

LIVRET DE RECETTES

5 recettes pour réveiller vos papilles

En cas d'altération du goût à la suite de vos traitements.

Pour continuer de vous faire plaisir,
malgré vos contraintes alimentaires !



Le petit point santé

PAR NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES



Caroline Melkonian
DIÉTÉTICIENNE



Marie Baillieux
PHARMACIENNE - TOXICOLOGUE

Le cancer et son traitement entraînent régulièrement une **altération du goût** chez le patient. Elle peut être différente d'une personne à l'autre.

Les aliments peuvent perdre totalement leur saveur ou au contraire, avoir une saveur plus prononcée. Ils peuvent également prendre un goût amer, acide ou métallique.

Ces altérations **peuvent entraîner des dégoûts alimentaires, des nausées ou un goût désagréable** constamment dans la bouche. Ces altérations disparaissent en général une fois que le traitement est terminé.

Notre invité

LUC DRÉGER

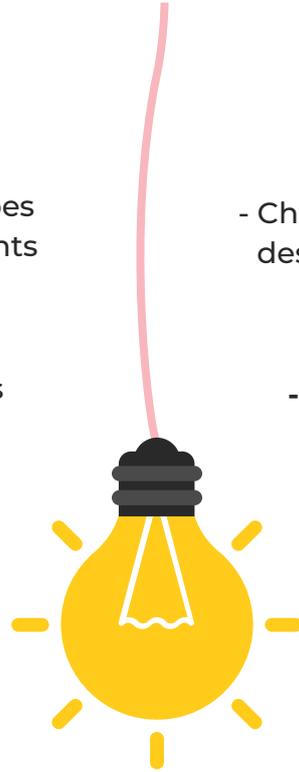
Luc Dreger, dit Chef Luc, évolue dans le monde de la cuisine depuis plus de 40 ans.

« J'ai souhaité participer au projet Eat's OK car je trouve très louable le fait de mettre en corrélation l'alimentation avec des régimes alimentaires et des traitements médicamenteux. J'apprécie le fait de pouvoir redonner goût à la cuisine à des personnes qui prennent un traitement. »



Nos conseils

S'alimenter devient donc compliqué, voici **quelques conseils pour mieux vivre ces désagréments** :



- Utiliser des **épices**, herbes aromatiques et condiments
- Choisir les aliments en fonction des **préférences personnelles**
- Consommer des chewing-gums ou des **bonbons mentholés**
- **Se laver les dents** après le repas afin de faire disparaître le mauvais goût
- **Boire régulièrement** et ne pas attendre la sensation de soif
- Cuisiner des plats **sucrés-salés**
- Se **rincer** régulièrement la bouche
- **Éviter l'alcool et le café** qui peuvent amplifier le mauvais goût dans la bouche
- Rendre les plats **attrayants** visuellement
- Boire des **infusions** de plantes aromatiques : menthe, thym, fenouil...
- **Fractionner** son alimentation

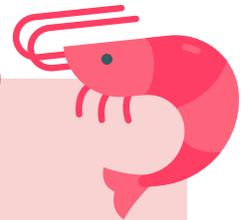
En cas de goût métallique, **limiter les aliments en conserve et limiter la viande rouge**. Privilégier d'autres sources de protéines contenant moins de fer : volaille, poisson, œufs...

Soigner votre alimentation, alimenter votre santé !

Bouillon thaï aux crevettes sauvages et curry Madras

De **Luc Dreger**

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :



- ¼ de chou chinois
- 10 crevettes sauvages
- 30g de vermicelles de riz
- ½ citron
- ½ mandarine
- ½ radis green meat
- ½ litre d'eau filtrée
- ½ bâton de citronnelle
- ½ gousse d'ail
- 125 ml de lait de coco
- ¼ de chou romanesco
- Persil plat
- Micro végétaux
- Curry de madras fort ou pâte de curry
- Sel & Poivre
- Un morceau de gingembre frais

ÉTAPE 1

Dans un grand récipient, faites chauffer l'eau, avec une bonne pincée de gros sel, le bâton de citronnelle coupé dans la longueur, le gingembre épluché et émincé, les branches de persil (pas les feuilles) la gousse d'ail et la peau des agrumes épluchée fine à l'économe.

ÉTAPE 2

Epluchez le radis et taillez-le en fines tranches à l'aide d'une mandoline Japonaise. Emincez finement le chou chinois. Lavez des sommités de romanesco. Décortiquez les crevettes crues. Faites tremper les vermicelles de riz dans de l'eau tiède.

ÉTAPE 3

Au bout de 20mn, commencez par ajouter au bouillon les sommités de romanesco, 10 mn plus tard, le chou chinois, 5 mn plus tard les fines tranches de radis. Faites bouillir 2 mn, séparément le lait de coco avec le curry.

ÉTAPE 4

Ajoutez les nouilles de riz égouttées au bouillon, 2 mn plus tard le mélange lait de coco curry et les crevettes. Stoppez la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud. En 2 à 3 mn vos crevettes seront cuites.

ÉTAPE 5

Il est toujours préférable de préparer ce bouillon quelques heures avant de le déguster et de le réchauffer, ainsi tous les produits auront eu le temps de le parfumer. Servir la soupe et parsemer de coriandre ciselée.



PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

Velouté de patates douces, curry, gingembre, noisettes et noix de cajou

De Luc Dreger

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 patate douce
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de matière grasse
- 2 cuillères à café de crème de coco
- Un morceau de gingembre frais
- Curry Madras fort
- 1 cuillère à café de noisette
- 1 cuillère à café de noix de cajou



ÉTAPE 1

Épluchez, patates, oignons et gingembre. Émincez les 3 produits et faites revenir, à feu doux, dans un grand faitout avec la matière grasse. Assaisonnez sel, poivre curry et mouillez au bout de 5/6 mn. Cuisez une vingtaine de minutes.

ÉTAPE 2

Dans un bol, mélangez le pamplemousse, l'oignon et la ciboulette.

ÉTAPE 3

Torréfiez noisettes et noix de cajou au four 15mn à 170°.

ÉTAPE 4

Mixez la soupe au blender. Servez bien chaude, ajoutez les fruits secs concassés et la crème de coco au centre de vos assiettes avant de servir. Décorez avec une pluche de persil plat.

En cas d'allergies, remplacez la noisette et la noix de cajou par des oignons frits ou simplement des croûtons de pain !

BON APPÉTIT !



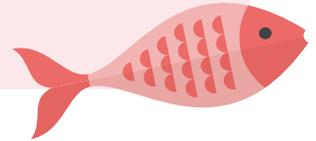
PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

Saumon mariné aux agrumes et fenouil

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 orange
- 1 citron
- 1 citron vert
- 2 mandarines
- 200g de saumon frais
- ½ fenouil
- Sel / Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Aneth



ÉTAPE 1

Presser l'orange, le citron et les mandarines. Verser le jus dans un bol. Zester le citron vert et ajouter les zestes dans le bol.

ÉTAPE 2

Couper le saumon en gros dés et le mélanger dans le bol. Laisser mariner pendant minimum 20 minutes.

ÉTAPE 3

Couper le fenouil en fines lamelles et les répartir dans deux assiettes.

ÉTAPE 4

Disposer les dés de saumon par-dessus. Saler, poivrer et parsemer d'oignon ciselé. Arroser d'huile d'olive et décorer de feuilles d'aneth.

BON APPÉTIT !



PRÉPARATION : 10 MIN

REPOS : 20 MIN

Poires au sirop et à la cardamome

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 gousse de cardamome
- 70g de sucre roux
- ½ gousse de vanille
- ½ citron
- 2 poires

ÉTAPE 1

Laver et éplucher les poires. Les couper en deux et retirer le cœur.

ÉTAPE 2

Dans une casserole, verser 250 ml d'eau.

Ajouter le sucre, la gousse de vanille fendue en deux, le jus du citron et la cardamome.

Porter à ébullition puis ajouter les poires.

ÉTAPE 3

Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir les poires dans le sirop puis servir.

BON APPÉTIT !





PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 1 HEURE

Crème au citron

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 80g de sucre
- 60ml de crème liquide
- 80 ml de jus de citron
- 2 œufs



ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 150°C.

ÉTAPE 2

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et mélanger sans trop faire mousser.

Verser le jus de citron et la crème, remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Répartir la crème dans des ramequins.

ÉTAPE 3

Déposer les ramequins dans un bain-marie et enfourner pour 20 minutes. La crème doit être prise mais encore légèrement tremblotante.

ÉTAPE 4

Sortir les ramequins du four et du bain-marie. Laisser refroidir.

Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Déguster frais.

BON APPÉTIT !



PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 20 MIN

REPOS : 1 HEURE



@eatsok.fr



@eats_ok_fr



@EatsOk1



Eat's OK
by Pharmacodietetics



eat's OK
by Pharmacodietetics®