

# Fiche de recommandations alimentaires

Juillet 2009

## Confort intestinal

François Cessot, Jean-Christophe Létard, Denis Sautereau, le Groupe de Nutrition du CHU de Limoges, Vianna Costil, Anne-Laure Tarrerias, Jean Marc Canard, Marie-Pierre Pingannaud et Guillaume Bonnaud, Christian Boustière, Denis Constantini, Pierre Coulom, Franck Devulder, Gérard Gay, Thierry Helbert, Philippe Houcke, Jean Lapuelle, Patrick Lévy, Arsène Papazian, Bruno Richard-Molard, Alain Verdier.

Dans certaines situations, un régime alimentaire est nécessaire pour mettre l'intestin au repos (troubles digestifs, antécédent récent d'intervention chirurgicale...). Il convient d'adapter l'alimentation en fonction de la tolérance personnelle, et les conseils suivants ont pour but d'éviter les aliments qui peuvent irriter l'intestin. La cuisine devra être simple et digeste.

## Conseils généraux

- manger lentement, si possible dans le calme, en veillant à bien mastiquer les aliments ;
- éviter les repas trop copieux.

## Privilégier

- le pain et ses dérivés ;
- les féculents : pâtes, riz, semoule, pommes de terre, tapioca ;
- le lait, les laitages, les fromages ;
- les viandes, volailles, poissons, jambon, œufs...

## Essayer selon votre tolérance personnelle

- les légumes tels que : carottes, betteraves cuites, courgettes épépinées et pelées, haricots verts très fins, salade cuite, blancs de poireaux, pointes d'asperges, endives cuites, tomates épépinées et pelées, fonds d'artichauts, épinards ;
- les fruits bien mûrs tels que : melon, pastèque, abricots, brugnons, pomme, pêche, poire, banane...

## Limiter les aliments trop fibreux et crus

- les légumes verts crus ;
- les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois cassés... ;
- les légumes à goût fort : céleri, champignon, chou vert, navet, poivron, salsifis, ail cru, oignon cru, échalote crue ;
- certains légumes condiments : cornichons, câpres, piment, ainsi que la moutarde ;
- les fruits secs (pruneaux, abricots secs, dattes, figues, noix, noisettes, cacahuètes...), la pâte d'amande, la noix de coco ;
- les céréales complètes (riz complet, pâtes complètes, farine complète...) ;
- les aliments enrichis en fibres, en son (muesli, pain complet) ;
- les fruits crus autres que banane mûre, poire mûre sans la peau, pêche mûre sans la peau.

## Veillez à avoir un bon équilibre alimentaire

Pour réaliser cet équilibre alimentaire, référez-vous à la répartition journalière.

Sont à consommer avec modération :

- les aliments gras : sauces, fritures, charcuteries, viennoiseries... ;
- les aliments sucrés : gâteaux, biscuits, sodas, bonbons...

## Enfin, il est important que la cuisine reste agréable, en améliorant le goût de certains plats

Ainsi, vous pouvez utiliser sans en abuser :

- des épices : curry, paprika, poivre ;
- des herbes aromatiques : thym, laurier, estragon, cerfeuil, marjolaine, persil, sarriette, ciboulette... ;
- la sauce tomate passée sans peau ni pépins ;
- les légumes condiments tels que : ail, oignon, échalote à condition qu'ils soient cuits ;
- sel ;
- moutarde.

## Répartition journalière conseillée

### Petit-déjeuner

- café, thé, tisane + sucre ;
- pain ou biscottes beurrées + confiture ;
- lait ou laitage ou fromage ;
- fruit pressé ou compote.

### Midi et soir

- Hors-d'œuvre de légume cuit conseillé ou riz ou pommes de terre en vinaigrette, œuf dur, charcuterie, thon, surimi... ;
- viande ou poisson ou œufs cuits ;
- légumes cuits ou féculents ;
- laitage ou fromage ;
- fruit cuit ou cru bien mûr sans la peau ;
- pain.

## Exemples de menus

	Midi	Soir
<b>Lundi</b>	Œuf vinaigrette Côte de porc grillée Endives Camembert Banane mûre	Potage Escalope de veau Gratin dauphinois Compote pommes cannelle
<b>Mardi</b>	Fonds d'artichauts vinaigrette Canard rôti Pommes vapeur Fromage blanc Fruit cuit	Potage Œuf cocotte Épinards Cantal Cocktail de fruits
<b>Mercredi</b>	Betteraves cuites Steak Courgettes Fromage de Hollande Pêches au sirop	Potage Jambon Coquillettes Carré ½ sel Compote de poires

	Midi	Soir
<b>Jeudi</b>	Haricots verts vinaigrette Darne de saumon Riz créole Crème de gruyère Pomme cuite meringuée	Potage Soufflé au fromage Compote de pommes
<b>Vendredi</b>	Pommes de terre vinaigrette Poulet rôti Gratin de carottes Fromage blanc Fruits au sirop	Consommé aux perles du Japon Escalope de volaille Blettes Yaourt Compote
<b>Samedi</b>	Pointes d'asperges Rôti de veau Semoule au beurre Comté Fruit cuit	Potage Filet de cabillaud poché Tomate cuite Yaourt Compote
<b>Dimanche</b>	Jambon cru Entrecôte Pommes persillées Tarte au citron	Bouillon + tapioca Poireaux vinaigrette Œuf dur Petits-Suisses Fruit au sirop

## Recettes

### Soufflé au fromage

Pour 4 personnes :

300 ml de lait – 75 g de gruyère râpé – 40 g de maïzena – sel – poivre – muscade – 3 œufs – 200 g de fromage blanc

Dans une casserole, délayez à froid la maïzena dans le lait. Portez sur le feu jusqu'à l'obtention de la consistance désirée puis retirez du feu.

Ajoutez alors les 4 jaunes d'œufs et le fromage blanc, le sel, le poivre et la muscade selon goût.

Battez les 4 blancs en neige bien fermes et ajoutez-les à l'appareil précédent. Incorporez le gruyère râpé en dernier.

Versez dans un moule à soufflé légèrement beurré.

Faites cuire au four Th. 6 pendant 30 minutes.

### Pizza

Pour 4 personnes :

*Pour la pâte Brisée :*

80 g de farine – 40 g de beurre – sel – eau

*Pour l'appareil :*

400 g de tomates pelées et épépinées – 200 g de jambon coupé en fines lamelles – 100 g de champignons (si tolérés) – 75 g de gruyère râpé – sel – poivre – coulis de tomate

Étalez la pâte dans un moule à tarte antiadhésif.

Disposez dessus les ingrédients dans l'ordre chronologique suivant : le coulis – les tomates coupées en dés – le jambon coupé en fines lamelles – les champignons – le gruyère râpé – sel – poivre.

Faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes, Th. 7.

## **Poulet à la cannelle**

Par personne :

150 g d'escalope de poulet – 80 g de pomme fruit – sel – poivre – cannelle – quelques feuilles de laitue

Épluchez et lavez soigneusement la laitue. Essorez-la.

Épluchez la pomme. Râpez-la finement. Citronnez-la.

Disposez sur la table une feuille d'aluminium assez grande.

Au centre, placez à plat quelques feuilles de laitue. Sur ces feuilles, disposez la moitié de la pomme râpée. Saupoudrez de cannelle. Salez, poivrez.

Placez dessus l'escalope de poulet et disposez à nouveau une couche de pomme râpée avec la cannelle en poudre et quelques feuilles de laitue.

Fermez la papillote soigneusement.

Faites cuire 30 à 45 minutes au four Th. 7.

## **Gratin de carottes**

Pour 6 personnes :

600 g de carottes râpées – 200 g de fromage blanc – 4 crèmes de gruyère – 400 ml de lait – sel – poivre – persil

Épluchez les carottes, lavez-les et râpez-les finement. Disposez-les bien à plat dans un moule à tarte.

Dans le bol d'un robot mixeur, disposez les 200 g de fromage blanc, les crèmes de gruyère, le persil, le sel, le poivre.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, mixez à nouveau après avoir ajouté les 400 ml de lait.

Versez cette sauce sur les carottes râpées.

Faites cuire au four Th. 6 pendant 1 heure.

## **Gnocchis à la romaine**

Pour 2 personnes :

300 ml de bouillon de légumes – 60 g de semoule – 1 jaune d'œuf – 30 g de gruyère râpé – 5 à 10 g de beurre

Verser la semoule en pluie dans le bouillon de légumes chaud et cuire (environ 10 minutes) jusqu'à la consistance d'une purée épaisse.

Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf au mélange, et recuire très légèrement.

Ajouter une partie du gruyère râpé. Assaisonner.

Verser le mélange sur une plaque beurrée. Régulariser la surface et laisser refroidir.

Découper régulièrement. Ajouter le reste du gruyère râpé.

Mettre au four à gratiner 10 à 15 minutes.

## **Flan de courgettes**

Pour 4 personnes :

**Pour l'appareil** : 500 ml de lait – 3 œufs – 50 g de fromage râpé – sel – poivre – muscade – 500 g de courgettes

Peler, épépiner les courgettes. Les couper en rondelles et les mettre dans un plat à four avec l'appareil. Faire cuire à feu doux 30 minutes.

## **Tarte au citron**

Pour 6 personnes :

**Pour la pâte Brisée** : 120 g de farine – 60 g de beurre – eau – sel

**Pour la garniture** : Le jus de 4 citrons – 4 œufs entiers – 400 g de fromage blanc – 80 g de sucre

Préparer la pâte Brisée quelques heures avant l'utilisation.

Au moment de la préparation, mélanger le jus de 4 citrons pressés, les 4 œufs, les 400 g de fromage blanc, le sucre.

Verser l'appareil ainsi obtenu sur le fond de tarte.

Faites cuire pendant 25 minutes, Th. 6-7.

## **Tapioca à la banane**

Pour 1 personne :

150 ml d'eau – 10 g de tapioca – 10 g de sucre – 1 banane bien mûre – le jus filtré d'un demi-citron

Cuire le tapioca dans l'eau pendant 10 minutes.

Mixer la banane avec le jus de citron.

L'ajouter au tapioca. Mélanger. Sucrer.

Verser le mélange dans un ramequin et mettre au réfrigérateur.

Cette fiche a été élaborée par les membres du CREGG et le Laboratoire AXCAN.



ISBN : 978-2-35833-019-0

EAN : 9782358330190

Editée avec le soutien de

**AXCAN PHARMA™**