

## Conseils pour mixer

Faites votre cuisine normalement puis mixez les aliments juste avant leur consommation.

### Pour obtenir une texture lisse et adaptée :

- Évitez les aliments filandreux (poireaux, fenouil, céleri branche, endives, haricots verts sauf extra-fin, blettes, rhubarbe ...), ou contenant des grains (kiwi, fraise, framboise...) ou mal adaptés au mixage (foie, gruyère, jambon cru...).
- N'hésitez pas à passer la préparation à travers un moulin à légumes (pour les mélanges épais) ou une passoire fine (davantage adaptée aux préparations semi liquides) afin d'éliminer les petits morceaux, les fils, les grumeaux, les grains, les peaux ou les nerfs.
- Quand vos préparations sont trop épaisses, mouillez avec du lait, du bouillon, de la sauce ou du jus...
- Quand vos préparations sont trop liquides, épaississez-les en utilisant des flocons de purée déshydratée, des paillettes de bouillie instantanée ou encore des épaississants au goût neutre vendus en pharmacie.

### Soyez particulièrement vigilants en matière d'hygiène

car la vitesse de développement des microbes est particulièrement rapide dans les aliments mixés de température tiède.

- Veillez à bien nettoyer vos instruments de cuisine (mixer, couteau, plan de travail) mais aussi vos mains et votre tenue.
- Ne mixez pas des aliments de température différente.
- Consommez les plats mixés rapidement après leur préparation et au maximum dans un délai de 2h en ayant pris soin de conserver la préparation soit au chaud, soit au froid, mais jamais à température ambiante. Passé ce délai, jetez le plat pour éviter le développement de micro-organismes.

**Une liste de fournisseurs d'alimentation mixée prête à l'emploi vous sera donnée sur demande**

# Votre régime alimentaire une alimentation hachée finement pour personne dysphagique

## Quelques idées d'ouvrages

- Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition, V. Ruglio
- Céder à la vie, s'aider au quotidien, C. Sevestre
- La révolution mixée, art culinaire et outil de soin – 268 pages, 29 euros. Disponible auprès du CLAND-Sarthe - 40, rue Henry Delagénère - 72 000 Le Mans
- [www.recettes-mixees-clan.fr](http://www.recettes-mixees-clan.fr)
- [www.hpevm.fr/prevention-education/2/305](http://www.hpevm.fr/prevention-education/2/305)

## LES BOISSONS

### ➔ Froides

- Toutes (pas de restrictions)
- Eau plate fraîche
- Eau pétillante à température ambiante
- Eau pétillante fraîche
- Eau gélifiée \*

### ➔ Chaudes

- Normales
- Aucune
- Épaissies

**Il est nécessaire de boire 1 à 1,5 L de boissons par jour pour être bien hydraté.**

\* Eau gélifiée

Une liste de laboratoires pharmaceutiques fabriquant de l'eau gélifiée prête à l'emploi ou de l'épaississant peut vous être fournie sur demande.

L'épaississant instantané se dilue à chaud ou à froid, s'adapte au sucré ou au salé et s'utilise dans les liquides ou dans les préparations.

Vous pouvez également fabriquer votre boisson gélifiée en utilisant des feuilles de gélatine.

Laissez ramollir la gélatine dans une casserole d'eau froide puis chauffez-la et versez-la dans la boisson de votre choix.

Placez ensuite la préparation au réfrigérateur pour qu'elle épaississe.

## LES ALIMENTS MIXES

Tous les aliments sont mixés sous forme d'une purée lisse plus ou moins épaisse qui ne nécessite pas de mastication, sans grumeau, habituellement consommée à la cuillère. Les liquides et solides ne se séparent pas. Au niveau du plat principal, la viande hachée est séparée de la purée de légumes. On évitera les épices fortes comme le curry, l'harissa, le piment,... qui peuvent provoquer des irritations gênantes.

### Composition du repas

#### ➔ Petit-déjeuner

- Bouillie ou yaourt, petit suisse, fromage blanc, crème dessert.
- Compote ou jus de fruit épaissi.

#### ➔ Déjeuner et dîner

- Entrée mixée : légumes mixés (crus ou cuits) ou potage lisse (épaissi selon tolérance aux liquides). Pâté de foie sans décoration.
- Plat principal composé de trois préparations séparées l'une de l'autre :
  - 100 à 150g d'un hachis très fin de viande, d'un hachis très fin de poisson sans arêtes, ou de 2 œufs, ou encore d'une omelette nature,
  - 100g de légumes cuits présentés sous forme de purée,
  - 150g de pommes de terre, sous forme de purée.Adaptez la consistance en rajoutant de la sauce, ou du bouillon, du lait, de la béchamel.
- Produit laitier : yaourt, petit suisse, fromage blanc, crème dessert...
- Dessert mixé : compote, fruits mixés crus ou cuits, crème, mousse, liégeois...