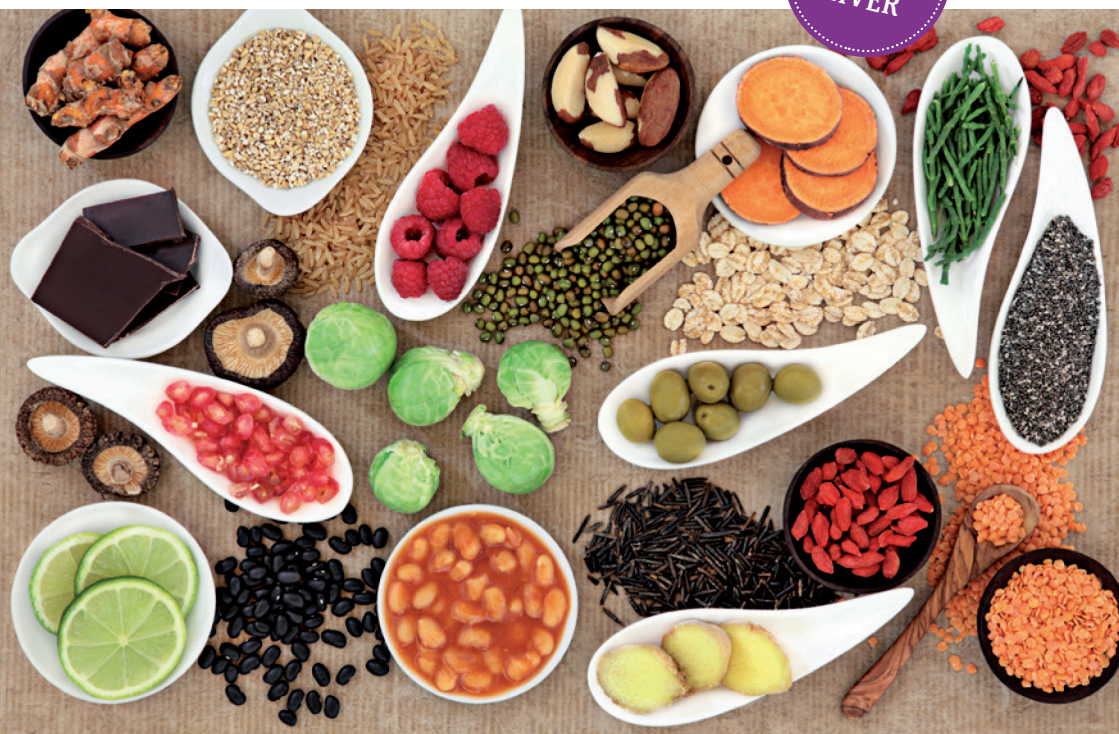


ALIMENTATION ET CANCER

Comment manger mieux au quotidien ?

CARNET DE SAVEURS

AUTOMNE
HIVER



SOMMAIRE



Retrouvez des informations sur l'alimentation, des conseils ciblés, des trucs et astuces ainsi que des idées menus pour vous accompagner au quotidien ! Et, pour vous aider à retrouver le plaisir de cuisiner et de manger, découvrez notre sélection de recettes spécialement adaptées à vos besoins.



Conseils..... P.3



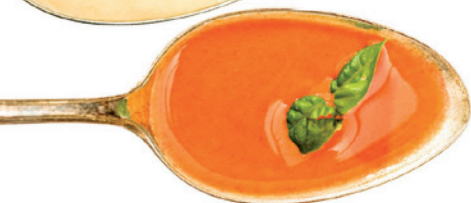
Entrées..... P.12



Plats..... P.18



Desserts..... P.24



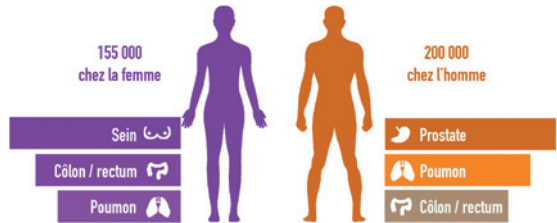
CANCER ET GÉNÉRALITÉS



Selon les derniers chiffres de l'institut national du cancer, on estime à 355 000 le nombre de nouveau cas de cancer déclaré en 2012. Le cancer est plus fréquent chez l'homme (200 000 cas) que chez la femme (155 000).⁽¹⁾ La recherche sur le traitement du cancer avance et actuellement, toutes localisations confondues, en moyenne un cancer sur deux peut être guéri.⁽²⁾

Les cancers les plus fréquents

Chez l'homme, le plus fréquent est le cancer de la prostate, puis celui du poumon et du côlon-rectum. Chez la femme, le plus fréquent est le cancer du sein, puis celui du côlon rectum et ensuite celui du poumon.⁽¹⁾



Qu'est-ce que le cancer ?⁽³⁾

Le cancer est une maladie qui se caractérise par une multiplication à la fois incontrôlée et anormalement élevée de cellules au sein d'un organe ou d'un tissu du corps. Ce changement de comportement de la cellule fait suite à une agression ou à un dommage qu'elle a subi, cela peut aussi être lié à une mutation de la structure d'un gène. En proliférant à l'infini, ces cellules se regroupent et forment une masse appelée tumeur. Une tumeur peut être cancéreuse – on parle de tumeur maligne – ou non – on parle alors de tumeur bénigne.

Les différents types de traitement⁽²⁾

Il existe plusieurs formes de cancers, et donc différents types de traitements. Les principaux traitements disponibles à l'heure actuelle sont la chirurgie (ablation de la tumeur et, le cas échéant de ses extensions), la radiothérapie (traitement réalisé par "rayons" par voie interne ou externe), et les traitements médicaux qui rassemble la chimiothérapie, les traitements ciblés, l'hormonothérapie, l'immunothérapie. Ils peuvent être utilisés seuls ou associés entre

eux. Le choix de l'un ou l'autre est effectué par votre équipe soignante à l'occasion d'une réunion de concertation pluridisciplinaire, c'est-à-dire qui rassemble plusieurs médecins de spécialités différentes. Ils vont définir ensemble le traitement qui est le plus adapté à votre propre cas, celui qui a le plus de chance d'avoir des résultats positifs tout en ayant le moins de séquelles, de conséquences ou d'effets indésirables possibles.

EFFETS SECONDAIRES AU TRAITEMENT ET ALIMENTATION



Les effets secondaires sont très variables d'une personne à l'autre et selon le type de traitement. Dès que vous ressentez l'un d'entre eux, il est important d'en parler avec votre médecin ou votre équipe soignante. Vous trouverez ci-dessous une liste des effets secondaires les plus fréquents pour lesquels des mesures alimentaires et quelques conseils peuvent vous aider à vous sentir mieux.

Les nausées et vomissements



Mangez ne serait-ce qu'un peu, un estomac plein rejette moins facilement les aliments. // Buvez fréquemment en petites quantités et lentement. // Éloignez vos prises alimentaires de vos séances de traitements. // Préférez les aliments lisses et épais type potages épais, purée de pomme de terre ou de légumes...), les aliments en morceaux augmentant le brassage de l'estomac, ils peuvent favoriser les vomissements.



Le café ou le chocolat au lait surtout au petit-déjeuner. Ils sont difficiles à digérer. // Les plats chauds, certaines odeurs de cuisine peuvent renforcer les nausées. // Ne consommez pas d'aliments acides type agrumes ou vinaigrette. // Les aliments ayant une odeur forte.

Altération du goût et de l'odorat

• **VOUS AVEZ UN GOÛT DÉSAGRÉABLE DANS LA BOUCHE** : Avant le repas, buvez un verre d'eau gazeuse citronnée pour vous rincer la bouche.

• **LES ODEURS VOUS ÉCŒURENT** : Évitez de manger dans la cuisine, préférez une pièce où les odeurs alimentaires sont absentes. // Favorisez les repas froids type sandwich ou salade.

• **VOUS AVEZ UN GOÛT MÉTALLIQUE OU AMER DANS LA BOUCHE** : Optez pour des aliments au goût neutre comme le riz ou les pâtes mais aussi le pain, la polenta ou les pommes de terre. // Privilégiez les viandes blanches, les laitages, les œufs et le poisson aux viandes rouges. // Vous pouvez ajouter une sauce blanche type béchamel à vos préparations de légumes.

• **LES ALIMENTS VOUS SEMBLENT FADES** : Privilégiez les aliments forts en goût (fromages fermentés, charcuterie, jambon ou poisson fumé...) // Utilisez les herbes et les épices pour relever vos plats ou faites des marinades.

• **LA VIANDE ROUGE VOUS DÉGOÛTE** : Il ne faut pas se forcer. Optez pour les autres sources de protéines comme les poissons, les œufs ou la volaille mais aussi les laitages.

Diarrhée



Compensez les pertes d'eau et de minéraux en buvant fréquemment de petites quantités de liquide, de préférence salé (eau minérale, bouillon...) // Privilégiez les aliments "constipants" : carottes cuites, riz peu égoutté, banane écrasée, pomme crue râpée...



Le lait ainsi que les glaces, le café et les boissons gazeuses. Pensez aux boissons sans lactose. // Les aliments riches en fibres : légumes et fruits crus, légumes verts ou secs... // Les aliments riches en graisses frites, charcuteries, sauces, crème fraîche.

Constipation



Privilégiez les aliments riches en fibres et/ou en eau : légumes verts (courgette, concombre, salade) et fruits crus ou cuits, fruits secs, pain et céréales complètes. // Buvez abondamment tout au long de la journée de l'eau mais aussi des tisanes ou des jus de fruits (pruneaux, pomme ou raisin par exemple).



Les produits raffinés type pain blanc, riz blanc, produits sucrés.

Perte d'appétit



Mangez plus souvent (6 à 8 fois/jour) et en petites quantités. // Prévoyez des collations riches en calories (dés de fromage, chips, rondelles de saucisson...) // Privilégiez les aliments que vous aimez. Faites un minimum d'exercice physique pour vous ouvrir l'appétit.



Ne sautez pas de repas. Toute prise alimentaire même petite peut suffire. // Manger seul, la compagnie rend le repas plus convivial, plus détendu vous serez plus à même d'en profiter. // Ne buvez pas en mangeant mais plutôt entre les repas pour ne pas alourdir votre estomac. // Évitez de fumer : l'arrêt du tabac augmente l'appétit.

Atteinte de la sphère buccale



Avoir une bonne hygiène buccale vous permettra d'atténuer ou de prévenir bon nombre de maux ou de désagréments, y compris la mauvaise haleine.



Les aliments durs (croûte de pain, aliments panés, fruits durs...) // Les aliments acides (salades, vinaigrette, jus de fruits...) qui "piquent" ou laissent une sensation de brûlure.

• **VOUS AVEZ LA BOUCHE SÈCHE** : Stimulez la production de salive en mâchant des chewing-gums ou en suçant des bonbons sans sucre.

• **VOUS SOUFFREZ DE MYCOSE BUCCALE** : Mangez des morceaux d'ananas, il aide à nettoyer les muqueuses grâce à sa structure fibreuse et à sa teneur en enzymes protéolytiques.

• **VOUS SOUFFREZ DE MUCITE** : Privilégiez des repas mixés, crémeux, onctueux. // Optez pour des aliments froids, lisses et lactés, comme les laitages, les glaces ou les milkshakes.

LES IDÉES REÇUES



Comme pour tout sujet sensible, il existe beaucoup de fausses vérités et d'idées reçues sur le cancer... Questions - réponses sur les plus fréquentes.

Le jeûne thérapeutique est efficace dans le traitement du cancer

FAUX

Le jeûne thérapeutique en cancérologie a fait l'objet de beaucoup d'article dernièrement. En l'état actuel des connaissances, aucun des régimes de restriction proposés que ce soit le jeûne intermittent, la diète cétogène ou la restriction calorique, n'a fait l'objet d'études cliniques permettant de conclure à leur effet favorable chez les patients atteints de cancer. Des études sont en cours à petites échelles sur le sujet mais n'ont pas encore données de résultats que l'on puisse exploiter sans risque.

L'intérêt primordial est de conserver un bon état nutritionnel. Pratiquer un jeûne qui réduirait les apports caloriques et protéiques pourrait favoriser la dénutrition qui viendrait s'associer avec des facteurs de risques déjà liés au cancer comme la perte de poids et la diminution de la masse musculaire (sarcopénie).

Le cancer est héréditaire

VRAI ET FAUX

Dans la très grande majorité des cas, le cancer n'est pas en relation avec le patrimoine génétique. La fréquence actuelle des cancers fait qu'1 homme sur 3 et 1 femme sur 4 risquent de développer un cancer au cours de leur vie, ceci pouvant expliquer pourquoi il peut y avoir plusieurs cas de cancers dans une famille. Toutefois, pour certains cancers, il existe des gènes dits de prédisposition. Comme par exemple les gènes BRCA1 et BRCA2 qui sont connus pour être des facteurs de prédisposition aux cancers du sein (environ 5 à 10 % des cas). De même les gènes MLH1 et MSH2, qui prédisposent au développement des cancers colorectaux (2 à 5 % de ce type de cancer). Pour d'autres cancers, l'influence génétique peut aussi être importante c'est la cas par exemple du rétinoblastome (cancer de la rétine chez l'enfant), du cancer de la thyroïde de type « médullaire », du syndrome de Li Fraumeni ou des cancers du côlon liés à une polyposé adénomateuse familiale.

Le cancer peut être dû à un choc psychologique.

FAUX

Le cancer ne survient pas suite à un choc émotionnel important. De la même manière, ni les événements stressants du quotidien, ni une dépression ne peuvent être à l'origine de cette maladie suivant les diverses études qui ont été menées sur le sujet.

(Voir définition du cancer en page 4).

ALIMENTATION ET CANCER



La plupart des personnes atteintes de cancer rencontrent à un moment donné des difficultés avec leur alimentation. Or, l'alimentation joue un rôle important dans votre bien être au quotidien. Lorsque l'on est sous traitement, il est nécessaire d'avoir une alimentation variée et équilibrée afin de maintenir un bon état nutritionnel.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Bien se nourrir, c'est respecter le rythme de 3 repas équilibrés par jour mais aussi structurer ses repas !

Protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, ils doivent contenir toutes les substances nutritives essentielles au bon fonctionnement de votre corps. Votre repas doit comprendre tous les nutriments essentiels à choisir parmi les sept groupes d'aliments :

Céréales et dérivés, Fruits et légumes, Sucres et produits sucrés, Produits laitiers, Protéines, Matières grasses, Boissons.

En effet, il n'y a pas d'alimentation saine sans une bonne hydratation. Il est recommandé de boire 1,5 l par petites quantités, tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif, voire plus selon les circonstances (chaleur, diarrhées, effort intense, vomissements). Buvez de préférence de l'eau ou des boissons pauvres en énergie comme le thé vert. Les jus de fruits ne sont pas oubliés s'ils sont pur jus et sans sucres ajoutés.

Il est tout aussi important de prendre le temps de manger. La sensation de satiété apparaît 20 minutes après le début du repas.

À ÉVITER

LA MONOTONIE !

Ne mangez pas toujours la même chose pour éviter les carences. Variez les plaisirs !

HARO SUR LES GRAISSES !

Réduisez votre consommation d'aliments trop gras et privilégiez les matières grasses d'origine végétales.

L'ALCOOL MIS AU BANC !

Limitez au maximum votre consommation de boissons alcoolisées. Outre les effets néfastes de l'alcool sur l'organisme, il a également tendance à faire grossir.

LE SEL ET LE SUCRE !

Sortez la salière de la table et ralentissez sur l'ajout de sucre. Si la perception de certains saveurs sont modifiées ce n'est pas en salant ou sucrant à l'excès que vous allez leur donner du goût.



Les modes de cuisson

Certains aliments cuits à la poêle peuvent dégager certaines odeurs qui deviennent désagréables, voire sources de nausées et vomissements. Il est possible de limiter ces odeurs, voire les supprimer, en utilisant des modes de cuisson adaptés.

- Privilégiez les cuissons au four micro-ondes, vapeur, en papillotes.

Les marinades

À réaliser à l'avance, les marinades permettent de varier les plaisirs. Congeler les morceaux de viande marinés ; puis faites les décongeler au micro-ondes pour un repas express.

- À la provençale : ail, citron, huile d'olive, bouquet garni.
- À l'asiatique : huile de sésame, vinaigre de riz, miel ou sauce soya.

L'alternative à la viande

Privilégiez les protéines végétales, elles ont l'avantage d'être riches en graisses insaturées, en vitamines et en fibres. Parmi elles, consommez des céréales (riz, blé, quinoa, maïs...) ou des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs).

- Consommez-les chaudes ou froides, déclinées en salade mais aussi en potage, purée, pâté, houmous pour en faciliter l'ingestion et la digestion.

Enrichir les plats

Avoir de bons apports énergétiques est primordial pour combattre la fatigue et la maladie.

- Version salée: ajoutez du fromage, des œufs ou de la crème fraîche à vos soupes.
- Version sucrée: réalisez des compotes, ajoutez-y du fromage blanc, des petits-suisses ou un yaourt. Et pourquoi pas une boule de glace à vos tartes aux fruits.

Exhauster les goûts

Pour relever les plats sans recourir à la salière, rendez-vous à l'épicerie!

- Faites des coulis de tomates aux herbes ou aux épices comme le curry, le piment ou le gingembre.
- Utilisez des herbes fraîches : basilic, persil ou ciboulette.

Mais aussi...

- Légumes, pensez aux surgelés! Non seulement ils sont prêts plus vite, mais en plus ils conservent leurs vitamines!
- Ôtez le côté piquant de l'ail et du jus de citron en les passant quelques secondes au micro-ondes !
- La paille est l'alliée des bouches douloureuses et des nez sensibles.

CUISINER DE SAISON



En cuisine, il n'est pas toujours facile de trouver l'inspiration...
En cuisinant les produits frais de saison, vous pouvez varier les plaisirs
et élaborer des menus peu chers, aux qualités gustatives bien supérieures et ce,
de l'entrée au dessert !

Les légumes



Betterave
d'octobre à mars



Carotte
d'août à mars



Céleri branche
d'octobre à mars



Cèpes
d'août à novembre



Endive
de novembre à mars



Poireau
de septembre à avril



Potiron
d'octobre à janvier

Mais aussi...

- La bette (ou blette), d'octobre à mai
- Le cresson, de septembre à mai
- La mâche, de novembre à février
- Le topinambour, d'octobre à février

Les fruits



Ananas
de novembre à mars



Avocat
d'octobre à avril



Clémentine
de novembre à janvier



Kaki
d'octobre à janvier



Kiwi
de novembre à mai



Pomme
de septembre à mai



Papaye
d'octobre à décembre

Mais aussi...

- La datte, de septembre à mars
- La châtaigne, de septembre à décembre
- Le coing, de septembre à novembre

IDÉES MENUS



Il n'est pas toujours facile de trouver des idées pour se faire à manger et c'est encore moins simple lorsque l'on a une baisse de régime. Découvrez nos suggestions de menu pour une semaine et retrouvez certaines recettes proposées dans ce carnet (en couleur) !

Lundi

DÉJEUNER

- Salade de carottes râpées
- **Courgettes farcies à la tomate**
- 1 morceau de fromage type cantal
- 1 banane

P.21

DÎNER

- **Crème de fèves glacée** P.12
- Escalope de dinde grillée + Topinambours braisés au piment
- 2 petits-suisse nature
- Petite poire au four aux épices

Mardi

DÉJEUNER

- **Terrine végétale**
- Aiguillettes de canard poêlées + Purée panais - pomme de terre
- Babybel
- Compote pomme abricot

P.13

DÎNER

- Radis noir au sel
- **Tournedos de thon et sa piperade de légumes** P.22
- **Pana Cotta au chocolat, zeste d'orange et fleur d'oranger** P.27

Mercredi

DÉJEUNER

- Salade de haricot verts vinaigrette
- Poulet sauté aux poivrons et blé complet
- **Crumble exotique de mangue au chocolat noir**

P.29

DÎNER

- **Soupe de potimarron au chèvre** P.17
- Escalope de veau + Gratin de chou-fleur
- Fromage blanc aux myrtilles

Jeudi

DÉJEUNER

- Céleri râpé vinaigrette
- **Risotto au potiron**
- 1 yaourt nature
- 1 clémentine

P.18

DÎNER

- **Soupe glacée de courgette à la menthe** P.14
- Terrine de légumes d'hiver et salade d'endives
- **Petits pots de crème à la pistache** P.25

Vendredi

DÉJEUNER

- **Gratin soufflé de carotte aux noisettes** P.15
- Saucisses de volaille et lentilles aux jus
- Faiselle + compote pomme fraise

DÎNER

- Bouillon de légumes
- Veau marengo et carottes vichy
- **Riz au lait de grand-mère** P.24

Samedi

DÉJEUNER

- **Purée de lentilles - Moujaddara** P.16
- Omelette aux champignons et salade verte
- Fromage blanc et ananas au sirop (sans sucre ajouté)

DÎNER

- Salade verte chèvre et noix
- Jambon au torchon + **aubergines au yaourt** P.19
- Papillote de pommes et kiwi à la vanille

Dimanche

DÉJEUNER

- Ecrasé de sardines au citron
- **Terrine de poisson et petits légumes** P.20
- Saint nectaire
- Carpaccio d'orange à la cannelle

DÎNER

- Soupe de courge
- Blanc de poulet + **Tarte de polenta aux légumes grillés** P.23
- Yaourt nature + 1 petite grappe de raisin

IDÉES PETIT-DÉJEUNER AU CHOIX

VERSION 1

- Boisson chaude : thé, tisane, infusion
- **Gaufres dorées aux pommes** P.26
- 1 fruit au choix

VERSION 2

- Smoothie orange banane mangue
- 1 ou 2 tranches de pain aux céréales avec beurre et miel ou confiture de fruits

VERSION 3

- Fromage blanc aux céréales muesli
- Thé vert
- 1 kiwi ou fruit au choix

IDÉES GOÛTER AU CHOIX

VERSION 1

- 1 banane poêlée au miel
- Quelques fruits secs

VERSION 2

- **1 verre de granité aux trois agrumes et thé vert** P.28
- 2 petits beurrés

VERSION 3

- 1 yaourt nature
- 2 spéculos
- Un petit bol de fruits rouges

ENTRÉES

CRÈME DE FÈVES GLACÉE



TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MN + RÉFRIGÉRATION
TEMPS DE CUISSON : 15 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de fèves fraîches ou 600 g de fèves surgelées
- 25 cl de crème fraîche liquide à 8 %
- 30 cl de bouillon de légumes
- sel, poivre

Préparation

1. Écossez les fèves, si elles sont fraîches, ou faites-les décongeler si elles sont surgelées.
2. Pelez-les puis laissez-les cuire 15 mn dans le bouillon de légumes.
3. Mixez en purée avec le bouillon de cuisson, passez au tamis afin d'obtenir une crème bien onctueuse. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Laissez refroidir au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, ajoutez un filet de crème liquide bien froide.



L'ATOUT SANTÉ

*Riche en fer
et en magnésium,
les fèves vous aideront
à lutter contre
le stress et à rester
en forme !*

En cas de :

Mucites, mycose buccale, nausées et troubles de la déglutition type "fausses routes".

ENTRÉES

TERRINE VÉGÉTALE



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 25 MN

RÉFRIGÉRATION : 2 H

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 carotte • 2 oignons • 1 gousse d'ail
- 100 g de pain complet • 1 bouillon cube dégraissé • 1 boîte de lentilles cuites au naturel (environ 100 à 150 g)
- 1 c. à s. de curry • 4 olives noires dénoyautées • poivre

Préparation

1. Lavez et pelez les carottes puis détaillez-les en fines rondelles.
2. Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire à feu doux pendant 10 mn les rondelles de carotte, les oignons émincés et l'ail écrasé.
3. En même temps, dans une casserole, faites cuire pendant 10 mn le pain complet, avec 25 cl d'eau et le bouillon cube dégraissé.
4. Égouttez les lentilles et passez-les sous l'eau.
5. Ajoutez les lentilles dans la casserole, un peu de curry et faites cuire le tout encore 5 mn.
6. En dehors du feu, incorporez la carotte, les oignons et l'ail cuits dans la casserole. Ajoutez ensuite les olives et le poivre. Mélangez bien.



7. Passez ce mélange au mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
8. Versez la préparation dans un moule à cake, et laissez refroidir 2 heures au réfrigérateur.

L'ATOUT SANTÉ

Faites le plein de fibres qui réguleront votre transit. Grâce à l'alliance de l'ail et du curry, boostez votre système immunitaire et purifiez votre corps !

En cas de : Nausées, constipations, fatigue générale.

ENTRÉES

SOUPE GLACÉE DE COURGETTE À LA MENTHE



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 15 MN

RÉFRIGÉRATION : 1 H

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

• 500 g de courgettes • 4 c. à s. d'huile de colza • 40 g d'oignon blanc • 10 g d'ail nouveau (ou d'ail dégermé) • 10 feuilles de menthe fraîche • poivre

Préparation

1. Lavez et taillez les courgettes en fines lamelles.
2. Dans une sauteuse, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et ajoutez les oignons blancs et l'ail émincés, pour les faire suer mais sans coloration.
3. Ajoutez les courgettes, poivrez-les légèrement puis faites-les revenir toujours à feu doux sans coloration.
4. Mouillez à hauteur avec 50 cl d'eau puis ajoutez les feuilles de menthe fraîche. Faites cuire à feu vif.
5. Retirez les feuilles de menthe, mixer puis passer la préparation au chinois.
6. Mettez la soupe au réfrigérateur au moins 1 heure.



7. Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile d'olive et un peu de poivre selon votre goût.

L'ATOUT SANTÉ

Riche en Oméga 3, un acide gras essentiel pour le bon fonctionnement de votre cœur, de plus la menthe est un très bon antibactérien naturel et très tonifiant.

En cas de :

Mucites, mycose buccale, aphtes, nausées et déshydratation.

ENTRÉES

GRATIN SOUFLÉ DE CAROTTE AUX NOISETTES



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MN

TEMPS DE CUISSON : 30 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 800 g de carottes • 40 g de noisettes
- 3 œufs • 10 cl de lait écrémé • 1 pincée de noix muscade râpée (facultatif)
- 1 c. à café d'huile d'arachide
- sel et poivre du moulin

Préparation

1. Pelez et coupez les carottes en morceaux puis faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
2. Passez 30 g de noisettes au mixeur et réservez les 10 g restant. Passez ensuite les carottes au mixeur pour obtenir une purée lisse. Réservez.
3. Dans un saladier, séparez les blancs des jaunes d'œuf.
4. Dans une petite casserole, mélangez les jaunes avec le lait et faites chauffer à feu doux pour que le mélange épaississe. Ajoutez la purée de carottes, et les noisettes réduites en poudre, la noix muscade, salez, poivrez.
5. Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6) Huilez légèrement un plat à gratin allant au four.



6. Montez les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel puis incorporez-les délicatement à la purée de carotte.
7. Versez cette préparation dans le plat et parsemez du restant de noisettes et faites cuire 20 minutes. Dégustez immédiatement.

L'ATOUT SANTÉ

Riche en Béta carotène grâce aux carottes et en Vitamines A et E avec les noisettes, ce plat est un véritable concentré de vitamines antioxydantes pour vous aider à lutter contre les radicaux libres !

En cas de :

Nausées, ballonnements, diarrhées, perte d'appétit.

ENTRÉES

PURÉE DE LENTILLES À LA LIBANAISE · MOUJADDARA ·



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 45 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 200 g de lentilles blondes
- 80 g de riz rond • 2 gros oignons
- 20 cl d'huile d'olive • sel • 1 c. à café de poivre doux

Préparation

1. Épluchez et hachez les oignons. Rincez le riz et les lentilles pour enlever les impuretés.
2. Dans une casserole, mettez les lentilles dans deux fois leur volume d'eau, portez à ébullition et comptez environ 20 mn de cuisson. Dès que leur peau commence à se détacher, ajoutez le riz.
3. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir légèrement les oignons, ajoutez-les au mélange riz-lentilles. Salez. Gardez la casserole sur le feu jusqu'à cuisson complète du riz.
4. Passez la préparation au mixeur, puis faites réduire à feu doux en remuant régulièrement pour obtenir une purée épaisse. Servez froid.



Ce plat peut être proposé à des personnes végétariennes car il présente une bonne association de protéines végétales.

L'ATOUT SANTÉ

L'huile d'olive est un très bon apport d'oméga 9 qui améliore le processus de cicatrisation (très important après une chirurgie par exemple). Ce plat est une bonne combinaison de protéine végétale pour lutter contre la dénutrition.

En cas de : Mycose buccale, mucites, diarrhée, troubles de la déglutition, perte d'appétit.

ENTRÉES

SOUPE DE POTIMARRON AU CHÈVRE



TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MN

TEMPS DE CUISSON : 20 MN

Ingédients

(POUR 6 PERSONNES)

- environ 500 g de potimarron • 2 carottes
- 100 g de fromage de chèvre (frais ou affiné, selon votre goût) • 1 oignon
- cumin • 1 bouquet garni • sel, poivre

Préparation

1. Épluchez le potimarron, ôtez les pépins et coupez-le en gros morceaux. Pelez et émincez les carottes et l'oignon.
2. Dans une casserole, faites fondre les oignons sans coloration, puis ajoutez les légumes, faites-les revenir 5 mn puis couvrez le tout d'eau. Ajoutez le bouquet garni.
3. Une fois que c'est cuit, enlevez le bouquet garni, et mixez le tout
4. Vérifier l'assaisonnement, salez, poivrez selon votre goût puis ajoutez le chèvre, le cumin à votre convenance.



L'ATOUT SANTÉ

Une recette qui procure des fibres en douceurs pour prévenir les maux de ventre et faire le plein de vitamines et minéraux. De plus, le potimarron est très riche en cuivre qui contribue à la défense du corps contre les radicaux libres.

En cas de :

Perte d'appétit, trouble de la déglutition, douleurs abdominales.

PLATS

RISOTTO AU POTIRON



TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MN

TEMPS DE CUISSON : 20 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 350 g de riz rond • 500 g de potiron
- 1 oignon blanc • 1/2 litre de bouillon
- 40 g de beurre • 1 verre de lait sans lactose • parmesan râpé

Préparation

1. Pelez le potiron, éliminez les graines et coupez-le en tranches fines.
2. Préparez votre bouillon et maintenez-le au chaud.
3. Pelez puis hachez menu l'oignon et faites-le revenir dans 20 g de beurre sans coloration. Lorsqu'il est transparent, ajoutez le potiron, laissez cuire à feu doux, en mélangeant et en versant au fur et à mesure une louche de bouillon.
4. Quand le potiron est défilé, versez le riz et faites-le cuire pendant 18 mn en rajoutant du bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé.
5. Ajoutez le lait, mélangez à feu vif, ajoutez le poivre et une bonne dose de parmesan.
6. Mélangez rapidement avant de servir de façon que tous les ingrédients soient parfaitement amalgamés.



L'ATOUT SANTÉ

Le potiron vous apporte des fibres (glucides) qui favorisent le bon fonctionnement des intestins, de plus les sucres lents contenus dans le riz vous apporteront de l'énergie pour toute la journée !

En cas de :
Troubles digestifs, diarrhées.

PLATS

AUBERGINES AU YAOURT



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MN

TEMPS DE CUISSON : 15 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 3 à 4 grosses aubergines • 400 g de yaourt nature • 1 pincée de menthe séchée
- 1 gousse d'ail • huile d'olive pour la friture • sel

Préparation

1. Lavez et épluchez les aubergines en laissant quelques bandes de peau, puis détaillez-les en rondelles d'environ 1 cm.
2. Déposez les rondelles sur une plaque allant au four, saupoudrez-les de gros sel et laissez-les dégorger de 15 à 30 mn. Une fois le temps écoulé, rincez et épongez les tranches d'aubergines avant de les utiliser.
3. Épluchez et pilez l'ail avec du sel.
4. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer de l'huile pour y faire frire les rondelles aubergines. Lorsqu'elles sont bien dorées déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant.
5. Mélangez l'ail au yaourt, puis versez cette préparation sur les rondelles d'aubergines et saupoudrez d'une pincée de menthe séchée.



Faire dégorger les aubergines fait en sorte qu'elles absorbent moins d'huile lors de la cuisson.

L'ATOUT SANTÉ

Les aubergines possèdent une propriété détoxifiante à l'égard du foie et de la vésicule biliaire.

En cas de :
Constipation, troubles digestifs et engorgement hépatique.

TERRINE DE POISSON ET PETITS LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 45 MN

Ingrédients

(POUR 6 PERSONNES)

- 800 g de filets de poisson blanc (dorade, lieu, colin) • 400 g de crème liquide
- 4 œufs • 100 g de tomate
- 100 g de concombre • 30 g de poivron
- 3 ciboules • 1/2 c. à café de safran
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- 1 pointe de piment • sel, poivre

Préparation

1. Détaillez les filets de poisson en lamelle d'environ 1/2 cm d'épaisseur.
2. Dans le bol d'un mixeur, versez 200 g de filet de poisson, la crème, les œufs, salez, poivrez et ajoutez les épices. Mixez.
3. Épluchez le concombre puis découpez-le en julienne (petits dés). Faites de même avec les tomates, la ciboule et le poivron. Ajoutez-les dans le mixeur et mixez de nouveau.
4. Tapissez le fond d'un moule à cake de papier sulfurisé. Préchauffez le four th 4 (120°C).
5. Versez une couche de la préparation mixée dans le fond du moule. Recouvrez d'une couche de lamelle de poisson, salez, poivrez. Répétez



l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrez.

6. Faites cuire la terrine au four, au bain-marie pendant 45 mn.
7. Laissez refroidir complètement la terrine avant de la démouler. Dégustez froid avec une salade.

L'ATOUT SANTÉ

Une recette riche en protéines pour lutter contre la fatigue et la perte musculaire, de plus, le gingembre est un puissant anti inflammatoire et anti oxydant, il aide à réduire les nausées.

En cas de :

Mucites, perte d'appétit, nausées, dénutrition, fatigue musculaire.

PLATS

COURGETTES FARCIES À LA TOMATE



TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MN

TEMPS DE CUISSON : 1 H

Ingédients

(POUR 6 À 6 PERSONNES)

- 1,5 kg de petites courgettes (zucchini)
- 1 litre de jus de tomates ou 2 c. à soupe de concentré de tomates • 50 g de beurre clarifié • sel • 2 c. à café de poivre doux

POUR LA FARCE

- 400 g de viande d'agneau hachée
- 2 oignons • 50 g de beurre clarifié
- 50 g de pignons

Préparation

1. Lavez les courgettes, ôtez les pédoncules, coupez-les en deux dans la longueur, puis évidez-les sans les percer.
2. Épluchez et hachez les oignons.
3. **Pour la farce :** Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les oignons, la viande et les pignons dans 50 g de beurre clarifié.
4. Déposez la farce dans chaque courgette, puis faites-les cuire doucement dans le beurre restant pour les colorer légèrement.
5. Dans une marmite, disposez les courgettes et ajoutez le jus de tomate



(ou le concentré dilué dans 1 litre d'eau), assaisonnez selon votre goût.

6. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pour que la sauce épaississe.

Vous pouvez compléter ce plat par un peu de riz blanc.

L'ATOUT SANTÉ

Fibres douces pour améliorer le transit de plus les pignons de pins sont bourrés de bon acide gras essentiel qui améliorera le travail cardiaque !

En cas de :

Perte d'appétit, dénutrition, fatigue musculaire et troubles digestifs.

PLATS

TOURNEDOS DE THON ET SA PIPERADE DE LÉGUMES



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MN
TEMPS DE CUISSON : 10 À 15 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 4 tournedos de thon (d'environ 150 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

POUR LA PIPERADE

- 200 g de piments verts • 200 g d'oignons blancs • 400 g de tomates • 1 gousse d'ail
- 50 g de jambon de Bayonne dégraissé
- 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation

- 1. Pour la farce :** Pelez les tomates à l'aide d'un économètre. Retirez les graines et coupez-les en petits dés, faites de même avec les piments. Pelez et dégermez la gousse d'ail, puis écrasez-la. Hachez finement le jambon et les oignons.
2. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y fondre les oignons et le piment à feu doux pendant 5 à 10 mn en remuant.
3. Ajoutez le jambon, les tomates et l'ail, salez et poivrez, saupoudrez de piment d'Espelette et laissez cuire à feu vif, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que l'eau des tomates soit évaporée.



4. Salez et poivrez les tournedos de thon et faites-les cuire à la poêle 2 à 3 mn de chaque côté.
5. Servez les tournedos sur un lit de piperade et dégustez aussitôt.

L'ATOUT SANTÉ

Plat riche en protéine pour lutter contre la fatigue et faire le plein de vitamine et d'antioxydants grâce aux piments !

En cas de :

Constipation, dénutrition, anémie et fatigue générale.

PLATS

TARTE DE POLENTA AUX LÉGUMES GRILLÉS



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MN
TEMPS DE CUISSON : 45 À 55 MN

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 125 g de polenta précuite • 4 petites courgettes • 2 tomates • 2 cives
- 1 poivron rouge • 1/2 aubergine
- 60 g de parmesan en bloc • 4 c. à soupe de sauce tomate • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 branches de basilic • 20 g de beurre • sel, poivre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, disposez les tomates coupées en 4, fendez les ciboules en 2, coupez les courgettes, l'aubergine et le poivron en morceaux. Arrosez les légumes avec de l'huile d'olive, ajoutez l'ail pressé, du sel et du poivre et mélangez.
3. Répartissez les légumes bien à plat dans la lèchefrite puis enfournez pour 45 à 55 min.
4. Faites cuire la polenta selon les instructions sur le paquet. Puis versez-la dans un moule à gateau rond ou rectangulaire. Formez un rebord tout autour en vous servant du dos d'une cuillère mouillée. Laissez refroidir.



5. Tapissez le fond de tarte avec la sauce tomate, ajoutez les légumes, parsemez de copeaux de parmesan et faites réchauffer 10 min au four. À la sortie du four, ajoutez des feuilles de basilic ciselées et dégustez.

L'ATOUT SANTÉ

Faites le plein de fibres pour réguler votre transit. Saviez-vous que le Basilic traite les aigreurs d'estomac de plus il est un excellent antispasmodique naturel qui apaise les nausées et les vomissements !

En cas de : Troubles du transit, nausées, vomissements.

DESSERTS

RIZ AU LAIT DE GRAND-MÈRE



TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MN

TEMPS DE CUISSON : 25 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 l de lait sans lactose • 100 g de riz blanc rond • 5 c. à soupe de sucre
- 1 gousse de vanille • 1 zeste d'agrumes

Préparation

1. Lavez la peau du fruit que vous avez choisi : citron, orange ou clémentine. Puis, à l'aide d'un économe, prélevez un long zeste afin de pouvoir le retirer facilement en fin de cuisson. Lavez puis fendez la gousse de vanille en deux pour en prélever les grains.
2. Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le sucre, les grains de vanille et le zeste.
3. Lorsque le lait bout, ajoutez le riz en pluie. Réduisez le feu et laissez cuire doucement 20 min environ
4. Versez dans des verrines ou dans un beau bol à dessert et laissez refroidir.

Pour varier les plaisirs, utilisez du lait de coco à la place du lait de vache, ou jouez sur les épices (cannelle, gingembre, cardamome, muscade) ou les saveurs (fruits, chocolat, pistache, caramel).



L'ATOUT SANTÉ

Un petit encas à déguster tout au long de la journée pour vous apporter de l'énergie, de plus les zestes d'agrumes sont très riches en polyphénols qui sont de puissant anti inflammatoire !

En cas de :

Troubles digestifs, diarrhée, perte d'appétit.

PETITS POTS DE CRÈME À LA PISTACHE



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 6 À 8 MN

RÉFRIGÉRATION : 2 H

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 40 cl de lait écrémé • 40 g de pistaches
- 1 c. à soupe de lait écrémé en poudre
- 4 jaunes d'œufs • 2 c. à soupe de sucre en poudre

Préparation

1. Décortiquez les pistaches et passez-les au mixeur.
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait.
3. Hors du feu, ajoutez la poudre de pistache, couvrez et laissez infuser 10 min. Ajoutez le lait en poudre à la préparation et mixez durant 3 à 4 min.
4. Préparez un bain marie. Dans une petite casserole, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis, faites cuire ce mélange à feu doux au bain-marie. Ajoutez le lait aux pistaches au fur et à mesure en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Versez la crème à la pistache dans des petits pots individuels. Réservez environ 2 heures au frais.



Ce dessert peut être proposé aux personnes végétariennes car riche en protéine végétale.

L'ATOUT SANTÉ

Dessert riche en protéine végétale pour le fonctionnement de vos muscles et en Magnésium grâce aux pistaches pour lutter contre le stress !

En cas de :

Mucites, mycose buccales et anémie.

DESSERTS

GAUFRES DORÉES AUX POMMES



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE CUISSON : 20 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 4 œufs • 250 g de farine • 150 g de beurre • 150 g de sucre en poudre
- 2 petites pommes • 1 c. à café de levure chimique • ½ c. à café de cannelle en poudre

Préparation

1. Épluchez les pommes, retirez les trognons. Râpez-les.
2. Dans un petit saladier, mélangez le beurre et le sucre avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Puis, incorporez les œufs un par un.
3. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure et la cannelle.
4. Ajoutez ce mélange ainsi que les pommes râpées à la préparation aux œufs et mélangez bien.
5. Huilez le gaufrier à l'aide d'un pinceau et faites-le chauffer.
6. Versez de la pâte et faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Dégustez aussitôt.



L'ATOUT SANTÉ

La cannelle possède un pouvoir antioxydant qui la situe parmi les aliments les plus riches ! De plus, elle étonne par sa richesse en fibres alimentaires, utiles pour améliorer le transit.

En cas de :
Perte d'appétit, diarrhée.

DESSERTS

PANNA COTTA AU CHOCOLAT, ORANGE ET FLEUR D'ORANGER



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

TEMPS DE REPOS : 6 H

Ingédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 2 feuilles de gélatine • 500 g de crème fleurette • 50 g de cassonade
- 100 g de chocolat noir 64%
- 3 c. à soupe de fleur d'oranger • zeste d'une orange • ½ c. à café de cannelle

Préparation

1. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Dans une casserole, versez la crème, le chocolat et le sucre. Ajoutez le zeste d'orange, la fleur d'oranger et la cannelle.
3. Faites chauffer à feu doux et mélangez doucement jusqu'à ce que le chocolat soit fondu puis éteindre le feu.
4. Essorez la gélatine et incorporez-la au chocolat.
5. Versez la panna cotta dans de petites verrines.
6. Laissez refroidir au réfrigérateur 6 heures.



L'ATOUT SANTÉ

L'alliance du chocolat noir et des agrumes vous apportera les meilleurs antioxydants possibles pour lutter contre les radicaux libres en plus du magnésium et des vitamines !

En cas de :

Mucites, mycose buccale, troubles de la déglutition.

DESSERTS

CRUMBLE EXOTIQUE DE MANGUE AU CHOCOLAT NOIR



TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MN

TEMPS DE CUISSON : 20 MN

Ingrédients

(POUR 4 PERSONNES)

- 2 mangues • 65 g de Chocolat noir
- 80 g de sucre en poudre • 50 g de noix de coco râpée • 55 g de farine de blé
- 55 g de beurre

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, le sucre, la farine et la poudre de coco râpée. Réservez.
3. Pelez à l'économe les mangues et découpez-les en gros cubes ou en fines tranches selon votre préférence.
4. Cassez le chocolat en petits morceaux.
5. Disposez dans un plat allant au four, les cubes de mangue puis parsemez de morceaux de chocolat. Répartissez ensuite le crumble sur les fruits
6. Faites cuire le tout à 180 °C pendant 20 min.

Vous pouvez également utiliser d'autres fruits exotiques comme les bananes ou l'ananas.



L'ATOUT SANTÉ

La mangue est une bonne source de vitamine C et de fibre, elle aurait aussi un potentiel anti cancer, notamment grâce à son contenu en antioxydants et en polyphénols, tout comme le chocolat noir !

En cas de :

Perte d'appétit, trouble digestifs.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Les cancers en France 2014. Collection État des lieux et des connaissances / Epidémiologie. L'Institut national du cancer (INCa). Février 2015.
2. Les traitements des cancers. Brochure grand public. Collection Recherche. Information - prévention - dépistage. Actions pour les malades et leurs proches. La ligue contre le cancer. Mars 2009.
3. Le cancer, définition et chiffres, Qu'est-ce que le cancer ? La ligue contre le cancer. www.ligue-cancer.net (dernière consultation : 8/12/2015).
4. Guide alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ? Guide grand public. La ligue contre le cancer. Novembre 2010.
5. Difficultés alimentaires en cas de cancer. Conseils de la ligue contre le cancer pour les personnes concernées et leurs proches. 6e édition. Ligue suisse contre le cancer. 2001.
6. Raynard B Le jeûne thérapeutique en cancérologie : mode ou réalité ? Nutrition clinique et métabolisme 29 (2015) 132-135.
- 7- Idées reçues - Institut National Du Cancer. www.e-cancer.fr (dernière consultation 14/12/2015).
8. Les fruits et légumes frais. INTERFEL, l'Interprofession des fruits et légumes frais. www.lesfruitsetlegumesfrais.com (dernière consultation 8/12/2015).

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : © marilyn barbone. Conseils et Recettes - Fotolia.com : © Schwoab, © ehidna, © volff, © Wiennat M, © shersor, © tpozijl, © Grafvision, ©photocrew, ©M.studio, © FOOD-micro, © Fanfo, © zoryanchik, © M.studio, © Lilyana Vynogradova, © Jérôme Rommé, © alain wacquier, © shaiith, © timolina, © gcpics, ©Agence DER, © olepeshkina, © FOOD-pictures, © muh23, ©DR, © marco mayer-shutterstock, © DR.

REMERCIEMENTS

Mme Pauline Roy, diététicienne, nutritionniste, pour sa collaboration à l'élaboration et la validation des recettes et menus présentés dans ce carnet.

Conception graphique : Vivilablond.

Coordination éditoriale : Julie Fortis et Anne Nassif / Nutrimédia.

