

**N'hésitez pas à demander des conseils
ou d'autres informations au pôle P3R
(pôle Plateau Ressource de Rééducation
Réadaptation dans et hors les murs)**

Recettes

à destination des patients
présentant des troubles
de la déglutition



14, rue du Val d'Osne
94410 Saint-Maurice
www.hpevm.fr

Remerciements

- Merci à toute l'équipe de l'UNA et à Emeline Gouacide pour avoir testé les recettes et pris les photos

Source des photos

- **Pages de couverture, 8 et 22** : Karynne Moreau
- **Pages 10, 36 et 40** : Cécile Coste
- **Pages 14, 18, 26 et 32** : Jean-Sébastien Bernard
- **Page 16** : Bettina Félix
- **Page 24** : Mushki Brichta/CC BY-SA 4.0/Commons.wikimedia.org
- **Page 30** : Emeline Gouacide
- **Page 38** : conçu par Topntp26 - Freepik.com
- **Page 40 (eau pétillante)** : siala/CC0 1.0/Pixabay.com
- **Page 40 (jus d'orange)** : MiraDeShazer/CC0 1.0/Pixabay.com
- Pictogrammes (chef cuisinier et attention) inspirés de ToonCharacters.com et Freepik.com

BON APPETIT !

Lors de votre hospitalisation vous avez été diagnostiqué(e) dysphagique par l'orthophoniste et/ou votre médecin dans les suites d'une atteinte neurologique. En fonction du bilan, un type de texture alimentaire vous a été recommandé.

Ce livret a été conçu pour vous donner des idées de recettes et de boissons que vous pouvez cuisiner et partager avec vos proches en fonction de vos possibilités pour que le repas reste avant tout un moment de plaisir et de partage.

Des repères simples sur les aliments à éviter vous sont également rappelés dans chaque partie.

Nous avons développé ici trois textures différentes d'aliments : mixée, hachée/petits morceaux et tendre, ainsi que trois textures de boissons : gélifiée, épaissie et pétillante (et/ou aromatisée).

Nos principales sources d'inspiration sont des sites internet tels que : Marmiton, 750grammes, Cuisine AZ et quelques blogs. Les recettes ont ensuite été modifiées et adaptées au besoin pour convenir à la texture indiquée.

Vous pouvez trouver des idées recettes sur ces sites mais en cas de doute ne prenez pas de risque et rapprochez vous des professionnels de santé concernés (médecin, orthophoniste, diététicienne).

Il existe également le livret « troubles de la déglutition, prévention des fausses routes » qui vous informe sur les recommandations à tenir : posture, environnement, manœuvre d'urgence... Ce livret vous a été remis. Dans le cas contraire, vous pouvez le demander dans votre service d'hospitalisation ou le consulter sur :

www.hpevm.fr/prevention-education/2/305

Bon appétit !

Noëlla Cools, orthophoniste
orthophonie.una@ght94n.fr

Emeline Gouacide, diététicienne

Sommaire

Apéritifs 6

- Cappuccino froid petit pois / crème de chèvre
- Houmous de betterave

Entrées 12

- Velouté de patate douce au lait de coco
- Flan de courgette au thon blanc
- Crème de lentilles corail et son espuma de curcuma

Plats 20

- Purée de légumes grillés et sa saucisse de dinde reconstituée
- Quenelles de colin
- Mousseline de poisson

Desserts 28

- Compote pomme-grenade
- Crème aux Carambars®

Boissons 34

- Boissons gélifiées
- Boissons épaissies
- Boissons pétillantes
- Boissons aromatisées



Les visuels des recettes sont des suggestions de présentation. Il est déconseillé d'agrémenter les plats avec de la décoration alimentaire comme vous le verrez sur certaines photos afin d'éviter les fausses routes.

Boissons pétillantes


- Perrier®
- Badoit rouge®
- Sodas
- Ou à faire soit même avec une machine comme Sodastream®...

Boissons aromatisées

- Sirops
- Pulco®
- Jus de fruits ou de légumes sans pulpe...



- **Tous les aliments sont entièrement mixés sous forme d'une purée lisse plus ou moins épaisse ou sous forme reconstituée.**

-  **Pas d'épices fortes comme le curry, l'harissa ou le piment. Aucuns morceaux.**

Recettes mixées Recettes mixées Recettes mixées Recettes mixées Recettes mixées Recettes mixées

Apéritifs

Boissons épaissies

L'épaississant a l'avantage de garder les saveurs et la température des boissons.

Tous les liquides peuvent être épaissis.

Epaississants :

- MagicMix®
- Nutilis®
- Thickenup Clear de Nestlé®...

Vous pouvez penser également aux milkshakes, smoothies ou yaourts à boire.

Recette de Milkshake à la vanille

- 3 gouttes de vanille liquide
 - 1 litre de glace vanille
 - 50 cl de lait entier
- Mixez (à froid) le lait avec la glace vanille.
- Ajoutez 2 à 3 gouttes de vanille liquide, puis servez dans 4 grands verres



- **Cappuccino froid petit pois / crème de chèvre**
- **Houmous de betterave**



D'autres idées

- Guacamole
- Tarama
- Gaspacho
- Houmous classique...



Boissons gélifiées

Vous pouvez fabriquer vous même l'eau gélifiée ou l'acheter toute prête :

- Nestlé Clinutren®
- Gelodiet de Delical®...

Recette pour un litre d'eau gélifiée

- 20 g de gélatine en poudre ou 6 à 8 feuilles soit 1 cuillère à café = 4 g d'agar-agar (gélifiant naturel).

Liquide de votre choix :

- eau
- café
- tisane
- jus de fruits ou légumes
- bouillons...




Cappuccino froid petit pois / crème de chèvre

Ingrédients pour 3 verrines

- 200 g de purée de petits pois prête à l'emploi
- ½ cube de bouillon de volaille
- 375 ml d'eau
- 30 g de chèvre frais type Petit Billy
- 10 cl de crème liquide entière
- Sel, poivre

Préparation

- > Dans une casserole, chauffez de l'eau avec le cube de bouillon de volaille.
- > Conservez le bouillon et ajoutez-y la purée de petits pois.
- >  **La consistance doit être ajustée si la texture liquide vous est déconseillée.**
- > Réservez au frais.
- > Juste avant de servir, montez la chantilly bien ferme assaisonnée et ajoutez le chèvre.
- > Répartissez la préparation dans les verrines et recouvrez de chantilly.



En fonction de ce qui vous a été conseillé les boissons pourront être :

- gélifiées
- épaissies
- gazeuses et/ou aromatisées
- plates

Boissons

Houmous de betterave

Ingrédients

- 500 g de betteraves cuites, pelées, refroidies (poids net)
- 70 g de tahini (pâte de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 pincée de sel

Préparation

- Coupez les betteraves en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur ou d'un blender.
- Ajoutez le tahini, l'ail, l'huile, le jus de citron, le cumin et le sel et mixez jusqu'à ce que ce soit complètement lisse.
- Ajoutez un peu d'huile.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Couvrez et mettez au frais pendant au moins 1 h pour permettre aux saveurs de se développer.

Recettes

mixées

Recettes

mixées

Recettes

mixées

Recettes

mixées

Recettes

mixées

Entrées

Crème aux Carambars®

Ingrédients pour 4 verrines

- 30 g de farine
- 20 g de beurre
- 12 Carambars®
- 500 ml de lait

Préparation

- A feu moyen, faites fondre les Carambars® dans le lait. Mélangez doucement.
- Quand vous constatez que les Carambars® sont presque fondus, prenez une deuxième casserole.
- Là-aussi, à feu moyen, faites fondre le beurre, et ajoutez-y la farine.
- Versez petit à petit le lait en fouettant (pour éviter les grumeaux).
- Lorsque l'ensemble de lait et de Carambars® est incorporé, portez le tout à ébullition pendant 4 à 5 min sans cesser de battre.
- Versez la préparation dans vos ramequins ou vos verrines.
- Mettez vos crèmes quelques heures au réfrigérateur avant de les déguster.



- **Velouté de patate douce au lait de coco**
- **Flan de courgette au thon blanc**
- **Crème de lentilles corail et son espuma de curcuma**



D'autres idées

- Mousses ou terrines de légumes ou de poissons
- Flans salés
- Veloutés de légumes...



Compote pomme-grenade

Ingrédients

- 5 pommes
- 1 grenade
- 2 cuillères à soupe de vergeoise brune
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 noix de beurre salé
- Cannelle

Préparation

- Dans une casserole mettre une noix de beurre.
- Epluchez et épépinez les pommes.
- Coupez-les en dés et mettez-les dans la casserole.
- Coupez la grenade en deux.
- Enlevez la pulpe et ajoutez-la dans la casserole.
- Ajoutez la cannelle.
- Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes commencent à faire de la compote.
- Avec un mixeur plongeant, mixez le mélange pommes/grenade.
- Remettez à chauffer à feu doux 5 min en ajoutant la vergeoise et la cassonade.
- Enfin, passez le mélange au chinois pour enlever les pépins laissés par la grenade.
- Laissez refroidir.



Velouté de patate douce au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 250 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- Gingembre en poudre
- Sel, poivre

Préparation

- Coupez **finement** les patates douces, l'ail et l'oignon en petits morceaux.
- Faites cuire dans le lait de coco et l'eau pendant 20 min avec le gingembre en poudre, le sel et le poivre.
- Mixez finement le tout.
- Adaptez la texture avec un peu d'eau si vous rencontrez des difficultés pour mixer.



- **Compote pomme-grenade**
- **Crème aux Carambars®**



D'autres idées

- Mousses de fruits
- Crème anglaise épaisse
- Flans sucrés
- Panacottas...

Recettes
mixées

Recettes
mixées

Recettes
mixées

Recettes
mixées

Recettes
mixées

Desserts

Flan de courgette au thon blanc

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boîte de thon blanc (190g)
- 1 courgette
- 10 cl de crème fleurette
- 2 œufs
- Beurre
- Sel, poivre

Préparation

- Coupez la courgette en rondelles après l'avoir épluchée.
- Cuire pendant 3 min à l'eau bouillante salée.
- Plongez les rondelles dans un récipient d'eau glacée puis égouttez.
- Beurrez 4 ramequins.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Egouttez le thon.
- Mixez la courgette avec le thon, la crème et les œufs.
- Versez l'appareil dans les ramequins et placez-les dans un plat creux.
- Remplir d'eau chaude à mi-hauteur.
- Enfournez 45 min.
- Attendez quelques instants avant de démouler.



Mousseline de poisson

Ingrédients

- 500 g de filet de poisson (saumon, sole, cabillaud)
- 2 blancs d'œuf
- 10 cl de crème fraîche
- Sel

Préparation

- Nettoyez les filets de poisson et coupez-les en dés.
- Mixez la chair.
- Ajoutez les blancs d'œuf et continuez à mixer.
- Mettez dans un ramequin puis au frigo 15 min.
- Retirez la préparation du frigo et incorporez la crème.
- Salez puis remettez au frigo 10 min.
- Pendant ce temps, beurrez des ramequins et chauffez de l'eau pour le bain-marie.
- Retirez du frigo et moulez la mousseline, lustrez le dessus avec de l'eau de froide.
- Mettez au four à 120 °C au bain-marie.
- Laissez cuire 25 à 30 min.
- Démoulez.



Crème de lentilles corail et son espuma de curcuma

Ingrédients pour 4 verrines

- 100 g de lentilles corail
- 150 ml d'eau
- 75 cl de crème liquide entière
- 10 cl de crème liquide entière pour la chantilly
- 75 g de mascarpone
- ½ cube bouillon ail-persil
- ½ cuillère à café de curcuma
- Jus d'1/2 citron vert
- 1 cuillère à café de pâte de curry

Préparation

- Mettez les lentilles rincées avec l'eau et la crème à cuire pendant 15 min.
- Emiettez le cube de bouillon puis parsemez de curcuma.
- Une fois la cuisson terminée, mixez et réservez.
- Versez dans un saladier les 10 cl de crème liquide.
- Mettre au congélateur avec le fouet.
- Sortez du froid et fouettez jusqu'à l'obtention d'une chantilly.
- Dans un saladier, mélangez le mascarpone, la pâte de curry, le sel et le curcuma et le jus de citron vert.
- Incorporez délicatement à la chantilly.
- Gardez au frais.

Servir chaud.

Quenelles de colin

Ingrédients

- 3 œufs
- 250 g de filets de colin
- 63 g de farine
- 50 g de beurre + 15g
- ½ cuillère à café de sel
- 10 cl de lait
- Pointe de couteau de safran et de curcuma

Préparation

- Mixez les filets de colin et égouttez.
- Faites bouillir le lait avec le safran et le curcuma et ajoutez 15 g beurre, le sel, le poivre et la farine.
- Mélangez bien à la spatule. Laissez reposer à couvert.
- Mixez pendant 2 min et ajoutez la chair de colin.
- Mixez à nouveau.
- Mélangez les œufs avec le reste du beurre.
- Incorporez-y la préparation précédente et mixez. Laissez reposer 4 h.
- Déposez la pâte sur une table farinée.
- Façonnez les quenelles avec 2 cuillères à soupe. Pochez-les 12 min dans l'eau bouillante salée.
- Placez-les dans un plat à gratin et cuire à 200 °C pendant 15 min.



- **Purée de légumes grillés et sa saucisse de dinde reconstituée**
- **Quenelles de colin**
- **Mousseline de poisson**



D'autres idées

- Purées variées de légumes
- Brandades de poissons
- Crèmes de légumes
- L'intérieur du boudin...



Purée de légumes grillés et sa saucisse de dinde reconstituée

Ingrédients pour 1 personne

- 3 carottes
- 180 g de brocolis
- 180 g d'haricots verts
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 noisette de beurre
- Lait
- 300 g de blanc de dinde cru
- 3 Kiri®
- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'ail frais haché
- Sel, poivre

Préparation

- Epluchez, lavez et coupez en rondelles la carotte.
- Faites cuire 15 min à la vapeur avec les haricots verts équeutés et le brocolis lavé.
- Dans le bol du mixeur, mettez les blancs de dinde et mixez pour obtenir une pâte grossière.
- Ajoutez ensuite le Kiri® et les œufs. Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène.
- Placez la préparation obtenue dans un saladier.
- Ajoutez l'ail, salez et poivrez. Posez la préparation obtenue sur une feuille de film alimentaire (spécial cuisson de préférence), et roulez-la en serrant bien les extrémités.
- Placez les boudins dans un cuit vapeur, et faites cuire 30 min.
- Une fois les légumes cuits, passez-les 5 min dans une poêle anti-adhésive pour les colorer.
- Mixez avec le beurre et 6 cuillères à soupe de lait.

Servir chaud.