



GUIDE ALIMENTATION

Garder le plaisir de manger quand on a une MICI*



* MICI : Maladie Inflammatoire
Chronique de l'Intestin.

afa
Crohn - RCH - France

MSD



Vous avez moins d'appétit ? Moins de plaisir à manger depuis que vous avez une MICI (maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique) ?

La crainte d'une rechute peut parfois vous inciter à adopter certaines restrictions, voire un régime alimentaire spécifique. Pourtant, conserver une alimentation variée et équilibrée est essentiel pour conserver un bon équilibre nutritionnel.

De plus, les restrictions alimentaires ont un impact important sur la vie sociale des patients qui redoutent de manger en dehors de chez eux ou de partager le même menu que les personnes qui vivent avec eux.

Pour vous aider à revenir à une alimentation qui prend en compte le plaisir plutôt qu'une alimentation « sanction », vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques ainsi que des recettes, élaborées avec Doriane Cotel, diététicienne nutritionniste et référente auprès de l'association afa Crohn RCH France.

Faciles à réaliser, gourmandes et adaptées à vos besoins et symptômes, nous espérons que ces recettes vous donneront envie de vous mettre à table.

Nous remercions Sandra Orepuller, infirmière de Recherche Clinique en Gastro-entérologie et coordinatrice en Éducation Thérapeutique des Patients (ETP) au CHU de Toulouse qui a contribué à la relecture de ce guide.

Ce guide est destiné à vous informer sur les Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI). Il ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin, de votre diététicien ou de votre pharmacien, ni à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs et à leur demander des informations supplémentaires sur votre cas personnel. Les informations contenues dans ce guide sont générales; elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. Ce document ne se substitue pas aux recommandations des autorités de santé ou à celles des sociétés savantes. Pour plus d'informations sur ces pathologies, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.

Sommaire

- 04 Être bien dans son assiette au quotidien**
 - p. 04 Le B.A. BA d'une alimentation variée et équilibrée
 - p. 05 Avant de passer à table
 - p. 07 À table
- 08 Conserver le plaisir de manger quand les symptômes apparaissent**
 - p. 08 En cas de perte d'appétit
 - p. 10 En cas de diarrhée
 - p. 11 En cas de gaz & ballonnements
- 12 Revenir à une alimentation équilibrée quand les symptômes s'améliorent**
 - p. 12 Quand élargir son alimentation ?
 - p. 13 Le choix et la préparation des aliments
 - p. 13 La prise des repas
- 14 Pour vous aider au quotidien**
 - p. 14 Connaître les aliments à privilégier
 - p. 14 Être conseillé sur son alimentation avec l'association afa Crohn RCH France
 - p. 15 Mieux vivre avec une MICI grâce aux ateliers Nutrition
- 16 Vos recettes plaisir**
 - p. 16 - 17 Le mode d'emploi
 - p. 18 - 60 Les recettes
- 61 Index des recettes**
(par ingrédient, selon ordre alphabétique)
- 64 Lexique**
- 65 Fiches des aliments** (détachables)
 - p. 65 Choix des aliments possibles en cas de symptômes digestifs intenses
 - p. 67 Alimentation élargie en période d'amélioration des symptômes digestifs



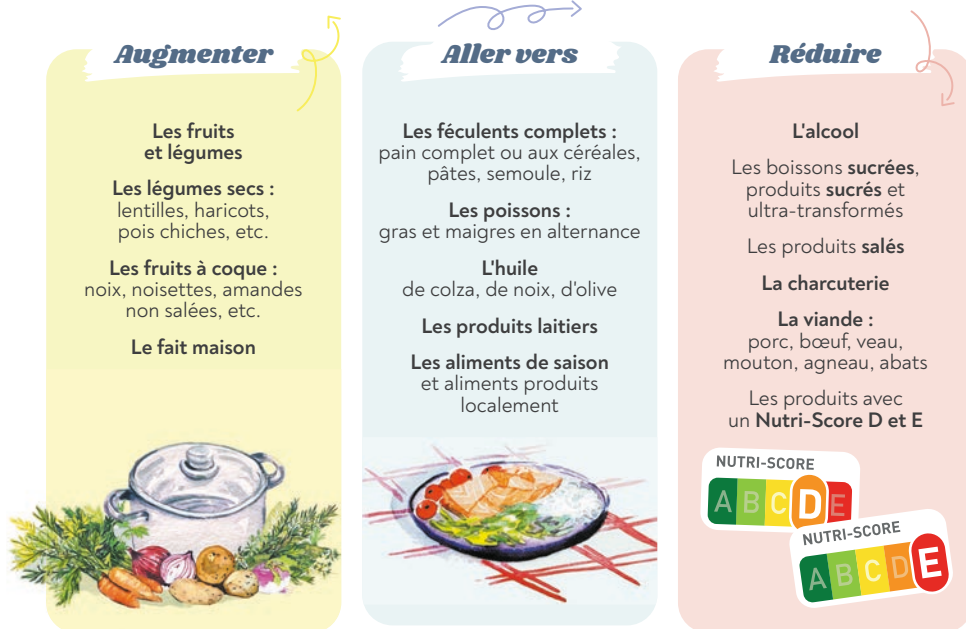
Être bien dans son assiette au quotidien

L'alimentation au cours d'une MICI est une source d'interrogation majeure et quotidienne pour les personnes qui en souffrent et leur famille. Quand la tolérance digestive est modifiée et varie au cours du temps, de nombreuses questions apparaissent sur la façon de prendre soin de soi dans le cadre d'une pathologie inflammatoire.

Le B.A. BA d'une alimentation variée et équilibrée

L'équilibre alimentaire se définit par la présence de l'ensemble des familles d'aliments réparties sur les 3 à 4 repas quotidiens. Le schéma présenté ci-dessous vous indique les aliments à privilégier et à réduire, surtout quand vous êtes en rémission*, en dehors des poussées*.

Schéma adapté des recommandations du Programme National Nutrition Santé (1).



(1) 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus. Page 32. Mangerbouger.fr et Santé Publique France. <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/guides-et-documents>. Site internet consulté le 21/03/2023.



Avant de passer à table

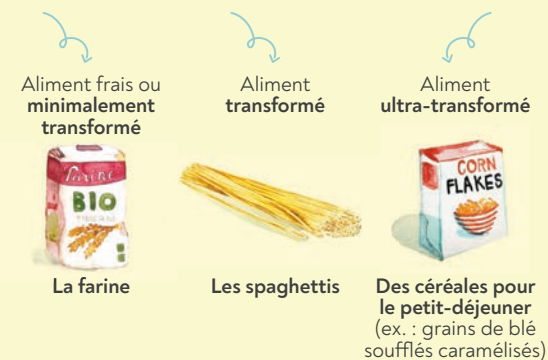
Une alimentation variée et équilibrée privilégie les fruits et légumes, les produits de saison, les légumes secs, les féculents complets, les fruits à coque et le fait maison. Mais... Vous ne pouvez pas faire les courses tous les jours. Vous ne savez pas toujours comment cuisiner ces produits. Vous manquez de temps...

Voici quelques conseils et astuces pour vous aider à vous organiser, du choix des aliments à leur préparation en passant par l'approvisionnement.

Préférer le « fait maison »

Préparer soi-même ses repas permet d'éviter le recours aux aliments industriels dits ultra-transformés qui occupent une part importante dans l'alimentation des pays occidentaux. Si l'effet de ces aliments sur les MICI est encore peu connu aujourd'hui, un lien délétère est clairement démontré sur la santé globale.

Les **aliments ultra-transformés** sont caractérisés, dans leur formulation, par l'ajout d'ingrédients et/ou d'additifs cosmétiques à usage principalement industriel - et ayant subi un procédé de transformation excessif - pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles (arôme, texture, goût et couleur).



Avec un peu d'organisation et à peu de frais, vous pouvez vous mettre au « fait maison » :

- en prenant le temps d'établir **les menus principaux de la semaine** ;
- en préparant votre **liste de courses** en fonction des menus que vous aurez choisis, pour être sûr(e) de ne rien oublier au moment où vous faites vos courses ;
- en essayant le **batch cooking***, une nouvelle tendance qui vient des pays anglo-saxons et qui consiste à préparer/cuire à l'avance, une fois par semaine, les aliments qui serviront à composer tous les repas de la semaine (ou au moins plusieurs). Ces aliments sont ensuite conservés et assemblés, chaque jour, sous différentes formes.



- en ayant toujours des légumes et légumes secs dans vos placards et au congélateur. En effet, les bénéfices nutritionnels des produits non transformés, en **conserves** et **surgelés** ne sont plus à démontrer.

Suivre les saisons

De nombreux sites comme Mangerbouger proposent un **calendrier des produits de saison** (fruits, légumes, poissons et fruits de mer) pour chaque mois de l'année. Il suffit de flasher ce **QR code** pour y accéder.



Traditionnellement, vous trouvez ces produits sur les marchés et aux rayons frais des supermarchés.

Vous pouvez aussi vous faire livrer des paniers de produits de saison (et/ou biologiques) à domicile, sur votre lieu de travail ou dans un point relais. En direct des producteurs, cette offre, souvent proposée par des AMAP*, s'est beaucoup développée ces dernières années aux alentours de nombreuses agglomérations.

Contrairement aux produits hors saison, souvent importés, les produits de saison sont généralement moins chers, de meilleure qualité nutritionnelle et plus savoureux car arrivés à maturité avant leur cueillette. De plus, ils nous permettent de réduire notre impact écologique.



À table

La manière dont vous prenez vos repas est presque aussi importante que ce que vous avez dans votre assiette non seulement pour assurer la bonne digestion des aliments mais aussi pour conserver le plaisir de manger.



Idéalement, **3 repas** (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) sont répartis sur la journée. On peut aussi mettre en place des **collations** lorsque les quantités ingérées sont réduites.

Ils sont pris **dans le calme** et **assis à table** pour assurer une bonne mastication.

Manger lentement (la durée minimum pour prendre son repas dans de bonnes conditions est de 20 minutes), **faire de petites bouchées** et **bien mastiquer** réduisent le travail digestif.

Lors du repas, on nourrit à la fois le corps et l'esprit, les sens et les émotions. Le **plaisir alimentaire** intervient de façon importante dans **l'équilibre émotionnel**. Si l'aliment n'est pas satisfaisant d'un point de vue gustatif ou s'il provoque des émotions négatives (culpabilité de manger un aliment « interdit », peur de grossir...), on a tendance à en manger davantage ou à manger ensuite un aliment plus agréable en bouche, même si on n'a plus faim. À l'écoute de ses sensations, on adapte donc ses prises alimentaires à sa faim et à sa satiété.



Conserver le plaisir de manger quand les symptômes apparaissent

En général, la RCH* ne nécessite aucun régime. Cependant, l'alimentation peut transitoirement accentuer les symptômes. C'est pourquoi, en période de poussée*, lorsque des symptômes digestifs modérés à intenses apparaissent, des modifications peuvent être apportées dans l'alimentation afin de les atténuer et d'améliorer le confort intestinal.

Une alimentation pauvre en fibres (sans fruits, ni légumes, ni crudités), anciennement appelé « régime sans résidus »**, peut même être nécessaire mais elle n'est pas justifiée au long cours. Elle ne doit être adoptée que lors de certaines poussées de la maladie, notamment en cas de diarrhée importante et avant certains examens médicaux comme une coloscopie**.

Les conseils diététiques et culinaires qui suivent vous sont donnés à titre indicatif. Vous veillerez à les personnaliser en fonction de votre cas, selon votre tolérance, d'après les indications données par votre médecin ou diététicien qui vous accompagnent et selon vos goûts personnels. Ils peuvent vous aider à conserver une certaine variété alimentaire et à éviter d'écarter trop rapidement certains aliments.

Nous n'évoquerons ici que certains des symptômes que vous pouvez ressentir au cours d'une poussée : la perte d'appétit, les diarrhées, les gaz et ballonnements...

En cas de perte d'appétit

La peur d'avoir des douleurs liées aux symptômes digestifs et la fatigue souvent ressentie quand on a une MICI peuvent entraîner une perte d'appétit. Si elle est associée à une perte de poids, il y a un risque fort de dénutrition. Voici quelques conseils pour optimiser les repas et couvrir vos besoins nutritionnels.



* RCH : Rectocolite Hémorragique
** Voir lexique page 64.



Quels aliments choisir ?

- Choisir des aliments mous, faciles à digérer, avec des textures faciles à mastiquer.
- Privilégier des aliments qui ont une bonne teneur en nutriments et calories :
 - en ajoutant des **matières grasses** (beurre, margarine, huile) dans la préparation de vos plats, après une cuisson vapeur et/ou sur vos tartines ;
 - en ajoutant des **denrées sucrées** à vos plats : confiture, gelée de fruits, miel sur vos tartines (de pain, biscotte) ; sucre ou miel dans votre thé ou café ou vos tisanes ;
 - en complétant vos soupes/potages avec de la viande, du fromage, des œufs, des croûtons de pain...

Vous pouvez vous reporter au tableau des aliments en page 65. Il vous indique ceux qui sont à privilégier parmi chacune des grandes familles : fruits, légumes, produits laitiers, féculents, viandes/poissons/œufs sans oublier les boissons. Ils rentrent dans la composition des recettes qui vous sont proposées dans ce guide.

Comment les préparer ?

- Prendre le temps de cuisiner vous-même des plats que vous appréciez ou demander de l'aide à votre entourage, si vous êtes fatigué.
- Choisir des recettes simples et rapides à réaliser.
- Passer au *batch cooking* (voir page 5) en préparant plusieurs repas à l'avance (que vous congelez ou pas) pour passer moins de temps en cuisine au jour le jour.



Vigilance recommandée sur :

- Les fruits et légumes crus en morceaux ;
- Le pain complet et les céréales complètes.
Ces aliments sont parfois difficiles à digérer.



Quels comportements adapter ?

- **Fractionner les repas** : conserver les trois repas principaux en diminuant les quantités et **ajouter une à trois collations** dans la journée, selon votre choix ;
- Faire en sorte que les repas restent un moment de **convivialité**.

En cas de diarrhée

Les conseils qui suivent sont à adapter selon le type de diarrhée : molle, liquide, avec la présence ou non de sang et/ou de glaires, grasse ou postprandiale*. En cas de diarrhée persistante, il est conseillé de consulter son médecin et/ou un diététicien.

Quels aliments choisir ?

- **Aliments dits « constipants »** : purée de carottes, gelée de coing, compote de pommes, banane écrasée.
- Aliments **faibles en résidus** : biscotte, riz, pâtes, fromage à pâte cuite.
- **Boissons sucrées et salées** en alternance : bouillon de légumes, potage, soupe, tisane, thé, eau minérale, boisson à base de cola dégazéifié.

Comment les préparer ?

En cas de poussée, il est préférable de **peeler les fruits et légumes**, de **les épépiner** et de **les cuire de façon prolongée**. Après cuisson, ils seront de préférence, mixés, pris sous forme liquide, en purée, râpés ou écrasés.



Vigilance recommandée sur :

- les fruits et légumes crus ;
- les matières grasses (fromage, charcuterie, mayonnaise, viandes grasses, pâte feuilletée) ;
- les fruits secs, noix, noisettes, amandes, etc. ;
- les céréales complètes et le pain complet ;
- les épices fortes (piment, paprika fort, curry, etc.) ;
- les boissons gazeuses, glacées et très chaudes ;
- le café et le thé fort.

Quels comportements adapter ?

- On veille à **maintenir les comportements** déjà mis en place en l'absence de symptômes :
 - prendre les repas dans le calme et manger lentement ;
 - prendre le temps de bien mastiquer les aliments pour faciliter la digestion.

En cas de gaz et ballonnements

Des gaz et ballonnements peuvent être provoqués par le travail digestif et augmentés par l'absorption de certains aliments. Voici quelques conseils pour les éviter.

La préparation des aliments :

Pour cuisiner les aliments contenant des fibres fermentescibles*, voici quelques astuces à connaître :

- **les légumineuses*** :
 - les faire tremper avant cuisson et utiliser au moins deux eaux de trempage ;
 - les cuire de manière prolongée ;
 - les mixer après cuisson en soupe, potage ou purée ;
 - pour une meilleure tolérance digestive : consommer des lentilles, surtout les lentilles corail, des légumineuses en conserve et les associer à d'autres aliments.
- **les crucifères*** :
 - les couper ou émincer très finement pour la cuisson ;
 - les blanchir avant cuisson (en les plongeant 1 à 2 min dans l'eau bouillante) ;
 - les cuire de manière prolongée ;
 - pour une meilleure tolérance digestive : les mixer ou les mouliner ; ôter les rainures ; les associer à d'autres aliments ; les consommer en smoothies et jus qui contiennent très peu de fibres.



Vigilance recommandée sur :

- les repas riches en graisses ;
- le pain et les brioches encore chauds ;
- les boissons gazeuses ;
- les chewing-gums ;
- et le fait de manger au-delà du rassasiement.



- Et on peut en adopter de nouveaux, particulièrement adaptés en cas de diarrhée/gaz/ballonements :
 - **fractionner les repas** en petits volumes, plus fréquents dans la journée (3 repas avec un volume diminué + 2 collations) ;
 - **boire avant et après les repas** plutôt que pendant ;
 - **être à l'écoute de ses sensations** alimentaires.

Revenir à une alimentation équilibrée quand les symptômes s'améliorent

Le retour à une alimentation variée après une poussée est très attendu mais il peut aussi susciter des craintes. Il est pourtant essentiel pour couvrir vos besoins nutritionnels. Quand les symptômes s'améliorent et que la rémission s'installe, il est préférable de revenir très progressivement à une alimentation équilibrée.

Dans cette phase de transition, les conseils qui suivent peuvent vous aider. Vous les adapterez à votre situation personnelle, en fonction de vos symptômes, de vos goûts, de vos habitudes et des situations de vie. Vous pouvez aussi vous faire accompagner par un professionnel de santé (médecin, gastro-entérologue, diététicien, etc.) qui vous aidera à faire le lien entre votre alimentation et vos symptômes digestifs.



Quand élargir son alimentation ?

Votre diététicien vous accompagne pour juger, avec vous, de l'amélioration de vos symptômes comme :

- la diminution du nombre de selles par jour ;
- l'absence (ou la nette diminution) de sang ou de glaires dans vos selles qui redeviennent normales (moulées) ;
- la diminution des douleurs digestives et autres symptômes (gaz, ballonnements, gargouillis).

Vous pouvez alors élargir votre alimentation en prenant néanmoins quelques précautions.

Le choix et la préparation des aliments

Pour vous aider dans la réintroduction des aliments, vous pouvez vous référer au tableau présenté en page 67 de ce guide (fiche détachable).

Il est préférable d'introduire un aliment nouveau à la fois, en l'associant aux aliments habituels et en commençant par de petites quantités (1 à 2 cuillères à soupe) puis augmenter progressivement.

En cas de troubles, vous pouvez laisser quelques jours de pause et réessayer plusieurs fois, avec des petites quantités, en variant les modes de préparation et de cuisson.

Le diététicien est un allié précieux pour vous accompagner dans cette démarche.

La prise des repas

Il vaut mieux être **à la maison**, dans un environnement confortable et familier, pour mener à bien la réintroduction des aliments. Vous reporterez donc à plus tard ce voyage que vous rêvez de faire, le dîner dans ce restaurant qui vient d'ouvrir ou ce repas entre amis.

Pour une bonne tolérance digestive, l'idéal est alors de privilégier les repas avec de **petits volumes**, toutes les 3 heures environ.



Pour vous aider au quotidien



Connaître les aliments à privilégier

Que vous soyez en période de poussée avec des symptômes digestifs intenses nécessitant une alimentation restreinte ou dans une phase d'amélioration des symptômes, lors de la réintroduction des aliments, ces **fiches récapitulatives** présentent les aliments à privilégier.

Familles d'aliments, mode de préparation et de cuisson, vous identifiez, en un coup d'œil, les différents aliments adaptés à votre situation et à vos symptômes. La plupart d'entre eux ont été utilisés pour élaborer les recettes proposées dans ce guide.

Détachables (voir en pages 65 et 67 à la fin de cette brochure), vous pouvez conserver ces fiches à portée de main, par exemple en les fixant sur la porte de votre réfrigérateur avec un aimant.



Être conseillé sur son alimentation avec l'association afa Crohn RCH France

Un accompagnement par un **diététicien** peut vous être recommandé.

À partir de votre « bilan alimentaire », il vous fera des propositions sur mesure pour réintroduire les aliments, améliorer votre digestion et soulager les symptômes digestifs qui pourraient perdurer en rémission.

Il existe un réseau de diététiciens sensibilisés et formés aux MICI sur toute la France, animé par l'**afa Crohn RCH France**, l'unique association nationale qui informe et accompagne les patients atteints de MICI et leurs proches.

L'afa Crohn RCH France propose à ses adhérents une permanence avec une diététicienne et met à disposition de tous différents outils et services : ateliers en ligne, fiches thématiques (nutrition, recettes, aliments), vidéos d'experts et live-cuisines. Vous les trouverez via ce [QR code](#).



Mieux vivre avec une MICI grâce aux ateliers nutrition

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Proposée aux personnes atteintes de maladie chronique comme les MICI, l'éducation thérapeutique vous permet de mieux vivre avec la maladie. Elle vous donne les moyens de participer activement à votre prise en charge.

Outre des informations sur la maladie et les traitements, elle inclut un accompagnement sur l'organisation de la vie au quotidien (social, professionnel et psychologique) mais aussi sur l'hygiène de vie, dont l'alimentation. Elle contribue à améliorer votre qualité de vie.

Ces séances d'ETP sont proposées dans tous les grands CHU de France. Les patients qui sont suivis par des gastro-entérologues privés (sans programme ETP) peuvent aller sur le site de l'ARS via ce [QR code](#) et rechercher le CHU le plus proche qui propose un programme ETP dans les MICI.



Vos recettes plaisir

Toutes les recettes de ce guide, élaborées avec une nutritionniste-diététicienne spécialiste des MICI, sont simples à exécuter. Elles utilisent peu d'ingrédients, exigent peu d'étapes de préparation et ne nécessitent que des ustensiles que l'on a habituellement dans une cuisine.

Pour vous aider à faire de vos repas des moments de convivialité à partager avec vos proches, nous vous proposons des recettes adaptées à vos besoins et symptômes mais qui n'oublent pas le plaisir. Elles privilégient toutes la variété, l'équilibre et le goût.

Envie de plus de recettes ?

Pour conserver le plaisir de bien manger, en effet, rien ne vaut la variété. Vous trouverez également de nombreuses recettes équilibrées et adaptées à votre situation sur le site internet de l'afa Crohn RCH France.

Présentées sous forme de fiches à télécharger ou de vidéos, elles seront une source d'inspiration supplémentaire.

Vous les trouverez via ce **QR code**.



Le mode d'emploi

Rapidement, vous visualisez les **aliments principaux** intégrés dans la recette et leur **quantité**

Beau et bon ! La **photo du plat** vous donne envie de cuisiner et de passer à table



Des **pictogrammes** vous indiquent :



- le **nombre de personnes** ;



- le **niveau de difficulté** : moins il y a de cuillères rouges, plus la recette est facile et rapide à réaliser ;



- le **temps de préparation** et de **cuisson** ;



- la **température** pour une cuisson **au four** ;



- des **informations** à connaître **sur les ingrédients** et leur intérêt selon vos symptômes.

Les **étapes** de la recette sont peu nombreuses avec mise en avant des **mots clés**. Les **termes** utilisés sont **simples** : pas de jargon de cuisinier !

L'houmous à partager, chiche ?



Pois chiche
(en conserve)
200 g



Ail
1 gousse



Huile d'olive
3 cuillères à soupe



Tahini
(ou tahin, pâte de sésame)
50 g



Citron
Jus d'1 citron



🕒 Préparation : 10 min

🧂 Sel, poivre

- Égoutter et rincer les **pois chiches** puis les mettre dans un mixeur avec l'**ail** épluché et dégermé, le **tahin**, le **jus de citron** et un filet d'**huile d'olive**. Mixer le tout.
- Servir sur du pain toasté.

En accompagnement ou en apéritif (pour tous).

.....
Souvent écartés car difficilement tolérés (à cause des ballonnements), les légumes secs ont pourtant toute leur place. Lorsqu'ils sont choisis en conserve et mixés, cet effet de ballonnement diminue très fortement.
.....

Sur toast, le houmous s'intègre parfaitement à un repas à base de soupe* ou en accompagnement de crudités selon les tolérances individuelles.

* Voir notre recette en page 44.



Des bricks qui ne restent pas sur l'estomac



Épinards frais
600 g



Féta
1 pavé



Huile d'olive
1 cuillère à soupe



Échalote
1



Feuilles de brick
1 sachet



Pour 20 bricks
environ



Préparation : 1 h
Cuisson : 45 min



Thermostat :
6 - 180°C



Sel, poivre

Le côté portionnable
permet d'adapter le repas
selon son appétit.

- Laver les **épinards** puis les faire fondre dans une casserole pendant 5 min environ. Les égoutter dans une passoire et les presser. Puis les couper et les hacher.
- Les faire revenir à la poêle dans un filet d'**huile d'olive** et l'**échalote** émincée pendant 10 min, en remuant régulièrement.
- Ajouter la **féta** écrasée et mélanger.
- Faire préchauffer le four à 180°C.
- Couper les **feuilles de brick** en deux puis replier chaque demi-cercle sur lui-même pour obtenir une bande à partir de laquelle vous pourrez réaliser des triangles.
- Disposer les triangles sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et appliquer un filet d'huile d'olive sur les bricks avec un pinceau.
- Enfourner pendant 30 min environ et servir chaud.

À déguster en accompagnement d'une viande (keftas* par exemple) ou à l'apéritif.



En cas de sténoses, les épinards devront être hachés finement pour éviter le risque d'occlusion.



L'œuf cocotte, en duo ou en solo



Crème fraîche
2 cuillères à soupe



Champignons de Paris
2 ou 3



Œufs
(extra-frais)
2



Gruyère râpé
50 g



Ciboulette
(quelques brins)



Préparation : **5 min**
Cuisson : **10 min**



Thermostat :
6 - 180°C



Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans chaque ramequin, mettre 1 cuillère à soupe de **crème fraîche**, puis 1 cuillère à soupe de **champignons de Paris** émincés (que vous pouvez faire cuire à la poêle au préalable).
- Casser l'**œuf** par-dessus. Parsemer de **gruyère râpé**, saler et poivrer.
- Enfourner pendant 10 min environ.
- Parsemer de **ciboulette** ciselée au moment de servir.

Plat à part entière.

.....
Cette recette offre une alternative savoureuse à la préparation des œufs, source de protéines animales d'excellente qualité. Idéale pour les petits appétits, elle peut compléter une soupe.
.....



Voyage indien autour d'un poulet



Blanc de poulet
600 g



Carottes
8



Curry doux
(en pâte ou en poudre)



Lait de coco
2 briques de 200 ml



Coriandre
Quelques feuilles



Riz
200 g



Préparation : **15 min**
Cuisson : **30 min**



Huile d'olive



Sel, poivre

Le curry doux apporte du goût tout en douceur. La quantité sera adaptée pour éviter tout désagrément digestif. L'accompagnement avec le riz permet d'améliorer la tolérance à l'épice.

- Laver, éplucher et couper les **carottes** en morceaux. Les faire cuire dans une casserole, dans un grand volume d'eau salée, pendant 20 min une fois que l'eau frémit.
- Émincer les **blancs de poulet** et les faire revenir dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive**.
- Ajouter la **pâte** ou la **poudre de curry doux**, selon votre tolérance digestive et votre goût, puis le **lait de coco**.
- Laisser mijoter sur feux doux.
- Faire cuire le **riz** selon les consignes indiquées sur l'emballage ou façon pilaf (cf recette page 60).
- Quand les carottes sont cuites, les ajouter au mélange poulet-curry-coco dans la poêle.
- Parsemer quelques feuilles de **coriandre** sur le curry et servir chaud avec le riz.

Plat à part entière.



Les spaghettis comme en Italie



Spaghettis
500 g



Parmesan râpé
4 cuillères à soupe



Huile d'olive
4 cuillères à soupe



Citrons
2



Pignons de pin torréfiés
2 cuillères à soupe



Préparation : **10 min**
Cuisson : **15 min**

Sel, poivre

.....
*Convient parfaitement
aux intolérants au lactose
car le parmesan en contient
peu.*
.....

- Mélanger le **parmesan râpé** et un filet d'**huile d'olive** dans un saladier,
- Laver les **citrons** puis en prélever le zeste et le jus. Incorporer zeste et jus au mélange parmesan/huile d'olive.
- Ajouter les **pignons torréfiés** (saisis dans une poêle à sec). Saler et poivrer.
- Plonger les **spaghettis** dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire selon le temps indiqué sur l'emballage (*al dente*).
- Les égoutter et les mélanger à la sauce en ajoutant une cuillère à soupe d'eau de cuisson.
- Servir chaud.

Plat à part entière.



1, 2, 3... keftas !



Viande de bœuf hachée
500 g



Oignon
1



Huile d'olive
2 cuillères à soupe



Menthe ou coriandre
½ bouquet



Citron
Jus d'1 citron



Persil
½ bouquet



Préparation : **15 min**
Cuisson : **15 min**



Sel, poivre

- Râper l'**oignon** et ciseler les **herbes** finement.
- Récupérer le **jus du citron**.
- Mélanger tous les ingrédients (**viande**, oignon, herbes, jus de citron, sel et poivre) dans un saladier.
- Façonner des boulettes puis les faire cuire à la poêle dans un filet d'**huile d'olive**, au barbecue (sur une pique en bois) ou au four, en les retournant à mi-cuisson.
- Servir chaud.

Facile à préparer et à cuire (brochette, en farce, grillés à la poêle), ce plat, qui se fractionne facilement, s'adapte parfaitement aux différents appétits.

En plat, accompagnés d'une purée de patates douces*.

* Voir notre recette page 38.



Courgettes à la « chakchouka »



Courgettes
3 à 4 (selon la grosseur)



Menthe fraîche
6 à 8 feuilles



Huile d'olive
1 cuillère à soupe



Œufs
8



Préparation : **15 min**
Cuisson : **20 min**



Sel, poivre

- Laver, éplucher, épépiner et émincer les **courgettes** en fines lamelles.
- Faire chauffer un filet d'**huile d'olive** dans une poêle et ajouter les courgettes. Saler et poivrer.
- Faire cuire sur feu vif puis baisser et cuire à feu moyen, en couvrant à 2/3 pendant 15 min environ.
- À mi-cuisson, ajouter la **menthe** finement ciselée puis casser les **œufs** sur les courgettes. Ils vont cuire en prenant le parfum des courgettes et de la menthe.
- Servir avec du riz* ou des pommes de terre.

Plat à part entière.

La courgette est particulièrement **digeste**, surtout sans la peau.

* Voir notre recette page 60.



Quand une bûche twiste une courge



Courge butternut
1



Pommes de terre
600 g



Huile d'olive
1 cuillère à soupe



Bûche de chèvre
(Sainte-Maure de Touraine
par exemple)
½



Ail
Entre 4 et 6 gousses



Préparation : **10 min**
Cuisson : **15 min**

Thermostat :
6 - 180°C

.....
*La courge est particulière-
ment **digeste**, surtout sans
la peau que l'on peut laisser
de côté au moment de
déguster. Cette recette
demande peu de préparation
et le mode de cuisson est
facile. Idéal en cas de fatigue
importante ou par manque
de temps.*
.....

* Voir notre recette page 42.

- Laver la **courge** et la couper dans le sens de la longueur.
- Laver, éplucher et couper les **potatoes** en gros morceaux.
- Dans un plat allant au four, disposer la courge, les morceaux de pommes de terre et les **gousses d'ail** en chemise (avec leur peau).
- Ajouter le filet d'**huile d'olive**, saler et poivrer. Enfourner à four chaud.
- À 45 min de cuisson environ, émietter le **chèvre** sur la courge.

Plat à part entière ou **en accompagnement**
d'une viande ou d'un poisson*.



Envie d'une galette party ?



Farine de sarrasin
330 g



Gros sel de Guérande
10 g



Œuf
1



Eau
75 cl



Garniture
(jambon, fromage,
champignons poêlés, etc.)



Beurre salé
25 g



Pour **12 galettes**
environ



Préparation : **10 min**
Temps de repos : **4 h**
Cuisson : **env. 1-2 min**
par galette

.....
La farine de sarrasin convient parfaitement aux personnes qui souhaitent diminuer leur consommation de gluten. Plat convivial et gourmand, chacun peut adapter la garniture selon ses goûts et sa tolérance.
.....

- Dans un saladier, mélanger la **farine** avec le **gros sel** et faire un puits.
- Casser l'**œuf** dans le puits, ajouter l'**eau** progressivement en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une pâte fluide et homogène.
- Laisser la pâte reposer pendant 4 h au frais.
- Mettre un peu de **beurre salé** dans une poêle à crêpe. Une fois le beurre fondu, verser une louche de pâte dans la poêle, en l'étalant sur toute la surface. Faire cuire chaque face 1 à 2 min.
- Garnir chaque galette selon votre goût (jambon, gruyère râpé, champignons poêlés, etc.).

Plat à part entière.



Chaud pour un dos de cabillaud ?



Dos de cabillaud
4



Chou-fleur
(8 fleurettes env.)



Huile d'olive
4 cuillères à soupe



Oignon rouge
2



Bouquet garni
1



Préparation : 7 min
Cuisson : 2 h

Thermostat :
entre 2 et 3 - 75°C

Sel, poivre

La cuisson basse température (temps long de cuisson) permet un résultat particulièrement savoureux et digeste.

- Préchauffer le four à 75°C.
- Éplucher et émincer finement les **oignons rouges**. Couper le **chou-fleur** en **fleurettes** et les laver.
- Dans un plat allant au four, déposer les **dos de cabillaud** au centre puis disposer autour les fleurettes, les oignons et le **bouquet garni** par dessus. Poivrer.
- Arroser d'un filet d'**huile d'olive** et enfourner pendant 2 h.
- Remuer délicatement au cours de la cuisson en prenant soin de ne pas toucher les dos de cabillaud.
- Écraser le chou-fleur à la fourchette pour vérifier sa cuisson.
- Servir chaud.

À déguster en plat, accompagné de riz ou d'une purée de patate douce*.

* Voir nos recettes en page 38 et 60.



La purée « orange »



Patate douce
600 g



Potiron
200 g



Bouillon de légumes
½ L



Citronnelle
2 à 4 branches



Curcuma en poudre
(ou en rhizome)
2 pincées ou 2 cm



Eau
½ L à 1 L



Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Sel, poivre

.....
La tolérance digestive de la patate douce est parfaite. Comme son nom l'indique, elle est douce pour les intestins douloureux.
.....

- Laver, éplucher et couper la **patate douce** et le **potiron** en morceaux.
- Les mettre dans une casserole avec le **bouillon de légumes*** et de l'eau (1/2 à 1 L) en quantité suffisante pour couvrir.
- Laver les **branches de citronnelle** et éplucher 2 cm de **rhizome de curcuma**. Ajouter dans la casserole les branches de citronnelle et le curcuma râpé (ou en poudre) selon votre goût.
- Faire chauffer et cuire à partir du frémissement pendant 15 min environ.
- Écraser au presse-purée la patate douce et le potiron (en prenant soin d'enlever la citronnelle) en ajoutant quelques louches de bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.
- Servir chaud.

En accompagnement d'œufs au plat, par exemple.

* Voir notre recette page 46.



La truite sans artifice



Pavé de truite
2



Fleur de sel



Huile d'olive
2 cuillères à soupe



Préparation : **10 min**
Cuisson : **30 min**



Thermostat :
6 - 180°C



Sel, poivre

- Demander au poissonnier de désarêter les **pavés (ou filets) de truite**. S'il s'agit de poissons surgelés, ils sont déjà désarêtés.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Saisir à la poêle les pavés de truite côté peau dans un filet d'**huile d'olive** pendant 3 min.
- Terminer la cuisson au four pendant 5 à 6 min, puis assaisonner au moment de servir avec la **fleur de sel** et le poivre.

Plat, à accompagner de riz* et/ou de légumes de saison à la vapeur ou en purée*.

Souvent mieux toléré que la viande, le poisson demande moins de travail digestif. La truite est une alternative au saumon, moins onéreuse et aux circuits plus courts.

* Voir nos recettes en pages 38 (purée orange) et 60 (riz pilaf).



Les carottes en tête d'affiche



Carottes

300 g (soit ½ botte)



Miel

1 cuillère à soupe



Huile d'olive

2 cuillères à soupe



Cumin

½ cuillère à café



Préparation : **10 min**
Cuisson : **25 à 30 min**
(selon la taille des carottes)



Thermostat :
6 - 180°C



Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver, éplucher et couper les **carottes** dans la longueur.
- Dans un saladier, mélanger le **cumin**, le **miel** et un filet d'**huile d'olive**. Ajouter les carottes, saler et poivrer puis remuer pour enrober les carottes de l'assaisonnement.
- Disposer du papier sulfurisé sur une plaque allant au four puis y verser les carottes.
- Enfourner pendant 45 min environ, en les retournant une à deux fois au cours de la cuisson.
- Servir chaud avec du riz*.

En accompagnement d'une viande ou d'un poisson*.

Les carottes sont particulièrement digestes et bien tolérées. La cuisson rôtie au four est pratique, rapide et demande peu de préparation. Le miel et le cumin apportent une touche de saveur, appréciable en cas d'appétit en berne.

* Voir nos recettes en pages 40 (la truite sans artifice) et 60 (riz pilaf).



Le potage réconfort



Pois cassés
250 g



Carottes
2 ou 3



Huile d'olive
1 à 2 cuillères à soupe



Talon de jambon
(en dés)



Oignon et bouquet garni
1 de chaque



Bouillon de légumes
750 ml



1 càs de crème fraîche
(facultatif)



Préparation : **20 min**
Cuisson : **40 min**



Sel, poivre

Sources de fibres,
de protéines, de vitamines
et minéraux, les pois cassés
sont excellents d'un point
de vue nutritionnel.
Cuits de façon prolongée et
mixés, la tolérance digestive
de ces légumes secs
est améliorée.

* Voir notre recette en page 46.

- Faire blanchir les **pois cassés** dans de l'eau bouillante pendant 2 min puis les rincer.
- Laver, éplucher et couper les **carottes**.
- Émincer l'**oignon** finement.
- Dans une marmite, faire revenir carottes et oignon avec un filet d'**huile d'olive**.
- Couper le talon de **jambon** en dés et les ajouter aux légumes. Remuer le tout puis ajouter les pois cassés avec le **bouquet garni**.
- Couvrir de **bouillon*** et laisser cuire à feu doux pendant 40 min environ à demi couvert.
- Mixer et servir chaud en ajoutant, selon les goûts, une cuillère à soupe de crème fraîche.

Véritable **plat d'hiver**.



Le potage (ou soupe) de pois cassés, appelé aussi potage Saint-Germain, doit son nom au Comte de Saint-Germain, ministre de la guerre de Louis XVI, qui raffolait des pois.



Le bouillon qui a tout bon



Pluches de légumes

(carottes, courgettes, vert de poireaux, cosses de petits pois, feuilles de chou-fleur, tiges de persil...)
500 g



Zeste d'orange

1



Graines de coriandre

1 cuillère à café



Graines de fenouil

1 cuillère à café



Eau

2 L



**Pour 1 L
de bouillon**



Préparation : **10 min**
Cuisson : **35 à 40 min**



Sel, poivre

- Au préalable, nettoyer les **pluches de légumes** et les conserver au réfrigérateur quelques jours. Veiller à utiliser des légumes issus de l'agriculture biologique de préférence ou du potager, sans pesticides.
- Dans une grande casserole, mettre les pluches de légumes. Ajouter les aromates (**graines de fenouil et coriandre**) et recouvrir d'eau (2 L pour 500 g de pluches).
- Faire chauffer jusqu'à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 35 à 40 min.
- Filtrer le bouillon à l'aide d'une passoire ou d'un chinois.
- Ajouter le **zeste d'orange** et laisser infuser pendant que le bouillon refroidit.

.....
Particulièrement digestes, les bouillons maison sont indiqués en cas de difficultés digestives, dans de nombreuses variantes : végétaux, carnés ou à base de produits de la mer. À consommer avec du vermicelle, du tapioca ou de l'orge perlé, en soupe, pour des petits repas fractionnés.
.....



Le gâteau anti-gaspi



Bananes
(très mûres)
3



Farine
200 g



Œufs
4



Beurre
160 g



Sucre roux
100 g



Levure chimique
1 sachet



Selon votre goût,
ajouter 1 sachet
de **sucre vanillé**



Préparation : **15 min**
Cuisson : **45 min env.**



Thermostat :
6 - 180°C

*Recette anti-gaspi
qui permet d'utiliser
des fruits très mûrs.*

- Préchauffez le four à 180°C.
- Faire fondre le **beurre** dans une casserole, à feu doux ou au four à micro-ondes.
- Pendant ce temps, écrasez les **bananes** à l'aide d'une fourchette.
- Dans un saladier, mettre les **œufs**, le **sucre roux**, la **farine**, la **levure chimique**, le beurre puis les bananes écrasées dans cet ordre, en mélangeant bien après l'ajout de chaque ingrédient.
- Beurrer et fariner un moule à cake, verser la pâte dans le moule et enfourner pendant 45 min.

En dessert ou **en collation**, accompagné d'un thé ou d'une infusion.



Pour ces billes, on perd la boule



Perles du Japon
50 g



Lait de coco
400 ml



Boisson à l'amande
200 ml



Sucre roux
40 g



Sucre vanillé
1 sachet



Préparation : **10 min**
Cuisson : **20 à 25 min**

.....
Les perles du Japon sont dérivées du manioc, particulièrement doux et digeste. Si leur texture gélatineuse ne plaît pas à tout le monde, elles offrent une alternative intéressante aux riz et semoules au lait habituels.
.....

- Dans une casserole, verser la **boisson à l'amande**, le **lait de coco**, le **sucre** et le **sucre vanillé**. Faire chauffer à ébullition.
- Sur feu doux, ajouter les **perles du Japon** et laisser cuire en remuant régulièrement le temps indiqué sur l'emballage. Les perles du Japon sont cuites lorsqu'elles sont gonflées et translucides, goûter au besoin.
- Retirer du feu et verser dans des ramequins.
- Laisser refroidir et déguster frais, nature ou agrémenté d'un coulis de mangue.

En dessert ou **en collation**.



Il y a du soleil dans cette tarte !



Pêches
4

ou 8 oreillons (si pêches au sirop en conserve)



Romarin
2 branches



Pâte sablée



Sucre roux
40 g



Citrons verts
2



Fécule de maïs
1 cuillère à café



Préparation : **10 min**
Cuisson : **45-50 min**

Thermostat :
6 - 180°C

Pelées, les pêches contiennent des fibres douces qui sont attendries à la cuisson. La marinade améliore aussi leur tolérance digestive. Selon sa tolérance et ses symptômes digestifs, on peut choisir une pâte feuilletée (plus riche en graisses que la pâte sablée). L'été, vous utiliserez des fruits frais. Hors saison, des fruits en sirop.

- Éplucher les **pêches** et les couper en fines lamelles.
- Laver les **citrons verts**, récupérer les zestes puis presser les citrons pour récupérer leur jus.
- Verser ce jus sur les tranches de pêches.
- Ajouter le **sucre**, la moitié des zestes et les branches de **romarin**.
- Couvrir et réserver au réfrigérateur pendant 1 h minimum.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Disposer la **pâte sablée** dans un moule à tarte.
- Bien égoutter les tranches de pêche et les disposer sur la pâte sablée. Conserver la marinade.
- Faire cuire au four pendant 45-50 min environ.
- Peser 60 ml de marinade, la verser dans une casserole et ajouter la **fécule de maïs**.
- Fouetter et faire frémir pendant 2 min.
- Sortir la tarte du four en fin de cuisson et la napper au pinceau de la marinade.
- Servir tiède ou froide.



Conférences au sommet



Poires Conférence
6



Noix
Une douzaine de cerneaux



Gingembre frais
2 cm



🕒 Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

La cuisson et le mixage améliorent la tolérance digestive et permettent de consommer des fruits. Le gingembre relève le goût (quantité à adapter selon votre tolérance). Les noix modifient la texture habituelle de la compote.

- Laver, éplucher et couper les **poires** en morceaux.
- Mettre les poires dans une casserole avec un peu d'eau.
- Ajouter le **gingembre** épluché et râpé, puis les **noix** épluchées.
- Faire cuire le tout pendant 20 min, à couvert, sur feu doux, en remuant de temps en temps.
- Verser le mélange poires/gingembre/noix dans un blender et mixer.
- Ajouter quelques morceaux de noix concassés sur le dessus.
- Laisser refroidir avant de déguster.

En dessert ou **en collation**, accompagnée de biscuits*.

* Voir notre recette en page 58.



Allez les reinettes, au four !



Pommes
(Reinette ou Boskoop)
2



Citron
Jus d'1 citron



Sucre roux
2 cuillères à café



Beurre
2 noisettes



Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min



Thermostat :
6 - 180°C

Les fruits cuits sont mieux tolérés.
La proposition de pommes entières est une alternative à la compote.
Cette recette permet de progresser vers des textures plus solides.

- Préchauffer le four à 170/180°C.
- Laver puis sécher les **pommes** et les évider à l'aide d'un vide-pomme. Il est possible de laisser la peau ou de les éplucher selon la tolérance digestive. Si les pommes sont épluchées, les badigeonner avec le **jus de citron** pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
- Les placer ensuite dans un plat allant au four. Si la peau est conservée, piquer les pommes pour laisser sortir le jus au cours de la cuisson et éviter que les pommes n'éclatent.
- Mettre 1 cuillère à café de **sucre** et une **noisette de beurre** dans le creux évidé de chaque pomme.
- Verser du **jus de citron** dans le plat puis enfourner pendant 30 min.
- Servir les pommes chaudes ou tièdes, natures ou avec de la crème fouettée.



Subtils sablés



Noisettes
50 g



Beurre
160 g



Sucre glace
65 g



Jaune d'œuf
1



Farine
150 g



Zeste d'orange
1/4



Pour 15 sablés
environ



Préparation : 10 min
+ 2 h de repos
Cuisson : 15 min



Thermostat :
5,5/6 - 170°C

Idéal en cas de perte
d'appétit.

- Réduire les **noisettes** en poudre au mixeur.
- Travailler le **beurre** en pommade avec le **sucre glace**.
- Ajouter la poudre de **noisettes**, le **jaune d'œuf** et le **zeste d'orange** émincé en petits filaments. Mélanger délicatement puis ajouter la **farine**.
- Étaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier cuisson et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 h.
- Avec un verre (de 5-6 cm de diamètre), découper des cercles de pâte et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant.
- Faire cuire au four à 170°C pendant 15 min.

En dessert ou en collation.



La recette bonus

Pilaf, le riz devient irratable



Riz basmati
150 g



Oignon
1



Beurre doux
10 g



Huile d'olive ou de pépins de raisin
1 cuillère à café



Bouillon de légumes
250 ml



Bouquet garni
1



Préparation : **10 min**
Cuisson : **30 min**



Sel, poivre

Le riz est particulièrement digeste et indiqué en cas de diarrhées et douleurs abdominales. Cette recette propose une alternative au riz blanc.

- Faire chauffer l'**huile** et le **beurre** dans une casserole.
- Ajouter l'**oignon** et le faire suer (il doit être fondant et cuit à cœur) sans le faire colorer.
- Lorsqu'il est translucide, ajouter le **riz** hors du feu et le **bouquet garni**. Saler, poivrer et mélanger. Toujours hors du feu, nacer le riz (remuer en enrobant le riz des matières grasses, il devient légèrement brillant).
- Lorsque le mélange commence à s'opacifier, ajouter le **bouillon*** (chaud ou froid) et remuer.
- Remettre sur feu moyen, puis baisser lorsque le mélange commence à frémir.
- Couvrir sur feu très doux et laisser cuire environ 15 min sans remuer.
- Lorsque le riz est cuit, l'égrener à l'aide d'une fourchette puis servir.

En accompagnement possible de la poêlée de courgettes (voir page 30), du poulet au curry (voir page 24), du pavé de truite (voir page 40) ou de la courge rôtie au chèvre (voir page 32).

* Voir notre recette en page 46.

Index des recettes

Banane		
Le gâteau anti-gaspi	p.48	
Bœuf		
1, 2, 3... Keftas !	p.28	
Boisson végétale aux amandes		
Pour ces billes, on perd la boule	p.50	
Bouillon (de légumes)		
Le bouillon qui a tout bon	p.46	
La purée « orange »	p.38	
Pilaf, le riz devient irratable	p.60	
Bricks (feuilles de)		
Des bricks qui ne restent pas sur l'estomac	p.20	
Cabillaud (dos)		
Chaud pour un dos de cabillaud ?	p.36	
Carotte		
Voyage indien autour d'un poulet	p.24	
Les carottes en tête d'affiche	p.42	
Le potage réconfort	p.44	
Champignon		
L'œuf cocote, en duo ou en solo	p.22	
Envie d'une galette party ?	p.34	
Chèvre		
Quand une bûche twistée une courge	p.32	
Chou-fleur		
Chaud pour un dos de cabillaud ?	p.36	
Citron		
Les spaghettis comme en Italie	p.26	
1, 2, 3... Keftas !	p.28	
L'houmous à partager, chiche ?	p.18	
Il y a du soleil dans cette tarte !	p.52	
Allez les reinettes, au four !	p.56	
Courgette		
Courgettes à la « chakchouka »	p.20	
Courge butternut		
Quand une bûche twistée une courge	p.32	
Épinards		
Des bricks qui ne restent pas sur l'estomac	p.20	
Féta		
Des bricks qui ne restent pas sur l'estomac	p.20	



Index des recettes

Gruyère

- L'œuf cocote, en duo ou en solo p.22
Envie d'une galette party ? p.34

Jambon

- Envie d'une galette party ? p.34
Le potage réconfort p.44

Lait de coco

- Voyage indien autour d'un poulet p.24
Pour ces billes, on perd la boule p.50

Miel

- Les carottes en tête d'affiche p.42

Noisettes

- Subtils sablés p.58

Noix

- Conférences au sommet p.54

Œufs

- Courgettes à la « chakchouka » p.20
L'œuf cocote, en duo ou en solo p.22
Envie d'une galette party ? p.34
Le gâteau anti-gaspi p.48
Subtils sablés p.58

Parmesan

- Les spaghettis comme en Italie p.26

Patate douce

- La purée « orange » p.38

Pêche

- Il y a du soleil dans cette tarte p.52

Perles du Japon

- Pour ces billes, on perd la boule p.50

Pignons de pin

- Les spaghettis comme en Italie p.26

Poires

- Conférences au sommet p.54

Pois chiche

- L'houmous à partager, chiche ? p.18

Pois cassé

- Le potage réconfort p.44

Pommes

- Allez les reinettes, au four ! p.56

Pommes de terre

- Quand une bûche twisté une courge p.32

Potiron

- La purée « orange » p.38

Poulet

- Voyage indien autour d'un poulet p.24

Riz

- Voyage indien autour d'un poulet p.24
Pilaf, le riz devient irratable p.60

Spaghettis

- Les spaghettis comme en Italie p.26

Truite

- La truite sans artifice p.40



Aromates, épices et condiments

- **Ail** (p.18, 32)
- **Bouquet garni** (*thym, laurier, persil*) (p.36, 44, 60)
- **Ciboulette** (p.22)
- **Citronnelle** (p.38)
- **Coriandre** (*graines/feuilles*) (p.24, 28, 46)
- **Cumin** (p.42)
- **Curcuma** (*rhizome ou poudre*) (p.38)
- **Curry doux** (*pâte ou poudre*) (p.24)
- **Échalote** (p.20)
- **Fenouil** (*graines*) (p.46)
- **Gingembre frais** (p.54)
- **Menthe** (p.28, 30)
- **Oignon** (p.28, 44, 60)
- **Oignon rouge** (p.36)
- **Persil** (p.28)
- **Romarin** (p.52)
- **Tahini ou tahin** (*pâte de sésame*) (p.18)



Lexique

Coloscopie

La coloscopie est un examen réalisé, le plus souvent sous anesthésie générale, par un médecin spécialiste de l'exploration digestive endoscopique (gastro-entérologue). Pour que cet examen se déroule dans de bonnes conditions, le régime sans résidu doit être appliqué durant les 4 jours qui le précèdent.

Crucifères (légumes)

Famille de plantes regroupant différentes sortes de chou (vert, de Bruxelles, rouge/blanc, chinois, chou-fleur, romanesco, kale, brocolis...).

Diarrhée post prandiale

Diarrhée qui survient juste après un repas.

Fibres fermentescibles

Fibres solubles dans l'eau, elles sont présentes dans les fruits et les légumes principalement et le riz.

Légumineuses

Appelées aussi « légumes secs », elles incluent les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les pois cassés, les pois chiches, les graines de soja et les fèves.

Microbiote intestinal

Le microbiote intestinal humain correspond à l'ensemble des micro-organismes qui évoluent le long de notre système digestif. Organe à part entière, le microbiote intestinal se compose de quelques 10 000 milliards de bactéries. Il joue un rôle majeur pour notre santé.

Poussée inflammatoire ou poussée

Période « active » de la maladie (MC ou RCH*) caractérisée le plus souvent par des altérations de la muqueuse digestive plus ou moins étendues et plus ou moins intenses. Les symptômes digestifs sont variables selon les sites de la maladie, son intensité, les antécédents et les personnes.

Régime sans fibres ou sans résidus

Dans ce type de régime alimentaire, on supprime les fibres alimentaires végétales (fruits et légumes) et les résidus de la viande. Il est prescrit avant une coloscopie.

Rémission

Période d'accalmie de la maladie (MC ou RCH) de durée variable durant laquelle il y a une absence d'inflammation et donc une disparition des douleurs et contraintes qui en découlent. La rémission ne signifie pas que la maladie est guérie.

* MC : Maladie de Crohn - RCH : Rectocolite Hémorragique.

Choix des aliments possibles en cas de symptômes digestifs intenses

FRUITS

Cuits, mixés et épluchés :
pomme, poire, banane, coing.
+
les gelées de fruits.



PRODUITS LAITIERS

⚠ Lait dé lactosé selon la tolérance individuelle au lactose

Fromages à pâtes dure :
gruyère, Hollande, comté, emmental, bondel, mimollette, crème de gruyère.
+
crème dessert.



VIANDE, POISSON, ŒUFS

- viande maigre* ;
- jambon blanc dégraissé ;
- poisson maigre* ;
- œufs durs.



PRODUITS SUCRÉS

- sucre, miel, sirop ;
- pâte à tartiner, cacao, chocolat au lait et noir ;
- biscuits secs, madeleine, cake ;
- caramel, vanille liquide, extrait de café.



LÉGUMES

Cuits, mixés et épluchés :
haricots verts, carotte extra fine, potirons, courgettes **sans peau ni pépins.**
+
coulis et sauce à base de tomates pelées et **sans pépins.**
+
herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé, bouillons.



FÉCULENTS

pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés*.
+
farine blanche et maïsena.
+
pomme de terre, patate douce.
+
biscotte, pain de mie blanc et grillé, pain de la veille.



MATIÈRES GRASSES

Crues :
beurre, margarine, huile.



BOISSONS

- eau du robinet*, eau plate ;
- tisanes et infusions ;
- jus végétaux, jus de fruits et légumes centrifugés.



* Sauf en cas de voyage.

Alimentation élargie en période d'amélioration des symptômes digestifs

FRUITS

Cuits et épluchés :
pêche, abricot.

Cuits et écrasés :
banane.

+
tous fruits :
- en compote ;
- au sirop ;
- en confiture.



PRODUITS LAI TIERS

Fromages à pâtes dure :
yaourt, fromage blanc,
petits suisses natures
ou aromatisés ou
aux fruits mixés.

+
fromage frais,
fromage fondu.



VIANDE, POISSON, ŒUFS

viande rôtie, grillée,
mijotée ou sautée avec
un peu de matière grasse

+
tous poissons
et crustacés*.



PRODUITS SUCRÉS

- chocolats aromatisés ;
- cakes aux fruits confits,
crêpes, gaufres ;
- biscuits et gateaux maison.



LÉGUMES

Cuits et épluchés :
pointes d'asperge,
aubergine, betterave,
fond d'artichaut,
endive, blanc de poireau.

+
tous, en velouté
et en purée (cuits,
épluchés et mixés).

+
épices douces.

+
herbes aromatiques
lyophilisées ou fraîches
dans un filtre à thé.



FÉCULENTS

pain de mie blanc, pain blanc

+
céréales du petit-déjeuner
non complètes.

+
pâtes à tarte (brisée,
sablée, feuilletée).

+
feuilles de brick
et pâte phyllo.



MATIÈRES GRASSES

fondues,
crème fraîche.



BOISSONS

- jus de fruits maison
et de commerce
sans pulpe ;
- nectars* de fruits ;
- thé et café.



Mes notes



