Bien s'alimenter

pendant la période de radiothérapie de la prostate (ou loge prostatique)

43 Recettes

Conseils et recettes gourmandes

Introduction

Introduction

Monsieur,

Vous êtes actuellement pris en charge pour un cancer de la prostate à l'Institut de Cancérologie du Gard (ICG) et vous allez suivre des séances de radiothérapie. Afin de permettre le bon déroulement de vos séances, il est important de respecter les consignes alimentaires préconisées par votre médecin radiothérapeute.

Parce que le changement de ses habitudes alimentaires n'est pas toujours évident, nous vous proposons ce livret pratique pour vous guider au moment des repas tout au long de votre prise en charge.

Mais pourquoi suivre une alimentation pauvre en fibres ?

Il ne s'agit pas de vous faire perdre du poids mais de vous garantir les meilleures conditions de traitement.

En effet, la présence de selles et/ou de gaz dans le rectum a un impact sur le positionnement de la prostate (ou loge prostatique).

En respectant une alimentation pauvre en fibres, la prostate (ou loge prostatique) sera toujours à la même place, ce qui permettra une irradiation précise de la zone à traiter et facilitera la reproductibilité du traitement depuis la simulation jusqu'à votre dernière séance. La vessie et le rectum, les organes proches de la zone d'irradiation, seront également mieux protégés.

L'application des consignes alimentaires ne doit pas remettre en cause la nécessité de bien manger et de maintenir une alimentation saine et équilibrée.

Vous trouverez dans ce livret un tableau détaillé des aliments conseillés et déconseillés mais également les types de cuisson à privilégier ainsi que de nombreuses recettes faciles et gourmandes à réaliser.

Vous aurez aussi la possibilité de créer vos propres recettes à l'aide des tableaux pages 4 à 7 en puisant vos inspirations dans la colonne des aliments conseillés.

L'alimentation doit pouvoir rester un plaisir alors laissez-vous guider et bon appétit !

Sommaire

Alimentation pauvre en fibre

Tableau des aliments conseillés et déconseillés ..... pages 4 à 7
- Produits laitiers ..... page 4
- Œufs ..... page 4
- Poissons et fruits de mer ..... page 4
- Viandes ..... page 5
- Produits céréaliers ..... page 4
- Légumes ..... page 6
- Fruits ..... page 6
- Produits sucrés ..... page 7
- Matières grasses ..... page 7
- Condiments ..... page 7
- Boissons ..... page 7

Types de cuisson à privilégier ..... pages 8 à 9
- Pour vos légumes et fruits ..... page 8
- Pour vos viandes et poissons ..... page 8
- Pour vos œufs ..... page 9
- Pour vos féculents ..... page 9

Les entrées ..... pages 10 à 17
- Salade pomme de terre Parisienne ..... page 10
- Salade de riz au thon ..... page 11
- Pain de poisson ..... page 11
- Salade de pâtes ..... page 12
- Betteraves mimosa ..... page 12
- Salade au pélardon ..... page 14
- Bricks au thon ..... page 14
- Tarte provençale ..... page 16
- Velouté de courgettes ..... page 16

Les plats ..... pages 18 à 34
- Crêpes jambon fromage ..... page 18
- Soupe de poisson ..... page 19
- Crème d'endives ..... page 19
- Parmentier de bœuf ..... page 20
- Croque-monsieur ..... page 20
- Poulet en ragoût ..... page 21
- Soufflé au fromage ..... page 21

Risotto aux asperges et tuiles de parmesan ..... page 22
Filet mignon de porc au miel ..... page 22
Bouillon de poulet à la chinoise ..... page 24
Aubergines farcies au bœuf ..... page 24
Lasagnes ricotta épinards ..... page 26
Filets de poisson en papillote ..... page 26
Pot au feu de veau ..... page 28
Ballotines de volaille ..... page 28
Gratin de saumon et poireaux ..... page 30
Tajine d'agneau ..... page 30
Pommes de terre au bacon et reblochon ..... page 32
Raclette ..... page 32
Riz façon paella ..... page 34
Endives au jambon ..... page 34

Les accompagnements ..... pages 35 à 37
Gratin de pommes de terre ..... page 35
Fonds d'artichauts gratinés ..... page 36
Flan de courge ..... page 36

Les desserts ..... pages 38 à 43
Îles flottantes au miel ..... page 38
Samoussas aux pommes ..... page 39
Soufflé au chocolat ..... page 39
Sabayon de fruits au romarin ..... page 40
Crêpes à l'orange ..... page 40
Roses des sables ..... page 42

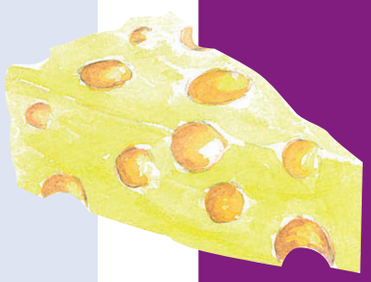
Bouillons et sauces ..... pages 44 à 45
Bouillon de légumes ..... page 44
Huile aromatisée ..... page 44
Sauce salade ..... page 45
Sauce blanche ..... page 45

Mes recettes personnelles ..... pages 46 à 47

Remerciements ..... pages 48

Alimentation pauvre en fibres

	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
PRODUITS LAITIERS	**Lait :** uniquement dans les préparations **Fromages :** ✦ fromage à pâte pressée (cheddar, cantal, reblochon, édam, gouda, gruyère, parmesan, emmental, raclette, beaufort,…) ✦ fromage fondu (crème de gruyère, kiri®, samos®,…) ✦ fromage frais (mozzarella, feta, ricotta,…) ✦ fromage de chèvre (frais, tomme, brique, picodon et pélardon) **Laitages :** ✦ yaourt nature, aromatisé, petit-suisse, fromage blanc, faisselle,... ✦ yaourts avec morceaux de fruits : uniquement pomme, poire, abricot, pêche, cerise et mangue ✦ entremets : flan, riz/semoule au lait, crème anglaise, crème pâtissière,… ✦ desserts lactés : crème dessert, liégeois, mousse,…	**Lait :** en boisson **Fromages :** ✦ fromages à pâte molle (camembert, brie, coulommiers, munster, pont l'évêque,…) ✦ fromages à pâte persillée (roquefort, gorgonzola, bleu …) ✦ fromage de chèvre (bûche et chèvre avec moisissures) ✦ fromage gras (boursin, boursault, double et triple crème,...) **Laitages :** yaourt avec autres morceaux de fruits
ŒUFS	**Œufs**	
POISSONS ET FRUITS DE MER	**Poissons :** ✦ tous types de poissons frais, surgelés, ✦ conserves de poisson au naturel **Crustacés :** tous cuits	**Poissons :** ✦ brandade, poisson pané ✦ conserve de poisson à l'huile ou en sauce **Coquillages :** tous



	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
VIANDES	**Bœuf/cheval :** rôti, faux-filet, filet, rumsteck, gîte à la noix, rond de gîte, tende de tranche, poire, merlan, onglet, araignée, hampe, bavette, côte de bœuf (partie maigre) et steak haché à 10% de MG maximum **Veau :** côtes (partie maigre), filet, noix et sous-noix **Porc :** filet, côtes (partie maigre), filet mignon, escalope, rôti (filet) et rouelle (partie maigre) **Agneau/mouton :** épaule et gigot (partie maigre) **Abats :** foie, cœur, rognons, langue et cervelle **Volailles :** pintade, poulet, caille, dinde et canard (magret, aiguillette) sans peau **Charcuteries maigres :** jambon blanc, jambon cru (découenné, dégraissé), viande des grisons et bacon	**Bœuf/cheval :** entrecôte, collier, basses côtes, viande à pot-au-feu (macreuse, paleron, plat-de-côtes,…), joue et steak haché à plus de 10% de MG **Veau :** collier, flanchet, poitrine, épaule, jarret et tendron **Porc :** échine, épaule, jarret, plat de côte et travers **Agneau/mouton :** collier, côtes et poitrine **Abats :** tête de veau, tripes andouillette, tripoux, pieds, queue et joue **Volailles :** oie **Charcuteries :** toutes les autres **Gibiers :** tous
PRODUITS CÉRÉALIERS	**Céréales :** pâtes, riz, semoule, tapioca, farine de blé type 55 et maïzena **Pains :** ✦ pain frais grillé et pain de mie frais grillé ✦ biscottes traditionnelles et biscuits secs **Pâtisseries sucrées :** ✦ gâteaux type quatre quart, au yaourt, de Savoie, génoise et madeleine ✦ tartes et clafoutis uniquement aux pommes, poires et pêches **Crêpes** **Céréales petit-déjeuner :** uniquement des pétales de maïs natures (type Corn-Flakes®)	**Céréales :** pâtes semi-complètes ou complètes, riz semi-complet ou complet, blé, maïs, quinoa, millet, boulgour et autres farines (complète, seigle, sarrasin) **Pains :** ✦ pain frais, pain de mie frais, pain blanc ou sous-cuit et pains spéciaux (complet, aux céréales, aux noix,…) ✦ autres biscottes (céréales, briochées, …) **Pâtisseries sucrées et salées :** toute autre pâtisserie (éclairs, millefeuilles, friand, fougasse, feuilletés, pizza, …) **Viennoiseries :** croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, … **Céréales petit-déjeuner :** tous les autres

	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
LÉGUMES	**Légumes cuits (sans peau et sans graines) uniquement :** carottes, blancs de poireaux, cœurs de laitue, betteraves, haricots verts très fins, pointes d'asperge, endives, courgettes, blettes, fonds d'artichauts, épinards hachés, aubergines sans graines, poivrons et courges **Légumes crus uniquement :** salades tendres (mâche, laitue, endives…), carottes finement râpées, concombres épépinés, radis et pommes de terre	**Légumes crus ou cuits :** tous les autres **Y compris :** tomates, soja, avocat, petits pois, patate douce, panais, topinambour… **Légumes secs :** lentilles, fèves, haricots rouges/ blancs, flageolets, pois cassés, pois chiches,...
FRUITS	**Fruits crus (bien mûrs, sans peau, sans pépins) uniquement :** poires, bananes et pêches **Fruits cuits (sans peau, et sans pépins) uniquement :** pomme, pêches et poires **Compotes de fruits :** toutes **Fruits au sirop uniquement :** pêche, poire et bigarreaux	**Fruits crus :** tous les autres **Fruits cuits :** tous les autres **Fruits secs :** pruneaux, datte, raisins secs, abricots secs,… **Fruits confits :** tous **Fruits au sirop :** tous les autres **Fruits oléagineux :** noix, noisettes, amandes, cacahuètes, châtaignes, marrons, et noix de coco

	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS DÉCONSEILLÉS
PRODUITS SUCRÉS	sucre, confitures sans peau et sans graines, gelée de fruits, miel, chocolat noir et au lait nature (sans noisettes, amandes, etc...) pâte de fruit et crème de marrons	confiture avec graines (framboise, fraise, figue,…) nougat, glaces, chantilly, pâte d'amande, pâte à tartiner et chewing-gum (même sans sucre)
MATIÈRES GRASSES	huiles crues, beurre cru et margarine crue	matières grasses cuites, fritures, sauces, crème fraîche, mascarpone, mayonnaise, lard, saindoux,...
CONDIMENTS	sel **Herbes aromatiques uniquement en petites quantités :** persil, basilic, ciboulette, coriandre, aneth… **Herbes aromatiques uniquement en sachet à infuser et à retirer après cuisson :** romarin, thym et laurier **Épices (douces uniquement) :** vanille, cannelle et noix de muscade **Aides culinaires :** bouillons de légumes maison, cubes de bouillon de volaille ou de bœuf déshydratés et dégraissés	moutarde, ail, oignons, échalotes, olives, cornichons et câpres **Herbes aromatiques :** toutes les autres **Épices :** toutes les autres **Aides culinaires :** tous les autres bouillons culinaires industriels
BOISSONS	✦ eaux plates et eaux aromatisées ✦ antésite, sirop,... ✦ thé et café légers, infusions et cacao ✦ jus de fruits sans pulpe	✦ eaux et boissons gazeuses ✦ Jus de fruits avec pulpe ✦ **Tous les alcools** (cidre, vin, bière,...)

Types de cuisson à privilégier

Pour vos légumes et fruits

- **Vapeur :** au cuiseur vapeur ou en marmite à cuisson sous pression.
- **À l'eau :** dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- **À l'étuvée** : dans une casserole couverte.
- **Grillés :** sous le grill du four ou au barbecue.
- **Sautés :** dans une poêle (à revêtement antiadhésif) bien chaude ou au wok.
- **Au four à micro-ondes :** dans un plat adapté couvert (ajoutez un fond d'eau).
- **En papillote :** au four dans du papier sulfurisé ou une feuille d'aluminium ou au four à micro-ondes dans du papier sulfurisé.

Pour vos viandes et poissons

- **Vapeur :** au cuiseur vapeur.
- **Au court bouillon :** dans une grande quantité de court bouillon (eau bouillante salée + bouquet garni).
- **En papillote :** au four dans du papier sulfurisé ou une feuille d'aluminium ou au four à micro-ondes dans du papier sulfurisé.
- **Grillés :** sous le grill du four ou au barbecue.
- **Sautés :** dans une poêle (à revêtement antiadhésif) bien chaude.

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- **Bien mastiquer les aliments permet de faciliter la digestion**
- **Veillez à avoir une hydratation suffisante : au moins 1l à 1.5l de boissons/jour**
- **Si vous constatez une perte de poids ou une perte d'appétit parlez-en à votre médecin.**

Pour vos œufs

- **A l'eau avec coquille : coque** (3 min), **mollets** (5 min), **durs** (10 min) toujours à partir de la reprise de l'ébullition.
- **A l'eau sans coquille : pochés** dans de l'eau légèrement salée et vinaigrée (3 min).
- **Dans une poêle (à revêtement antiadhésif) bien chaude : au plat** ou en **omelette**.
- **Au bain-marie (dans un saladier posé sur une casserole d'eau bouillante) : brouillés** avec du lait
- **Au four : cocotte** dans un ramequin adapté au four à 180°C pendant 10 à 15 min.
- **Au four à micro-ondes :** dans un ramequin adapté, **cocotte** (environ 1 min à puissance moyenne) ou **brouillés** avec du lait (environ 1 min 30 en remuant en cours de cuisson).

Pour vos féculents

- **A la créole :** dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- **Pilaf sans matières grasses :** faire revenir dans une poêle ou une casserole (à revêtement antiadhésif) bien chaude ou au wok, ajouter 3 fois le volume d'eau froide et laisser cuire jusqu'à totale absorption.
- **Cas particulier de la semoule de couscous :** verser la semoule dans un saladier, ajouter 1,5 fois le volume d'eau bouillante salée. Laisser reposer à couvert jusqu'à totale absorption.

Les entrées

Salade pomme de terre Parisienne

préparation 15 mn — cuisson 10 mn

Ingrédients

- **200 g de pommes de terre**
- **50 g d'emmental**
- **1 tranche épaisse de jambon (environ 80g)**
- **quelques brins de persil**
- **5 cuillères à soupe de sauce salade maison**

Astuce :

Vous pouvez remplacer l'emmental par n'importe quel autre fromage à pâte pressée.

Préparation

1 Laver et faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn, puis laisser refroidir.

2 Préparer la sauce salade maison suivant la recette (page 45).

3 Couper l'emmental et le jambon en petits cubes.

4 Peler et couper les pommes de terre en cubes.
Laver, équeuter et hacher le persil.

5 Mélanger les pommes de terre, les dés d'emmental et de jambon avec la sauce salade maison.
Parsemer de persil haché.

Salade de riz au thon

préparation 30 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **60 g de riz**
- **1 petite boîte de thon au naturel (environ 100 g)**
- **1/4 de concombre**
- **5 cuillères à soupe de sauce salade maison**

Astuce :

Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer le thon par des crevettes

Préparation

1. Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée en fonction du temps indiqué sur le paquet.
2. Éplucher le quart de concombre, l'épépiner et le couper en petits dés. Égoutter le thon et l'émietter.
3. Lorsque le riz est cuit, le passer sous l'eau froide pour le refroidir, bien égoutter.
4. Préparer la sauce salade maison suivant la recette (page 45).
5. Mélanger le riz, le thon et le concombre avec la sauce salade maison.

Pain de poisson

préparation 25 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **250 g de filet de colin**
- **2 blancs de poireaux**
- **50 g de crevettes cuites décortiquées**
- **1 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre**
- **1 œuf entier + 1 blanc d'œuf**
- **15 cl de sauce blanche maison**
- **sel**

Astuce :

Vous pouvez le consommer aussi bien chaud que froid

Préparation

1. Laver, faire cuire les blancs de poireaux dans de l'eau bouillante salée.
2. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (page 45).
3. Mixer le filet de colin, la fécule, l'œuf entier et le blanc d'œuf. Ajouter la sauce blanche et du sel.
4. Couper les blancs de poireaux en tronçons, les ajouter à la préparation ainsi que les crevettes.
5. Placer le tout dans un moule rectangulaire ou dans deux plats individuels adaptés au four.
   Faire cuire au four au bain-Marie à 200°C pendant 30 mn.

Salade de pâtes

préparation 30 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **60 g de pâtes langues d'oiseau ou risoni**
- **1 carotte**
- **2 œufs**
- **5 cuillères à soupe de sauce salade maison**

Astuce :

Vous pouvez compléter avec des dés de jambon ou de fromage à pâte pressée

Préparation

1 Préparer la sauce salade maison suivant la recette (voir page 45).

2 Mettre les œufs dans une casserole de taille adaptée, les couvrir d'eau froide et faire cuire 10 mn à partir de l'ébullition. Les tremper dans de l'eau froide pour les faire refroidir et les écaler.

3 Éplucher, laver et râper la carotte.

4 Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter dans une passoire, laisser refroidir sous l'eau froide.

5 Mélanger les carottes râpées et les pâtes en y ajoutant les œufs préalablement rapés. Ajouter la sauce salade maison.
Présenter en plat ou en assiette individuelle.

Betteraves mimosa

préparation 20 mn — cuisson 10 mn

Ingrédients

- **1 betterave rouge cuite**
- **2 œufs**
- **5 cuillères à soupe de sauce salade maison**
- **quelques brins de ciboulette**

Astuce :

Afin de varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les betteraves par des haricots verts très fins cuits

Préparation

1 Préparer la sauce salade maison suivant la recette (voir page 45).

2 Mettre les œufs dans une casserole de taille adaptée, couvrir d'eau froide, les faire cuire 10 mn à partir de l'ébullition. Les tremper dans de l'eau froide pour les faire refroidir, les écaler et les râper.
Ajouter un peu de sauce salade maison.

3 Râper la betterave.
Mélanger à la sauce salade maison.

4 Dans un verre transparent alterner couches de betterave et d'œuf.

5 Ciseler et parsemer la ciboulette dessus.

Salade au pélardon

préparation 15 mn — cuisson 6 mn

Ingrédients

- **mâche ou laitue**
- **2 pélardons**
- **2 tranches de pain**
- **4 cuillères à soupe de sauce salade maison**
- **2 cuillères à café de miel**

Astuce :

Afin de varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les pélardons par un des fromages conseillés dans le tableau page 4

Préparation

1 Éplucher, laver et essorer la salade.

2 Préparer la sauce salade maison suivant la recette (voir page 45).

3 Disposer la salade dans deux assiettes creuses.
Poser chaque fromage sur sa tranche de pain et les faire dorer au four à180°C pendant 5 à 6 minutes.

4 Disposer les tranches de pain avec les pélardons sur la salade.
Répartir le miel et la sauce salade maison.

Bricks au thon

préparation 15 mn — cuisson 10 mn

Ingrédients

- **2 feuilles de brick**
- **1 petite boîte de thon au naturel**
- **1 œuf dur**
- **2 portions individuelles de crème de gruyère**
- **quelques brins de persil**
- **1 jaune d'œuf**

Astuce :

Vous pouvez remplacer l'œuf dur par un œuf cru battu au dernier moment pour obtenir une texture plus onctueuse

Préparation

1 Mettre les œufs dans une casserole de taille adaptée, les couvrir d'eau froide et les faire cuire 10 mn à partir de l'ébullition. Les tremper dans de l'eau froide pour les faire refroidir et les écaler.

2 Égoutter le thon et l'émietter.

3 Mélanger le thon, le persil ciselé, l'œuf dur coupé en petits morceaux et les crème de gruyère.
Poser sur la feuille de brick.
Replier la feuille sur elle-même deux fois.
Badigeonner la feuille de brick avec un jaune d'œuf pour qu'elle puisse dorer.

4 Faire cuire au four chaud à 180°C pendant 10 mn.

Tarte provençale

préparation 25 mn — cuisson 25 mn

Ingrédients

- 125 g de farine
- 60 g de beurre
- 1 petite boîte de poivrons épépinés
- 1 courgette
- 3 petits suisses
- 30 g de parmesan
- 1 œuf
- 30 g de feta
- quelques feuilles de basilic

Astuce :

Vous pouvez varier les légumes en fonction des saisons

Préparation

1. Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre en pommade, avec 4 cuillères à soupe d'eau, puis une pincée de sel. Pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse. Mettre la boule de pâte sur un support plat, puis avec un rouleau étaler la pâte pour avoir une pâte lisse et plate. Garnir un moule à tarte de 18 cm environ (ou deux moules à tartelettes de 8 à 10 cm) tapissé de papier sulfurisé. Laisser reposer au réfrigérateur.
2. Laver la courgette, l'épépiner et la couper en tronçon de 2 cm, puis couper chaque tronçon en deux. Faire saisir les morceaux de courgettes dans une poêle antiadhésive et y ajouter 4 cuillères à soupe d'eau, puis laisser cuire 10 mn à feu moyen.
3. Ouvrir la boîte de poivrons, égoutter et couper en petits morceaux. Couper la feta en petits morceaux. Dans un bol mélanger l'œuf, le sel, les petits suisses et les feuilles de basilic ciselées.
3. Garnir le fond de pâte : répartir courgette, poivrons, féta et ajouter le mélange d'œuf, de petits suisses et de basilic. Parsemer de parmesan râpé ou en copeaux.
4. Faire cuire au four à 210°C pendant 20 à 25 mn. Ajouter au dessus les feuilles de basilic coupées en deux.

Velouté de courgettes

préparation 10 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé
- 2 portions individuelles de crème de gruyère

Astuce :

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe ou de persil avant de mixer le tout

Préparation

1. Laver, éplucher, épépiner et couper les courgettes en tronçons.
2. Mettre en cocotte-minute les courgettes et le bouillon cube avec 50 cl d'eau. Faire cuire 5 mn à partir du sifflement. Si vous n'avez pas de cocotte-minute, vous pouvez les faire cuire à l'eau pendant 15 mn.
3. Mixer le tout en ajoutant les deux crème de gruyère.

Les plats

Crêpes jambon fromage

préparation 15 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **50 g de farine**
- **1 œuf**
- **10 cl de lait**
- **2 tranches de jambon blanc**
- **30 g d'emmental râpé**
- **1 cuillère à café d'huile**
- **15 cl de sauce blanche maison**

Astuce :

Pour obtenir un côté plus croquant, passez-les 10 mn à four chaud parsemées de gruyère râpé

Préparation

1 Préparer la pâte à crêpes en mélangeant dans un saladier 25 g de farine avec l'œuf entier, ajouter un peu de lait, puis le reste de farine et de lait.
Ajouter l'huile et mettre à reposer 1 heure.

2 Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).

3 Faire cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive chaude.

4 Garnir chaque crêpe d'une tranche de jambon blanc, répartir la sauce blanche.
Plier les crêpes en quatre, parsemer de gruyère râpé.

Soupe de poisson

préparation 20 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **200 g de filet de poisson**
- **1 carotte**
- **1 blanc de poireau**
- **1 pomme de terre**
- **2 tranches de pain grillé**
- **40 g d'emmental râpé**
- **4 cl d'huile aromatisée à l'ail**

Préparation

1 Éplucher, laver et couper la carotte, la pomme de terre et le blanc de poireau en tronçons.

2 Faire cuire à frémissement les légumes dans 70 cl d'eau salée, puis au bout de 20 mn de cuisson, ajouter le poisson et prolonger la cuisson 10 mn.

3 Mixer le tout.

4 Servir avec du pain grillé, de l'emmental râpé et de l'huile aromatisée suivant la recette (voir page 44).

Astuce :

Vous pouvez, remplacer l'emmental râpé par du gruyère ou du parmesan.

Crème d'endives

préparation 15 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **3 ou 4 endives de taille moyenne**
- **2 pommes de terre**
- **1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé**
- **2 portions individuelles de crème de gruyère**

Préparation

1 Laver et couper les endives.
Éplucher, laver et couper les pommes de terre.

2 Mettre en faitout les endives, les pommes de terre et le bouillon cube. Couvrir d'eau et faire cuire 30 mn.

3 Mixer le tout en ajoutant les deux crème de gruyère.

Astuce :

Si vous souhaitez adoucir la préparation, vous pouvez ajouter une pomme coupée en petits morceaux à cuire avec les endives.

Parmentier de bœuf

préparation 40 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **400 g de pommes de terre**
- **200 g de viande hachée de bœuf**
- **20 cl de sauce blanche maison**
- **30 g d'emmental**
- **noix de muscade râpée**
- **1 bouillon cube de bœuf déshydraté et dégraissé**

Astuce :

Pour vos repas de fêtes, vous pouvez remplacer le bœuf par du magret de canard. Son goût très fin ravira tous vos convives.

Préparation

1. Éplucher et laver les pommes de terre, puis les faire cuire dans de l'eau salée pendant 20 mn.
2. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).
3. Faire revenir la viande dans une poêle antiadhésive, ajouter 5 cl d'eau et le bouillon cube, faire cuire pendant 10 mn.
4. Passer les pommes de terre au moulin à légume ou au mixeur.
5. Disposer dans un plat à gratin antiadhésif une couche de légumes, puis la viande.
   Ajouter la sauce blanche et parsemer d'emmental râpé.
   Faire cuire au four à 200°C pendant 15 mn.

Croque-monsieur

préparation 10 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **4 tranches de pain de mie**
- **2 tranches de jambon blanc**
- **20 cl de sauce blanche maison**
- **30 g d'emmental râpé**
- **2 tranches d'emmental**

Astuce :

Avant de servir, vous pouvez ajouter un œuf cuit au plat au dessus, cela devient un croque madame

Préparation

1. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).
2. Garnir deux tranches de pain de mie avec la moitié de la sauce blanche maison. Ajouter une tranche de jambon et une tranche d'emmental. Recouvrir de pain de mie.
3. Ajouter le reste de la sauce blanche maison par dessus, puis le fromage râpé.
4. Faire cuire au four à 180°C pendant 15 mn.

Poulet en ragoût

préparation 20 mn — cuisson 40 mn

Ingrédients

- **2 filets de poulet**
- **1 courgette**
- **400 g de potiron**
- **30 g de coquillettes**
- **1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé**
- **quelques feuilles de basilic**
- **4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **parmesan en poudre**

Préparation

1 Laver, éplucher, couper le potiron et les courgettes épépinées en gros tronçons.

2 Mettre 20 cl d'eau à chauffer avec le bouillon cube. À ébullition, ajouter les légumes, puis faire cuire à feu moyen et couvrir.

3 Couper les filets de poulet en lanières.
Au bout de 30 mn de cuisson, ajouter les coquillettes et le poulet. Laisser cuire encore pendant 8 à 10 mn.

4 Mixer l'huile d'olive, le basilic et le parmesan en poudre. L'ajouter après cuisson et servir.

Astuce :

Selon vos goûts, vous pouvez ajouter de l'huile aromatisée à l'ail juste avant de servir.

Soufflé au fromage

préparation 20 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **20 cl de sauce blanche maison**
- **3 œufs**
- **100 g d'emmental**
- **noix de muscade râpée**

Préparation

1 Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).

2 Séparer les jaunes des blancs d'œuf. Ajouter les jaunes dans la sauce blanche puis l'emmental râpé et la noix de muscade râpée.
Monter les blancs en neige et les ajouter à la préparation.

3 Mettre dans un plat à soufflé antiadhésif.
Faire cuire au four à 200°C pendant 30 mn.

Astuce :

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec le fromage de votre choix, voir le tableau des produits laitiers conseillés page 4

Risotto aux asperges et tuiles de parmesan

préparation 15 mn — cuisson 20 mn

Ingrédients

- **120 g de riz arborio (spécial risotto)**
- **4 à 6 pointes d'asperges en bocal**
- **1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé**
- **80 g de parmesan**

Préparation

1. Faire bouillir 50 cl d'eau avec le bouillon cube.
2. Mettre à chauffer une poêle antiadhésive, y verser le riz et remuer pendant 1 mn.
   Ajouter l'eau bouillante et mélanger.
   Couvrir la poêle et laisser cuire 20 mn à feu moyen.
   A deux minutes de la fin, ajouter les asperges égouttées pour les mettre à chauffer.
3. Au terme de la cuisson, ajouter 40 g de parmesan râpé, mélanger, couvrir et laisser reposer 1 mn.
4. Disposer le parmesan restant en deux petits tas sur une feuille de papier cuisson posé sur une plaque de four.
   Étaler légèrement et passer sous le grill 3 mn, décoller à l'aide d'un couteau fin.

Astuce :

Pendant la saison, vous pouvez aussi utiliser des pointes d'asperges, fraîches.

Filet mignon de porc au miel

préparation 10 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **1 filet mignon**
- **4 cuillères à café de miel**
- **2 tranches de jambon cru**
- **sel**

Préparation

1. Étaler les tranches de jambon cru et les poser sur le filet mignon, puis rouler le tout.
2. Disposer le filet mignon dans un plat antiadhésif en ajoutant 5 cl d'eau et le miel.
3. Faire cuire au four à 180°C pendant 30 mn en arrosant régulièrement pendant la cuisson.

Astuce :

Il est recommandé de ne pas trop saler car le jambon cru l'est déjà.

Bouillon de poulet à la chinoise

préparation 15 mn — cuisson 40 mn

Ingrédients

- 300 g de filet de poulet
- 4 carottes
- 2 blancs de poireaux
- 1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé
- 80 g de nouilles chinoises

Préparation

1. Laver, éplucher, émincer les carottes et les blancs de poireaux.
2. Faire cuire les légumes dans un litre d'eau avec le bouillon cube environ 40 mn.
3. Au bout de 30 mn, ajouter le poulet coupé en lanières et les nouilles chinoises, laisser cuire encore 10 mn.

Astuce :

Vous pouvez remplacer les nouilles chinoises par des pâtes à potage.

Aubergines farcies au bœuf

préparation 20 mn — cuisson 10 mn

Ingrédients

- 2 aubergines
- 200 g de viande hachée de bœuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g de chèvre frais
- 30 g de parmesan
- sel

Préparation

1. Laver et couper les aubergines en deux.
   Les faire cuire dans une assiette avec cloche au micro-onde pendant 6 à 7 mn, puissance forte.
2. Vider la chair avec une cuillère.
3. Faire revenir la viande dans une poêle antiadhésive et ajouter la chair de l'aubergine, le miel, le chèvre et le sel.
4. Garnir les aubergines.
   Saupoudrer de parmesan râpé.
5. Passer au four à 180°C pendant 10 mn.

Astuce :

Vous pouvez varier les viandes pour la farce, ou bien farcir d'autres légumes, voir tableau page 6.

Lasagnes ricotta épinards

préparation 20 mn — cuisson 25 mn

Ingrédients

- **200 g d'épinards frais ou surgelés**
- **6 feuilles de lasagnes**
- **50 g d'emmental râpé**
- **150 g de ricotta**
- **15 cl de sauce blanche maison**
- **sel**

Astuce :

Vous pouvez varier cette recette en cannellonis farcis.

Préparation

1. Si les épinards sont surgelés, les faire décongeler et s'ils sont frais, les laver avant de les faire cuire à la poêle, sans matière grasse, pendant 10 mn, en remuant fréquemment.
2. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).
3. Mélanger la ricotta et les épinards, puis saler.
4. Dans un plat à gratin antiadhésif alterner couches de sauce blanche, feuille de lasagne et mélange ricotta épinards. Terminer par l'emmental râpé.
5. Faire cuire au four à 200°C pendant 25 mn.

Filets de poisson en papillote

préparation 15 mn — cuisson 20 mn

Ingrédients

- **2 filets de colin**
- **1 carotte**
- **1/4 de courgette**
- **quelques brins d'aneth**
- **huile d'olive**

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette recette avec d'autres poissons, voir tableau page 4.

Préparation

1. Laver, éplucher et râper la carotte et le quart de courgette épépinée.
2. Préparer les deux papillotes : poser un filet de poisson sur une feuille de papier cuisson alimentaire, ajouter la julienne de carotte et de courgette, parsemer l'aneth haché et saler. Fermer la papillote.
3. Faire cuire au four à 200°C pendant 20 mn.
4. Servir avec un filet d'huile d'olive.

Pot au feu de veau

préparation 30 mn — cuisson 03 h

Ingrédients

- **350 g de sous noix de veau**
- **4 carottes**
- **2 blancs de poireaux**
- **4 pommes de terre**
- **1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé**

Astuce :

Vous pouvez conserver le bouillon pour faire ensuite une soupe de pâtes.

Préparation

1. Mettre la viande à cuire dans de l'eau froide avec le bouillon cube dans un faitout.
   Laisser cuire pendant 2 heures à feu doux.
2. Laver et éplucher les carottes, les pommes de terre et les blancs de poireaux.
3. Ajouter les carottes et les blancs de poireaux dans le faitout et poursuivre la cuisson 60 mn.
4. À 30 mn de la fin de cuisson, ajouter les pommes de terre.

Ballotines de volaille

préparation 20 mn — cuisson 20 mn

Ingrédients

- **2 escalopes de volaille**
- **2 courgettes**
- **1 petite boîte de poivron**
- **quelques feuilles de basilic**
- **120 g de chèvre frais**
- **sel**

Astuce :

Cette recette est aussi réalisable avec des escalopes de veau.

Préparation

1. Laver, éplucher et épépiner les courgettes, puis les couper en petits morceaux.
2. Égoutter et couper le poivron épépiné.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire cuire les courgettes en morceaux pendant 10 mn.
   Ajouter le poivron et le chèvre frais, puis poursuivre la cuisson encore pendant 5 mn. Parsemer les feuilles de basilic, saler et mixer le tout.
4. Sur une feuille de film cellophane apte à la cuisson, étaler les deux escalopes de volaille et répartir la farce sur les escalopes.
5. Rouler le tout en serrant bien le film aux deux extrémités comme un bonbon. Doubler le film cellophane pour éviter une ouverture lors de la cuisson.
6. Faire cuire dans l'eau bouillante pendant 20 mn en posant un poids sur les ballottines pour qu'elles restent immergées.
7. Découper en deux portions.

Gratin de saumon et poireaux

préparation 20 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 2 blancs de poireaux
- 150 g de pommes de terre
- 15 cl de sauce blanche maison
- quelques brins d'aneth
- 50 g de gruyère râpé
- sel

Astuce :

Pour vos menus de fêtes, vous pouvez y ajouter des crevettes ou des langoustines.

Préparation

1. Laver et couper les blancs de poireaux en gros tronçons. Les mettre à cuire dans une poêle antiadhésive avec un peu d'eau et de sel pendant 15 mn.
2. Éplucher et faire cuire les pommes de terre dans de l'eau pendant 20 mn.
3. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45). Ajouter l'aneth ciselé.
4. Couper les pavés de saumon en cubes d'environ 1 cm.
5. Mettre dans un plat à gratin antiadhésif les cubes de saumon, les poireaux, les pommes de terre et recouvrir avec la sauce blanche maison. Recouvrir de gruyère râpé.
   Faire cuire au four à 180°C pendant 30 mn.

Tajine d'agneau

préparation 20 mn — cuisson 40 mn

Ingrédients

- 2 tranches de gigot d'agneau
- 1 courgette
- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 pomme
- 10 cl de jus de pomme
- cannelle
- 1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé

Astuce :

La semoule est un accompagnement idéal pour ce plat.

Préparation

1. Couper les tranches de gigot en trois.
2. Laver, éplucher et couper en gros tronçons la courgette épépinée, les carottes, la pomme et les pommes de terre.
3. Faire revenir la viande.
   Ajouter les carottes et le jus de pomme.
   Laisser réduire 5 mn.
4. Ajouter 10 cl d'eau, le cube de bouillon, les pommes de terre et la cannelle, puis faire cuire à couvert pendant 40 mn à feu moyen.
5. Au bout de 25 mn de cuisson, ajouter la pomme et la courgette. Laisser cuire encore pendant 15 mn.

Pommes de terre au bacon et reblochon

préparation 15 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **500 g de pommes de terre**
- **8 tranches de bacon**
- **1/2 reblochon**
- **sel**

Préparation

1 Laver et couper les pommes de terre en rondelles.

2 Mettre les pommes de terre à cuire dans une casserole, couvrir largement d'eau froide salée.
Porter à ébullition et faire cuire pendant 5 mn.
Égoutter.

3 Dans un plat à gratin, mettre la moitié des pommes de terre, poser les tranches de bacon, compléter avec le reste de pomme de terre, terminer par le reblochon coupé en quatre.

4 Faire cuire au four à 200°C pendant 15 mn.

Astuce :

Vous pouvez l'accompagner d'une salade tendre.

Raclette

préparation 10 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **400 g de pommes de terre**
- **8 tranches de fromage à raclette**
- **2 tranches de jambon cru**
- **4 tranches de viande des grisons**

Préparation

1 Laver et faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou les mettre dans une casserole, couvrir largement d'eau froide salée.
Porter à ébullition et faire cuire 15 mn.
Égoutter.

2 Faire fondre le fromage à raclette en accompagnement de la charcuterie et des pommes de terre.

Astuce :

Vous pouvez utiliser le micro-onde pour faire fondre le fromage si vous ne possédez pas pas d'appareil à raclette.

Riz façon paella

préparation 20 mn — cuisson 25 mn

Ingrédients

- **2 filets de poulet**
- **150 g de riz**
- **1 petite boîte de poivron épépiné**
- **1 bouillon cube de volaille déshydraté et dégraissé**
- **50 g de crevettes**
- **80 g d'anneaux d'encornet**

Astuce :

Pendant la saison, les poivrons en boite peuvent être remplacés par des poivrons frais.

Préparation

1. Égoutter les poivrons et les couper en petits cubes.
2. Porter à ébullition dans une casserole 30 cl d'eau et ajouter le bouillon cube.
3. Dans une poêle adhésive chaude, faire revenir les poivrons, ajouter le riz et mélanger pendant une minute. Ajouter le bouillon chaud. Laisser cuire 10 mn à feu moyen.
4. Ajouter les anneaux d'encornet, les crevettes et les filets de poulet coupés en lanières. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 mn.

Endives au jambon

préparation 20 mn — cuisson 20 mn

Ingrédients

- **2 endives**
- **2 tranches de jambon blanc**
- **25 cl de sauce blanche maison**
- **30 g d'emmental râpé**

Astuce :

Vous pouvez remplacer les endives par des poireaux ou des asperges.

Préparation

1. Laver et éliminer une partie du cœur des endives par la base. Les faire cuire entières à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 8 mn, puis les égoutter.
2. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).
3. Rouler les endives dans les tranches de jambon. Les disposer dans un plat à gratin et couvrir de sauce blanche maison. Parsemer d'emmental râpé.
4. Faire cuire au four à 220°C pendant 20 mn.

Les accompagnements

Gratin de pommes de terre

préparation 15 mn — cuisson 50 mn

Ingrédients

- **500 g de pommes de terre**
- **25 cl de lait**
- **1 œuf**
- **30 g d'emmental râpé**
- **noix de muscade râpée**
- **sel**

Préparation

1 Peler, laver et couper les pommes de terre en tranches fines.

2 Battre l'œuf et le lait dans un bol.
Ajouter le sel, la noix de muscade râpée et 1/3 de l'emmental râpé.

3 Dans un plat à gratin, mettre les pommes de terre,
puis le battu et terminer par le gruyère râpé restant.

4 Faire cuire au four à 200°C pendant 50 mn.

Astuce :

Vous pouvez remplacer l'emmental par un autre fromage à pâte pressée, voir tableau page 4

Fonds d'artichauts gratinés

préparation 15 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **1 petite boîte de fonds d'artichaut**
- **15 cl de sauce blanche maison**
- **30 g d'emmental râpé**

Préparation

1. Ouvrir et égoutter les fonds d'artichaut.
2. Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45).
3. Dans un plat adapté au four, placer les fonds d'artichaut, répartir la sauce blanche maison et terminer par le gruyère râpé.
4. Faire cuire au four à 200°C pendant 30 mn.

Astuce :

Vous pouvez l'accompagner d'une salade tendre.

Flan de courge

préparation 15 mn — cuisson 40 mn

Ingrédients

- **400 g de courge**
- **1 œuf**
- **10 cl de lait**
- **25 g de farine**
- **sel**

Préparation

1. Éplucher et couper la courge en cube. Faire cuire dans 50 cl d'eau bouillante salée pendant 15 mn ou à la vapeur.
2. Mélanger dans un bol l'œuf avec la farine, puis le lait. Saler.
3. Égoutter et mixer la courge. Mélanger avec le battu.
4. Mettre dans un plat antiadhésif et faire cuire au four à 180°C pendant 40 mn.

Astuce :

Afin de varier les plaisirs, vous pouvez remplacer la courge par des carottes ou des courgettes

Les desserts

Îles flottantes au miel

préparation 10 mn

Ingrédients

- **25 cl de crème anglaise**
- **2 blancs d'œufs**
- **2 cuillères à soupe de miel**

Préparation

1 Séparer les jaunes des blancs.
Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

2 Faire des quenelles de blanc, poser sur une assiette et les faire cuire 10 secondes au micro-onde, à puissance forte.

3 Répartir la crème anglaise dans deux coupelles.
Poser les blancs et arroser avec le miel.

Astuce :

Vous pouvez remplacer le miel par du caramel

Samoussas aux pommes

préparation 20 mn — cuisson 08 mn

Ingrédients

- **4 feuilles de filo**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **400 g de pommes**
- **40 g de sucre en poudre**
- **1 jaune d'œuf**

Astuce :

Selon vos goûts, vous pouvez varier les fruits, voir tableau page 6.

Préparation

1 Éplucher et couper les pommes en petits morceaux.
Les mettre dans une casserole avec 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, le sucre vanillé et 3 cuillères à soupe d'eau.
Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 20 mn.

2 Après cuisson, garnir les feuilles de filo et plier pour former des triangles.
Vous pouvez badigeonner les feuilles de filo avec un jaune d'œuf pour qu'elles puissent dorer.

3 Faire cuire au four à 200°C pendant 7 à 8 mn.

Soufflé au chocolat

préparation 20 mn — cuisson 30 mn

Ingrédients

- **3 œufs**
- **60 g de chocolat noir**
- **30 g de sucre en poudre**

Astuce :

Pour les gourmands,
le chocolat peut être remplacer par des fruits, voir tableau page 6.

Préparation

1 Préparer la sauce blanche maison suivant la recette (voir page 45) sans le sel et la muscade.

2 Faire fondre le chocolat noir au bain-Marie ou au micro-onde.

3 Séparer les jaunes des blancs d'œuf.

4 Ajouter les jaunes dans la sauce blanche, puis le chocolat noir fondu.

5 Monter les blancs en neige et les ajouter à la préparation.

6 Placer la préparation dans un plat à soufflé antiadhésif.
Faire cuire au four à 200°C pendant 30 mn.

Sabayon de fruits au romarin

préparation 15 mn — cuisson 03 h

Ingrédients

- **1 petite boîte de pêche sirop**
- **5 brins de romarin**
- **2 jaunes d'œufs**
- **40 g de sucre**

Préparation

1 Infuser dans 10 cl d'eau bouillante 5 brins de romarin pendant 15 mn.

2 Battre les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
Ajouter l'infusion de romarin après l'avoir filtrée.
Faire cuire au bain marie (saladier posé dans une casserole avec un peu d'eau) en fouettant quelques minutes.

3 Mettre les pêches égouttées dans deux ramequins, recouvrir de «battu» (sabayon).

4 Passer au four fonction grill jusqu'à coloration.

Astuce :

Afin de varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les pêches par des bigarreaux au sirop ou des poires sirop.

Crêpes à l'orange

préparation 30 mn — cuisson 15 mn

Ingrédients

- **50 g de farine**
- **1 œuf**
- **10 cl de lait**
- **10 cl de jus d'orange sans pulpe**
- **20 g de sucre**
- **1 cuillère à café d'huile**

Préparation

1 Préparer la pâte à crêpe en mélangeant dans un saladier 25 g de farine avec l'œuf entier, ajouter un peu de lait, puis le reste de farine et de lait. Ajouter l'huile et mettre à reposer 1 heure.

2 Faire cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive chaude.

3 Dans une casserole, réduire le jus d'orange et le sucre jusqu'à obtention d'un sirop.

4 Mettre le sirop dans une poêle.
Plier les crêpes en 4 et les chauffer doucement dans le sirop, les retourner 1 fois.

Astuce :

Vous pouvez remplacer le jus d'orange sans pulpe par du jus d'autres agrumes sans pulpe (citron, pamplemousse, ...).

Rose des sables

préparation 20 mn

Ingrédients

- **40 g de chocolat noir**
- **25 g de pétale de maïs nature type corn flakes®**

Préparation

1 Faire fondre le chocolat noir au micro-onde ou au bain marie.

2 Verser sur les corn-flakes®, bien remuer.

3 Faire des petits tas sur une feuille de papier sulfurisé et les mettre au réfrigérateur pendant 1h30.

Astuce :

Vous pouvez conserver vos roses des sables quelques jours dans un boite hermétique au réfrigérateur.

Bouillons et sauces

Bouillon de légumes

préparation 20 mn — cuisson 01 h

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- poivre en grain
- thym
- laurier

Préparation

1. Laver et éplucher les légumes.
   Couper en tronçons les carottes, le céleri, le poireau et le fenouil.
   Laisser l'oignon entier ainsi que les gousses d'ail.
   Ajouter le thym, le poivre et le laurier.
2. Mettre dans une casserole avec 2,5 l d'eau salée.
   Faire cuire à frémissement pendant 1 heure.
3. Laisser refroidir, filtrer et mettre au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
4. Cette préparation peut se conserver pendant quatre jours au réfrigérateur.

Huile aromatisée

préparation 20 mn

Ingrédients

- 50 cl d'huile de tournesol ou d'olive
- 2 gousses d'ail
- thym
- laurier
- romarin
- poivre en grain

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à macérer dans l'huile pendant un mois à l'abri de la lumière dans un flacon ou une bouteille stérilisée.
2. Utiliser dans les six mois.

Sauce salade

préparation 5 mn

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe d'huile aromatisée
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- sel

Préparation

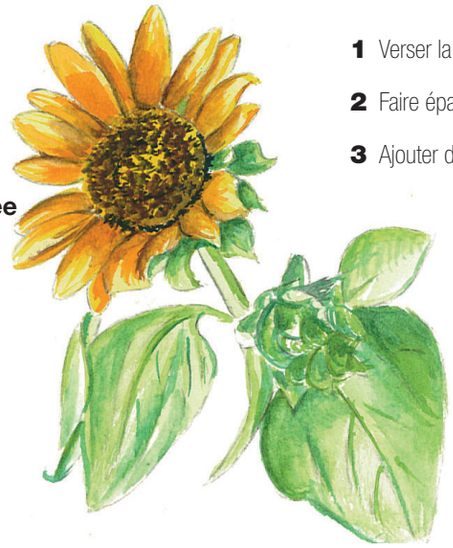
1 Mélanger les ingrédients.
Assaisonner.

Sauce blanche

préparation 05 mn — cuisson 05 mn

Ingrédients

- 150 ml de lait
- 20 g de maïzena
- sel
- noix de muscade râpée



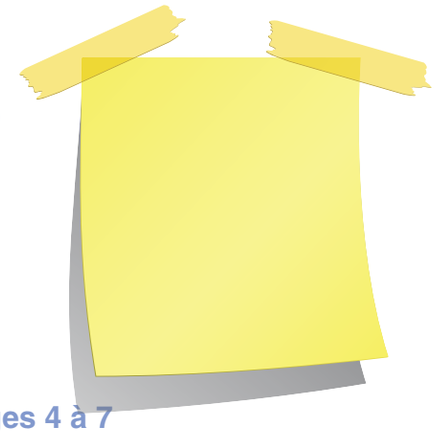
Préparation

1 Verser la maïzena dans le lait froid petit à petit en fouettant.

2 Faire épaissir sur feu doux en remuant.

3 Ajouter de la noix de muscade râpée et saler.

Mes recettes personnelles



que vous pouvez réaliser vous-même à l'aide du tableau pages 4 à 7

Remerciements

Ce livret est le fruit d'une collaboration entre les professionnels de l'ERI Territorial du Gard, du CHU de Nîmes et du Centre médical ONCOGARD, dans le cadre de l'appel à projet "l'ERIsistible Challenge" lancé par le laboratoire Sanofi Genzyme.*

Coordinatrice du projet :

Camila Leclercq
Animatrice, Espace Rencontres Information (ERI) Territorial du Gard

Équipe projet

Émilie Baville
Responsable qualité et gestion des risques, Centre médical ONCOGARD

Arnaud Boutte
Médecin radiothérapeute, Centre médical ONCOGARD

Roselyne Chabalier
Cadre de santé, service de radiothérapie, CHU de Nîmes

Johnny Doré
Cuisinier, unité de production culinaire, CHU de Nîmes

Marie-Pierre Farcy-Jacquet
Médecin radiothérapeute, service de radiothérapie, CHU de Nîmes

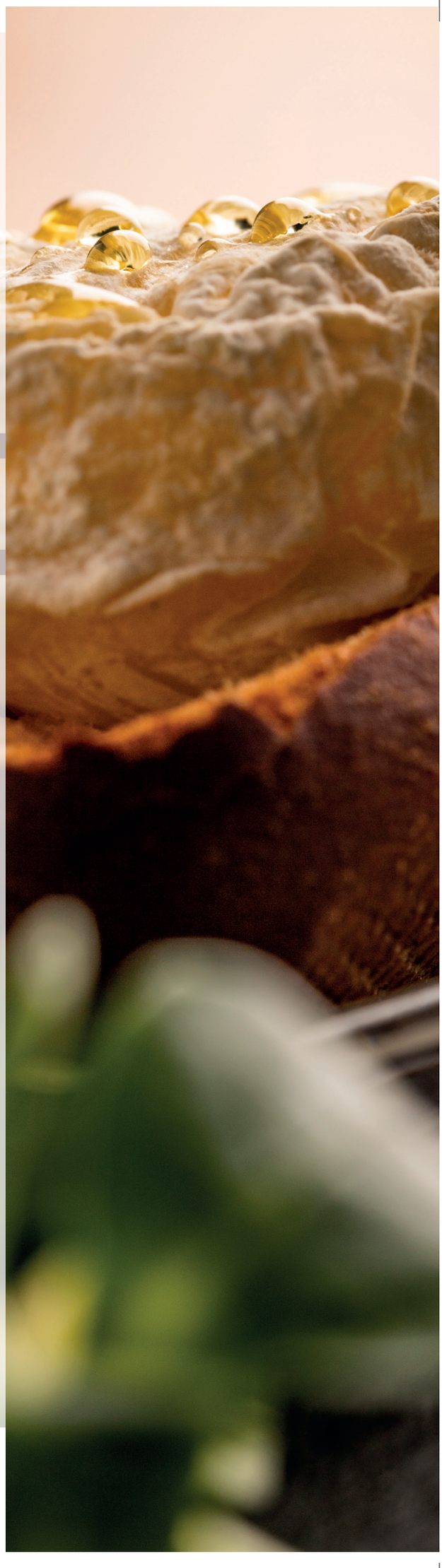
Adeline Hérard
Diététicienne, pôle oncologie, CHU de Nîmes

Sylvie Lezallic
Diététicienne, pôle oncologie, CHU de Nîmes

Marie Rossi
Infographie et aquarelles, service communication, affaires culturelles et Mécénat, CHU de Nîmes

Dominique Vivier
Responsable, unité de production culinaire, CHU de Nîmes

** L'ERI Territorial du Gard est issu du partenariat entre les différents établissements de santé publics et privés qui traitent le cancer à Nîmes*



L'ERI® est un concept fondé en 2001 par la Ligue contre le cancer, Sanofi -aventis France et Gustave Roussy

Aquarelles
Marie Rossi

Photographies
Stéphan Rocoplan - Photographe, spécialiste culinaire

Impression
IMPACT imprimerie

© ERI Territorial du Gard - Juillet 2019

Institut de Cancérologie du Gard (ICG)
Rue du Professeur Henri Pujol 30900 Nîmes
Tél. : 04 34 03 46 09 - contact.eri30@gmail.com

Bien s'alimenter

pendant la période de radiothérapie de la prostate (ou loge prostatique)

Avec la participation de :

L'espace eri
ESPACE DE RENCONTRES ET D'INFORMATION

ICG
Institut de cancérologie du Gard

CHU NIMES

ONCOGARD
Radiothérapie Oncologie Hématologie
Nîmes • Alès

ELSAN
POLYCLINIQUE KENVAL
KENNEDY-VALDEGOUR

LES FRANCISCAINES
HÔPITAL PRIVÉ

POLYCLINIQUE
GRAND SUD

SANOFI GENZYME

LA LIGUE
CONTRE LE CANCER
GARD

© ERI, concept fondé en 2001 par La Ligue Contre le Cancer, Sanofi-aventis France et Gustave Roussy

© Service Communication & Affaires culturelles & Mécénat - CHU de Nîmes - 07/ 2019 - ERI Territorial du Gard - Infographie et aquarelles : Marie Rossi - Photographies : Stéphan Rocoplan - Impression : IMPACT - Reproduction interdite.