

Alimentation

et maladies inflammatoires chroniques



LIVRET
DE RECETTES



AUTOMNE - HIVER



Edito

Que vous souffriez d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), de rhumatismes inflammatoires chroniques (RIC) ou d'une autre pathologie inflammatoire chronique, il est recommandé de privilégier une alimentation variée.

Longtemps, les régimes dits « d'exclusion », qui consistent à enlever un type d'aliments bien spécifiques ont été plébiscités ; pourtant, rien ne remplace des recettes « maison » composées d'ingrédients diversifiés et apportant ce dont vous avez besoin pour nourrir votre organisme.

Le chef Rémy Béererd a créé, spécialement pour vous, 10 recettes du quotidien, alliant plaisir et équilibre.

Des plats conviviaux et basés sur des produits de saison, qui plairont certainement à tous !

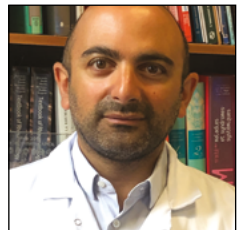
Chaque recette a été pensée pour être, avant tout, simple et inratable. Les professeurs Francisca Joly (gastro-entérologue et hépatologue) et Jérémie Sellam (rhumatologue) vous donnent leurs recommandations, afin de limiter l'inflammation et vous dévoilent les atouts nutrition de ces recettes.

Leurs conseils ne se substituent pas au suivi du traitement médicamenteux que votre médecin vous a prescrit.

À vous de jouer, pour vous *régaler* en famille ou entre amis !



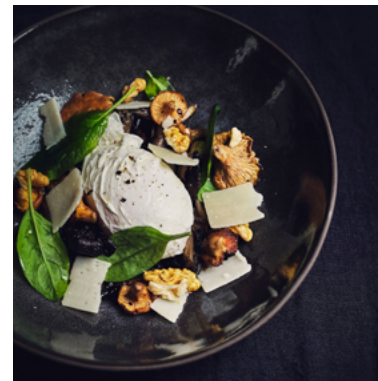
Professeur Joly



Professeur Sellam



Chef Béererd



Salade de chou-fleur, orange et clémentine

Ingrédients

- 200 g d'orge mondé
- 1/4 de chou-fleur blanc et 1/4 de chou-fleur violet
- 4 clémentines et 1 citron (non traités)
- 3 pincées de baies roses
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 branche de persil plat
- 10 cl d'huile d'olive + un filet pour la cuisson du chou-fleur
- Sel, poivre du moulin

C'est parti !

1. **Lavez** l'orge et faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 à 40 min (dans 3 fois son volume d'eau). **Égouttez** et **laissez refroidir** sous un filet d'eau froide.
2. Pendant ce temps, **préchauffez** le four à 180 °C. **Coupez** le chou-fleur blanc en petits bouquets. **Déposez-les** sur la plaque du four puis **arrosez-les** d'un filet d'huile d'olive et **salez**. **Faites-les cuire** au four 20 min environ.
3. **Lavez** les clémentines et **râpez** les zestes avec une Microplane (ou râpe fine). **Épluchez-les, récupérez** les quartiers et **taillez-les** en deux. **Récupérez** également le jus pour la vinaigrette.
4. **Pressez** le jus du citron. **Lavez** le chou-fleur violet, **râpez-le** à la mandoline pour former de fins copeaux (ou coupez-le finement avec un bon couteau). **Faites-les mariner** dans le jus de citron, le jus et les zestes des clémentines, une pincée de sel, les baies roses et le piment.
5. Dans un saladier, **mettez** le chou cuit, le chou cru avec sa marinade, l'orge, les clémentines ainsi que le persil ciselé. **Versez** l'huile et **rectifiez** l'assaisonnement.

NOS ASTUCES

- Selon les tolérances digestives de chacun et afin d'améliorer sa digestibilité, faites pré-cuire le chou-fleur blanc avant de le rôtir. La tolérance au chou-fleur violet cru mariné peut être délicate (à privilégier en période de calme digestif).
- Pour transformer cette entrée en plat, accompagnez-la d'une tartine de chèvre frais ou rajoutez des morceaux de poulet juste poêlés.
- En cas de poussée de rhumatismes, limitez les gestes manuels en utilisant du chou-fleur blanc surgelé déjà coupé. Dans ce cas-là, faites-le cuire directement dans une casserole d'eau bouillante salée (et non au four).



L'atout nutrition

L'orge est un aliment prébiotique, riche en sucre lents ainsi qu'en micronutriments (vitamines et magnésium). Il contient aussi des fibres solubles. Vous pouvez le remplacer par du boulgour ou utiliser de l'orge perlé qui cuit plus rapidement.

Velouté de butternut & châtaignes

Ingrédients

- 500 g de courge butternut
- 1 oignon jaune
- 1 pincée de mélange de 4 épices en poudre
- 40 g de graines de courge
- 1 noix de beurre
- 1 bocal de châtaignes cuites
(120 g de châtaignes égouttées environ)
- Huile d'olive et sel

C'est parti !

1. **Épluchez** la courge à l'aide d'un couteau bien aiguisé, puis **coupez-la** en petits cubes. **Épluchez** l'oignon et **coupez-le** finement. Dans une casserole, **faites revenir** l'oignon dans un filet d'huile d'olive. **Ajoutez** la courge et laissez dorer légèrement. **Salez** et **ajoutez** le mélange de 4 épices.
2. **Mouillez** à hauteur avec de l'eau et **laissez cuire** à frémissement pendant 20 min environ. **Mixez** et **rectifiez** l'assaisonnement.
3. Pendant ce temps, **faites torrifier** les graines de courge : disposez-les sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé et **laissez-les torrifier** à 180 °C pendant 10 min environ.
4. Dans une poêle, **faites fondre** le beurre, ajoutez les châtaignes égouttées et **laissez rissoler** quelques minutes. **Ajoutez** les graines torrifiées.
5. Dans une assiette creuse, **réunissez** les châtaignes et les graines de courge, **versez** le velouté chaud par-dessus et **dégustez** immédiatement.

NOS ASTUCES

- En cas de poussée de rhumatismes, utilisez de la courge butternut surgelée, déjà en cubes.
- Pour les patients atteints d'une MICI, les veloutés sont parfaits. Il leur faut en effet privilégier des aliments mous, cuits, mixés ou moulinés. En cas de poussée, supprimez les graines de courge, peu digestes.
- Si vous rajoutez les kumquats confits (cf. le petit plus), faites alors attention au sucre de votre dessert car ils sont confits dans du sucre roux. Il est aussi possible de les ajouter crus, coupés en rondelles.
- Selon vos goûts, vous pouvez remplacer le mélange de 4 épices en poudre par du cumin ou du curcuma.

Le p'tit +

Rincez quatre kumquats, taillez-les en quatre puis épépinez-les. Dans une casserole, mettez-les avec de l'eau à hauteur, portez à ébullition et égouttez-les immédiatement. Répétez l'opération trois fois de suite. Remettez-les dans une casserole, ajoutez 2 cuill. à café de sucre. Mouillez à nouveau, à hauteur, avec de l'eau. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux.

L'atout nutrition

- Cette recette est riche en fer, minéraux, vitamines et fibres, grâce :
- Aux graines de courge qui renferment des protéines, lipides, oligoéléments (magnésium), vitamine A et B12 et acides gras insaturés
 - Aux châtaignes, un aliment végétal très riche et nourrissant, et donc riche en énergie. Comme elles sont cuites, elles seront faciles à digérer.



L'atout nutrition

- Les épinards sont riches en fibre et acide folique (vitamine B9), mais attention à leur fausse réputation d'avoir une forte teneur en fer.
- L'œuf est un bon apport protéique. Veillez toutefois à avoir une consommation hebdomadaire modérée.
- Le parmesan est le fromage le plus riche en calcium.
- L'huile de colza est riche en oméga 3, mais prenez garde à ne pas trop la faire chauffer.

Oeuf poché, champignons forestiers et copeaux de parmesan

ENTRÉE

4 pers.

Ingrédients

- 250 g de champignons forestiers
(girolles, chanterelles, pieds-de-mouton, trompettes de la mort)
- 1 l d'eau
- 10 cl de vinaigre blanc
- 4 œufs
- 1 grosse poignée de pousses d'épinards
- 60 g de copeaux de parmesan
- 1 poignée d'amandes effilées ou de cerneaux de noix
- Huile de colza
- Sel, poivre du moulin

C'est parti !

1. **Ôtez** la terre des champignons puis **lavez-les**. **Faites-les sauter** à sec dans une poêle, pour enlever la première eau. **Égouttez-les**, puis **faites chauffer** un filet d'huile de colza dans la même poêle. **Ajoutez** les champignons et **laissez cuire** à feu doux pendant 20 min environ. **Salez**.
2. Dans une casserole, **portez** l'eau à ébullition avec le vinaigre. **Cassez** chaque œuf dans un ramequin. Dans l'eau frémissante, **formez** un tourbillon, **plongez** chaque œuf afin que le blanc s'enroule sur lui-même. Dès que le blanc est coagulé, **sortez-les** avec une écumoire et **égouttez-les** sur un papier absorbant.
3. Dans un saladier, **assaisonnez** les pousses d'épinards avec la fleur de sel, le poivre et l'huile de colza. **Ajoutez** les copeaux de parmesan et les amandes effilées.
4. Dans une assiette creuse, **déposez** un lit de champignons au centre. **Ajoutez** l'œuf poché par-dessus et **dressez** la salade par-dessus.

NOS ASTUCES

- Pour cette recette, vous pouvez acheter des copeaux de parmesan tout faits, ou alors les réaliser vous-même à la mandoline ou avec un couteau économe.
- Pour transformer cette entrée en plat, doublez les quantités.
- En cas de digestion difficile, il est possible de mixer les champignons et de réaliser un velouté puis d'y ajouter l'œuf poché et les copeaux de parmesan. La tolérance digestive sera améliorée.



Lieu jaune, endives braisées à l'orange & noix

Ingrédients

- 4 grosses endives
- 1 branche de romarin
- 1 cuill. à café de miel
- 2 grosses oranges à jus
- 4 beaux pavés de lieu jaune (de 120 g environ)
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 chicorée rouge
- 4 branches de coriandre
- 1 filet d'huile de noix
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

C'est parti !

1. **Lavez** les endives, **ôtez** les premières feuilles (gardez-les pour la salade) et **coupez-les** en deux dans le sens de la longueur. **ôtez** le cœur. Dans une poêle, **faites colorer** à feu vif les endives dans un filet d'huile d'olive. Quand elles sont bien dorées, **ajoutez** une noix de beurre, une pincée de sel, le romarin et le miel. **Laissez caraméliser** quelques secondes.
2. **Déglacez** le tout avec le jus des oranges. **Laissez cuire** à feu doux avec un couvercle pendant 10 à 15 min environ.
3. Dans une autre poêle, **faites chauffer** un filet d'huile d'olive et **déposez** les pavés de lieu jaune préalablement salés. **Laissez cuire** 5 min de chaque côté à feu moyen.
4. **Faites torrifier** les cerneaux de noix sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé à 160 °C pendant 5 à 10 min. **Lavez** la chicorée et **coupez** la finement avec les feuilles d'endives. **Ciselez** la coriandre, **assaisonnez** cette salade avec l'huile de noix, le sel, le poivre et les cerneaux de noix.
5. Dans une assiette, **dressez** deux moitiés d'endive, le poisson et le jus de cuisson. **Disposez** la salade par-dessus.

NOS ASTUCES

- Pour d'autres saveurs, remplacez la salade d'endive et chicorée par une purée de carottes.
- Pour gagner du temps, pensez à utiliser de la coriandre ciselée surgelée.
- Cette recette fonctionne parfaitement bien avec d'autres poissons blancs comme l'églefin, le colin ou le cabillaud.



L'atout nutrition

- L'huile de noix et les noix sont riches en acides gras polyinsaturés, parfois appelés « bonne graisse ».
- Cette recette est un bon moyen pour penser à votre apport hebdomadaire de poisson.



L'atout nutrition

- Le veau est une viande maigre.
- Le cresson est un aliment riche en oméga 3.
- L'ail est un prébiotique, très bien toléré d'un point de vue digestif.

Piccata de veau, tagliatelles de navet long et raifort

PLAT

4 pers.

Ingrédients

- 1 gros navet long blanc
- 4 escalopes de veau
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 1 branche de sauge (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de vin blanc ou 1 bouillon de fond de veau
- 2 cuill. à soupe de raifort râpé (en bocal)
- 1 poignée de cresson
- Sel, poivre du moulin

C'est parti !

1. **Lavez** et **épluchez** le navet. **Réalisez** des tagliatelles de 5 mm environ à l'aide d'un couteau économe. Dans une casserole d'eau bouillante salée, **faites cuire** les tagliatelles pendant 2 min environ. **Égouttez** et **réservez**.
2. **Aplatissez** les escalopes entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie (ou le fond d'une casserole). **Taillez-les** en deux.
3. Dans une poêle, **faites chauffer** l'huile d'olive. **Ajoutez** les escalopes préalablement salées et **saisissez-les** à feu vif pendant 30 sec de chaque côté environ. **Ajoutez** le beurre, les feuilles de sauge entières et l'ail écrasé. **Laissez cuire** 1 minute de plus en arrosant les escalopes avec le beurre fondu.
4. **Déglacez** la poêle avec le vin blanc et laissez réduire pour qu'il reste 1/3 environ. **Ajoutez** le raifort râpé et le cresson. **Ajoutez** les tagliatelles de navet et **mélangez** bien pour qu'elles s'imprègnent de sauce.

NOS ASTUCES



- Plante herbacée de la famille des crucifères, le raifort râpé est vendu en bocal dans le rayon condiments des supermarchés ; il apporte des notes puissantes, poivrées en bouche. Délicieux, mais à user avec parcimonie.
- Vous pouvez remplacer les tagliatelles de navet par de vraies tagliatelles. Pensez à bien les faire réchauffer dans la sauce.
- Le raifort est à expérimenter en cas de tolérance digestive, car il est susceptible de stimuler la motricité du tube digestif.



Poule au pot en cocotte

PLAT

4 à 6 pers.
selon les appétits

Ingrédients

- 1 poulet entier
- 6 carottes
- 1/2 céleri rave
- 4 navets
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 poireau
- 2 verres de riz complet
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuill. à soupe de crème fraîche
- Gros sel, sel, poivre du moulin

NOS ASTUCES

- Il est important d'écumer lors de la première étape de cuisson du poulet, c'est-à-dire de retirer les impuretés à la surface de l'eau avec une écumoire.
- Cette recette s'appelle « poule au pot » et vous pouvez évidemment la réaliser avec une poule que vous achèterez chez votre boucher. Mais ici, nous vous la proposons avec un poulet, plus facile à trouver.
- Cette recette est encore meilleure préparée la veille ! Faites-la réchauffer à feu doux pendant 10/15 min environ.
- Remplacez la crème fraîche par une version allégée si vous souhaitez limiter les apports en gras.
- En cas de poussée ou de sténose, remplacez le riz complet par du riz standard.

C'est parti !

1. **Déposez** le poulet entier dans une cocotte. **Recouvrez-le** d'eau, portez à ébullition, puis **écumez**.
2. Pendant ce temps, **lavez** tous les légumes. **Épluchez** les carottes, le céleri et les navets. **Coupez-les** en gros morceaux, piquez l'oignon avec le clou de girofle. **Ajoutez-les** dans l'eau avec une pincée de gros sel et le bouquet garni.
3. **Laissez cuire** à feu doux pendant 30 min environ, puis **ajoutez** le poireau coupé en tronçons. **Laissez cuire** pendant 30 à 40 min environ. **Récupérez** un peu de bouillon de cuisson et **faites cuire** le riz complet dedans, comme indiqué sur le paquet (25 min environ).
4. **Faites fondre** le beurre dans une casserole, **ajoutez** la farine, **mélangez** et **laissez cuire** à feu doux pendant quelques minutes. **Délayez** petit à petit avec le bouillon de poule jusqu'à l'obtention d'une belle sauce lisse. **Portez** à ébullition, puis, hors du feu, **ajoutez** le jaune d'œuf et la crème fraîche. **Fouettez** énergiquement (sans reporter à ébullition). **Rectifiez** l'assaisonnement.
5. **Sortez** le poulet de la cocotte, **découpez-le** en morceaux, puis **remettez-le** dans la cocotte. **Ajoutez** également les légumes et la sauce.

L'atout nutrition

- Même si cette recette est assez riche et gourmande, le poulet est une viande maigre.
- Le riz complet est riche en fibres, il a un faible index glycémique.
- Cette recette est riche en légumes et donc en vitamines grâce aux carottes et poireaux.





L'atout nutrition

- Les pâtes sont un bon apport nutritionnel.
- La mimolette est un fromage particulièrement riche en calcium.
- Cette recette est peu grasse.
- Les noisettes sont riches en acides gras polyinsaturés (souvent appelés « bonne graisse »).

Pâtes, panais, mimolette & noisettes

PLAT

4 pers.

Ingrédients

- 2 gros panais
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 1 grosse poignée de noisettes (facultatif)
- 500 g de paccheri (ou autres pâtes selon vos goûts)
- 100 g de mimolette vieille
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

C'est parti !

1. **Épluchez** les panais et l'échalote. **Coupez** les panais en petits dés et l'échalote en fines lamelles.
2. Dans une casserole, **faites revenir** l'échalote dans un filet d'huile d'olive. **Salez**, puis **ajoutez** les dés de panais. **Laissez dorer** quelques instants, **ajoutez** le beurre et **couvrez** d'eau à hauteur. **Laissez cuire** à feu moyen pendant 20 min environ. **Remuez** de temps en temps.
3. Pendant ce temps, **disposez** les noisettes sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et **faites-les torrifier** au four à 150 °C pendant 10 min environ.
4. À la fin de la cuisson des panais, **mixez** le tout en ajoutant un peu d'eau de cuisson de façon **à obtenir** un coulis onctueux. **Rectifiez** l'assaisonnement. **Versez** ce coulis dans une poêle.
5. **Faites cuire** les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore fermes. **Sortez-les** délicatement avec une écumoire et **ajoutez-les** au coulis de panais.
6. **Terminez** la cuisson des paccheri en faisant chauffer la poêle et en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire. **Dressez** une assiette avec les pâtes, quelques noisettes concassées et un peu de mimolette émiettée.

NOS ASTUCES

- Originaires de Naples, les paccheri sont de grosses pâtes courtes en forme de tubes. À vous de choisir les pâtes que vous aimez pour cette recette.
- Saviez-vous que la mimolette est l'un des fromages les plus riches en calcium, tout comme le parmesan ?
- En cas de poussée, supprimez les noisettes, fruits à coques, assez peu digestes.

Le petit +

Servez vos paccheri avec des **CHIPS DE PANAIS**. Après avoir épluché les panais de la recette, réservez 1/3 d'un panais et taillez des lamelles avec un couteau économe. Faites-les sécher au four avec un filet d'huile d'olive à 150 °C pendant 30 min environ. Décorez vos pâtes avec ces chips de panais, juste avant de déguster.



L'atout nutrition

Les fruits cuits sont plus faciles à tolérer d'un point de vue digestif.

Compote de Granny-Smith, pomme Fraîche et muesli caramélisé

DESSERT

6 pers.

Ingrédients

- 8 pommes Granny-Smith
- 1 citron vert
- 2 sachets de sucre vanillé
- 10 cl d'eau
- 1 poignée de noisettes
- 2 cuill. à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuill. à soupe de riz soufflé
- 2 cuill. à soupe de noix de coco râpée
- 2 cuill. à soupe de miel

C'est parti !

1. **Lavez** et **épluchez** les pommes, **évidez-les**. **Taillez** 7 pommes en gros morceaux pour la compote et **coupez** la dernière en fines tranches pour décorer la compote à la fin.
2. **Râpez** les zestes du citron vert avec une râpe fine, puis **pressez** le jus. Dans une casserole, **mettez** le sucre vanillé, l'eau, les zestes et le jus du citron ainsi que les pommes en morceaux.
3. **Portez** le tout à ébullition et **laissez cuire** pendant 10 min environ, avec un couvercle. **Baissez** le feu, ôtez le couvercle et laissez cuire jusqu'à évaporation totale de l'eau. **Écrasez** les pommes à l'aide d'une fourchette.
4. **Préchauffez** le four à 180 °C. Dans un saladier, **mélangez** les noisettes concassées, les flocons d'avoine, le riz soufflé, la noix de coco râpée et le miel. **Émiettez** la préparation sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé puis **laissez cuire** au four 20 min.
5. Dans un bol, **déposez** la compote et **parsemez** de muesli. **Terminez** par les lamelles de pomme crue.

NOS ASTUCES



- Pensez à préparer du muesli à l'avance : multipliez les quantités par 5 et conservez-le ensuite dans un pot hermétique (pot à confiture par exemple). Idéal au petit-déjeuner, parsemé sur du fromage blanc et des fruits frais.
- En cas de poussée, supprimez les noisettes dans le muesli, mais vous pouvez en garder le goût en ajoutant un peu de poudre de noisette.
- Pour éviter que les lamelles de pomme crue ne s'oxydent à l'air libre, préparez-les au dernier moment et arrosez-les de jus de citron.
- Jouez sur les fruits et les saisons, cette compote marche très bien avec des poires, des pêches, des abricots ou encore de l'ananas taillé en petits cubes.



L'atout nutrition

Cette délicieuse recette est assez riche en sucre. Pour éviter un travail digestif laborieux et difficile, ce dessert sera parfait pour clôturer un repas "léger". Il faut aussi se faire plaisir sans culpabiliser !

Mont-blanc "léger" à la clémentine

DESSERT

6 pers.

Ingrédients

- 4 clémentines non traitées
- 2 cuill. à soupe d'eau
- 1 cuill. à soupe de sucre roux
- 4 blancs d'œufs
- 75 g de sucre glace
- 25 g de farine
- 50 g de poudre de noisette
- 60 cl de crème liquide allégée
- 30 g de mascarpone
- 100 g de crème de marron
- 1 petite meringue (*facultatif*)

C'est parti !

1. **Lavez** les clémentines et râpez les zestes à l'aide d'une râpe fine. **Épluchez-les** et **récupérez** les quartiers. Dans une casserole, **faites compoter** les quartiers de clémentines, l'eau et le sucre roux à feu doux, pendant 15 min environ.
2. Pendant ce temps, **préchauffez** le four à 240 °C. **Montez** les blancs en neige avec une partie des zestes des clémentines. **Ajoutez** le sucre glace et **continuez** de battre pendant 3 min environ. **Ajoutez** délicatement la farine et la poudre de noisette dans les blancs en continuant de battre pendant 1 min environ.
3. **Étalez** la préparation sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé en une couche de 1 cm d'épaisseur environ. Faites cuire au four pendant 5 min. **Taillez** des disques à la sortie du four avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre environ.
4. **Montez** la crème liquide et le mascarpone à l'aide d'un batteur, et **faites foisonner** jusqu'à l'obtention d'une crème montée. **Délayez** la crème de marron dans 1/3 de la préparation. **Mélangez** avec un fouet avant d'ajouter le reste de crème de marron puis **mélangez** avec une spatule. **Réservez** dans une poche à douille unie (douille lisse).
5. Sur une assiette, **disposez** un disque de biscuit, puis **ajoutez** une couche de compotée de clémentine. **Pochez** la crème de marron par-dessus et **décorez** le tout avec des éclats de meringue concassée et les zestes de clémentines.

NOS ASTUCES

- Si vous n'avez pas d'emporte-pièce pour tailler les disques, utilisez un verre retourné.
- Pour d'autres saveurs, tout en gagnant du temps, remplacez la compotée de clémentines par des lamelles de poire crue.





L'atout nutrition

- Cette délicieuse recette est assez riche en sucre, mais il faut aussi parfois profiter et se faire plaisir !
- Les poires cuites sont parfaitement digestes et apporteront ainsi fibres et saveurs.

Poire pochée au vin chaud, gâteau éponge & crème à la vanille

DESSERT

6 pers.

Ingrédients

- 1 morceau de gingembre de 5 cm environ
- 1 bâton de cannelle
- 1 orange
- 1 clou de girofle
- 2 cuill. à soupe de miel
- 25 cl de vin rouge
- 4 poires
- 2 œufs
- 2 blancs d'œufs
- 40 g de poudre d'amandes
- 30 g de farine
- 2 gousses de vanille
- 50 cl de crème liquide
- 50 g de sucre semoule
- 1 siphon
- 2 cartouches de gaz

C'est parti !

1. Dans une casserole, **mettez** le gingembre coupé finement, la cannelle, l'orange coupée en 4, le clou de girofle, le miel et le vin.
2. **Portez** à ébullition, puis **ajoutez** les poires entières épluchées. **Laissez cuire** à feu doux pendant 10 min environ, ajoutez un couvercle et laissez reposer hors du feu pour qu'elles tiédissent. **Récupérez** les poires, **coupez-les** en 4 quartiers, puis **épépinez-les**. **Remettez-les** dans le vin de cuisson et **laissez reposer**.
3. **Battez** les œufs entiers et les blancs avec la poudre d'amandes et la farine. **Versez** le tout dans un siphon, **ajoutez** les cartouches de gaz, **secouez** et **remplissez** 4 gobelets en plastique. **Faites cuire** au four à micro-ondes à la puissance maximale pendant 40 sec. **Laissez refroidir** et **démoulez** quand les gâteaux éponge sont tièdes.
4. **Fendez** les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur pour récupérer les grains. Toujours dans le batteur, **mettez** la crème liquide et les grains de vanille. **Montez** pour obtenir une crème fouettée, et **serrez** avec le sucre semoule.
5. **Faites réduire** le vin de cuisson (sans les poires) à feu très doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse (comptez 5 à 6 min environ). **Filtrez** le jus à travers une passoire fine. Dans une assiette creuse, **disposez** 4 quartiers de poire, le gâteau éponge et **pochez** la crème montée selon vos goûts. **Terminez** par un filet de vin de cuisson réduit.

NOS ASTUCES

- Si vous n'avez pas le temps de faire le gâteau éponge, vous pouvez le remplacer par une boule de glace à la vanille.
- Pour une version allégée en gras, utilisez de la crème liquide allégée.



Pour un mode de vie plus équilibré,
commencez par :

Augmenter ↗

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs et graines : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.
- Le fait maison

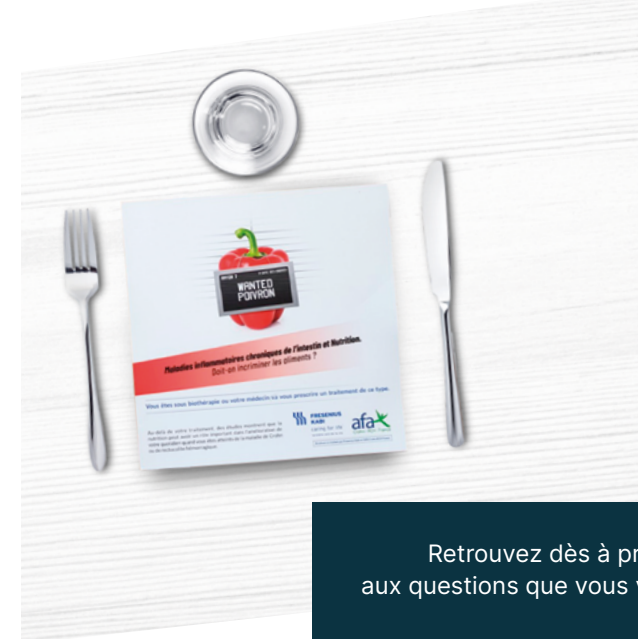
Réduire ↘

- L'alcool
- La charcuterie
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- La viande : porc, bœuf, veau, mouton, abats
- Les produits salés
- Les produits avec un nutri-score D et E

Aller vers... →

- Les pains complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet
- Les poissons gras et maigres, en alternance
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- Les aliments de saison ou les aliments produits localement
- Les aliments bio

Mieux comprendre le lien entre
votre maladie inflammatoire chronique
et *votre alimentation*, c'est aujourd'hui possible.



Retrouvez dès à présent toutes les réponses
aux questions que vous vous posez dans les brochures :

**"Maladies Inflammatoires Chroniques
de l'Intestin et Nutrition.
Doit-on incriminer les aliments ?"**

**"Rhumatismes Inflammatoires Chroniques
et Nutrition.
Doit-on incriminer les aliments ?"**

Demandez-les à votre médecin
lors de votre consultation !

Si vous aussi, vous vous sentez concerné,
flashez le QR-Code ci-contre ou rendez-vous directement sur

mangersansenflammer.fr



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER.FR





est un programme de sensibilisation co-créé avec
l'**AFA CROHN RCH** France (ancienne association François Aupetit)
Et l'**ANDAR** (Association Nationale de Défense contre la Polyarthrite Rhumatoïde)

« Nous avons aimé l'idée d'être associés à ce projet transversal sur l'alimentation "inflammatoire" qui intéresse plusieurs pathologies. Si le lien avec l'alimentation est évident pour les maladies chroniques intestinales, il l'est moins pour les nôtres, articulaires. Pour autant, le sujet occupe les patients depuis toujours... Nous sommes continûment et depuis longtemps confrontés à leurs questions, notamment sur les régimes d'exclusion. La difficulté est alors de donner à chacun des réponses en respectant ses croyances et perceptions individuelles tout en étant attentif aux avancées de la recherche: nous marchons ici sur le fil entre l'expérience du patient et la science.

La brochure "Manger sans s'enflammer" entre par ailleurs en résonance avec les récentes recommandations de la Société Française de Rhumatologie spécifiques à l'alimentation pour les rhumatismes inflammatoires, auxquelles nous avons contribué. Dans notre pathologie, spécifiquement, le sujet du contrôle de l'inflammation par l'alimentation questionne, au-delà des représentations des patients sur les aliments pro ou anti-inflammatoires. Enfin, le risque cardiovasculaire intrinsèque aux pathologies inflammatoires chroniques est aussi une préoccupation pour laquelle l'alimentation est un enjeu.

Il nous est donc apparu intéressant de contribuer à ce travail, qui permet à tous les patients de disposer d'un support d'information fiable sur un thème pas toujours simple à aborder ! »

Sonia Trope,

Directrice de l'ANDAR (Association Nationale de Défense contre l'Arthrite Rhumatoïde),
www.polyarthrite-andar.com

« Nous, patients atteints de maladies chroniques intestinales, ne disposerons de jamais trop d'outils dédiés à l'alimentation ! Pour nous redire combien elle est essentielle (comme à tous, indemnes ou non de MICI), doit être équilibrée et un moment de plaisir partagé. En parler est aussi l'occasion de mettre à mal un certain nombre d'idées reçues et rappeler certaines évidences, et celle-ci en particulier : non, l'alimentation n'aggrave pas la maladie. Il s'agit "simplement" d'identifier celle qui est la plus adaptée pour son équilibre intestinal.

Si le régime sans fibre et sans résidu est indiqué, temporairement, en temps de crise pour plus de confort intestinal, il n'est pas question de le poursuivre au-delà, lors des périodes de rémission, aujourd'hui plus longues grâce aux traitements. Loin d'un mode diététique binaire, où le "zéro fibres" prévaudrait durablement, il nous faut renouer avec l'équilibre, y compris les 5 fruits et légumes, et le plaisir alimentaire.

Tous les outils, les consultations diététiques que nous assurons chaque semaine comme ce livret "Manger sans s'enflammer", sont bienvenus pour la compréhension des MICI et de leurs liens avec l'alimentation. Ils nous poussent à nous poser les bonnes questions, soulagent le fardeau des contraintes alimentaires. Ils nous aident à assurer en douceur la transition entre un régime sans résidus et une alimentation équilibrée "plaisir", quand nous sommes livrés à nous-mêmes, au décours d'une crise. »

Alain Olympie,

Directeur de l'association afa Crohn RCH (RectoColite Hémorragique) France,
www.afa.asso.fr

Retrouvez d'autres informations sur

mangersans **senflammer.fr**

Livret de recettes co-réalisé par Fresenius
Kabi, l'AFA Crohn RCH France et l'Andar



Afa Crohn RCH France,
32, rue de Cambrai
75019 PARIS
Tél : 01 801 821 81
www.afa.asso.fr



Andar
149, avenue du Maine
75014 PARIS
Tél : 0 800 001 159
www.polyarthrite-andar.org



**FRESENIUS
KABI**

caring for life™

prendre soin de la vie

Fresenius Kabi France
Siège Social :
5, place du Marivel - 92 310 Sèvres
Tél : 01 41 14 26 00 - Fax : 01 41 14 26 01
www.fresenius-kabi.fr