



MANGER AVEC UNE MICI ?

MALADIE DE CROHN ET
RECTO-COLITE HÉMORRAGIQUE

Vaincre ses peurs ?



Alain Olympie

Directeur de l'afa

Je me souviens de mes premiers mois à l'afa, notamment le début de l'année 2005 avec tous ces malades qui craquaient et nous faisaient part de leur ras-le-bol des régimes et de la fatigue en ces périodes de fêtes qui mettent en avant la convivialité et la bonne chère.

Je me suis aperçu alors que beaucoup trop de personnes s'imposaient des régimes draconiens qui n'avaient pas lieu d'être mais aussi que la plupart n'avaient simplement pas eu d'informations pour sortir de leur régime sans résidu...

C'est pourtant le nerf de la guerre dans le maintien de sa qualité de vie : prendre des repas équilibrés et surtout ne pas s'exclure de la convivialité souvent liée à un repas.

L'afa s'est engagée depuis dans la formation des diététiciens libéraux pour créer un réseau de professionnels connaissant les spécificités de nos maladies avec l'aide notamment d'Alexandra Martin, diététicienne référente afa, qui prodigue également ses conseils lors de sa permanence. La plupart des mutuelles acceptent désormais de rembourser les quelques séances nécessaires pour réussir à vaincre ses peurs alimentaires légitimes notamment après un régime sans résidu... Beaucoup de malades témoignent d'intolérances alimentaires après des poussées... et le dogme du « manger normalement » ne passe pas devant les difficultés à supporter certains aliments.

Les ateliers Cuisine ou Nutrition proposés depuis ont permis d'écouter les malades dans leurs difficultés, de concocter des recettes mais aussi collecter des « astuces » que chacun d'entre nous a pu trouver.

Nous nous sommes fixés ce pari d'accompagner les personnes vers une alimentation la plus « normale » possible, et en tout cas équilibrée car c'est le véritable enjeu de ce nouveau livre avec celui bien sûr de retrouver le plaisir de savourer un bon petit plat !

Je remercie Alexandra Martin et le Pr Xavier Hébuterne pour ce travail de clarification et de leur écoute attentive des malades de MICI, Jean-Luc Plavis et le Dr Sylvie Aubonnet pour leurs savoureuses recettes et bien sûr nos partenaires qui ont rendu possible l'édition de ce livre.

Bon appétit !



Des conseils diététiques pour les malades atteints de MICI

Pr Xavier Hébuterne,
Professeur de Nutrition CHU
de Nice et Université de Nice
Sophia-Antipolis

S'il est logique de penser que les maladies inflammatoires de l'intestin sont totalement ou en partie liées à ce que nous mangeons, la problématique de l'alimentation au cours des MICI est double. D'une part, il est solidement ancré dans l'esprit des patients mais aussi de certains soignants que s'agissant d'une maladie digestive, une poussée de MICI va forcément survenir en fonction de la prise de tel ou tel aliment ; d'autre part, lorsque le tube digestif est enflammé, la suppression de certains aliments va réduire les symptômes des malades et améliorer leur confort digestif. Tout ceci amène les patients à se restreindre, parfois au-delà du raisonnable. Et pourtant, il est primordial lorsque l'on souffre de MICI, de maintenir un bon état nutritionnel qui permet à l'organisme de mieux se défendre contre la maladie et qui évite les carences.

Les principales erreurs alimentaires que l'on rencontre chez les malades sont la prolongation d'un régime sans résidu après une poussée de la maladie ; l'élimination systématique d'aliments tels que le gluten, le lactose, les fruits et légumes, voire la viande, dans l'espoir de prévenir une poussée ; le régime sans sel strict au cours d'une corticothérapie alors qu'il aurait été préférable d'augmenter les protéines et de réduire les graisses ; la prise de compléments alimentaires au long cours sans avis médical, etc... Mais un fléau guette les malades : ce sont les régimes dit anti-inflammatoires ou anti-MICI. Comment ne pas comprendre un patient

souvent désespéré qui, cherchant une solution à son problème et tombant sur des sites ou des ouvrages qui affirment de manière péremptoire que la solution qu'ils proposent est miraculeuse, essaye tel ou tel type d'aliment, complément ou régime. Citons les jus de légumes anti-inflammatoires, les probiotiques magiques anti-MICI, mais surtout les sinistres régimes chasseurs-cueilleurs et paléolithiques, basés sur le concept binaire suivant : les MICI et d'autres maladies n'existaient pas avant, mangeons donc comme avant pour ne pas être malade ! C'est oublier que des centaines d'études scientifiquement indiscutables n'ont pas permis de montrer de bénéfice clair à un régime d'exclusion quel qu'il soit sur les poussées de MICI. Par exemple, on a longtemps cru qu'une alimentation riche en huile de poisson (les acides gras oméga 3) avait un effet bénéfique sur la maladie de Crohn et la RCH. Pourtant, une étude randomisée réalisée chez plusieurs centaines de malades porteurs d'un Crohn en rémission en Europe et aux USA et publiée dans un des meilleurs journaux médicaux, n'a pas permis de montrer de réduction des poussées chez les malades à qui on avait enrichi l'alimentation avec des huiles de poissons ⁽¹⁾. Mais me direz-vous : « on ne risque rien à essayer ? » : pas sûr. D'abord, la plupart des solutions proposées par les marchands de rêves sont loin d'être gratuites et représentent souvent un budget conséquent. Par ailleurs, la prise pendant plusieurs mois de tel ou tel complément alimentaire apparemment bénin peut se révéler dangereuse (par exemple

la prise de 20 mg/j de bêta-carotène chez un fumeur augmente le risque de cancer du poumon). Enfin et surtout, les régimes restrictifs aggravent les carences alimentaires très souvent rencontrées au cours des MICI. Saviez vous que :

- près d'un malade sur deux présente une perte de poids,
- 75% des patients hospitalisés sont dénutris et s'aggravent sur ce plan au cours de l'hospitalisation,
- la dénutrition augmente le risque de complications et plus particulièrement le risque d'infections,
- 30 à 40% des malades présentent une diminution de la masse et de la force musculaire ainsi qu'une ostéoporose, ce qui augmente le risque de fracture et de dépendance,
- les troubles de la croissance sont pratiquement constants chez les enfants atteints par ces maladies et sont une préoccupation quotidienne des pédiatres,
- les carences en vitamines et en micronutriments touchent plus de la moitié des malades,
- une cure de corticoïdes d'un mois entraîne la perte de un à deux kg de muscle, ...

Enfin et ce n'est pas rien, ces « régimes purificateurs » limitent le plaisir de l'alimentation et infligent aux patients la double peine : non seulement ils sont atteints de MICI mais en plus, sous prétexte d'éventuellement la guérir, on leur interdit de manger normalement. Ce n'est pas nouveau et de tout temps on a cherché à infliger des traitements purificateurs aux malades (saignées, lavements, purges, régimes, etc...). A l'heure des biomédicaments et de la thérapie cellulaire, on pouvait penser qu'il s'agissait d'un autre temps, celui de Molière et du malade imaginaire, il n'en est rien et il y aura malheureusement toujours des charlatans.

Comment ne pas imaginer qu'un malade livré à lui-même ne soit pas perdu au milieu d'une foule d'informations souvent contradictoires et parfois pas innocentes provenant d'internet, de lectures diverses, de parents, amis, voisins qui tous ont une idée bien précise sur la question : « avec ta maladie tu ne devrais pas manger ceci ou cela ». A l'inverse, tout malade diagnostiqué MICI devrait avoir, dès l'annonce du diagnostic de sa maladie, une information personnalisée concernant son alimentation. Il devrait également avoir un accompagnement diététique et nutritionnel au cours du suivi, c'est le moins pour une maladie qui interagit autant avec son alimentation. Malheureusement, les médecins oublient encore trop souvent cette étape ou donnent des conseils parfois trop théoriques et le recours systématique à un diététicien, est encore réservé à quelques centres experts et n'est pas pris en charge par l'assurance-maladie.

Il faut féliciter Alexandra Martin et l'afa pour avoir imaginé ce livre à la fois clair, précis et pratique qui envisage l'aspect diététique des MICI à travers les situations que rencontrent les patients. Il représente incontestablement une aide précieuse d'autant qu'il est assorti de délicieuses recettes qui prouvent que l'on peut avoir une MICI et se faire plaisir en mangeant. Il ne dispense pas bien sûr d'un avis médical et encore moins de la consultation diététique qui devrait être systématiquement proposée aux patients malgré l'absence de prise en charge. La diététique des MICI est un des piliers de l'éducation thérapeutique qui se développe de plus en plus ; espérons que cette dernière participera à l'amélioration de la prise en charge nutritionnelle des malades.

RÉFÉRENCE :

(1) Feagan BG, Sandborn WJ, Mittmann U, Bar-Meir S, D'Haens G, Bradette M, Cohen A, Dallaire C, Ponich TP, McDonald JW, Hébuterne X, Paré P, Klvana P, Niv Y, Ardzzone S, Alexeeva O, Rostom A, Kiudelis G, Spleiss J, Gilgen D, Vandervoort MK, Wong CJ, Zou GY, Donner A, Rutgeerts P. Omega-3 free fatty acids for the maintenance of remission in Crohn disease: the EPIC Randomized Controlled Trials. *JAMA*. 2008;299:1690-7.



Les Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales (Maladie de Crohn ou Rectocolite hémorragique) ne sont pas des maladies directement liées à l'alimentation. De ce fait, il n'existe pas d'aliment susceptible de déclencher l'apparition d'une MICI ou d'une poussée inflammatoire évolutive, ni de favoriser la rémission et encore moins de guérir les patients. Cela signifie

que tous les aliments peuvent être consommés en fonction de votre tolérance digestive personnelle et de la phase de votre MICI.

En période de poussée, l'alimentation peut être modifiée afin de soulager vos symptômes digestifs (diarrhées, douleurs, gaz...) dus à l'inflammation, améliorer votre confort de vie et votre transit, lutter contre la dénutrition, les carences nutritionnelles et la perte de poids et permettre le repos du tube digestif. En période de rémission, elle redevient identique à vos habitudes quotidiennes et à celles de votre entourage.

Dans ce livret, nous vous proposons différents conseils. Ils vous permettront de faire face aux principaux symptômes digestifs, lutter contre la restriction alimentaire, prévenir toute carence alimentaire ou nutritionnelle nuisible à votre organisme et donc à votre rémission. Il contient également les réponses à toutes les questions que vous vous posez autour de la diététique.

De plus, nous vous avons concocté un assortiment de recettes. Elles sont organisées en menus de saison et repas de fêtes afin de les partager avec votre entourage et retrouver ainsi le plaisir de manger en toute convivialité.

Les recettes proposées sont simples, appétissantes et toujours adaptables pour vous permettre de varier vos repas et de gérer votre alimentation en fonction de votre état de santé.

Cet ouvrage a pour objectif de redonner sa juste place à l'acte de manger, aux aliments et à la diététique. Bien se nourrir est indispensable pour lutter contre l'inflammation et la maladie. Il ne veut et ne peut remplacer les conseils de votre médecin, gastro-entérologue ou diététicien.

Alexandra Martin,
Diététicienne nutritionniste référente afa

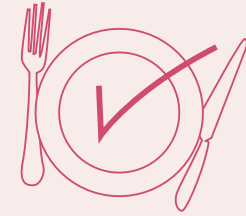
LES CONSEILS DIÉTÉTIQUES

LA JUSTE PLACE DE LA DIÉTÉTIQUE	8-9
▸ Que puis-je manger avec ma MICI, en poussée ?	
LES NUTRIMENTS INCONTOURNABLES	10-11
▸ Faut-il prendre des suppléments vitaminiques ?	
CHANGER SON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE	12-14
▸ Les aliments contenant du gluten sont-ils à retirer de mes habitudes alimentaires ?	
▸ Dois-je supprimer le lait de mon alimentation ?	
FAIRE FACE À LA PERTE D'APPÉTIT	15
PRÉVENIR LA DÉNUTRITION	16-17
▸ Puis-je me faire prescrire ou acheter des compléments nutritionnels oraux ?	
GÉRER LES DIARRHÉES	18-19
▸ Ai-je besoin de prendre des probiotiques ?	
DIMINUER LES BALLONNEMENTS ET GARGOUILLIS	20-21
▸ Faut-il suivre un régime pauvre en FODMAPs ?	
SUIVRE UN RÉGIME PENDANT UNE CORTICOTHÉRAPIE	22-23
▸ Comment faire pour perdre les kilos pris suite aux traitements ?	
CONSEILS POUR LA RÉINTRODUCTION DES ALIMENTS APRÈS UNE POUSSÉE	24-25
▸ Que faut-il penser du régime anti-inflammatoire ?	
TABLEAU DE RÉINTRODUCTION DES ALIMENTS	26-28
ADAPTER LES ALIMENTS LORS D'UNE STÉNOSE DIGESTIVE	29
MODIFIER L'ALIMENTATION AVEC UNE STOMIE	30-31
SERVICE DIÉTÉTIQUE À L'AFA	32-33

DES MENUS ET RECETTES ADAPTÉS À MA MICI

DES IDÉES DE MENUS POUR BIEN MANGER TOUTE L'ANNÉE, MÊME EN POUSSÉE	36
DES IDÉES DE MENUS POUR RECEVOIR	85
DES IDÉES DE PLATS POUR...	94

La juste place de la diététique



Une alimentation variée et équilibrée est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle permet d'apporter les éléments dont l'organisme a besoin pour couvrir ses besoins. Il est important d'avoir une alimentation suffisante en qualité et en quantité car aucun aliment ne contient l'ensemble des nutriments.

De plus, il est important de rappeler qu'il n'existe aucun aliment susceptible de déclencher l'apparition d'une MICI, d'une poussée inflammatoire évolutive, ni de favoriser la rémission ou de guérir. Donc aucune restriction alimentaire ne peut être proposée systématiquement. Tous les aliments peuvent être consommés en fonction de votre tolérance digestive personnelle et de la phase de votre MICI.

En revanche, moduler et adapter son régime alimentaire permet d'améliorer son confort digestif (fatigue, selles trop fréquentes...). Cela atténue voire soulage certains symptômes (douleurs, ballonnements...) et évite d'aggraver certains troubles digestifs induits par l'inflammation (diarrhées, saignements...).

Afin de suivre les conseils qui seront efficaces, il est nécessaire de prendre en compte les éléments suivants : votre maladie (phase de poussée ou rémission, localisation(s) de l'inflammation), de vos symptômes, votre tolérance digestive habituelle et vos goûts.

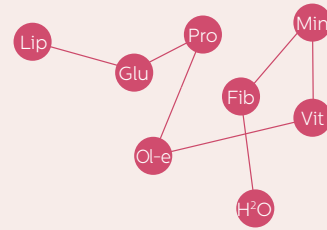


« Mangez ce que vous supportez ! », « mangez ce que vous digérez ! » voici de fréquentes réponses à cette question incontournable. En effet, aucun interdit alimentaire ne peut être proposé systématiquement, aucun aliment à bannir, ni de régime type à suivre ou de conduite alimentaire à s'imposer. En pratique, une alimentation qualitativement variée et quantitativement suffisante est primordiale.

Il est juste nécessaire voire indispensable d'adapter vos choix alimentaires et votre manière de manger, à vos symptômes digestifs, le temps de la poussée pour vous soulager et ne pas produire de douleurs ou diarrhées ou gaz supplémentaires.

📖 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « manger en poussée »

Les nutriments incontournables



Les aliments apportent les éléments nutritifs ou nutriments suivants :

Protéines : éléments bâtisseurs et réparateurs. Elles ont un rôle important dans le maintien de la masse musculaire. Les protéines se trouvent dans la viande, le poisson et les œufs mais aussi dans les produits laitiers.

Lipides : éléments énergétiques. Ils apportent les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles (A, D, E, K) nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les lipides se trouvent dans le beurre, la margarine, les huiles, la crème mais aussi dans les charcuteries, les pâtisseries.

Glucides : éléments énergétiques. Les glucides complexes sont présents dans les féculents (pâtes, riz, semoule, lentilles, pois chiches...) et le pain. Les glucides simples sont le sucre pur, les confiseries, les sirops mais ils sont également présents dans les gâteaux, les crèmes desserts...

Fibres : éléments agissant sur le transit (accélérateur, réparateur, ralentisseur). Il s'agit des fruits et légumes, légumes secs, pain et céréales complètes.

Vitamines : A (beurre), B (abats), C (fruits), D (poissons), E (huiles), K (légumes).

Minéraux : calcium (lait et dérivés), magnésium (légumes secs), sodium (sel de table, charcuterie)...

Oligo-éléments : fer (viande rouge), zinc (produits laitiers, œufs), potassium (fruits et légumes)...


Eau : élément vital indispensable car constituant principal de l'organisme.



Une alimentation variée et sans restriction abusive est la meilleure prévention des carences en vitamines ou minéraux. Deux cas de figure sont à distinguer en cas de supplémentation vitaminique :

- le traitement médicamenteux (vitamine B12, vitamine B9, vitamine E, vitamine D, calcium, fer, zinc...) peut s'avérer nécessaire en fonction de votre état général, de la localisation de l'inflammation et de l'évolution de la maladie. Il n'est pas toujours systématique et doit résulter d'une prescription médicale, suite à l'analyse de votre bilan sanguin.*
- la cure ponctuelle de compléments alimentaires, achetée en vente libre est envisageable mais simplement pendant un temps court (pas plus d'un mois) et avec des suppléments complets (contenant toutes les vitamines et micro-nutriments).*

Demandez conseil à votre pharmacien, médecin ou diététicien pour choisir la composition du complexe en vitamines et minéraux et la forme galénique les plus adaptées à votre état.

 *Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « dénutrition, prévention et carences »*



Changer son comportement alimentaire

Lorsque l'on souhaite adapter son alimentation à ses symptômes digestifs induits par la MICI, il est indispensable de repenser et faire évoluer son comportement alimentaire.

Pour cela, il va être nécessaire de réfléchir à ses habitudes lors des repas et décider de les modifier pour gagner en confort digestif. Voici les points à observer, le but à atteindre et les comportements à modifier pour y parvenir :

- **Mastication et salivation** : réduire le travail digestif en mangeant plus lentement afin d'optimiser la mastication et de saliver au maximum pour imbiber les aliments.
- **Volume des repas** : réduire les quantités ingérées ainsi que le nombre d'aliments ingérés au cours du repas en fractionnant les repas et mettant en place des collations.
- **Sensations alimentaires** : réduire la fatigue provoquée par la digestion en respectant des prises alimentaires en adéquation avec sa faim et sa satiété.

L'objectif de toutes ces modifications de comportement alimentaire est de permettre une mise au repos du tube digestif.

En réduisant le travail digestif et la fatigue induite par la digestion, vous pourrez retrouver un transit plus calme et déjà améliorer certains symptômes digestifs.

Par ces changements, les selles peuvent être moins fréquentes, moins volumineuses.

Les douleurs abdominales sont réduites ainsi que la production de gaz et ballonnements.

Les
aliments CONTENANT
 DU
gluten sont-ils À RETIRER
 de mes **habitudes**
alimentaires ?



La maladie cœliaque est une intolérance permanente au gluten (protéine contenue dans le blé, seigle, orge et avoine mais aussi épeautre, kamut, triticale). C'est la seule maladie dont le seul traitement est un régime strict sans gluten à vie car il n'existe aucun traitement médicamenteux.

Elle se manifeste dans l'intestin grêle et provoque, à ce niveau, une atrophie des villosités intestinales, visible lors des examens endoscopiques. Son diagnostic est simple et repose sur des tests sérologiques positifs confirmés par les résultats de la biopsie.

Les symptômes sont nombreux et proches de ceux des MICI : diarrhée, perte de poids, ballonnement abdominal, douleur, fatigue... Cependant, il n'existe aucun effet démontré d'une éviction du gluten par des études scientifiques dans la prise en charge des MICI.

Pour finir, il s'agit d'un régime peu convivial et extrêmement contraignant. Il engendre de nombreuses carences, un risque de perte d'appétit et de dénutrition ; donc sans intérêt voire contre-indiqué dans le cas d'une MICI !

 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « manger en poussée »



Dois-je
supprimer
le lait DE MON
alimentation?

Environ 50% de la population ne possède plus de lactase intestinale. Le lactose ingéré lors de la consommation de lait, arrive ainsi au niveau du côlon où il est digéré par les bactéries coliques au lieu d'être absorbé dans l'intestin grêle. En cas de consommation modérée et régulière, ceci n'entraîne habituellement pas de symptôme digestif. Il suffit d'adapter les quantités de lait ingérées à votre tolérance digestive.

Par contre, en cas de poussée de MICI, les symptômes digestifs peuvent être amplifiés par la consommation de lait : selles liquides plus fréquentes, de forts ballonnements et des douleurs abdominales. Dans ce cas, il est recommandé de diminuer la fréquence et la quantité de lait car le lactose se comporte comme un élément accélérateur du transit et fermente dans le côlon.

Attention, cette éviction doit être temporaire et ne porte que sur le lait. En effet, elle peut engendrer des apports insuffisants en calcium, vitamines A, D, E et B9, sans parler de l'apport en protéines animales alors que la MICI augmente le besoin en ces nutriments à cause de la malabsorption et de l'inflammation.

 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « manger en poussée »

Faire face à la perte d'appétit



Pendant une poussée, vous avez besoin de plus d'énergie que d'habitude. Si vous n'en absorbez pas suffisamment, votre organisme utilisera ses propres réserves (muscle puis graisse de réserve) : vous allez maigrir, vous affaiblir et perdre l'appétit. Malheureusement, la poussée inflammatoire, les symptômes digestifs (douleurs, diarrhées, nausées) et la fatigue affectent l'appétit.

De plus, l'appréhension des symptômes digestifs diminue l'envie de manger ce qui va renforcer la perte d'appétit. Un cercle vicieux se met en place parfois rapidement : perte d'appétit, diminution des apports alimentaires, perte de poids, dénutrition, perte d'appétit...

Voici quelques petits conseils :

- Investissez-vous dans la préparation des repas, faites-vous aider pour les courses.
- Prenez le temps de réfléchir à vos menus et aux aliments que vous appréciez.
- Mangez dès que vous ressentez la faim.
- Evitez de prendre vos repas seul.
- Utilisez des plats cuisinés tout prêts si vous êtes fatigué.

Restez vigilant aux facteurs indiquant l'impact de la perte d'appétit et la mise en route d'une dénutrition :

- **Perte de poids** : pour cela, pesez-vous régulièrement lors des poussées (2 fois par semaine le matin au lever en sous-vêtements) et prévenez votre médecin lorsque vous notez l'apparition d'une perte de poids, surtout si elle est rapide.
- **Déséquilibre du bilan sanguin** : pensez à réaliser tous les bilans demandés par votre médecin et/ou gastro-entérologue. L'anémie, la carence en fer, en certaines vitamines et la dénutrition peuvent être dues à une diminution des apports alimentaires et une augmentation des besoins liée à la poussée inflammatoire.

Prévenir la dénutrition



Il est primordial de manger suffisamment de protéines et d'apporter beaucoup d'énergie, lors des poussées comme au cours des phases de rémission. Voici quelques conseils pour augmenter vos apports en protéines et énergie :

PROTÉINES

- 1 Enrichissez vos potages, sauces et légumes en rajoutant du fromage râpé, des jaunes d'œuf, de la viande mixée ou des morceaux de jambon...
- 2 Ajoutez du lait en poudre aux purées, yaourts, desserts lactés, potages, préparations à base de riz, semoule...
- 3 Ajoutez du blanc d'œuf battu en neige dans les compotes, crèmes, mousses, préparations au tapioca...

ÉNERGIE

- 1 Utilisez les aliments les plus riches en énergie et en autres nutriments :
 - **Énergie et vitamines liposolubles** : beurre (sur du pain, dans les légumes, potages et sauces), crème fraîche (dans les légumes, potages, et purées, sur les fruits cuits, dans le café...), mayonnaise (plus de calories que la vinaigrette)...
 - **Énergie et calcium** : entremets, crèmes glacées, desserts lactés.
 - **Énergie et sucres** : viennoiseries, pâtisseries.
- 2 Organisez-vous 2 ou 3 collations entre les repas afin d'augmenter vos apports sans augmenter les repas principaux, de préférence des aliments énergétiques : dés de jambon, de fromage, crème de gruyère, biscuits apéritifs, flans, entremets lactés, crèmes dessert, laitages, compotes, céréales du petit-déjeuner, fruits secs, biscuits, viennoiseries...
- 3 Privilégiez les boissons riches en énergie : lait, yaourt à boire, soda, jus de fruits, thé sucré...



Si votre alimentation devient insuffisante parce que vous êtes trop fatigué, vous avez un fort dégoût pour la nourriture, vous êtes dénutri, n'hésitez pas ! Parlez-en à votre médecin.

Il peut vous prescrire des compléments nutritionnels oraux :

- Attention, ces produits n'ont pas vocation à remplacer votre alimentation quotidienne mais à compléter vos apports spontanés.*
- Prenez régulièrement vos compléments entre les repas, soit à 10h, 16h et 21h, en une ou plusieurs fois.*
- Consommez-les frais de préférence. Toutefois, certains peuvent être chauffés.*



Gérer les diarrhées

Des périodes de diarrhées peuvent survenir en fin de poussées, lors de la réintroduction de certains aliments et lors des périodes de rémission. Il ne s'agit pas forcément de symptômes liés à une poussée. Des médicaments anti-diarrhéiques sont à prendre sur les conseils de votre médecin et/ou pharmacien. Une alimentation adaptée permet un retour plus rapide à un transit normal :

- Buvez abondamment (au moins 1,5 l/jour), en petites quantités pour compenser les pertes. Alternez les boissons sucrées et salées : bouillon de légumes, potage, soupe, tisane, thé, eau minérale ou boisson à base de cola dé-gazéifié.
- Mangez souvent en petites quantités.
- Privilégiez les aliments dits « constipants » : ceux qui aident à mouler les selles (eau de riz, purée de carottes, gelée de coing, compote de pommes, banane écrasée, pomme crue rapée...) ainsi que ceux qui sont faibles en résidus (biscotte, riz, pâte, fromage à pâte cuite...).
- Supprimez les boissons glacées et gazeuses.
- Diminuez la consommation de lait ou des laitages (yaourt, fromage blanc et petits-suisses), et surtout pain complet, céréales complètes, fruits et légumes crus.

Si vous avez des diarrhées avec des selles modérément grasses (stéatorrhées), suivez les mêmes conseils mais parlez-en à votre médecin. Toutefois, si elles sont importantes, réduisez la quantité de graisse utilisée pour préparer vos repas (beurre, huile, mayonnaise, viande grasse, charcuterie...) et consommez du beurre cru.




Ai-je besoin de prendre des probiotiques ?

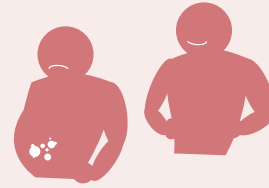
Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent coloniser temporairement votre côlon. Sous ce terme, on regroupe des bactéries et des levures. Elles ont pour but d'aider à la digestion des fibres, stimuler le système immunitaire et prévenir voire traiter la diarrhée (infectieuse ou suite à une antibiothérapie) en rééquilibrant la flore intestinale et en contrôlant les bactéries et micro-organismes pathogènes.

On peut trouver des probiotiques dans notre alimentation sous forme de yaourt, lait fermenté, lait Ribot, fromage et produits laitiers enrichis, mais aussi en compléments alimentaires ou en médicaments.

La recherche concernant les effets des probiotiques sur la santé est en plein essor. Il existe de nombreuses souches (= espèces) très différentes, avec des dosages très variés. La plupart des études réalisées au cours des MICI sont négatives et n'ont pas permis de montrer un effet, sauf dans de rares circonstances particulières.

De ce fait, ne prenez pas de probiotiques seul mais parlez-en à votre médecin qui pourra éventuellement vous en prescrire dans certaines situations.

 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « FAQ »



Diminuer les ballonnements et les gargouillis

Gaz, gonflements, flatulences, météorismes, tiraillements, borborygmes (= bruits) sont des symptômes courants lorsque l'on est atteint d'une MICI notamment lorsqu'il y a des inflammations au niveau du côlon et beaucoup de diarrhées. Il s'agit d'une accumulation de gaz dans le tube digestif. Ils se révèlent très embarrassants au quotidien.

Ces gaz peuvent provenir de l'air avalé pendant la déglutition et de l'air contenu dans les aliments. Ils sont aussi issus de la fermentation liée à la digestion (hydrogène et gaz carbonique) par les bactéries de la flore colique.

Quelques conseils pour améliorer votre confort intestinal :

- ▶ Réduire les apports en aliments qui permettent la formation des gaz
 - Choux (choux fleur, brocolis, choux de Bruxelles...), légumes secs (pois, lentilles, haricots secs...), oignons, fruits et légumes à haute teneur en fibres (poivron, concombre...),
 - Sucre et produits sucrés,
 - Lait et produits laitiers,
 - Produits à base de levure : pain, brioche...
- ▶ Diminuer les symptômes
 - Manger lentement.
 - Éviter le stress.
 - Limiter l'apport de matières grasses au cours du repas.
- ▶ Éviter d'ingérer de l'air
 - Ne pas avaler de grosses bouchées.
 - Ne pas boire à la paille.
 - Limiter les boissons gazeuses et les aliments contenant de l'air : mousse, blanc en neige...

Si vos symptômes persistent, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Le régime pauvre en FODMAPs limite les aliments contenant des glucides ou sucres que l'on dit « fermentescibles ». Ces glucides sont faiblement absorbés par l'intestin grêle. Cela produit des substances servant à nourrir les bactéries du côlon. Ces bactéries vont dégrader ces glucides en fermentant. Cela provoque des symptômes de ballonnements, gaz et douleurs abdominales caractéristiques du Syndrome de l'Intestin Irritable.

F = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

O = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS)

D = Disaccharides (lactose)

M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)

A = And (et)

P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

Exemple d'aliments pauvres en FODMAPs : banane, pamplemousse, carotte, haricot vert, pomme de terre, riz, avoine, sarrasin, lait sans lactose, fromage à pâte dure, huile d'olive...

Actuellement, l'efficacité de ce type de régime au cours des MICI n'est pas démontrée et il ne faut pas l'utiliser systématiquement. Il doit être prescrit par un médecin et mis en place par un diététicien expert dans le domaine du fait du risque de carences auquel il expose.

Suivre un régime pendant une corticothérapie

La prise de cortisone à haute dose ou sur de longues périodes peut entraîner une prise de poids ou un arrondissement du visage par ses effets hormonaux et non liée à une rétention hydrosodée. Les corticoïdes augmentent l'appétit, favorisent la rétention de graisses et la perte de protéines. Les effets secondaires disparaissent lors de la diminution des doses ou l'arrêt de la cortisone mais un traitement peut parfois entraîner une prise en poids importante qu'il est difficile de perdre ensuite.

Un régime strict sans sel et/ou sans sucre (sauf en cas de diabète) n'a pas démontré scientifiquement d'intérêt pour lutter contre les effets secondaires de la corticothérapie donc il n'y a aucun intérêt à s'imposer un régime.

► Si vous devez suivre un traitement à base de cortisone à haute dose et au long court, vous pouvez appliquer les conseils suivants :

- Éviter les apports massifs de sel en identifiant les aliments « très salés » : charcuteries, chips, cacahuètes salées, gâteaux apéritifs, fromages, pain, plats préparés industriels...
- Se limiter au cours du repas à un seul aliment « salé » ou de petites quantités de plusieurs aliments salés. Sinon, rééquilibrer lors du repas suivant en évitant ou limitant les aliments salés.
- Consommer au moins deux fois par jour des aliments source de protéines : viande, poisson, œuf, fromage, laitage...

Par contre, les corticoïdes stimulent et redonnent de l'appétit. Ils déclenchent parfois une appétence particulière pour certains types d'aliments dont les plats très riches et sucrés. Ils modifient fortement les sensations de faim et de satiété.

► La prise de poids peut être importante si l'on n'arrive pas à se maîtriser !
Pour prévenir une éventuelle prise de poids, vous pouvez :

- Limiter le sucre et les produits sucrés, miel, pâtisseries, boissons sucrées...,

- Limiter les graisses (éviter le beurre et l'huile et faire attention aux graisses cachées),
- Fractionner les repas, si vous avez plus souvent faim ou l'impression de n'être jamais rassasié. Pour cela répartir le contenu de vos 3 repas en 4 à 6 prises par jour,
- Se peser une fois par semaine pour suivre votre courbe de poids.

Malgré toutes les idées reçues, il n'existe pas de régime alimentaire "type" à associer systématiquement à une corticothérapie. Les données scientifiques démontrant l'intérêt de tel ou tel régime font défaut. Si un régime est prescrit, il pourra évoluer au cours de la corticothérapie en fonction de l'apparition de tel ou tel effet indésirable.



Il est possible d'envisager une prise en charge de votre poids en consultant un diététicien aguerri aux MICI. En effet, il vous conseillera pour maintenir et éventuellement élargir votre alimentation tout en respectant votre transit et votre MICI.

Pour parvenir à une perte de poids, votre diététicien vous aidera à modifier certaines de vos habitudes alimentaires, conduisant à une diminution de l'apport énergétique total : réduire les portions, modifier les fréquences, respecter vos sensations alimentaires...

📖 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « FAQ »



Conseils pour la réintroduction des aliments après une poussée

En fonction des aliments retirés de votre alimentation, il est nécessaire de réintégrer lentement et efficacement ces derniers pour revenir à votre alimentation quotidienne.

Voici quelques conseils pour vous guider dans ce retour vers une alimentation variée :

- Attendre la fin de la poussée avec la disparition des douleurs abdominales et retour de selles plus consistantes.
- Réintroduire les aliments de préférence à la maison.
- Consommer un seul aliment nouveau à la fois.
- Débuter par de petites quantités puis augmenter progressivement.
- Marquer des pauses afin d'évaluer la tolérance digestive.
- Effectuer régulièrement des tests avec de petites quantités.
- Ne pas exclure d'aliments trop rapidement, essayer au moins 2 fois de les réintroduire.
- Jouer sur les modes de préparation et de cuisson pour améliorer la tolérance des fibres : mixé, haché, écrasé, petits morceaux...
- Privilégier des repas de petit volume, distants de 3h.

Vous pouvez vous appuyer sur le tableau de réintroduction des aliments. Il est conçu pour vous aider à vous repérer parmi les différentes familles d'aliments. Les aliments indiqués peuvent être consommés par toute personne souffrant des symptômes indiqués sans crainte de les accentuer.



Que FAUT-IL
 penser du régime
 anti-inflammatoire ?
 vis-à-vis
 DES MICI ?

De nombreux régimes circulent sur le net : régime anti-inflammatoire, régime paléolithique, régime élaboré par différents médecins... Leur point commun est un régime alimentaire type ancestral, proche de celui pratiqué par les hommes préhistoriques qui aurait une action préventive ou bénéfique sur certaines pathologies.

Il est difficile de se positionner vis-à-vis des avantages à attendre de ce type de régime. D'une part, les mécanismes d'action proposés par les auteurs pour expliquer les effets liés à certains aliments et l'efficacité de leur suppression ne sont pas prouvés scientifiquement. Et d'autre part, aucun de ces auteurs n'a réalisé d'étude scientifique validée afin de démontrer un quelconque bénéfice médical pour les malades de MICI.

Par contre, les inconvénients liés au suivi de ce type de régime sont nombreux :

- perte de poids accompagnée d'une dénutrition aux effets délétères sur une MICI,

- changements très importants dans les habitudes alimentaires avec des consignes très pesantes, en plus des contraintes de la maladie,
- vie sociale (sortie au restaurant, invitation, repas en famille) très difficile à maintenir,
- effort intellectuel à fournir pour maintenir le suivi du régime, pas toujours compatible avec une grande fatigue,
- nécessité de cuisiner maison donc d'être disponible et de ne pas être trop fatigué,
- risque d'intoxications alimentaires surtout pour un patient, en pleine poussée, fatigué et immunodéprimé,
- régime très coûteux (achat des suppléments, des probiotiques et des produits biologiques notamment).

En raison de l'absence de résultat scientifique et au vu des nombreux inconvénients, il nous est impossible de recommander ce type de régime très restrictif et monotone où la convivialité et le plaisir de manger sont absents.

📄 Retrouvez plus d'informations sur le site de l'afa, rubrique « manger en poussée »

Quand je suis EN DÉBUT DE POUSSÉE

Fruits

- gelées de fruits
- cuits, épluchés et mixés : pomme, poire, banane, coing

Légumes

- bouillons
- cuits, épluchés et mixés : courgette sans peau ni pépin, haricots verts extra fins, potiron, carotte, coulis et sauce à base de tomates

Produits laitiers et fromages

- lait sans ou pauvre en lactose
- crème de gruyère, Gruyère, Hollande, Bonbel, Port salut, Saint Paulin, Conté, Cantal, Emmental
- crème dessert

Féculents

- pâtes, riz, semoule, produits céréaliers raffinés
- farine blanche, Maïzena
- biscottes, pain de mie blanc et grillé
- pain de la veille
- pommes de terre

Viandes, poissons, oeufs

- viande maigre
- poisson maigre
- oeuf cuit sans matière grasse
- jambon blanc dégraissé

Matières grasses

- crues : beurre, margarine, huile

Produits sucrés

- sucre, miel
- sirop
- biscuit sec, cake, madeleine
- caramel, vanille liquide, extrait de café
- pâte à tartiner
- cacao
- chocolat au lait et noir en tablette

Boissons

- eau du robinet
- eau plate
- jus végétaux
- jus de fruits et légumes centrifugés
- tisanes et infusions

QUAND JE SUIS EN DÉBUT DE POUSSÉE :

J'ai des selles nombreuses (> 5-6 /j), et/ou beaucoup de sang, et/ou beaucoup de glaires, et/ou des douleurs lors de la digestion (quelques heures après l'ingestion), et/ou des gaz.

Tableau de réintroduction des aliments (suite)

— Quand je commence À ALLER MIEUX

Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • confiture de fruits • cuits et épluchés : les précédents, pêche, abricot • tous les fruits en compote (cuits, épluchés et mixés) • fruits au sirop • banane crue et écrasée
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> • cuits et épluchés : les précédents, pointes d'asperge, aubergine et tomate sans peau ni pépin, betterave, fond d'artichaut, endive, blanc de poireau • tous les légumes en velouté (cuits, épluchés et mixés) • herbes aromatiques lyophilisées • épices douces
Produits laitiers et fromages	<ul style="list-style-type: none"> • yaourt, fromage blanc, petits suisses nature ou aromatisés ou aux fruits mixés • fromage frais • fromage fondu
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> • pain de mie blanc • pain blanc • céréales du petit déjeuner non complètes • pâtes à tarte
Viandes, poissons, oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • viande rôtie ou grillée, mijotée ou sautée avec un peu de matière grasse • tous les poissons et crustacés
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • crème fraîche • matière grasse fondue en petite quantité
Produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> • chocolats aromatisés • cake aux fruits confits, crêpe, gaufre biscuits et gâteaux maison
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • jus de fruits maison et du commerce sans pulpe • nectars de fruits • thé, café

QUAND JE COMMENCE A ALLER MIEUX :

J'ai des selles moins fréquentes, moins ou pas de sang, moins ou pas de glaire, moins ou pas de douleur digestive, moins ou pas de gaz.

Quand je suis EN RÉMISSION

Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • crus et épluchés : pomme, poire, banane, abricot, pêche • tous les autres fruits cuits en morceaux • tous les autres fruits crus selon votre tolérance, en enlevant peau et pépins les premières fois
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> • crudités épluchées : les légumes cités précédents (quand je vais mieux) puis cœur de laitue, avocat • tous les autres légumes crus selon votre tolérance, en enlevant peau et pépins les premières fois • herbes aromatiques fraîches • épices, poivre, moutarde
Produits laitiers et fromages	<ul style="list-style-type: none"> • lait en fonction de votre tolérance • tout type de fromage • yaourt, fromage blanc avec des morceaux de fruits
Féculents	<p>en fonction de votre tolérance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • légumineuses • pain complet • pain aux céréales • muesli
Viandes, poissons, oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • charcuterie • viandes et poissons fumés ou séchés
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • fritures • sauces
Produits sucrés	tout le reste
Boissons	tout le reste

QUAND JE SUIS EN RÉMISSION :

J'ai des selles 1 à 2 fois par jour, moulées ou presque, pas de sang, ni de glaire, ni de douleur digestive, ni de gaz.

Adapter les aliments lors d'une sténose digestive

Si votre médecin a diagnostiqué la présence d'un rétrécissement important de votre intestin grêle ou du côlon (sténose digestive), il est primordial d'éviter les aliments qui risquent d'obstruer votre intestin ou de les consommer sous une forme plus adaptée :

- Bien mastiquer est la première règle à suivre pour limiter les risques d'obstruction. Pour cela, consacrer une vingtaine de minutes à votre repas, dans un cadre propice (calme, sans bruit et convivial),
- Privilégier des fruits et légumes cuits sous forme de purée, compote, potage,
- Enlever la peau et les pépins des fruits et légumes avant de les manger,
- Consommer lorsque cela est possible sous forme mixée les aliments très fibreux : légumes secs (potages) ; fruits secs et oléagineux : noix, noisettes, cacahuètes (en poudre dans les pâtisseries) ; fruits et légumes (smoothies, milk-shakes, soupes...),
- Préférer les préparations moulignées pour les aliments plus longs ou fatigants à mâcher comme la viande,
- Éviter les pains et céréales complètes, fruits et légumes crus en morceaux.



Modifier l'alimentation avec une stomie

C'est un acte chirurgical qui consiste à faire communiquer de manière transitoire ou définitive, l'intestin avec la paroi abdominale afin de permettre l'évacuation des selles, celles-ci étant recueillies dans une poche. Les stomies digestives les plus fréquentes :

ILEOSTOMIE

La stomie est située au niveau de l'iléon (partie terminale de l'intestin grêle).

Cette intervention entraîne une forte perte d'eau et de sodium. Il faut donc faire attention à la déshydratation et manger salé voire trop salé pour pallier à ses pertes. Si vous suiviez un régime sans sel avant l'intervention, parlez-en à votre médecin, il est probable qu'il ne soit plus nécessaire voire dangereux avec une iléostomie.

✓ CONSEILS :

Dans ce cas, vous pouvez boire de l'eau de Vichy pour compenser les pertes d'eau et de sel. Vous pouvez aussi consommer des gâteaux apéritifs, de la charcuterie, des bouillons de légumes ou de viande, des chips ou du fromage.

Pour limiter le volume des selles, il est recommandé de fractionner l'alimentation.

COLOSTOMIE

La stomie est située au niveau du côlon.

Cela ne modifie pas les fonctions de digestion et d'absorption.

✓ CONSEILS :

Si vous constatez des flatulences ou un dégagement d'odeurs trop fortes de votre poche, il faut limiter l'ail, les oignons, les choux, les navets, les salsifis, les poivrons, les légumes secs, le gibier et les sardines.

Mais il est important de faire des tests avant d'exclure un aliment définitivement !

REMARQUES

- Il est important de maintenir une alimentation équilibrée et variée.
- Il est important de consacrer du temps aux repas : bien mastiquer tous les aliments (broyage mécanique et action de la salive permettent une meilleure digestion et assimilation des nutriments et surtout moins d'effets inconfortables comme les gaz et les ballonnements).
- Le débit des selles est en relation directe avec les aliments consommés et les boissons ingérées. Plus vous consommez d'aliments riches en eau et en résidus, plus vous augmentez le volume de vos selles.

La stomie permet de manger de tout, alors n'hésitez pas !

Service diététique à l'afa



ANNUAIRE DES DIÉTÉTICIENS DE L'AFa

En 2006, l'afa a créé un annuaire de diététiciens aguerris à la prise en charge des malades souffrant de MICI pour un accompagnement diététique personnalisé. Depuis, cet annuaire est mis à jour plusieurs fois par an et s'étoffe notamment suite aux sessions de formations destinées aux diététiciens nutritionnistes. Chaque malade peut ainsi trouver dans sa région les diététiciens nutritionnistes formés parmi les professionnels de son secteur. Ce professionnel saura l'aider à faire face à ses difficultés alimentaires et ainsi retrouver le plaisir alimentaire. L'annuaire est à disposition de tout malade sur le site internet.



FORMATION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Depuis 2009, l'afa propose aux diététiciens nutritionnistes une formation dédiée à la prise en charge diététique des patients atteints de MICI. A l'issue de cette journée, ils sont en mesure d'apporter des réponses concrètes à chaque malade et ce, quelles que soient les difficultés alimentaires rencontrées. Chaque année, plus de 80 diététiciens sont formés.



TABLES RONDES ET SOIRÉES DU SAVOIR AUTOUR DE LA DIÉTÉTIQUE

L'afa fait intervenir, lors des tables rondes et des présentations autour de l'alimentation, des diététiciens référencés dans l'Annuaire des diététiciens de l'afa, et ce dans toutes les régions de France. De même, lors des week-ends ou semaines organisés par l'afa, des diététiciens formés sont amenés à animer des conférences ou des ateliers Cuisine.



ATELIERS NUTRITION

Actuellement, de nombreuses délégations régionales de l'afa proposent des ateliers Nutrition afin de vous aider à reprendre goût à cuisiner et au plaisir de manger, que vous soyez en poussée ou en rémission. Le calendrier des ateliers est disponible sur le site internet et diffusé via la newsletter nutrition.



SITE INTERNET ET NEWSLETTER

Depuis la mise en ligne de la nouvelle version du site internet, une rubrique « Nutrition » a été créée afin de mettre à disposition de tous une information diététique et alimentaire riche et de qualité. Des conseils et des recettes sont consultables 24h/24h afin de vous aider à gérer au quotidien l'alimentation et les symptômes digestifs dus à l'inflammation de la poussée de la MICI.

De plus, une newsletter bimestrielle est diffusée à tous les adhérents qui en font la demande via leur espace perso sur le site. Cette dernière permet d'aborder les problèmes alimentaires en fonction des événements de l'année : « Comment cuisiner les fruits et légumes de saison avec une MICI ? », « Profiter des repas de fêtes de fin d'année malgré la poussée ? » ...



PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

Tous les mardis de 14h à 18h, Alexandra Martin, la diététicienne Référente Nutrition à l'afa est à votre écoute. Depuis 3 ans, elle réalise une permanence diététique téléphonique. Elle répond à toutes vos questions autour de l'alimentation et de la nutrition en période de poussée et de rémission. Elle traite aussi les questions reçues par mail. Vous pouvez la contacter au 01 42 00 00 40 (service réservé aux adhérents) ou par mail : nutrition@afa.asso.fr

De plus, en tant que coordinatrice de l'« Annuaire National des Diététiciens de l'afa », elle oriente, si besoin, vers un professionnel proche de chez vous.



LES MENUS ET RECETTES ADAPTÉS À MA MICI

SOMMAIRE

1 DES IDÉES DE MENUS POUR BIEN MANGER TOUTE L'ANNÉE, MÊME EN POUSSÉE

1 semaine de menus de printemps 37

- Purée de légumes de printemps 40
- Ecrasée de pommes de terre 42
- Riz au lait 43
- Œufs cocotte 44
- Mi-cuit au cœur fondant 45
- Crêpes fourrées aux poireaux et au fromage 46
- Crème renversée 47
- Crème d'asperges glacées 48

1 semaine de menus d'été 49

- Comptée d'été, rhubarbe et fraise 52
- Soupe de melon 54
- Soupe à la tomate et aux vermicelles 55
- Gâteau de riz aux pêches et au miel 56
- Ile flottante 57
- Lasagnes au saumon 58
- Salade de pommes de terre 59
- Escalope de poulet roulée au fromage 60

1 semaine de menus d'automne 61

- Crumble d'automne 64
- Clafoutis aux poires 66
- Hachis parmentier 67
- Soupe de courgettes froides 68
- Emincé de volaille au cidre 69
- Mousse à l'ananas 70
- Flan de carottes 71
- Entremet aux pommes 72

1 semaine de menus d'hiver 73

- tarte frangipane hivernale 76

- Baguette flambée 78
- Potage au potiron et pommes de terre 79
- Mousse au chocolat 80
- Compote pomme banane 81
- Saumon sauce au citron 82
- Pain perdu 83
- Tarte Tatin 84

2 DES IDÉES DE MENUS POUR RECEVOIR

- ### Lors des fêtes de fin d'année 86
- Soufflé à la banane 87
 - Magret de canard à l'acidulé de miel 88
 - Aumônières de pommes caramélisées 89

- ### Lors de repas en famille ou entre amis 90
- Surprises au chèvre et aux épinards 91
 - Gâteau poire chocolat 92
 - Risotto aux crevettes 93

3 DES IDÉES DE PLATS POUR...

- ### Composer vos apéritifs dinatoires 94
- Bouchées de poulet 95
 - Quiche lorraine 96
 - Crumble banane chocolat 97
 - Duo rouge et blanc 98

- ### Se régaler comme au restaurant 99
- Tartiflette 99
 - Escalope milanaise 100
 - Tagine de poulet 101
 - Hamburger 102
 - Potatoes 103

1

Des idées de menus pour bien manger toute l'année, même en poussée

Les menus proposés sont composés à partir d'ingrédients appartenant à tous les groupes d'aliments afin de respecter l'équilibre et la variété alimentaire. Cependant, certaines recettes sont adaptées voire modifiées afin de permettre à tous les malades de MICI de consommer ces plats, même en poussée.

Les quantités sont à adapter à l'appétit, le transit et les symptômes digestifs du jour. Il est tout à fait possible voire recommandé de fractionner les repas en reportant, par exemple, le dessert lors d'une collation. Cette dernière sera réalisée deux à trois heures après l'ingestion du plat principal.

DES IDÉES DE MENUS
POUR BIEN MANGER
TOUTE L'ANNÉE, MÊME
EN POUSSÉE

1
SeMAInE de
mENUS
de PriNtEmPs

1 SEMAINE DE MENUS DE PRINTEMPS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • filet de dinde • écrasée de pommes de terre > P42 • comté • crème dessert vanille 	<ul style="list-style-type: none"> • steak haché • purée épinards • crème de gruyère • gâteau aux pommes ◉ 	<ul style="list-style-type: none"> • filet de colin • coquillettes • yaourt nature • pêches au sirop ◉
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • croque monsieur ◉ • compote de poires 	<ul style="list-style-type: none"> • blanquette de veau • semoule • riz au lait > P 43 	<ul style="list-style-type: none"> • soupe de carottes • œufs cocotte > P44 • gâteau de semoule

Les recettes avec ◉ seront disponibles sur le site internet de l'afa. Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De

1 SEMAINE DE MENUS DE PRINTEMPS

JEUDI

- escalope de veau
- purée de petits pois
- petits suisses aromatisés
- **mi-cuit au cœur fondant > P 45**

VENDREDI

- **filet de lieu noir au four ◦**
- riz
- emmental
- **pomme cuite**

SAMEDI

- rôti de porc
- carottes au jus
- kiri
- **crème renversée > P 47**

DIMANCHE

- poulet grillé
- **frites maison ◦**
- flan au café

- gratin de ravioles à la viande

- compote de pommes et biscuits secs ◦

- **crêpes aux poireaux et au fromage > P 46**

- yaourt aromatisé
- **pain perdu ◦**

- escalope panée

- polenta ◦
- fromage blanc
- tarte au citron

- **crème d'asperges glacée > P 48**

- jambon braisé
- gruyère
- **banane écrasée**

ce fait, toutes les recettes présentées ci-dessus peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie.

PURÉE DE LÉGUMES DE PRINTEMPS

Préparation

- Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, mettre à revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis verser 1,5l d'eau, mettre le cube de bouillon de volaille et amener à ébullition.
- Ajouter les haricots verts coupés en deux et les petits pois.
- Laisser cuire à couvert 30 minutes.
- Mixer les légumes sans le bouillon et assaisonner.
- Ajouter la menthe lavée et très finement ciselée, tout en remuant.
- Servir bien chaud.



Recettes à base de fruits et légumes de saison. Plats à partager, pouvant être consommés en poussée comme en rémission. Recettes élaborées afin de réintroduire des aliments tabous : petits pois, rhubarbe, amandes et fenouil.



Ingrédients

- > 300 g de petits pois frais écosés
- > 300 g de haricots verts
- > 1 oignon
- > 1 cube de bouillon de volaille
- > menthe
- > huile d'olive
- > sel



Une
recette rapide à
réaliser permettant
de consommer des
petits pois frais !

42.

Ecrasée de pommes de terre

Préparation

- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Les placer dans une casserole d'eau froide salée, mettre un couvercle.
- Faire bouillir les pommes de terre, puis ralentir le feu et compter environ 20 minutes de cuisson.
- On peut aussi les faire cuire à la cocotte-minute soit 10 minutes à partir de la rotation de la soupape.
- Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les écraser à la fourchette en ajoutant le beurre, un peu de gros sel. Servir aussitôt.



Ingédients

- > 4 à 8 pommes de terre
(selon leur grosseur)
- > 20 g de beurre
- > gros sel

Riz au lait

Préparation

- Faire chauffer 1 litre d'eau dans une casserole, quand elle bout, verser le riz et le laisser cuire pendant 5 min.
- Après ce temps, égoutter le riz avec la passoire et jeter l'eau. Placer le riz à nouveau dans la casserole avec le sucre et le lait, mélanger bien, faire bouillir puis ralentir le feu. Laisser cuire pendant 40 min à feu doux avec un couvercle.
- Casser les œufs dans le saladier, ajouter le sucre vanillé, mélanger avec un fouet et verser dessus le riz avec le lait.
- Replacer le mélange dans la casserole et remettre à cuire en tournant toujours.
- Dès qu'il y a des bouillons, arrêter la cuisson et continuer de tourner.
- Replacer le tout dans le saladier, laisser refroidir et placer au frais jusqu'au moment de servir.



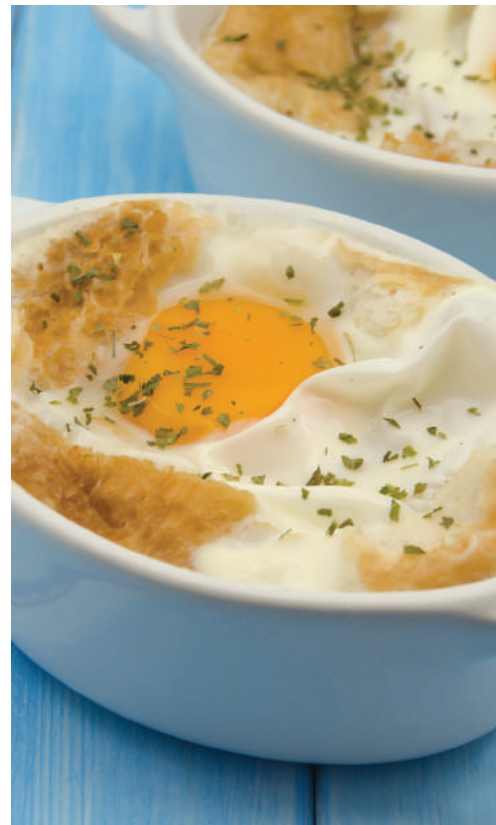
Ingrédients

- > 1 litre de lait
- > 100 g de riz « rond »
- > 100 g de sucre en poudre
- > 1 sachet de sucre vanillé

Œufs cocotte

Préparation

- Couper le jambon en petits morceaux.
- Dans un ramequin beurré, casser 1 œuf.
- Ajouter le jambon coupé en morceaux.
- Mettre 1 cuillère à soupe de crème fraîche.
- Mettre au four au bain-marie 5 à 6 minutes.
- Les œufs sont cuits quand le jaune reste mou et le blanc translucide mais pris.



Ingrédients

- > 4 œufs
- > 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 1 tranche de jambon (ou blanc de dinde)
- > 50 g de gruyère râpé
- > beurre
- > sel
- > 30 g de sucre en

Mi-cuit au cœur fondant

Préparation

- Réserver 4 petits carrés de chocolat.
- Faire fondre le chocolat, le beurre et l'eau au micro-ondes ou au bain-marie.
- Mélanger les œufs au mixeur avec le sucre, pendant 2 à 3 min, ajouter la farine puis le mélange beurre-chocolat.
- Placer la pâte dans des ramequins individuels à bord haut ou bien dans des caissettes en papier de grande taille.
- Enfoncer 1 ou 2 carrés de chocolat dans la pâte.
- Faire cuire 9 min à four chaud (180°) et sortir du four.
- Attendre un peu et servir les mi-cuits tièdes, éventuellement avec une boule de glace.



Ingrédients

- > 200 g de chocolat noir (une grande plaque)
- > 120 g de beurre en morceaux
- > 3 c. à soupe d'eau
- > 4 œufs
- > 6 c. à soupe rases de farine
- > 30 g de sucre en poudre

46.

Crêpes fourrées aux poireaux et au fromage

Préparation

- Dans un saladier, verser la farine, puis les œufs et ajouter progressivement le lait froid ou tiède tout en mélangeant avec votre fouet. Ajouter la pincée de sel et l'huile.
- Laisser reposer la pâte à crêpes si possible une heure.
- Faire chauffer une poêle et utiliser un peu d'huile ou de beurre pour graisser la poêle.
- Verser une demi-louche de votre pâte à crêpes et faire cuire 1 à 2 minutes par face.
- Laver puis émincer le poireau en fines rondelles et l'oignon en petits dés. Faire revenir dans une poêle les poireaux et les oignons, laisser fondre doucement.

Faire une béchamel :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux.
- Ajouter la farine et mélanger à feu doux avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange homogène, sans colorer. Cuire 3 minutes environ.
- Verser le lait froid progressivement et fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le sel.
- Mélanger sans s'arrêter jusqu'à la fin de la cuisson pour empêcher la formation d'une peau à la surface de la sauce. La sauce doit napper votre cuillère.
- Ajouter le fromage râpé, les légumes cuisinés et mélanger.



Ingrédients

pour la pâte à crêpes salée

- > 2 œufs
- > 125 g de farine
- > 250 ml de lait
- > 1 c. à soupe d'huile
- > 1 pincée de sel

pour la béchamel

- > 100 g de farine
- > 50 g de beurre
- > 200 ml de lait
- > sel
- > 100 g de gruyère râpé
- > 1 poireau
- > 1 oignon

Crème renversée

Préparation

- Préparer le caramel dans une petite casserole et le verser dans le moule.
- Faire bouillir le lait après y avoir ajouté le sucre vanillé et le sucre en poudre.
- Battre les oeufs en omelette et y verser le lait doucement. Verser le mélange ainsi obtenu dans le moule.
- Cuisson au four au bain-marie : placer le moule dans un récipient plus grand que lui, rempli d'eau. Faire cuire à thermostat 4-5 (130 à 150°C).
- Pour vérifier la cuisson : toucher le centre du bout du doigt. Il doit présenter une certaine résistance.
- Servir froid.



Ingrédients

- > 1/2 l de lait
- > 75 g de sucre en poudre
- > 3 oeufs entiers
- > 2 sachets de sucre vanillé
- > 15 morceaux de sucre pour le caramel
- > 1 moule à brioche ou des ramequins individuels

48.

Crème d'asperges glacée

Préparation

- Cuire les asperges dans le bouillon pendant 5 minutes.
- Couper les pointes et en réserver quelques-unes pour la décoration.
- Mixer les asperges et la pomme de terre avec le bouillon.
- Passer à la passoire fine, ajouter la crème fraîche et assaisonner.
- Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- Servir dans des verres et décorer avec des pointes d'asperges.



Ingrédients

- > 2 bottes d'asperges vertes
- > 1 pomme de terre cuite
- > 15 cl de bouillon de volaille
- > 10 cl de crème fraîche
- > sel

DES IDÉES DE MENUS
POUR BIEN MANGER
TOUTE L'ANNÉE, MÊME
EN POUSSÉE

1 SeMAInE de mENUS d'ÉtÉ

1 SEMAINE DE MENUS DE ÉTÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • spaghetti bolognaise • soupe de melon > P54 	<ul style="list-style-type: none"> • salade de penne au poulet * • soupe de concombres • yaourt nature • crêpe au sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • filet de colin • gratin d'aubergines • gâteau de riz aux pêches et au miel > P56
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • beignets de poisson • purée de courgettes • kiri • tarte crumble aux abricots * 	<ul style="list-style-type: none"> • soupe à la tomate et aux vermicelles > P55 • emmental • cake aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> • quiche aux légumes du soleil * • fromage blanc au coulis de fruits jaunes

Les recettes avec * seront disponibles sur le site internet de l'afa. Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De

1 SEMAINE DE MENUS DE ÉTÉ

JEUDI

- brochettes de bœuf
- ebyl
- gruyère
- mousse à la mangue ◦

VENDREDI

- gratin de polenta au thon ◦
- comté
- compote pomme-pêche

SAMEDI

- porc au caramel
- **salade de pommes de terre > P59**
- milk-shake à la fraise

DIMANCHE

- **escalope de poulet roulée au fromage > P60**
- riz blanc et sa ratatouille
- glace vanille et son coulis de fruits rouges ◦

- tranche de jambon et pommes de terre vapeur

- **île flottante > P57**

- **lasagnes au saumon > P58**

- smoothie pomme fraise

- brochettes de dinde

- taboulé ◦

- yaourt aromatisé

- pêche en papillote

- saumon grillé

- salade de farfalles aux légumes et parmesan

- crème chocolat

ce fait, toutes les recettes présentées ci-dessus peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie.

COMPOTÉE D'ÉTÉ, RHUBARBE ET FRAISE

Préparation

- Éplucher la rhubarbe, la couper en petits morceaux.
- Faire cuire à couvert dans une sauteuse avec le sucre.
- Équeuter et couper les fraises en quatre.
- Quand il se forme du jus, ajouter les fraises.
- Laisser mijoter 10 minutes. Mixer.
- Servir frais cette compotée accompagnée de tranches de pain d'épices.



Recettes à base de fruits et légumes de saison. Plats à partager, pouvant être consommés en poussée comme en rémission. Recettes élaborées afin de réintroduire des aliments tabous : petits pois, rhubarbe, amandes et fenouil.



Ingrédients

- > 800 g de rhubarbe
- > 400 g de fraises
- > 100 g de sucre
- > 6 tranches de pain d'épices



Une
recette pour
consommer des
fruits d'été tout en
respectant votre
transit

54.

Soupe de melon

Préparation

- Couper en deux et évider les moitiés de melon.
- Mixer la chair du melon avec le jus du citron.
- Verser dans des coupes.
- Placer au réfrigérateur.



Ingrédients

- > 1 melon
- > 1 citron

Soupe à la tomate et aux vermicelles

Préparation

- Éplucher et émincer très finement l'oignon.
- Placer les oignons dans la casserole avec l'huile d'olive et cuire environ 10 à 15 min à feu doux.
- Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau puis tremper les tomates quelques secondes. Retirer la peau. Couper les tomates en quartier et retirer les pépins.
- Ajouter aux oignons, les tomates coupées en quartier ou celles en boîte, le persil ou le basilic haché et 1/2 litre d'eau, puis les bouillons cubes et laisser cuire 20 min avec un couvercle (ou 6 min dans la cocotte minute).
- Mixer alors la soupe avec un mixer et goûter pour savoir s'il manque du sel (normalement la soupe est assez salée parce que les bouillons cubes sont déjà riches en sel).
- Après avoir mixé la soupe, la remettre à bouillir et jeter 100 gr de vermicelles dans la casserole. Compter environ 1 min de cuisson (ou plus si le temps de cuisson indiqué sur le paquet de vermicelles est supérieur).
- Servir la soupe bien chaude.



Ingrédients

- > 6 belles tomates bien mûres ou 1 boîte de tomates pelées
- > 1 oignon frais
- > 2 bouillons cubes de bœuf
- > 2 c à soupe d'huile d'olive
- > Persil ou basilic
- > sel si besoin
- > 100 g de vermicelles

56.

Gâteau de riz aux pêches et au miel

Préparation

- Dans une casserole, verser le lait, puis ajouter le riz rincé à l'eau froide.
- Faire cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, égoutter les pêches et les couper en dés. Les déposer au fond d'un plat à gratin. Inutile de beurrer le plat.
- Une fois le riz au lait cuit, ajouter le miel et la vanille. Bien remuer. Puis ajouter les oeufs entiers l'un après l'autre en remuant bien. Verser sur les fruits.
- Enfourner au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que les fruits rendent leur jus à petits bouillons.
- Déguster tiède ou froid.



Ingrédients

- > 90 g de riz rond
- > 50 cl de lait
- > quelques gouttes d'extrait de vanille
- > 2 cuillères à soupe de miel
- > 2 oeufs
- > 4 pêches au sirop

Ile flottante

Préparation

- Faire bouillir le lait avec le sachet de sucre vanillé.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettre de côté les jaunes.
- Battre les blancs en neige très fermes et les sucrer avec 25 g de sucre.
- Faire tomber une partie des blancs par cuillère dans le lait frémissant, les laisser pocher sans bouillir, les retourner au bout de 2 minutes. Quand ils sont un peu fermes, les égoutter dans une passoire. Faire pocher ainsi tous les blancs. Une fois cette opération terminée, le lait chaud va servir à faire la crème anglaise. Le mettre de côté.
- Travailler les jaunes d'œufs avec 75 g de sucre pour obtenir un mélange mousseux.
- Verser lentement le lait chaud sur le mélange en tournant régulièrement. Remettre dans la casserole sur feu doux et tourner jusqu'à ce que la crème soit liée (ne pas faire bouillir).
- Verser la crème refroidie dans des coupelles et disposer 1 à 2 blancs dessus. Servir bien froid.



Ingrédients

- > 500 ml de lait
- > 100 g de sucre en poudre
- > 3 œufs
- > 1 sachet de sucre vanillé

58.

Lasagnes au saumon

Préparation

- Émincer très finement les blancs de poireaux et les faire revenir longtemps à feu doux, dans du beurre jusqu'à ce qu'ils roussissent.
- Pendant ce temps, passer les darnes de saumon au micro-ondes moins d'une minute de sorte à pouvoir l'émietter facilement.
- Faire la béchamel : délayer la Maïzena dans le lait et faire chauffer à feu doux, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Beurrer un plat et y poser successivement une plaque de lasagne puis par dessus une couche de béchamel, puis le saumon émietté et à nouveau une plaque.
- Arrêter la cuisson des poireaux, les disposer sur la deuxième couche de lasagne déjà recouverte de béchamel et ajouter une autre plaque.
- Recouvrir cette dernière par la béchamel puis le saumon émietté et d'une dernière plaque.
- Sur la dernière couche de lasagne, verser le restant de béchamel, parsemer de gruyère râpé et cuire 30 min à four moyen / chaud (Th. 6/7).



Ingrédients

- > plaques de lasagne
- > 3 blancs de poireaux
- > 4 darnes ou filets de saumon
- > 900 ml de lait 1/2 écrémé
- > 3 cuillères à soupe de Maïzena
- > gruyère râpé
- > 25 g de beurre doux
- > sel

Salade de pommes de terre

Préparation

- Faire bouillir les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- Peler et couper en gros dés les pommes de terre.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Mettre au réfrigérateur.



Ingrédients

- > 1 kg de pommes de terre
- > 6 cuillères à soupe de mayonnaise
- > une pincée de sel

Escalope de poulet roulée au fromage

Préparation

- Prendre une escalope de poulet, l'étaler et placer dessus 1/2 tranche de jambon et du fromage râpé.
- Rouler l'escalope sur elle-même et la maintenir roulée avec les piques de bois. Recommencer avec les autres escalopes.
- Placer la farine dans une assiette à soupe et rouler chaque escalope dans la farine.
- Faire chauffer l'huile et placer dans la poêle les escalopes, laisser griller de tous les côtés puis ralentir le feu.
- La viande doit cuire environ 10 à 15 min avec un couvercle.



Ingrédients

- > 4 escalopes de poulet
- > 100 g de fromage râpé type emmental
- > 2 fines tranches de jambon fumé
- > 40 g de farine environ
- > 1 c à soupe d'huile de tournesol ou mélange de 4 huiles
- > sel
- > quelques piques en bois

DES IDÉES DE MENUS
POUR BIEN MANGER
TOUTE L'ANNÉE, MÊME
EN POUSSÉE

1 SeMAInE_{de} mENUS d' AuTOMNE

1 SEMAINE DE MENUS D'AUTOMNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • boulettes de bœuf • semoule • emmental • compote pomme coing 	<ul style="list-style-type: none"> • foie de veau • purée de potiron ◦ • kiri • fondant aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> • rôti de porc • soupe de courgettes froide > P68 • pomme au four à la gelée de groseilles
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • blanquette de poisson aux courgettes safranées ◦ • comté • clafoutis aux poires > P66 	<ul style="list-style-type: none"> • hachis parmentier > P67 • yaourt aromatisé • compote pomme ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • tarte aux légumes et au thon ◦ • petits suisses • gâteau au chocolat

Les recettes avec ◦ seront disponibles sur le site internet de l'afa. Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De

1 SEMAINE DE MENUS D'AUTOMNE

JEUDI

- émincé de volaille au cidre > P69
- frites
- yaourt nature
- entremet vanille

VENDREDI

- cassolette de poisson
- riz
- tarte aux pommes et raisins ◦

SAMEDI

- blanc de dinde
- flan de carottes > P71
- saint moret
- gaufre

DIMANCHE

- filet de cabillaud ◦
- gratin de panais
- fromage blanc au miel
- crème chocolat

- velouté à la carotte et au potiron

- ravioles aux 3 fromages
- couronne de semoule aux fruits ◦

- potage aux pommes de terre et courgettes

- omelette
- crème de gruyère

- mousse à l'ananas > P70

- tagliatelles au saumon et parmesan

- trio de compote et ses biscuits ◦

- cuisse de canard rôtie

- velouté de champignons

- comté

- entremet aux pommes > P72

ce fait, toutes les recettes présentées ci-dessus peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie.

CRUMBLE D'AUTOMNE

Préparation

Préparation des légumes :

- Émincer très finement l'oignon et le faire revenir sans coloration dans l'huile d'olive.
- Éplucher et épépiner les courgettes. Les couper en dés.
- Émincer très finement le fenouil.
- Faire sauter les courgettes et le fenouil à feu assez vif, ajouter le vin, mélanger et laisser cuire 5 min.
- Assaisonner et poursuivre la cuisson à couvert 30 min.

Préparation du crumble :

- Mixer le parmesan jusqu'à une consistance « gros sel » (pas de poudre).
- Couper le beurre bien froid en petits dés.
- Mettre dans un saladier tous les ingrédients du crumble et mélanger avec les mains.
- Procéder en frottant rapidement pour effriter la pâte et parvenir à une consistance granuleuse.
- Déposer les légumes dans un plat à gratin et recouvrir d'une couche épaisse de pâte à crumble.
- Enfourner pendant 10 min à 210°C (th 7).



Recettes à base de fruits et légumes de saison. Plats à partager, pouvant être consommés en poussée comme en rémission. Recettes élaborées afin de réintroduire des aliments tabous : petits pois, rhubarbe, amandes et fenouil.



Ingrédients

- > 4 courgettes
- > 1 bulbe de fenouil
- > 1 gros oignon doux
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 5 cl de vin blanc doux
- > sel

Pour la pâte à crumble :

- > 80 g de farine
- > 80 g de beurre demi-sel
- > 60 g de parmesan en morceaux



Une idée
savoureuse
et originale pour
déguster
du fenouil

66.

Clafoutis aux poires

Préparation

- Mélanger le sucre et la farine, ajouter les œufs, l'huile, le sel et délayer peu à peu avec le lait.
- Verser le mélange liquide comme une pâte à crêpes dans une tourtière beurrée à bord haut.
- Éplucher les poires et les couper soit en quartiers puis en lamelles, soit en cubes.
- Garnir avec les poires et enfourner à four chaud (200°C) pendant 30 min.
- Servir tiède ou froid.



Ingrédients

- > 8 c à soupe de farine
- > 8 c à soupe de sucre
- > 4 c à soupe d'huile
- > 4 œufs
- > 1/2 litre de lait
- > 500 g de poires bien mûres
- > 1 pincée de sel

Hachis parmentier

Préparation

- Éplucher les pommes de terre et la carotte, les rincer et les couper en morceaux.
- Faire cuire les pommes de terre et la carotte, de préférence à la vapeur.
- Mettre de côté les carottes. Réduire les pommes de terre en purée. Incorporer 1 œuf, la crème fraîche, du sel et du beurre.
- Réserver la purée au chaud.
- Monder les tomates, enlever les pépins et les couper en petits morceaux.
- Faire revenir les oignons, ajouter la viande hachée, faire dorer quelques minutes.
- Incorporer les morceaux de tomates et de carottes et laisser cuire 5 min.
- Verser la viande dans un plat à gratin. Recouvrir la viande de purée (il faut au moins 1 cm de purée au dessus, afin que le hachis ne soit pas trop sec). Décorer avec un peu de fromage râpé.
- Faire dorer au four à 200°C (Th. 7) environ 10 minutes.



Ingédients

- > 600 g de viande hachée de boeuf
- > 1 carotte
- > 1 petit oignon
- > 1 kg de pommes de terre à chair farineuse (type Bintje)
- > 2 tomates
- > 1 œuf
- > 100 g de fromage râpé (emmental)
- > 10 cl de crème fraîche
- > 20 g de beurre
- > sel

Soupe de courgettes froide

Préparation

- Couper les courgettes en rondelles, les blanchir à l'eau bouillante (bouquet garni, sel, basilic) pendant 7 à 8 minutes.
- Égoutter et laisser refroidir. Retirer le bouquet garni.
- Mélanger cette purée à l'eau de cuisson. Passer au mixer. Saler légèrement.
- Mettre au réfrigérateur au moins 1 h.
- Servir en présentant la crème fraîche à part.



Ingrédients

- > 2 courgettes moyennes
- > bouquet garni : thym branche, laurier feuille, persil frais
- > basilic frais
- > 1,5 dl de crème fraîche
- > sel

Émincé de volaille au cidre

Préparation

La veille :

- Couper les blancs de poulet en lamelles et déposer dans un plat creux.
- Saupoudrer avec le sel. Verser le verre de cidre brut dessus et conserver au frais à couvert.

Le jour même :

- Éplucher et émincer très finement l'oignon.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon.
- Ajouter les lardons et faire revenir l'ensemble.
- Égoutter les morceaux de poulet et les faire revenir avec l'oignon et les lardons.
- Une fois les morceaux de poulet dorés, adjoindre le cidre et verser le fond de veau. Remuer.
- Couvrir et laisser cuire vingt minutes à feu doux à partir de l'ébullition (réduction de moitié du jus).
- Dresser le poulet dans les assiettes. Arroser avec le jus.



Ingédients

- > 4 blancs de poulet
- > 1 grand verre de cidre brut (33 cl)
- > 1 pincée de sel
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 1 petite cuillère à café de fond de veau en poudre
- > 1 oignon
- > 100 g de lardons nature

Mousse à l'ananas

Préparation

- Mixer l'ananas bien mûr ou les tranches d'ananas en conserve bien égouttées.
- Dans un saladier, mettre la crème fraîche et le sucre puis fouetter.
- Ajouter progressivement la crème fraîche fouettée à l'ananas.
- Servir frais.



Ingrédients

- > 1 ananas bien mûr ou 1 boîte d'ananas au sirop
- > 250 ml de crème fraîche
- > 30g de sucre en poudre

Flan de carottes

Préparation

- Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les placer dans une casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 45 min avec un couvercle (ou 15 min à la cocotte-minute).
- Quand elles sont cuites, les égoutter avec la passoire et mixer avec le presse-purée. Faire bouillir le lait. Ajouter les œufs à la purée de carottes, puis le lait bouillant, le poivre et goûter pour vérifier si le mélange est assez salé.
- Beurrer le moule à gratin et verser la préparation dans le moule. Faire cuire au bain-marie pendant 45 min à four chaud (180°C).



Ingrédients

- > 750 g de carottes
- > 4 œufs
- > un demi litre de lait 1/2 écrémé
- > 25 g de beurre
- > sel

Entremet aux pommes

Préparation

- Éplucher, évider et couper les pommes en lamelles.
- Faire cuire avec le beurre et le zeste entier du citron à la poêle. Sortir le zeste et mixer les pommes en compote.
- Fouetter les oeufs avec le sucre, la Maïzena et la cannelle. Ajouter la compote et verser dans un moule à soufflé beurré.
- Faire cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 min.



Ingrédients

- > 750 g de pommes à cuire
- > 120 g de sucre en poudre
- > 3 oeufs
- > le zeste d'1 citron
- > 30 g de beurre doux
- > 1 cuillère à café rase de Maïzena
- > 1 pincée de cannelle

DES IDÉES DE MENUS
POUR BIEN MANGER
TOUTE L'ANNÉE, MÊME
EN POUSSÉE

1

SeMAInE_{de}
mENUS
d'
HivEr

1 SEMAINE DE MENUS D'HIVER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • œufs surprises • croque pizza * • poire au sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • côtes de porc • riz aux carottes* • yaourt aromatisé • crumble poire chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • pain de thon au coulis de poireau * • blé • comté • tarte aux pommes
SOIR	<ul style="list-style-type: none"> • soupe de perles • tarte baguette flambée > P78 • mousse ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • cake jambon et fromage • potage potiron et pommes de terre > P79 • compote pomme cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> • velouté de lentilles aux lardons • fromage blanc • mousse au chocolat > P80

Les recettes avec * seront disponibles sur le site internet de l'afa. Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De

1 SEMAINE DE MENUS D'HIVER

JEUDI

- steak haché gratin de patates douces
- petits suisses
- **compote pomme - banane > P81**

VENDREDI

- **saumon sauce citron > P82**
- riz
- gouda
- pomme au four

SAMEDI

- blanquette de veau aux petits légumes *
- pommes de terre vapeur
- crème de gruyère
- compote pomme kiwi

DIMANCHE

- gratin de poireaux et son filet de poisson *
- fromage blanc
- **tarte tatin > P84**

- escalope viennoise
- penne
- banane en papillote *

- gratin d'endives au jambon
- **rose des sables ***

- boudin blanc au four et ses pommes cuites
- emmental
- **pain perdu > P83**

- potage aux légumes
- raclette et sa charcuterie
- entremet au café

ce fait, toutes les recettes présentées ci-dessus peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie.

TARTE FRANGIPANE HIVERNALE

Préparation

- Étaler la pâte sablée dans un plat à tarte.
- Laver, éplucher, couper en deux et cuire les poires au sirop ou égoutter celles de la boîte.
- Faire fondre le chocolat avec 1 cuillère à soupe d'eau dans une casserole (ou au micro-ondes).
- Napper le fond de tarte.
- Déposer ensuite les demi-poires sur le nappage.
- Dans un saladier, mélanger le beurre mou, la poudre d'amandes et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Ajouter les 2 œufs préalablement battus et bien mélanger.
- Déposer le mélange sur le tout.
- Mettre au four pendant 30 min à thermostat 6 (180°C).
- Servir tiède.



Ingrédients

- > 1 pâte sablée
- > 3 grosses poires ou 1 grosse boîte de demi-poires au sirop
- > 100 g de chocolat noir
- > 100 g de beurre doux
- > 100 g de poudre d'amandes
- > 125 g de sucre
- > 2 œufs



Une recette
d'hiver pour
allier plaisir et
digestibilité

Baguette flambée

Préparation

- Faire revenir les lardons et les oignons émincés très finement dans une poêle.
- Pendant ce temps, couper la baguette en deux (dans le sens de la largeur) puis encore en deux (dans le sens de la longueur). Du pain, même de la veille, s'y prête très bien.
- Dans un récipient, mélanger la crème fraîche et le fromage blanc, saler.
- Napper chaque demi-baguette de ce mélange.
- Disposer les lardons et les oignons sur le dessus puis parsemer de gruyère.
- Enfourner sous le grill durant quelques minutes (5-10 minutes), le temps que le gruyère fonde et réchauffe légèrement le fromage blanc.
- On peut le déguster sans accompagnement ou avec une salade.



Ingrédients

- > 1 baguette
- > 120 g de lardons ou dés de dinde
- > 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- > 200 g de fromage blanc à 20% ou à 40% soit 2 pots individuels
- > 1 petit oignon
- > 100 g de gruyère râpé
- > sel

Potage au potiron et pommes de terre

Préparation

- Éplucher et laver les légumes. Puis couper en morceaux les pommes de terre et le potiron et les mettre dans l'eau salée.
- Faire cuire, régler la chaleur dès que l'ébullition est atteinte.
- Passer au mixeur.
- Réchauffer, mettre le beurre et servir.



Ingrédients

- > 750 g de pommes de terre
- > 250 g de potiron
- > 2 litres d'eau
- > 2 cuillères à café de sel
- > 30 g de beurre

80.

Mousse au chocolat

Préparation

- Mettre le chocolat dans une terrine, le faire ramollir à l'entrée du four.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes : mettre les jaunes directement sur le chocolat. Bien mélanger. Ajouter un peu de sucre si nécessaire.
- Ajouter une pincée de sel, battre les blancs en neige fermes.
- Mélanger délicatement les deux préparations.
- Verser dans un plat ou dans des petits pots.
- Consommer immédiatement ou mettre au réfrigérateur pendant une heure ou deux.



Ingrédients

- > 3 œufs
- > 100 g de chocolat à dessert
- > sucre en poudre en fonction du chocolat
- > 1 pincée de sel

Compote pomme banane

Préparation

- Laver, éplucher les pommes puis les couper en morceaux grossiers.
- Enlever la peau des bananes et les couper en rondelles.
- Faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau au fond les morceaux de pommes, les rondelles de bananes et le sucre vanillé.
- Remuer régulièrement et rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Une fois les fruits cuits, écraser à la fourchette pour obtenir la compote.
- Laisser refroidir.



Ingrédients

- > 4 pommes
- > 2 bananes
- > 1 sachet de sucre vanillé

Saumon sauce au citron

Préparation

- Dans une grande poêle, placer les morceaux de saumon directement, côté peau en dessous.
- Faire cuire le saumon environ 7 à 10 min avec un couvercle.
- Pendant que le poisson cuit, préparer la sauce.
- Dans un bol, placer la crème fraîche, le jus de citron et le beurre coupé en petits morceaux.
- Placer le bol 2 min au micro-ondes ou au bain-marie.
- Mélanger vivement avec un fouet et goûter la sauce, il manque peut-être un peu de sel.
- Servir les pavés avec la sauce.



Ingédients

- > 4 petits pavés de saumon avec la peau
- > 60 g de beurre
- > 15 cl de crème fraîche
- > 1 jus de citron
- > sel

Pain perdu

Préparation

- Battre les œufs en omelette avec le sucre.
- Ajouter le lait.
- Tremper les tranches de pain ou de brioche dans le mélange.
- Faire chauffer le beurre dans une grande poêle.
- Faire revenir les tartines jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Disposer les tranches dans une assiette et servir.
- Vous pouvez accompagner les tranches de sucre vanillé ou chocolat...



Ingrédients

- > 8 tranches de pain de mie ou de brioche tranchée
- > 3 oeufs
- > 80 g de sucre (n'en mettre que 60 g si brioche tranchée)
- > 750 ml de lait
- > 50 g de beurre doux
- > chocolat fondu ou nutella ou confiture ou sucre vanillé pour accompagner.

Tarte Tatin

Préparation

- Déposer la farine sur le plan de travail et mettre au centre 100 g de beurre coupé en petits morceaux. Mélanger délicatement, puis écraser et rouler le mélange entre les mains et les doigts pour obtenir un ensemble homogène comme du sable.
- Rassembler ce « sablage » au centre du plan de travail et creuser une fontaine. Déposer l'œuf, 2 cuillères à soupe d'eau, une pincée de sel et 125 g de sucre en poudre. Mélanger ces ingrédients.
- Incorporer petit à petit le « sablage » au contenu de la fontaine. Rassembler la pâte en une boule et la mettre de côté.
- Faire préchauffer votre four à 180°C ou thermostat 6 (grille au milieu). Mettre le reste de beurre coupé à fondre en petits morceaux dans un moule à fond épais (pouvant aller directement sur le feu).
- Pendant ce temps, éplucher les pommes, les évider et les couper en deux.
- Une fois le beurre refroidi, verser dessus le reste de sucre en poudre et saupoudrer de cannelle. Déposer les pommes dans le moule, côte à côte, debout, en formant une rosace.
- Poser le moule sur une plaque électrique ou un feu gaz (à feu moyen) et laisser cuire. Tourner de temps en temps le moule sur lui-même pour assurer une cuisson uniforme.
- Une fois la préparation (beurre, sucre, cannelle) prenant une couleur dorée et dégageant une légère odeur de caramel, retirer du feu.
- Étaler la pâte sablée à l'aide d'un rouleau en formant un rond légèrement supérieur au diamètre du moule.
- Déposer la pâte sur la tarte et rabattre le bord de la pâte qui dépasse vers l'intérieur du moule.
- Enfournier la tarte pendant environ 20 à 25 min
- Sortir la tarte du four lorsqu'elle est très légèrement colorée. Laisser refroidir.
- Démouler dans un plat à tarte, après avoir remis quelques secondes sur le feu gaz ou la plaque électrique.



Ingrédients

- > 250 g de beurre
- > 250 g de farine
- > 1 œuf
- > 275 g de sucre en poudre
- > 10 grosses pommes (type Golden)
- > cannelle

2

Des idées de menus pour recevoir



DES IDÉES DE MENUS
POUR RECEVOIR

LORS des fÊTES de FIN d'aNnÉE

Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De ce fait, toutes les recettes présentées peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie. Les recettes avec * seront disponibles sur le site internet de l'afa.

MENU 1

- Terrine de saumon sur blinis ◦
- Cassolette de Saint Jacques
- Riz
- Soufflé à la banane > P87

MENU 2

- Crème de châtaigne ◦
- Magret de canard à l'acidulé de miel > P88
- Pommes de terre sautées
- Bûche de Noël au chocolat

MENU 3

- Foie gras sur brioche toastée
- Tournedos de bœuf
- Purée de légumes d'hiver ◦
- Aumônières de pommes caramélisées > P89

Soufflé à la banane

Préparation

- Peler les bananes, les couper en rondelles et les saupoudrer de la moitié du sucre dans une casserole.
- Délayer la farine dans 20 ml d'eau froide, l'incorporer à la préparation et laisser cuire à feu doux pendant 2 minutes.
- Verser petit à petit le lait de façon à obtenir un mélange comme une béchamel.
- Ajouter 27 g de beurre (garder les 3 g restants pour beurrer le moule) et le reste du sucre.
- Laisser tiédir puis ajouter les jaunes et les blancs battus en neige.
- Mettre dans le moule beurré.
- Laisser cuire 30 à 35 minutes à 170°C sans ouvrir le four.



Ingrédients

- > 4 bananes
- > 20 g de farine
- > 30 g de beurre
- > 100 g de sucre
- > 200 ml de lait
- > 4 oeufs

Magret de canard à l'acidulé de miel

Préparation

- Ciseler en surface la peau des magrets. Retourner les magrets et inciser tous les centimètres de la chair des magrets en s'arrêtant avant la peau.
- Faire chauffer la poêle à feu moyen. Déposer les magrets dans la poêle côté peau et laisser cuire 3 min. Baisser légèrement le feu.
- Une fois la graisse fondue en partie, retourner les magrets sur le côté chair.
- Laisser cuire deux à trois minutes puis retourner sur le côté peau.
- Arroser la chair des magrets avec leur graisse très régulièrement pour que la graisse entre dans les entailles des magrets.
- Lorsque l'intérieur des magrets est rosé, les mettre de côté dans une assiette et couvrir. Assaisonner.
- Jeter la graisse contenue dans la poêle et laisser la poêle sur le feu.
- Verser le miel dans la poêle et ajouter le vinaigre balsamique après quelques secondes. Remuer l'ensemble et ajouter l'eau.
- Verser le fond de veau en boîte et mélanger au fouet.
- Laisser réduire l'ensemble jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. Retirer du feu.
- Déposer chaque magret, côté peau sur une assiette. Verser une grosse cuillère à soupe de sauce acidulée sur le magret.



Ingédients

- > 4 magrets de canard
- > 2 grosses cuillères à soupe de miel traditionnel
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- > 1 pincée de sel
- > 1 petite cuillère à café de fond de veau en poudre
- > 3/4 d'un verre d'eau

Aumônières de pommes caramélisées

Préparation

- Dans un saladier, verser la farine, puis les œufs et ajouter progressivement le lait froid ou tiède tout en mélangeant avec un fouet. Ajouter le sucre vanillé, l'huile et la pincée de sel.
- Laisser reposer la pâte à crêpes si possible une heure.
- Faire chauffer une poêle et verser un peu d'huile pour graisser la poêle.
- Verser une demi-louche de pâte à crêpes et faire cuire 1 à 2 minutes par face. Faire autant de crêpes que de convives.
- Peler et couper en petits dés les pommes. Les faire cuire dans le beurre à la poêle, environ 10 min puis ajouter le sucre pour caraméliser.
- Dans une assiette, façonner 1 aumônière de pommes : crêpe fourrée de la préparation puis refermée par un pic ou lien.



Ingédients

- > 2 œufs
- > 125 g de farine
- > 250 ml de lait
- > 1 c. à soupe d'huile
- > 1 sachet de sucre vanillé
- > 1 pincée de sel
- > 1 c. à soupe de fleur d'oranger
- > 50 g de sucre en poudre
- > 25 g de beurre
- > 4 pommes Boskoop ou Pink Lady

DES IDÉES DE MENUS
POUR RECEVOIR

LoRS de RePAS en fAmILLE ou eNtRe AmIS

Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De ce fait, toutes les recettes présentées peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie. Les recettes avec * seront disponibles sur le site internet de l'afa.

MENU 1

- **Surprises au chèvre et aux épinards > P91**
- Crumble salé
- Impromptu de bananes*

MENU 2

- Soupe de concombres*
- Tarte au fromage
- **Gâteau poire chocolat > P92**

MENU 3

- Cake au jambon et à l'emmental
- **Risotto aux crevettes > P93**
- Clafoutis aux pommes*

Surprises au chèvre et aux épinards

Préparation

- Faire cuire les épinards comme indiqué sur le paquet, bien les égoutter afin d'ôter le maximum d'eau.
- Vérifier que les épinards sont cuits et les mixer.
- Ajouter alors le sel, la crème fraîche, le fromage râpé et bien mélanger.
- Faire fondre le beurre doucement dans une casserole.
- Décoller 1 feuille de brik, et badigeonner avec le beurre fondu à l'aide d'un pinceau, placer une autre feuille sur la première et l'enduire aussi de beurre.
- Au milieu des 2 feuilles, placer 1/4 des épinards, 1/2 chèvre et refermer les feuilles pour former une bourse.
- Refermer-la avec la ficelle et recommencer l'opération avec les autres feuilles de brik.
- Placer les 4 « bourses » sur un plat allant au four et faire cuire 15 min à four chaud (180°C).
- Servir chaud.



Ingédients

- > 8 feuilles de brik (très fines crêpes vendues par 10 au rayon frais)
- > 2 fromages de chèvre demi-sec type « Crottins de Chavignol »
- > 300 g d'épinards surgelés (en feuilles ou hachés)
- > 4 c à café de crème fraîche
- > 30 g de beurre
- > 50 g de fromage râpé
- > sel
- > ficelle

Gâteau poire chocolat

Préparation

- Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes (ou dans une casserole).
- Verser dans un saladier et ajouter le sucre. Bien mélanger.
- Ensuite, séparer les blancs des jaunes d'œufs et ajouter les jaunes.
- Ajouter la farine et la levure puis mélanger.
- Dans un 2^{ème} saladier, battre les blancs d'œufs en neige en ayant ajouté une pincée de sel. Les incorporer au mélange.
- Enfin, couper les poires en dés et les ajouter à la préparation.
- Beurrer un moule à manqué et y verser la préparation.
- Faire cuire 40 min au four à 180°C (thermostat 6).



Ingrédients

- > 200 g de chocolat à cuire
- > 150 g de beurre
- > 120 g de sucre en poudre
- > 3 oeufs
- > 130 g de farine
- > 1/2 sachet de levure chimique
- > 1 boîte de poires au sirop
- > 1 pincée de sel

Risotto aux crevettes

Préparation

- Préparer 1 litre de bouillon de légumes et garder au chaud.
- Mettre une cocotte sur feu moyen avec 2 cuillères de bouillon encore chaud.
- Verser le riz dans la cocotte tout en tournant afin de ne pas le laisser attacher au fond puis ajouter 1/2 verre de bouillon. Continuer à tourner et ajouter du bouillon à chaque fois que le risotto commence à attacher.
- Dans une casserole, faire frémir les crevettes pour quelques minutes puis les poser sur le risotto en fin de cuisson (environ 30 minutes).
- Ajouter l'huile d'olive et mélanger.



Ingrédients

- > 600 g de crevettes roses fraîches ou surgelées
- > 2 cubes de bouillon de légumes (sans morceaux de légumes)
- > 250 g de riz rond
- > 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > sel fin

3

Des idées de plats pour ...

Les menus ont été composés à partir d'ingrédients adaptés au régime anti-diarrhéique et selon des techniques culinaires recommandées pour limiter le travail digestif et atténuer les symptômes digestifs de la poussée. De ce fait, toutes les recettes présentées peuvent convenir à tout malade en poussée, présentant des sténoses ou ayant une stomie.



DES IDÉES
DE PLATS POUR ...

Composer vos aPÉriTifs DinAtoIRes

Bouchées de poulet

Préparation

- Dans une casserole, faire chauffer le miel avec le jus de citron et la sauce soja.
- Pendant ce temps, émincer en petites lamelles de 3 cm de long, les filets de poulet puis les disposer dans un plat.
- Verser la sauce sur les filets de poulet. Faire mariner pendant au moins 1 heure.
- Dans une poêle chaude, faire dorer les morceaux de poulet, puis ajouter la marinade et laisser cuire 5 minutes en retournant les morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servir dans un plat avec des petits pics en bois.



Ingrédients

- > 2 filets de poulet
- > 2 cuillères à soupe de miel liquide
- > 5 cl de jus de citron
- > 5 cl de sauce soja
- > des pics en bois

Quiche lorraine

Préparation

- Étaler la pâte sur une tourtière beurrée.
- Dans un saladier, mélanger bien les œufs, la crème fraîche, le jambon, le fromage, une pincée de sel et la muscade.
- Verser le mélange dans la tourtière et cuire le tout 30 min au four th 8 (220°C).
- Servir chaud.



Ingrédients

- > 250 g de pâte feuilletée ou de pâte brisée pré-étalée
- > 3 œufs
- > 20 cl de crème fraîche
- > 150 g de jambon coupé en petits cubes
- > sel
- > noix de muscade râpée (facultative)
- > 100 g de fromage râpé

Crumble banane chocolat

Préparation

- Éplucher la banane.
- Détailler en petits cubes.
- Faire fondre le chocolat pâtissier au micro-ondes.
- Dans une verrine, verser une couche de bananes.
- Recouvrir avec le chocolat liquide.
- Terminer en émiettant les spéculoos.



Ingrédients pour 10 verrines

- > 4 bananes bien mûres
- > 100 g de chocolat
pâtissier
- > 5 spéculoos

Duo rouge et blanc

Préparation

- Laver les fraises et les équeuter.
- Couper les fraises en quartiers.
- Mettre les quartiers de fraises dans une casserole avec un peu d'eau et du sucre.
- Faire réduire.
- Lorsque c'est prêt, mixer et passer le coulis à la passoire.
- Dans une verrine, verser le fromage blanc au fond et ajouter le coulis de fraises.



Ingrédients pour 10 verrines

- > 500 g de fraises
- > 20 g de sucre semoule
- > 400 g de fromage blanc

DES IDÉES
DE PLATS POUR ...

Se reGaler CoMMeau REstaurAnt

Tartiflette

Préparation

- Laver les pommes de terre.
- Faire cuire les pommes de terre avec leur peau, puis les éplucher et les couper en rondelles.
- Émincer très finement l'oignon et le faire revenir avec un peu de beurre. Une fois dorés, ajouter le jambon ainsi que les pommes de terre.
- Laisser mijoter 15 min. Ajouter le vin blanc, saler et laisser les pommes de terre s'imprégner du vin blanc quelques minutes avant de transférer le tout dans un plat à gratin.
- Gratter au couteau le reblochon, le couper en 2 dans le sens de l'épaisseur et déposer sur les pommes de terre.
- Faire cuire à four chaud (220°C) pendant 20 à 30 min.



Ingrédients

- > 1 reblochon
- > 800 g de pommes de terre
- > 1 tranche de jambon fumé coupée en dés
- > 1 oignon
- > 30 cl d'Apremont ou autre blanc de Savoie sec (facultatif, mais donne plus de goût)
- > 1 pincée de sel

100.

Escalope milanaise

Préparation

- Préparer la chapelure en mixant vos biscottes jusqu'à obtenir une poudre légère.
- Dans 3 assiettes différentes, mettre la farine, les œufs battus en omelette et la chapelure.
- Fariner les escalopes, tremper dans l'œuf puis dans la chapelure.
- Mettre l'huile à chauffer dans une poêle (assez pour que les escalopes n'accrochent pas au fond de la poêle).
- Faire cuire les escalopes pendant 5 min de chaque côté.
- Une fois cuites, saupoudrer le parmesan râpé sur les escalopes. Assaisonner.
- Servir les escalopes milanaises avec des pâtes fraîches, de la crème et un peu de parmesan.



Ingrédients

- > 4 escalopes de veau
- > 2 œufs
- > 100 g de farine
- > 100 g de parmesan râpé
- > 200 g de biscottes
- > huile de tournesol
- > sel

Tagine de poulet

Préparation

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude.
- Faire revenir 5 min les pilons de poulet dans l'huile (auxquels on aura au préalable ôté la peau pour une meilleure digestion).
- Pendant ce temps, préparer les oignons en les hachant très finement, et découper les carottes en rondelles. Faire fondre un bouillon cube dans 500 ml d'eau bouillante.
- Retirer le poulet, le réserver.
- Faire revenir puis confire les oignons.
- Une fois les oignons confits, rajouter les pilons et mouiller avec 150 ml (1 verre) de bouillon de légumes et laisser mijoter 10 min. Ajouter le paprika, le curcuma.
- Égoutter les raisins secs, mixer et les ajouter au tagine.
- Mouiller de nouveau avec 1 verre de bouillon. Ajouter les rondelles de carottes.
- Laisser mijoter à couvert pendant 30 min.
- Remuer régulièrement et ajouter du bouillon si besoin.
- Ajouter en fin de cuisson le sucre et la cannelle.
- Préparer un bouillon avec 750 ml et le cube restant. Faire bouillir.
- Mettre la semoule dans un saladier. Verser le liquide bouillant sur la semoule, remuer et laisser cuire 5 min.



Ingédients

- > 4 morceaux de poulet : pilons ou hauts de cuisse
- > 4 carottes
- > 240 g de semoule
- > 2 bouillons cube de légumes ou volaille
- > 200 g d'oignons
- > 120 g de raisins secs
- > 1 c à soupe d'huile
- > Épices : 1 c à soupe de Paprika, 1 c à café de Curcuma, 1/2 c à café de Cumin, 1 c à café de Cannelle, 1 c à soupe de sucre

Hamburger

Préparation

- Eplucher et émincer très finement l'oignon. Le faire revenir à feu doux. Ajouter les steaks. Assaisonner.
- Monder les tomates, les couper en deux, enlever les pépins, faire des rondelles.
- Une fois le steak saisi, poser une tranche de cheddar sur le steak et laisser fondre.
- Une fois cuit, déposer le steak et le fromage sur une des tranches du pain que vous aurez auparavant tartinée de ketchup.
- Ajouter la salade et les rondelles de tomates.
- Recouvrir la préparation de l'autre tranche avec du ketchup.
- Placer 10 min au four emballé dans une feuille d'aluminium.



Ingrédients

- > 4 pains à hamburgers
- > 4 steaks hachés
- > 1 oignon
- > fromage type cheddar (achat sous vide en grande surface)
- > 2 tomates
- > salade (cœur de laitue en sachet)
- > ketchup
- > sel

Potatoes

Préparation

- Laver, éplucher et couper les pommes de terre en 4 quartiers.
- Placer les quartiers de pommes de terre dans une boîte en plastique avec couvercle.
- Ajouter l'huile, les herbes, les épices, le sel et le poivre.
- Fermer la boîte et secouer afin d'enrober les pommes de terre.
- Préchauffer votre four.
- Disposer un papier sulfurisé sur la plaque du four et verser les pommes de terre dessus.
- Bien répartir et laisser cuire au four à 200°C jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Ingrédients

- > 20 petites pommes de terre de 5 cm de long (bonne tenue à la cuisson de préférence)
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- > 1 cuillère à soupe de curry ou paprika
- > sel

Bien manger malgré sa maladie, c'est la mission donnée à Alexandra Martin, diététicienne de l'afa, qui vous livre ce bel ouvrage. Très pratique dans ses conseils diététiques ou dans ses questions / réponses il est aussi utile dans ses menus des 4 saisons assortis de 40 recettes que vous pourrez compléter par celles proposées sur le site Internet www.afa.asso.fr.

Très grand merci aux partenaires qui ont permis la réalisation de cet ouvrage.

L'équilibre alimentaire et la convivialité des repas sont essentiels dans notre quotidien à tous, nous rappelle le Pr Hébuterne dans sa préface. La modeste ambition de l'association François Aupetit est ainsi de vous permettre de maintenir ou de regagner cette qualité de vie malgré les conséquences de la maladie.

L'association François Aupetit est l'unique organisation française, reconnue d'utilité publique à se consacrer exclusivement au soutien aux malades et à la Recherche sur les MICI (Maladies Inflammatoires Chroniques Intestinales), que sont la maladie de Crohn et la recto-colite hémorragique qui concernent plus de 200 000 malades en France. Elle poursuit avec ce nouveau livre sa mission d'information et d'accompagnement pour vivre « mieux » malgré sa maladie.

www.afa.asso.fr

MICI Infos Services
0 811 091 623

(prix d'un appel local)

afa
Vaincre la maladie de Crohn
et la recto-colite hémorragique