

Recettes

à destination des patients
présentant des troubles
de la déglutition

**Recettes hachées
ou petits morceaux fins**

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

- Rillettes de thon sur pain de mie
- Pop cake pesto parmesan

Entrées 12

- Le méridien
- Velouté de butternut et sa chantilly
- Petit soufflé de légumes bicolore

Plats 20

- Parmentier de canard et patate douce
- Moussaka
- Hachis de haddock, pommes de terre et poireaux

Desserts 28

- Cheesecake au biscuit tendre
- Fondant à la faisselle cœur caramel au beurre salé

Boissons 34

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

- **Tous les aliments sont hachés ou en petits morceaux fins et pouvant être écrasés à la fourchette.**



- **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
hachées
ou petits

morceaux

Apéritifs

Recettes

hachées

ou petits

morceaux

f i n s

- Rillettes de thon sur pain de mie
- Pop cake pesto parmesan



D'autres idées

- Caviars d'aubergines, d'avocats, de tomates
- Rillettes de poissons ou de poulet...



Rillettes de thon

Ingrédients pour 4 personnes

- 140 g de thon égoutté
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- Ciboulette
- ½ citron
- Fleur de sel

Préparation

- Egouttez et émiettez le thon le plus finement possible.
- Dans un gros bol, mélangez la crème, le fromage blanc et la ciboulette hachée finement.
- Ajoutez du jus de citron selon votre goût.
- Versez la préparation sur le thon émietté puis mélangez.
- Assaisonnez puis réservez au minimum 1 h au frais.
- Au moment de servir, disposez dans des petits ramequins et dégustez **sur du pain de mie s'il vous est autorisé.**



Pop cakes pesto et parmesan

Ingrédients pour 28 Pop cakes

- 3 œufs
- 50 ml d'huile d'olive
- 2 pincées de sel + 1 pincée de poivre
- 150 g de farine
- 125 ml de lait entier
- 1 sachet de levure chimique
- 3 cuillères à soupe de pesto
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C.
- Dans un récipient, tamisez la farine et la levure.
- Mélangez les œufs, la farine, le sel et le poivre.
- Incorporez l'huile peu à peu et le lait tiède. Vous devez obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez le pesto et le parmesan.
- Remplissez généreusement avec une poche à douille ou une cuillère votre moule de pâte.
- Recouvrez le moule avec la partie supérieure, faites cuire les pop cakes 15 à 20 min.

Recettes
hachées
ou petits
morceaux

Entrées

Recettes
hachées
ou petits
morceaux
f i n s

- Le méridien
- Velouté de butternut et sa chantilly
- Petit soufflé de légumes bicolore



D'autres idées

- Rillettes variées



Servir bien frais.

Le méridien

Ingrédients

- 4 œufs
- 40 g de parmesan râpé
- 10 g de farine
- 30 ml d'huile d'olive
- 20 g de basilic surgelé
- Sel, poivre
- 250 g de poivrons rouges
- 20 cl de crème liquide entière
- 5 feuilles de gélatine
- 400 g de tomates concassées
- 20 g de pignons de pin

Préparation

- Préchauffez le four à 240 °C. Fouettez 4 jaunes d'œufs.
- Incorporez la farine et le parmesan en mélangeant à la Maryse®.
- Montez 3 blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.
- Versez sur les jaunes, 25 ml d'huile d'olive puis 15 g de basilic.
- Versez dans un moule et enfournez 7 à 8 min.
- Grillez les poivrons, les peler et les épépiner. Mixez-les en purée fine, salez, poivrez. Battez la crème liquide en crème fouettée. Laissez poser au réfrigérateur.
- Montez le blanc en neige avec une pincée de sel. Chauffez la purée de poivrons et incorporez la gélatine bien essorée. Mélangez. Plongez le récipient dans un bac d'eau froide, refroidir en mélangeant.
- Incorporez la crème fouettée puis le blanc en neige à la Maryse®.
- Versez dans le cercle, sur la génoise parmesan.
- Laissez poser 2 h au réfrigérateur.
- Mixez les tomates concassées. Assaisonnez. Chauffez 10 min à découvert dans une casserole.
- Ajoutez la gélatine essorée, mélangez, plongez dans un bac d'eau froide puis versez sur la mousse de poivrons.
- Décerclez puis coupez en carrés.



Velouté de butternut et sa chantilly

Ingrédients pour 12 verrines

- 1 petite courge butternut (600 g pelée)
- ½ oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 300 ml d'eau
- 200 ml de crème liquide entière

Préparation

- Réservez au congélateur 15 min un saladier avec les fouets du batteur et la crème liquide.
- Epluchez l'oignon et mixez-le.
- Pelez la courge butternut et la couper en dés grossiers.
- Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite les dés de courge.
- Mouillez, salez et laissez mijoter 20 min (la courge doit être fondante).
- Sortez la crème du congélateur et montez la chantilly.
- Versez le velouté dans les verrines et ajoutez la chantilly en pointe.



Petit soufflé de légumes bicolore

Ingrédients

- 1 céleri branche
- 5 carottes
- 4 œufs
- Gruyère râpé
- Cumin, sel fin et gros sel, poivre
- Beurre pour le moule

Préparation

- Otez la base et les feuilles du céleri. Enlevez les fils des branches.
- Coupez-le en tronçons de 2cm environ.
- Epluchez les carottes. Lavez et coupez également en tronçons.
- Cuire les légumes séparément dans deux casseroles d'eau bouillante pendant 20 min. Egouttez.
- Préchauffez le four à 200 °C.
- Séparez les blancs d'œuf des jaunes. Mixez bien les légumes séparément et versez les 2 purées dans 2 saladiers.
- Dans chaque saladier, ajoutez 2 jaunes d'œufs, du sel et du poivre. Ajoutez du cumin dans la purée de carottes.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Mettez la moitié des blancs dans chaque saladier.
- Mélangez délicatement et ajoutez un peu de gruyère râpé.
- Beurrez le moule et remplissez-le en alternant les couches.
- Enfourez 25 min.

Recettes
hachées

ou petits
morceaux

fin s

Plats

Recettes
hachées

ou petits

morceaux

fin s

- **Parmentier de canard et patate douce**
- **Moussaka**
- **Hachis de haddock, pommes de terre et poireaux**



D'autres idées

- Poissons fondants
- Hachis parmentier traditionnel
- Soufflés variés (légumes ou fromage)...



Parmentier de canard et patate douce

Ingrédients

- 3 cuisses de canards confites
- 10 cl de vin rouge
- 1 échalote
- 10 cl de lait ½ écrémé
- 10 g de graisse de canard
- 15 g de beurre doux
- 500 g de patate douce rouge
- 3 pincées de sel

Préparation

- Epluchez les patates douces et coupez-les en gros cubes.
- Cuire à l'eau salée.
- Ciselez l'échalote.
- A l'aide d'un couteau, désossez les cuisses de canard confites, enlevez la peau afin de récupérer la chair, puis hachez celle-ci.
- Dans une casserole, faites suer les échalotes avec la graisse de canard, ajoutez le vin rouge et faites flamber. Ajoutez ensuite les cuisses de canard et réduire jusqu'à évaporation du liquide.
- Egouttez les patates, remettez-les dans la casserole et écrasez-les à l'aide d'un fouet.
- Détendre légèrement la purée avec le lait et le beurre afin d'obtenir une texture moelleuse.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Dans des cercles en inox, mettez une couche de purée puis le canard.
- Enlevez le cercle avant de servir.



Moussaka

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de viande hachée
- 2 oignons finement hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse boîte de tomate (800g)
- 3 aubergines pelées
- 4 gousses d'ail
- Parmesan
- Beurre + Farine + Lait
- Laurier, thym
- Persil, sel, poivre

Préparation

- Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
- Ajoutez les oignons et laissez revenir 2 min.
- Ajoutez l'ail et les herbes, laissez cuire 5 min.
- Ajoutez la viande hachée, faites cuire 10 min.
- Ajoutez les tomates et portez à frémissement durant 3 h.
- Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole puis ajoutez 40 g de farine en pluie.
- Mélangez à la cuillère en bois jusqu'à ce qu'une boule se forme. Ajoutez 400 ml de lait, mélangez au fouet jusqu'à épaississement (feu doux).
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Saupoudrez de sel les tranches d'aubergine. Laissez-les dégorger 15 min.
- Rincez les aubergines et faites-les frire des deux côtés. Déposez-les sur du papier absorbant.
- Graissez le fond du plat. Déposez 2 louches de sauce, puis les aubergines.
- Recouvrez de la moitié de la sauce et ajoutez la moitié de la béchamel.
- Répétez l'ensemble du procédé en finissant par la béchamel.
- Saupoudrez de parmesan.
- Couvrez le plat de papier aluminium et enfournez 30 min.
- Retirez le papier aluminium et continuez la cuisson durant 30 min.



Hachis de haddock, pommes de terre et poireaux mixés

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de haddock environ
- 25 cl de lait
- 1,2 kg de pommes de terre à purée
- 3 poireaux
- 80 g de beurre
- Poivre du moulin

Préparation

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en 4. Rincez-les et mettez-les dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition et salez ensuite. Epluchez les poireaux et coupez-les en rondelles. Lavez-les bien et faites-les cuire en même temps que les pommes de terre, 20 à 25 mn environ.
- Pendant ce temps, faites pocher le haddock à feu doux dans le lait additionné de la même quantité d'eau environ 20 mn. Allumez le four th. 6/180° et beurrez un plat à gratin. Egouttez le haddock et disposez-le dans le plat en l'effilochant. Poivrez mais ne salez pas.
- Jetez l'eau de cuisson des légumes, mixez bien les poireaux et passez les pommes de terre à l'écrase-purée. Poivrez la purée, ajoutez-y le beurre, et répartissez-la sur le poisson. Faites cuire pendant 30 mn, puis faites gratiner pendant 5 mn environ.

Recettes
hachées
ou petits
morceaux

Desserts

Recettes
hachées
ou petits
morceaux
f i n s

- Cheesecake au biscuit tendre
- Fondant à la faisselle cœur caramel au beurre salé



D'autres idées

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



Servir frais.

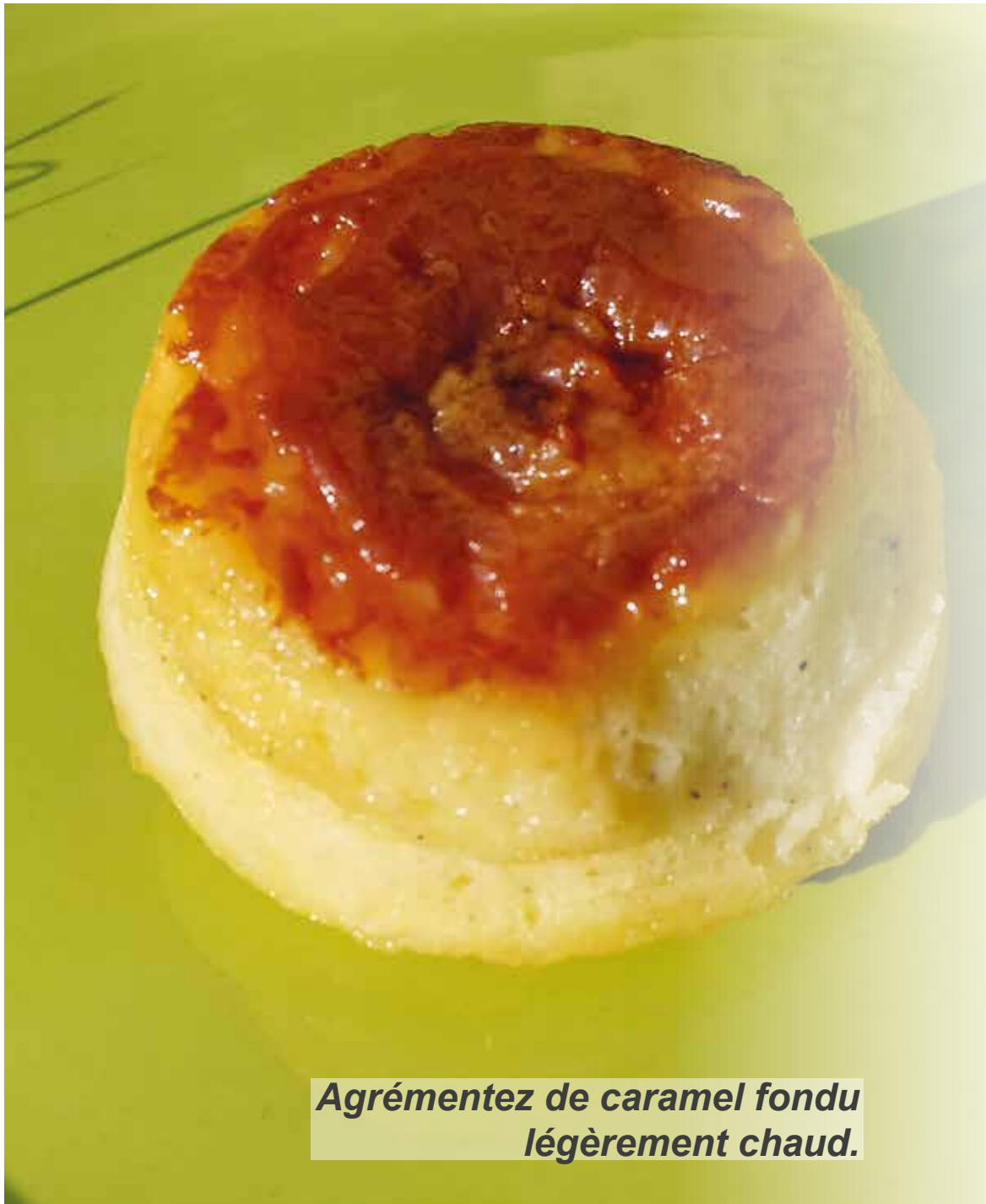
Cheesecake au biscuit tendre

Ingrédients pour 8 personnes

- 250 g de biscuits (petits bruns) mixés
- 125 g de beurre doux fondu
- 500 g de fromage blanc
- 150 g de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mixez le biscuit et mélangez-le au beurre.
- Tapissez le fond du moule de ce mélange en tassant avec le dos d'une cuillère.
- Placez au réfrigérateur.
- Battez la faisselle au fouet jusqu'à ce qu'elle soit lisse, puis ajoutez le sucre, la farine et les œufs un par un.
- Ajoutez ensuite la crème et la vanille.
- Versez cette préparation sur la croûte biscuitée.
- Enfournez pour 50-55 min de cuisson jusqu'à ce que la préparation au fromage soit ferme au toucher.
- Laissez refroidir, démoulez et servez frais.



***Agrémentez de caramel fondu
légèrement chaud.***

Fondant à la faisselle cœur caramel au beurre salé

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de faisselle
- 4 œufs
- 5 g de beurre
- 1 pot de 250 g de caramel au beurre salé
- 120 g de sucre
- 50 g de farine de maïs
- 20 g de fécule de maïs
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Coupez la gousse de vanille dans la longueur et prélevez ses graines.
- Mélangez œufs et sucre puis ajoutez la farine, la fécule et la faisselle.
- Ajoutez la vanille. Beurrez l'intérieur des moules individuels et versez-y la moitié de la préparation.
- Disposez le caramel au beurre salé en fine couche et versez le reste de la préparation au fromage.
- Réduisez la température du four à 150 °C.
- Enfournez 20 min.
- Laissez refroidir.

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, 10, 18 et 30** : Jean-Sébastien Bernard
- **Page 8** : jules:stonesoup/CC BY 2.0/Commons.wikimedia.org
- **Pages 14 et 32** : Marion Daubercies
- **Pages 16 et 22** : Emeline Gouacide
- **Page 24** : Toni Kaloianova/Freelimages.com
- **Page 26** : Fabienne Bourbon
- **Pages 36 et 40** : Cécile Coste
- **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