



Recettes

à destination des patients
présentant des troubles
de la déglutition

Recettes tendres

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

- Tiramisu au saumon fumé et au concombre
- Cubes de pastèque au Philadelphia®

Entrées 12

- Noix de Saint-Jacques à l'orange
- Whoopies poireaux / crème de jambon
- Quiche lorraine sans pâte

Plats 20

- Fondant de raie à la rhubarbe
- Tortillas
- Œufs cocottes aux crevettes

Desserts 28

- Gâteau magique au citron
- Trianon revisité

Boissons 34

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

- **Les aliments sont entiers et faciles à mastiquer.**



- **Pas d'aliments filandreux non mixés, ni granuleux, ni friables, ni secs, ni fortement épicés.**



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.

Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres

Apéritifs

- Tiramisu au saumon fumé et au concombre
- Cubes de pastèque au Philadelphia®



D'autres idées

- Cakes salés sans la croûte

Tiramisu au saumon fumé et au concombre

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de mascarpone
- 25 cl de crème liquide entière
- 3 œufs
- 1 citron jaune
- 12 mini-blinis
- 1 échalote
- 6 tranches de saumon fumé
- ½ concombre
- Ciboulette, sel, poivre

Préparation

- Mélangez dans un saladier à l'aide d'un fouet le mascarpone avec les œufs.
- A l'aide d'un batteur électrique, montez la crème en chantilly.
- Incorporez le mélange mascarpone à la chantilly avec le jus de citron et l'échalote hachée.
- Répartissez dans 6 verres : 1 blini + 1 rondelle de concombre **coupée en caviar** + ½ tranche de saumon fumé **coupée en caviar**.
- Recouvrez de mascarpone et répétez l'opération une seconde fois.
- Lissez la surface et mettez au frais au minimum 6 h.





Cube de pastèque au Philadelphia®

Ingrédients pour 16 cubes

- ½ pastèque très grosse
- 1 barquette de Philadelphia® nature format familial
- Sel, poivre
- 10 feuilles de basilic

Préparation

- Commencez par couper de belles tranches de pastèques entre 3 et 4cm d'épaisseur.
- Dans la belle tranche, coupez des bandes de 3 à 4cm d'épaisseur pour former de jolis cubes.
- A l'aide d'une cuillère parisienne, évidez partiellement et délicatement chaque cube (garder le surplus pour faire un smoothie par exemple) et enlevez les pépins.
- Déposez les cubes sur une assiette au frais et ne les remplissez que quelques minutes avant de servir.
- Fouettez $\frac{3}{4}$ de la barquette de Philadelphia® avec les 10 feuilles de basilic hachées finement, du sel et du poivre.
- Remplissez une poche à douille cannelée de la préparation au fromage et garnissez les cubes.

Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres

Entrées

- Noix de Saint-Jacques à l'orange
- Whoopies poireaux / crème de jambon
- Quiche lorraine sans pâte



Noix de Saint-Jacques à l'orange

Ingrédients pour 3 personnes

- 10 cl de vin blanc
- 6 noix de Saint-Jacques
- 1 orange
- Huile de tournesol
- Sel, poivre

Préparation

- Pressez le jus d'orange et faites-le réduire 5 min au bouillon dans une casserole avec le vin blanc.
- Faites revenir 1 min de chaque côté les noix de Saint-Jacques dans une poêle huilée bien chaude.
- Réservez.
- Déglacez la poêle avec la sauce réduite.
- Bien mélanger.
- Servez les Noix de Saint-Jacques à l'orange sans attendre.

Servez sans attendre !




Whoopies poireaux / crème de jambon

Ingrédients pour 12 whoopies

- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 25 g de farine
- 5 petits poireaux
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 portions de carrés frais
- 1 tranche de jambon de paris
- Herbes de Provence

Préparation

- Lavez et coupez en tronçons les poireaux.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive.
- Ajoutez les poireaux et laissez cuire 20 min à feu doux.
- Dans un bol, mixez l'œuf, le lait et la farine.
- Ajoutez les poireaux et mixez finement.
- Remplissez les moules demi-sphères à ras. Enfournez 25 min à 180 °C.
- Laissez refroidir quelques minutes et démoulez.
-  **La pâte doit rester tendre type pain de mie.**
- Pendant la cuisson, préparez la mousse de jambon en mixant les carrés frais, le jambon et les herbes de Provence. Placez la mousse sur la moitié des flans aux poireaux et recouvrez-les avec un autre flan.

Quiche lorraine sans pâte

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de farine
- 30 g de maïzena
- 4 œufs
- 100 g d'allumettes de lardons fumés (petite barquette)
- 100 g d'allumettes de jambon (petite barquette)
- 10 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait demi écrémé
- 100 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade

Préparation

- Préchauffez le four à 200°
- Faites revenir les allumettes lardons dans une poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse.
- Dès qu'ils commencent à dorer, égouttez-les et réservez.
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajoutez la crème fraîche, le lait et la muscade.
- Puis incorporez la farine et la maïzena jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les lardons, les allumettes de jambon et le gruyère râpé.
- Versez cette préparation dans un moule à tarte antiadhésif (ou beurré et le fariné) d'environ 24 cm de diamètre
- Enfournez 30 min.

Recettes
tendres
Recettes
tendres
Plats
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres

- **Fondant de raie à la rhubarbe**
- **Tortillas**
- **Œufs cocottes aux crevettes**



D'autres idées

- Poissons fondants
- Steak tartare



Fondant de raie à la rhubarbe

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'aile de raie
- 700 g de rhubarbe
- 20 g de sucre semoule
- 40 g de beurre demi-sel
- 40 g de beurre demi-sel
- 40 g de beurre demi-sel
- Sel, poivre
- 1 gousse de vanille

Préparation

- Épluchez et lavez la rhubarbe. Détaillez-la en tronçons.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la rhubarbe et saupoudrez de sucre. Laissez cuire 20 min jusqu'à l'obtention d'une compote et mixez.
- Laissez refroidir.
- Assaisonnez les ailes de raies sur les 2 faces.
- Farcissez chaque filet d'une cuillerée à soupe de compote de rhubarbe et refermez à la manière d'une paupiette.
- Maintenez à l'aide d'une pique en bois si besoin. Faites cuire à la vapeur 7 à 8 min.
- Fendez la gousse de vanille en deux, dans le sens de la longueur, récupérez les graines contenues à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre restant jusqu'à ce qu'il devienne mousseux y ajouter les graines et la gousse de vanille.
- Dressez sur une assiette les fondants de raie à la rhubarbe, versez un cordon de beurre vanillé.

Tortillas

Ingrédients pour 4 personnes

- 6-7 pommes de terre moyennes
- 5 œufs
- Un oignon moyen
- Huile d'olive
- Un peu de sel
- Un peu d'ail (optionnel)

Préparation

- Dans une poêle un peu haute, versez l'huile d'olive puis couvrir le fond. Epluchez les pommes de terre et lavez-les.
- Coupez-les en petits carrés fins ou en tranches fines.
- Une fois que l'huile est chauffée, ajoutez les pommes de terres coupées et ajoutez du sel selon le goût. Laissez dorer à feu moyen. Quand les pommes de terre sont transparentes, ajoutez l'oignon coupé en très petits morceaux et l'ail si vous souhaitez. Continuez la cuisson.
- Battez les 5 œufs dans un saladier et ajoutez le mélange de la poêle. Mélangez l'ensemble dans le saladier, les pommes doivent être bien mélangées avec les œufs. Laissez un peu d'huile dans la poêle.
- Une fois tout mélangé, ajoutez le mélange dans la poêle en répartissant sur toute la surface. Ecrasez un peu pour que cela soit uniforme.
- Laissez cuire 5 min sur la première face. Retournez alors la tortilla avec précaution (à l'aide du couvercle ou d'un plat), et faites cuire à couvert 5 min sur la deuxième face, sur feu encore plus doux, la tortilla devant cuire à la fois à la poêle et à la vapeur pour ne pas dessécher. Faites glisser la tortilla sur un plat de service.

Servez chaud.



Œufs cocottes aux crevettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs extra-frais
- 4 cuillère à soupe de petites crevettes roses
- 4 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 75 g de gouda râpé
- Beurre
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Beurrez des ramequins individuels.
- Cassez un œuf dans chaque ramequin puis salez et poivrez légèrement.
- Ajoutez 1 cuillère à soupe de petites crevettes roses et 1 cuillère à soupe de crème fraîche dans chaque ramequin. Parsemez de gouda râpé.
- Placez les ramequins dans un plat rempli d'eau et enfournez au bain-marie pendant 8 min.
- A la fin de la cuisson, sortez les œufs cocotte aux crevettes du four et dégustez-les accompagnés de mouillettes de pain de mie beurrées.

Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres
Recettes
tendres

Desserts

- Gâteau magique au citron
- Trianon revisité



D'autres idées

- Clafoutis
- Bavarois
- Marmelade ou caviars de fruits
- Fondants au chocolat...



Gâteau magique au citron

Ingrédients pour 6 personnes

- 4 œufs
- 100 g de farine
- 110 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 50 cl de lait tiède
- 2 citrons (zeste + jus)
- 1 cuillère à soupe d'eau

Préparation

- Préchauffez le four à 160 °C (th.5)
- Faites fondre le beurre au micro-onde et sortez le lait du réfrigérateur pour qu'il devienne tiède.
- Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs.
- Prélevez le jus des citrons. Réservez.
- Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre, remuez pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le beurre fondu, et le jus des citrons puis la farine. Bien mélanger et ajoutez le lait et l'eau sans cesser de tourner.
- Montez les blancs en neige, ajoutez-les délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule.
- On obtient une pâte assez liquide.
- Versez la préparation dans un moule beurré ou recouvert de papier sulfurisé.
- Laissez cuire 50 à 60 min à 160 °C puis conservez minimum 4 h au frigo avant de servir.



Sortez l'entremet ½ heure avant la dégustation.

Trianon revisité

Ingrédients pour 12 personnes

Dacquoise :

- 90 g de noisettes en poudre
- 90 g de sucre glace
- 40 g de sucre en poudre
- 4 blancs d'œuf

Mousse au chocolat :

- 360 g de chocolat
- 50 cl de crème liquide entière
- 10 cl de lait

Feuilleté praliné :

- 200 g de chocolat Nestlé® dessert
- 100 g de praliné (60 g d'amandes + 40 g de sucre + eau)

Préparation

Dacquoise :

- Mélangez les poudres. Battez les œufs en neige.
- Incorporez les poudres. Versez cette pâte en fine couche dans un rectangle à pâtisserie (20x23cm).
- Enfourez 10 à 15 min à 180 °C.

Feuilleté praliné :

- Versez le sucre dans une poêle avec 1 cuillère à café d'eau.
- Laissez bouillir. Quand le sirop devient épais, ajoutez les amandes et mélangez. Une fois le sucre entièrement caramélisé, retirez du feu et laissez refroidir. Mixez pour obtenir une poudre. Faites fondre le chocolat à feu doux en remuant en permanence et ajoutez-y le praliné réalisé précédemment. Etalez sur la dacquoise refroidie.

Mousse au chocolat :

- Faites fondre le chocolat puis laissez refroidir.
- Montez la crème liquide en chantilly. Versez le chocolat puis le lait.
- Fouettez le tout et versez la mousse sur le feuilleté praliné.
- Laissez refroidir une nuit ou une journée au réfrigérateur.

Boissons

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

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



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...



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



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...


BON APPETIT !

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 14** : Sylvie Noquet
- **Page 10** : douvelos/CC0 1.0/Pixabay.com
- **Page 16** : Fabienne Bourbon
- **Pages 18, 36 et 40** : Cécile Coste
- **Page 22** : Karynne Moreau
- **Page 24** : Sara Blanco
- **Page 26** : Bettina Félix
- **Page 30** : flockine/CC0 1.0/Pixabay.com
- **Page 32** : 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



**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)**



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

Collection Prévention / Information / Éducation