibres contenues dans les haricots verts pour faciliter le transit intestinal, et un féculent avec le vermicelle de riz.

Attention, les fèves d'edamame sont des fèves de soja, et sont donc à éviter en cas de cancer hormono-dépendant, de cancer gynécologique ou de cancer de la prostate.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

200 g de haricots verts

100 g de pois gourmands

100 g de vermicelles de riz

150 g de fèves d'edamame

2 c. à s. de sésame blond

1 petit piment doux (facultatif)

1 oignon nouveau

4 brins de coriandre

Pour la sauce au citron :

Le jus d'1 citron

2 c. à s. de beurre de cacahuète

1 pincée de piment

Sel, poivre

Eau

DÉROULÉ

Équeuter les haricots verts et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Les passer sous l'eau froide afin qu'ils gardent leur couleur et leur fermeté.

Cuire les vermicelles en suivant les instructions sur le paquet.

Nettoyer et émincer l'oignon nouveau.

Équeuter les pois gourmands, les rincer et les blanchir.

Cuire les fèves d'edamame pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Dorer les grains de sésame sans matière grasse dans une poêle anti-adhésive.

Couper le piment doux en fines lamelles.

Émulsionner le beurre de cacahuète, le piment, le jus de citron. Saler, poivrer.

Rallonger avec un peu d'eau pour obtenir une sauce plus fluide.

Dresser dans une assiette creuse les différents ingrédients. Verser la sauce.

Saupoudrer le sésame grillé et la coriandre ciselée.

Astuce : vous pourrez trouver des fèves d'edamame déjà cuites au rayon conserves des grandes surfaces, ou au rayon surgelé de magasins spécialisés.



Bo bun

DE LÉGUMES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Une recette pleine de fraîcheur pour faire le plein de vitamines grâce aux crudités. Elle se prépare en un tour de main et s'adapte aux grés de vos envies. Les couleurs des légumes d'été ouvrent l'appétit.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 nems aux légumes
4 belles feuilles de laitue
4 radis
1 petite carotte
½ concombre
½ botte de coriandre
Quelques feuilles de menthe
100 g de vermicelles de riz
Sauce pour nems
20 g de cacahuètes

DÉROULÉ

Cuire les vermicelles selon les indications du paquet. Bien rincer et laisser refroidir.

Pendant ce temps, laver et éplucher les légumes. Râper grossièrement les carottes et couper les radis et le concombre en rondelles.

Faire cuire les nems.

Dans un bol ou une assiette creuse, disposer les feuilles de laitue et les légumes. Mettre des vermicelles par-dessus, puis les nems coupés en 3 ou 4.

Saupoudrer de cacahuètes concassées et de coriandre et menthe ciselées.

Déguster en arrosant de sauce pour nems.



Velouté

DE LAITUE À LA MENTHE

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette surprenante recette de velouté de laitue est idéale pour lutter contre la constipation car elle contient une grande quantité de fibres. Sa texture veloutée est très agréable et tout à fait adaptée si vous souffrez de difficultés liées à la mastication ou à la déglutition. On trouve dans la laitue de la vitamine B9 et de la vitamine A qui aident votre système immunitaire, luttent contre la fatigue et aident en cas de problème de peau. La menthe donne une touche de pep's à la recette tout en vous aidant à lutter contre les nausées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1 grosse laitue
20 g de beurre
1 oignon coupé en morceaux
2 c. à c. de menthe hachée poivrée
1 c. à s. de farine
45 cl de lait
15 cl de bouillon
5 c. à s. de crème fraîche
Quelques feuilles de menthe
Sel, poivre

DÉROULÉ

Laver la salade et la couper en petits morceaux.
Faire fondre le beurre dans une marmite.
Ajouter l'oignon, la salade et la menthe hachée.
Faire cuire 10 minutes à feu doux.
Retirer du feu, puis ajouter la farine, le lait et le bouillon. Saler et poivrer.
Mettre sur le feu avec un couvercle et laisser mijoter 15 minutes.
Mixer la soupe.
Ajouter la crème fraîche puis mélanger.
Décorer avec quelques feuilles de menthe au moment de servir.
Déguster chaud, tiède ou même froid.



Galets

DE CABILLAUD AU COMTÉ
ET AU MAÏS

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ces savoureuses galettes de cabillaud au comté et au maïs vous apporteront des protéines utiles pour vos muscles. La texture de ces galettes est adaptée en cas de problèmes liés à la mastication ou la déglutition. De plus, la petite taille des portions conviendra à tous, même si vous avez un tout petit appétit.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

125 g de cabillaud
50 g de comté râpé
1 œuf
70 g de grains de maïs
1 c. à s. de fécule de maïs
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de persil ciselé
½ c. à c. d'ail écrasé
Farine
Huile d'olive

DÉROULÉ

Mixer le cabillaud.

Dans un saladier, fouetter l'œuf et la fécule puis ajouter le maïs, le poisson, l'ail pressé, le jus de citron, le persil et le comté. Saler et poivrer.

Former 8 galets, et les rouler dans la farine

Faire dorer à l'huile d'olive 3 minutes de chaque côté.

Servir chaud, accompagnés d'une salade verte.



Velouté

DE MAÏS ET POPCORN
AU PAPRIKA

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux velouté à base de maïs contient des protéines nécessaires pour le bon fonctionnement de vos muscles.

La coriandre soulagera vos douleurs articulaires. La texture onctueuse de ce velouté est adaptée en cas de difficultés liées à la mastication ou à la déglutition. Le popcorn rend ce plat plus joyeux et amusant.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

Pour le velouté :

300 g de maïs égoutté

1 oignon nouveau

30 cl de bouillon de volaille

15 g de beurre

Quelques branches de coriandre

Pour le popcorn :

45 g de maïs à popcorn

15 g de beurre demi-sel

½ c. à s. d'huile

½ c. à c. de paprika

Sel, poivre

DÉROULÉ

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter le maïs égoutté et rincé et faire revenir quelques minutes.

Verser le bouillon de volaille.

Ajouter la moitié de l'oignon et de la coriandre ciselée. Saler, poivrer et laisser cuire 10 minutes puis mixer.

En parallèle, verser de l'huile dans une grande casserole, ajouter les grains de maïs à popcorn. Les étaler.

Couvrir et chauffer sur feu moyen quelques minutes, jusqu'à ce que les grains commencent à éclater : le popcorn est prêt quand plus aucun bruit n'émane de la casserole.

Faites fondre le beurre sur feu doux. Hors du feu, verser sur le popcorn, en mélangeant pour bien le répartir. Continuer à mélanger en saupoudrant le paprika et le poivre. Ne pas saler, le beurre l'est déjà.

Répartir le velouté dans des petits bols et parsemer de grains de popcorn, le reste d'oignon nouveau émincés et de coriandre ciselée.



Frittata

DE POMMES DE TERRE
ET POIVRONS

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette d'origine italienne est adaptable en fonction des envies ou bien des restes dont vous disposez. Sa texture fondante est idéale en cas de difficultés liées à la mastication ou à la déglutition. Les œufs, éléments de base de cette frittata, vous apportent des protéines nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles. Le poivron contient des vitamines C et B qui aident à réduire la fatigue et stimulent votre système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 œufs
1 poivron ou 2 demi-poivrons
(rouge, jaune ou vert)
4 pommes de terre
½ oignon
Huile d'olive
Piment d'Espelette
Sel

DÉROULÉ

Laver, enlever les graines et les parties blanches des poivrons. Couper en petits morceaux. Émincer l'oignon.
Dans un faitout, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons.
Saler et ajouter une à deux pincées de piment. Mélanger et laisser revenir à feu doux pendant 5 minutes. Verser ½ verre d'eau et continuer la cuisson pendant 10 minutes.
Peler et laver les pommes de terre. Les couper en petits cubes et les frire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Saler légèrement.
Battre les œufs en omelette. Ajouter les poivrons et les pommes de terre. Mettre le tout dans un plat à four huilé.
Enfourner 8 minutes.
Servir avec une salade comme la roquette par exemple.
Attention : éviter le poivron vert en cas de problèmes de digestion, car il est plus difficile à digérer.



Salade

D'ANANAS
ET DE POIVRON JAUNE

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette savoureuse salade estivale vous aidera à faire le plein de fibres afin de lutter contre la constipation. Son côté sucré-salé est idéal en cas de déviances du goût. L'ananas et le poivron contiennent de la vitamine C qui aide à réduire la fatigue. Les vitamines B6 et B9 que l'on retrouve dans le poivron possèdent également cette propriété, en plus de participer au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

½ ananas frais
¼ d'oignon rouge
3 feuilles de basilic frais
½ poivron jaune
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de vinaigre de riz
Poivre

DÉROULÉ

Hacher finement l'oignon et les feuilles de basilic.
Laver et découper en dés le poivron jaune et l'ananas.
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
Mettre au réfrigérateur 1 heure.
À déguster frais en accompagnement d'une viande ou en salade.

Attention, l'ananas est un fruit acide qui peut déranger en cas de mucites ou aphtes.



Gaspacho

Accompagnement

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette savoureuse soupe froide vous rafraîchira lors des chaudes journées d'été. Sa texture est adaptée en cas de problèmes de mastication ou de déglutition. La forte teneur en eau des légumes utilisés vous permettra de vous hydrater. La tomate, comme le poivron, contient de la vitamine C qui aide à réduire la fatigue et qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Consommé cru, le poivron regorge de vitamines : A, B6, B9, C et E très utiles pour votre organisme.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 belles tomates bien mûres
1 petit concombre
1 petit poivron rouge
Sel, poivre
Huile d'olive
Basilic
Croûtons

DÉROULÉ

Laver et éplucher les légumes à l'aide d'un épluche-tomate. Les couper grossièrement et les mettre dans un blender. Garder un peu de poivron coupé en tout petits dés.

Mixer finement. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer à convenance.

Servir bien frais dans des bols avec du basilic ciselé, le poivron en dés et des croûtons.

Astuce : l'épluche-tomate permet d'éplucher les légumes à peau lisse comme la tomate, le poivron, en enlevant très finement la peau.



Tartare

DE TOMATES

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Le dressage en verrine est attractif et stimule l'appétit. La tomate apporte fraîcheur et vitamine C, qui aide à diminuer la fatigue et booster le système immunitaire. Enfin, la mozzarella est une bonne source de calcium et de protéines, indispensables pour la santé des os et des muscles.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 tomates moyennes
2 tomates confites
1 oignon nouveau
ou ¼ d'oignon rouge doux
1 boule de mozzarella
1 filet d'huile d'olive
Quelques feuilles de basilic
Sel, poivre

DÉROULÉ

Éplucher les tomates à l'aide d'un épluche-tomate.

Les couper en deux et les épépiner.
Les couper en petits dés.

Couper finement l'oignon et les tomates confites.

Mélanger tous ces ingrédients. Saler et poivrer à convenance. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Dresser sur une assiette ou en verrine et disposer des cubes de mozzarella dessus ainsi que du basilic ciselé.

Servir et déguster aussitôt.

Astuce : pour un plat plus coloré, vous pouvez utiliser des tomates de couleurs différentes.



Tartelettes

AUX TOMATES CERISES

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette savoureuse recette de tartelettes aux tomates cerises est idéale en apéritif, en entrée, ou bien en plat avec une salade. La petite taille des portions permet de convenir à tous types de faim. La tomate contient de la vitamine C utile à votre système immunitaire. Le basilic sera votre allié en cas de déviance du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

Pour 6 tartelettes

1 pâte feuilletée
300 g de tomates cerises rouges et jaunes
1 c. à s. de moutarde
6 petites tranches de cheddar
Quelques feuilles de basilic

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver les tomates cerises et les couper en 2 ou 4.

Découper des ronds dans la pâte feuilletée et les mettre dans des moules à tartelettes.

Étaler la moutarde dans le fond et répartir le fromage dessus.

Disposer les tomates cerises en alternant rouges et jaunes.

Cuire 20 à 30 minutes.

Parsemer de basilic ciselé au moment de servir.



Tomates

CERISES MIMOSA

Plat complet

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette de tomates cerises est adaptée en cas de petits appétits car vous ne ferez qu'une bouchée de ces petites tomates mimosa. L'œuf vous apporte des protéines nécessaires au bon fonctionnement de vos muscles. La tomate cerise contient de la vitamine C qui aide votre système immunitaire à fonctionner normalement.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

200 g de tomates cerises

1 œuf

½ botte de ciboulette

2 cuillères à soupe de mayonnaise

Poivre

DÉROULÉ

Laver les tomates cerises.

Leur couper le chapeau et les vider de leurs pépins.

Cuire l'œuf dur et l'écaler.

Écraser le jaune à la fourchette et couper le blanc en tout petits cubes.

Mélanger avec la mayonnaise et poivrer à convenance.

Ajouter la ciboulette ciselée.

Verser le mélange dans une poche à douille et remplir les tomates.

Replacer les chapeaux et servir bien frais.



Compotée

D'ABRICOTS AU ROMARIN

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette onctueuse compotée d'abricots est idéale en cas de problème de mastication ou de déglutition. Elle agrémentera tous vos laitages yaourt nature, fromage blanc et faisselle. Le romarin apporte une saveur originale qui peut être bénéfique en cas de déviance du goût ou de l'odorat. L'abricot contient de la vitamine A qui sera votre alliée en cas de problème de peau.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

500 g d'abricots bien mûrs
50 g de sucre
1 brin de romarin
1 faisselle

DÉROULÉ

Laver les abricots et les couper en 4 pour les dénoyauter. Les mettre dans une casserole avec le sucre et le romarin.

Cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes à découvert.

Enlever le brin de romarin.

Mixer si vous préférez une texture lisse.

Consommer bien frais avec une faisselle.



Poulet

EXOTIQUE AUX ABRICOTS

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux plat complet à la particularité de cuire sans odeur grâce au sachet cuisson, ce qui est idéal en cas de nausées. De plus, la cannelle et gingembre seront vos alliés pour lutter contre les nausées. Ses notes sucrées-salées conviennent parfaitement en cas de déviance du goût et de l'odorat. Ce plat contient des protéines utiles pour vos muscles.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1 filet de poulet
½ boîte (petite) d'abricots au sirop
1 c. à s. d'oignons séchés ou ½ oignon
2 c. à s. de raisins secs
1 c. à s. d'amandes effilées
1 pincée de cannelle
1 c. à c. de gingembre
Sachet cuisson spécial four

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

Égoutter les abricots au sirop, conserver le jus.
Couper les grossièrement en dés.

Couper le filet de poulet en cubes.

Mélanger dans un récipient les abricots, les oignons séchés ou émincés, la cannelle, le gingembre, les amandes effilées et les raisins secs.
Ajouter le poulet.

Mettre l'ensemble des ingrédients dans le sac spécial cuisson au four et ajouter le jus d'abricot.
Bien vider l'air avant de fermer le sac.

Enfourner 25 minutes.



Pavés

DE COLIN GRATINÉS
AUX AMANDES ET AU THYM

Plat

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Une recette simple et savoureuse
qui est rapide à préparer.

Le poisson blanc est riche en protéines,
tandis que les amandes apportent
du magnésium indispensable
à la relaxation des muscles.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 pavés de colin
40 g d'amandes en poudre
1 brin de thym citronné
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 230°C (th. 7/8).

Hacher finement le thym et le mélanger
à la poudre d'amande avec l'huile d'olive
jusqu'à obtenir une pâte grossière. Saler.

Précuire les pavés de poisson 1 minute à pleine
puissance au micro-ondes dans un plat adapté
recouvert de film micro-ondable.

Disposer les pavés de poisson dans un plat
allant au four. Couvrir du mélange aux amandes.

Faire gratiner quelques minutes au four.
Cela va terminer la cuisson du poisson.

Servir aussitôt.



Macaron

D'AMIENS

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse recette de macarons d'Amiens, préfecture de la Somme dans les Hauts-de-France, va sûrement devenir votre recette de gâteau préférée. Faciles à réaliser, ces savoureux gâteaux contiennent de l'amande : véritable cocktail de minéraux tels que fer et le magnésium qui aident à réduire la fatigue, le calcium et le phosphore nécessaires à vos os, et le potassium qui contribue à maintenir une pression sanguine normale.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

- 160 g d'amandes en poudre
- 100 g de sucre en poudre
- 20 g de miel de tilleul
- 20 g de confiture d'abricots
- 1 œuf
- ½ c. à c. d'extrait de vanille liquide
- ½ c. à c. d'extrait d'amande amère

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 165°C (th. 5/6).
 Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes et le sucre.
 Dans un autre bol, mélanger le miel, l'œuf, la vanille, l'extrait d'amande amère, la confiture d'abricots.
 Mélanger les deux bols afin d'obtenir une pâte assez ferme.
 Réaliser un boudin de 4 centimètres de diamètre dans du film étirable.
 Mettre ensuite ce boudin sur une plaque à pâtisserie pendant 1 heure au congélateur.
 Cela va raffermir la pâte pour pouvoir la couper en tronçons.
 Quand la pâte est assez ferme pour être découpée sans être écrasée, couper des tranches de 2 cm d'épaisseur.
 Enfourner à 165°C pendant 17 à 20 minutes sur un papier cuisson.
 Les macarons doivent être dorés à l'extérieur et encore bien tendres à l'intérieur.
 Les conserver dans une boîte hermétique à l'abri de l'air et de l'humidité.

Astuce : vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres types de miels, ce qui variera les saveurs.



Nems

DE CONFIT DE CANARD
AU CASSIS

Plat

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette recette originale et sucrée-salée vous apportera des protéines essentielles pour vos muscles. De plus, il est possible de consommer autant de nems que vous le désirez ; ce plat convient donc aux petits appétits. Le cassis contient de la vitamine C et E qui protègent vos cellules du vieillissement prématuré. On trouve également du potassium dans le cassis, ce qui vous aidera à garder une pression sanguine normale. Petit plus de cette recette, les nems se consomment avec les mains, pas besoin de couverts !



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

60 g de cassis
2 c. à s. d'eau
1 c. à s. de crème de cassis
100 g de confit de canard désossé
3 feuilles de brick
Poivre
10 g de beurre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
Dans une poêle, chauffer l'eau et la crème de cassis. Ajouter les cassis et couper le feu.
Les égoutter et réserver le jus au frais.
Dégraisser le confit de canard et l'effiloche. Le mélanger aux cassis. Poivrer.
Couper les feuilles de brick en deux. Replier les moitiés en deux. Disposer la pointe vers le haut.
Déposer une cuillère à soupe de mélange canard/cassis sur chaque triangle ainsi formé. Replier les côtés puis rouler en serrant bien.
Poser sur une plaque recouverte de papier cuisson avec la pointe en dessous.
Badigeonner de beurre fondu et cuire pendant 15 minutes.
Présenter le jus dans un petit ramequin pour tremper les nems.



Sirop

DE CASSIS À LA BADIANE

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux sirop de cassis à la badiane se consomme dans un cocktail, sur des glaces, dans des yaourts ou tout simplement dilué dans de l'eau. Il apportera une nouvelle saveur à vos boissons et vous permettra de vous hydrater tout en gourmandise.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

300 g de cassis
200 g de sucre en poudre
½ l d'eau
2 étoiles de badiane

DÉROULÉ

Laver et égrener le cassis.

Porter à ébullition l'eau, le sucre et la badiane pendant une dizaine de minutes.

Ajouter les fruits et faire mijoter pendant 5 minutes, puis laisser reposer environ 30 minutes à couvert.

Filtrer en pressant bien les fruits pour en sortir le maximum de jus.

Mettre en bouteille à chaud et fermer aussitôt.

Conserver au réfrigérateur après refroidissement.



Gourmandise

AUX CERISES
ET À LA MENTHE POIVRÉE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce merveilleux dessert à base de cerises vous ravira. La menthe poivrée donne du pep's à cette recette tout en vous aidant à lutter contre les nausées.

INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

150 g de cerises
1 c. à c. de feuilles de menthe poivrée séchées
125 ml de lait
1 œuf
2 c. à s. de crème fraîche
45 g de farine
35 g de sucre
½ sachet de sucre vanillé

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dénoyer les cerises et les disposer dans le fond de deux petits moules beurrés.

Dans un saladier mettre la farine, ajouter l'œuf et lisser au fouet. Ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé, le lait, la crème et le beurre.

Incorporer enfin la menthe poivrée, mélanger et répartir dans les moules sur les cerises.

Faire cuire 30 minutes.

Déguster tiède ou froid.



Muffin

À LA CERISE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce muffin sera parfait en dessert mais également à tout moment de la journée. Il est gourmand, et la cerise contient des polyphénols qui ont un effet antioxydant.

INGRÉDIENTS

Pour 6 muffins

6 belles cerises
1 œuf
50 g de farine
40 g de sucre
40 g de beurre
40 g de poudre d'amandes
¼ de sachet de levure chimique
1 pincée de sel

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Battre le beurre en pommade avec le sucre.

Mélanger avec la farine, la poudre d'amande, la levure, l'œuf et le sel.

Placer une cerise dans chaque moule à muffin et couvrir de pâte.

Cuire environ 15 minutes.

Déguster tiède ou froid. Attention au noyau.



Cheesecake

AUX FRAMBOISES
ET AU GINGEMBRE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Un dessert comme on les aime :
gourmand, parfumé et facile à faire.
La framboise est source de vitamine C
qui contribue au bon fonctionnement du
système immunitaire, et de fibres
qui stimulent le transit intestinal.
Le gingembre quant à lui aide à calmer
les nausées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

75 g de biscuits sablés
20 g de beurre
300 g de fromage blanc
30 g de sucre
30 g de crème épaisse
2 œufs
200 g de framboises
1 cm de gingembre

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 135°C (th. 4/5).

Mixer les biscuits pour les réduire en poudre
avec le gingembre râpé. Faire fondre le beurre
et le mélanger à la poudre de biscuit.

Disposer cette pâte au fond de 2 petits cercles
à pâtisserie. Bien aplatir pour que la surface
soit homogène.

Disposer quelques framboises sur cette base.

Mélanger le fromage blanc avec le sucre, ajouter
la crème épaisse, puis les œufs un par un,
en mélangeant au fouet.

Verser le mélange sur la base de biscuits en
recouvrant les framboises. Enfourner pour
45 minutes.

Sortir du four et laisser reposer 2 à 3 heures au frais.

Pendant ce temps, mixer les framboises restantes.
En garder 2 ou 4 pour la décoration.

Servir les cheesecakes nappés de coulis
de framboise.



Panna cotta

À LA FRAMBOISE
ET AU BASILIC

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette onctueuse et originale panna cotta à la framboise et au basilic va vite devenir votre dessert préféré !

Sa texture est adaptée en cas de difficultés liées à la mastication ou à la déglutition.

Sa composition assez riche convient en cas de perte de poids. Le basilic donne une touche de pep's à la recette tout en étant l'allié incontournable en cas de déviances du goût ou de l'odorat.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

250 ml de crème liquide

1,5 feuille de gélatine

25 g de sucre + 2 c. à s. de sucre

125 g de framboises

10 belles feuilles de basilic

Huile d'olive

½ citron jaune

DÉROULÉ

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans l'eau bien froide pendant 5 minutes.

Faire chauffer la crème avec le sucre.

Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine, préalablement essorées.

Mixer à l'aide d'un blender 6 feuilles de basilic avec l'appareil à panna cotta. Filtrer la préparation à l'aide d'une passoire et remplir 2 verrines.

Placer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Réaliser une cristalline de basilic : filmer une assiette creuse avec du film micro-ondable. Huiler au pinceau le film tendu avec l'huile d'olive et y déposer bien à plat les 4 feuilles de basilic restantes. Re-filmer par-dessus (le côté du film en contact avec les feuilles aura été lui aussi préalablement huilé). Percer les films de quelques trous avec la pointe d'un petit couteau et faire chauffer l'assiette au micro-ondes 30 secondes à pleine puissance.

Enlever le premier film, prendre les feuilles de basilic et les rouler dans 1 cuillère à soupe de sucre puis laisser reposer sur une feuille d'essuie-tout afin d'enlever l'excédent de liquide. Écraser une partie des framboises dans un saladier avec quelques gouttes de jus de citron et une cuillère à soupe de sucre (garder quelques belles framboises pour la décoration) et mixer.

Passer au dressage : placer le coulis de framboises sur le dessus de la verrine et décorer avec des framboises et 2 feuilles de basilic cristallisées.



Fromage

BLANC AUX GROSEILLES ET
CRUMBLE DE BISCUITS ROSES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse recette est très simple à réaliser et vous permettra d'agrémenter votre fromage blanc. Les groseilles contiennent des fibres qui facilitent le transit intestinal et de la vitamine C qui aide à lutter contre la fatigue.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

4 biscuits roses de Reims
200 g de fromage blanc
2 c. à c. de sucre
150 g de groseilles
1 sachet de sucre vanillé

DÉROULÉ

Rincer et égrainer les groseilles.

Mélanger le fromage blanc, le sucre, le sucre vanillé et les groseilles.
En garder éventuellement 2 grappes pour la décoration.

Écraser grossièrement les biscuits roses.

Remplir un petit bol avec du fromage blanc, ajouter les groseilles puis le crumble de biscuits roses sur le dessus.

Consommer immédiatement.



Pavlova

AUX FRUITS ROUGES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce merveilleux dessert est simple et rapide à faire. Pour les amoureux des fruits rouges, il est idéal ! Les fruits rouges contiennent de la vitamine C qui aide à réduire la fatigue et qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Les différentes textures sont appréciables tout en restant facilement masticables.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

Pour la meringue :

60 g de sucre glace

2 blancs d'œufs

1 c. à c. de fécule de maïs

½ c. à c. de jus de citron

Pour la chantilly :

1 bombe de chantilly

ou

35 g de sucre glace

10 cl de crème fraîche liquide entière

Pour le montage :

100 g de groseilles

100 g de framboises

100 g de cassis ou myrtilles

Quelques feuilles de menthe

DÉROULÉ

Battre les blancs d'œufs en neige, les serrer avec le sucre glace, ajouter le citron et la fécule de maïs. Continuer à battre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

À l'aide d'une cuillère à soupe, faire un disque d'environ 15 cm de diamètre. Creuser légèrement le centre pour obtenir une forme de panier.

Enfourner la meringue pour 1h30 à 110°C (th.3/4).

Laisser refroidir.

Préparer la chantilly en fouettant la crème entière bien froide avec le sucre glace.

Mettre la crème chantilly sur le centre de la meringue bien froide.

Laver et équeuter les fruits et les disposer sur la crème.

Servir bien frais et décoré de quelques feuilles de menthe.



Méli-mélo

DE MELONS, FETA ET MENTHE

Entrée

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Cette délicieuse salade estivale apportera de la fraîcheur dans votre assiette. Les melons sont des fruits qui contiennent de la vitamine C qui aide à réduire votre fatigue et participe au bon fonctionnement de votre système immunitaire. On retrouve également de la vitamine A qui sera votre alliée en cas de problèmes de peau. La menthe est utile pour lutter contre les nausées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

1/3 melon charentais
1/3 melon d'eau
1/3 melon jaune
70 g de feta
2 tiges de menthe
3 c. à s. d'huile d'olive
1 trait de vinaigre balsamique blanc
Poivre du moulin

DÉROULÉ

Ouvrir et épépiner les melons.

À l'aide d'une cuillère parisienne, faire des petites billes de chair dans les trois melons et les mettre dans un saladier. Réserver au frais.

Laver, sécher, effeuiller et ciseler la menthe. Couper la feta en tout petits dés.

Ajouter la menthe et la feta dans un saladier.

Poivrer, arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique blanc et mélanger.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Verrines

DE MELON AU GINGEMBRE

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

La recette idéale pour finir un repas estival. Le gingembre aide à calmer les nausées et la fraîcheur de ce dessert sera parfait pour atténuer la sensation de sécheresse en bouche.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

½ melon
2 cm de gingembre
1 citron vert
1 c. à s. de miel

DÉROULÉ

Faire fondre le miel dans une casserole.
Ajouter le jus de citron vert et le gingembre râpé.
Laisser infuser environ 10 minutes à feu doux.
Laisser refroidir.
Pendant ce temps, couper le melon en petits dés et disposer dans des verrines.
Verser le sirop dessus.



Clafoutis

À LA CARDAMOME
ET AUX NECTARINES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce savoureux dessert à la cardamome sera votre allié pour lutter contre la diarrhée. Sa texture moelleuse est adaptée en cas de problèmes de mastication ou de déglutition. Ici, préparé avec des nectarines et des fruits rouges, il combine douceur et pep's. Il est tout à fait possible de reproduire cette recette avec d'autres fruits.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 nectarines
100 g de framboises ou groseilles
½ c. à s. de cardamome moulue
50 g de poudre d'amande
2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf
50 g de crème fleurette
100 g de sucre
(mélange de blond et de roux)
1 c. à s. de maïzena
Sel

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Laver, éplucher et couper les nectarines en cubes moyens.

Passer rapidement les framboises sous l'eau.

Dans un saladier, mélanger le sucre, la poudre d'amande, la maïzena, la cardamome et une pincée de sel.

Ajouter les œufs, fouetter, verser la crème et poursuivre le mélange.

Beurrer des moules individuels allant au four, répartir les fruits et verser l'appareil dessus.

Faire cuire à 180°C pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient pris.

Attention : si les petits clafoutis sont préparés à l'avance pour être dégustés le lendemain, mettre moins de cardamome car celle-ci infuse à froid (le goût sera plus intense avec le temps).



Smoothie

NECTARINES ABRICOTS
FRAISES

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cet onctueux smoothie vous aidera à vous rafraîchir lors des chaudes journées d'été. Si vous le consommez rapidement vous pourrez bénéficier de la vitamine C contenue dans les fruits. Elle vous aidera à lutter contre la fatigue et contribuera au bon fonctionnement de votre système immunitaire. De plus, l'abricot contient de la vitamine A qui est un allié en cas de problèmes de peau.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 nectarines
2 abricots
6 fraises
Glaçons

DÉROULÉ

Laver, éplucher, couper, et dénoyauter les nectarines et les abricots.

Laver et équeuter les fraises.

Mixer le tout.

Servir aussitôt avec des glaçons.



Salade

ORIGINALE PASTÈQUE,
FÈVES, FENOUIL ET FETA

Entrée

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Cette délicieuse salade sera idéale en cas de forte chaleur. La pastèque contient beaucoup d'eau et vous aidera à vous hydrater. Le fenouil sera votre allié contre les troubles digestifs. Il apporte également du potassium nécessaire pour maintenir une pression sanguine normale. Les fèves sont source de protéines utiles pour vos muscles, de fibres qui facilitent le transit intestinal, et de vitamine B9 et cuivre qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

175 g de fèves fraîches écosées
et pelées ou surgelées
½ bulbe de fenouil
125 g de pastèque
60 g de feta émiettée
Sel, poivre

Sauce :

2 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à s. de jus de citron
½ c. à c. de miel liquide

DÉROULÉ

Faire cuire les fèves 2 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante légèrement salée.

Les égoutter et les rincer sous l'eau froide.

Couper la pastèque en dés.

Parer le fenouil, le couper en deux puis le détailler en tranches très fines.

Garnir l'assiette avec les lamelles de fenouil, les fèves, les dés de pastèque et la feta.

Fouetter ensemble tous les ingrédients de la sauce. Poivrer.

Verser cette sauce sur la salade.

Attention : la feta apporte du sel. Il est donc inutile d'en ajouter dans la sauce.



Smoothie

PASTÈQUE MENTHE

Boisson

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce délicieux smoothie vous aidera à rester hydraté lors des chaudes journées d'été. La menthe poivrée et le thé vert intensifient le côté rafraîchissant de ce smoothie. De plus la menthe poivrée permet de lutter contre nausées.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

½ pastèque (environ 1 kg)
1 c. à c. de menthe poivrée séchée ou
1 branche fraîche
2 sachets de thé vert
1 c. à c. de sucre (facultatif)
Glaçons

DÉROULÉ

Laisser infuser le thé dans l'équivalent d'1 verre d'eau chaude. Laisser refroidir.

Couper la pastèque en gros cubes et la mixer avec le thé infusé et la menthe ciselée.

Sucre si nécessaire.

Servir aussitôt avec des glaçons.

Astuce : le thé vert peut donner de l'amertume. Pour éviter cela, laisser infuser plusieurs heures dans de l'eau FROIDE.



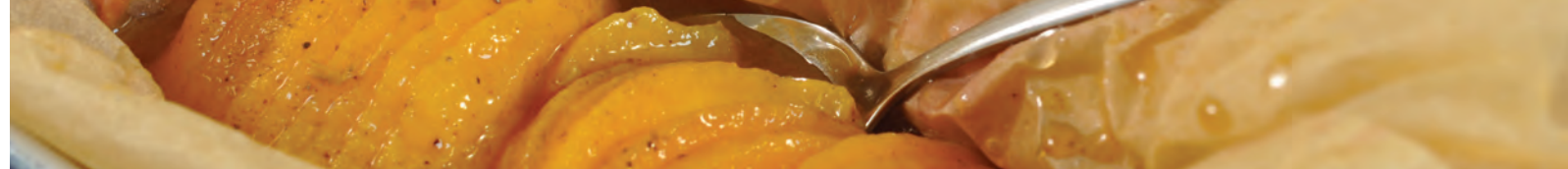
Pêches

EN PAPILLOTES

Dessert

INTÉRÊTS DE LA RECETTE

Ce dessert à base de pêches est facile et rapide à préparer. La cuisson sans odeur est idéale en cas de nausées. Cuites, les pêches ont une texture fondante idéale en cas de difficultés liées à la mastication. Les notes épicées de cette recette donnent du pep's à ce dessert original.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 pêches

1 orange à jus

1 c. à c. de mélange 4 épices

1 sachet de sucre vanillé

DÉROULÉ

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Couper l'orange en deux et la presser.

Éplucher les pêches et les couper en deux pour enlever le noyau, puis les couper en lamelles.

Les mettre dans un bol avec le sucre vanillé, le mélange 4 épices et le jus d'orange. Mélanger.

Préparer 2 carrés de papier d'aluminium et 2 de papier sulfurisé.

Sur chaque feuille d'aluminium mettre une feuille de papier sulfurisé. Répartir les morceaux pêches, relever les bords et verser le jus épicé.

Fermer les papillotes (la feuille de papier sulfurisé, puis le papier aluminium qui permet de bien former une papillote hermétique).

Passer les papillotes au four 10 minutes à 180°C.

Déguster tiède ou froid avec éventuellement un peu de fromage blanc.



Salade

DE PÊCHES À LA VERVEINE

Dessert

INTÉRÊTS

DE LA RECETTE

Ce dessert tout doux composé de pêches et de verveine est idéal comme en-cas ou bien à la fin d'un repas. La pêche est un fruit à la texture fondante qui est donc facile à mâcher. L'associer avec la verveine est une façon nouvelle et originale de le consommer.



INGRÉDIENTS

 Pour 2 personnes

2 pêches bien mûres

1 c. à s. de verveine séchée ou fraîche

DÉROULÉ

Laver et éplucher les pêches.
Les couper en cubes.

Ciseler la verveine et la mélanger aux pêches.

Laisser infuser au moins 1 heure au réfrigérateur.

Servir bien frais.



BIEN MANGER EST UNE TRADITION FRANÇAISE !

Les traitements reçus pour traiter un cancer provoquent souvent fatigue, altération du goût, manque d'appétit. Pourtant bien s'alimenter pendant cette période délicate est primordial.

Cette brochure propose des recettes simples, appétissantes, parfois inattendues qui permettront au patient et à son entourage de bien se nourrir en profitant des petits plaisirs de la vie.

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





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

Cécile BUCHE
(Ingénieure en
Alimentation
et Santé).

*Nous espérons que ce livre de recettes vous régalerà
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

