

J'ai une maladie digestive, 6 recettes pour manger équilibré

sur les conseils d'Hélène Lobry Carré, diététicienne nutritionniste

On le sait : notre alimentation a un impact majeur sur notre santé et particulièrement sur celle de notre intestin. Avant tout, ne cherchez pas l'aliment ou le régime miracle, ils n'existent pas !

La première règle, c'est d'équilibrer votre alimentation.

L'alimentation

Les maladies inflammatoires chroniques intestinales (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) et le syndrome de l'intestin irritable ne sont pas des maladies directement liées à l'alimentation.

A ce jour, il n'existe pas d'aliment connu déclenchant l'apparition de ces maladies ou favorisant une poussée inflammatoire encore moins favorisant la rémission ou la guérison.

Cela signifie que tous les aliments peuvent être consommés en fonction de VOTRE tolérance digestive personnelle : il faut donc trouver son équilibre alimentaire !

 **DigestScience**

Fondation de recherche sur les maladies de l'appareil digestif et la nutrition

Tortilla de légumes

POUR 4 PERSONNES

Ingredients

3 pommes de terre (environ 100g)

2 courgettes

2 tomates

100g de brocolis

100g de petits pois

5 œufs

2 cuillères à café d'huile d'olive

Basilic

Sel, poivre

Préparation

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, les laisser refroidir et couper en dés.

Faire cuire le brocoli et les petits pois (eau)

Faire revenir les courgettes en lamelles dans l'huile d'olive (quelques minutes)

Laver et couper les tomates en morceaux

Dans un saladier battre les œufs en omelette, avec le sel et le poivre

Ajoutez l'ensemble des légumes précédemment préparés

Verser la préparation dans un plat

Faire cuire au four (préchauffé à 180°C) pendant 20 à 25 minutes



POTAGE AU POTIRON ET BLEU

POUR 6 PERSONNES

Ingredients

1 potiron moyen
3 tomates
4 carottes
1 oignon
sel, poivre
1 cube de bouillon

Préparation

Couper le potiron en morceaux, enlever les filaments et les pépins

Couper les tomates en 4

Éplucher les carottes et les couper grossièrement en rondelles

Peler et couper l'oignon

Couvrir d'eau l'ensemble des légumes

Saler, poivrer

Ajouter le bouillon cube

Faire cuire l'ensemble des légumes dans un autocuiseur ou une marmite

Mixer

Ajouter de l'eau chaude si la texture n'est pas assez fluide

Au moment du dressage dans une assiette creuse, ajouter à la surface du potage un carré de bleu

FILET MIGNON AU BOURSIN ET CHAMPIGNONS

Retirer le filigrane maintenant

POUR 4 PERSONNES

Ingredients

400g de filet mignon coupé en tranches

1 oignon

150g de Boursin®

2 cuillères à soupe de crème fraîche

200ml d'eau

15g de Maïzena

1 bouillon cube de légumes

150g de champignons

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Éplucher et hacher l'oignon

Le faire revenir dans l'huile d'olive et y inclure
les champignons

Ajouter les tranches de filet mignon et les faire
dorer quelques minutes

Ajouter l'eau avec le bouillon cube

Cuire 20 minutes en remuant régulièrement

Dans un bol mélanger le boursin à la crème
fraîche, puis le verser dans le filet mignon

Saler, poivrer

Cuire encore 10 minutes

PÂTES À LA RICOTTA ET AU CITRON

POUR 4 PERSONNES

Ingredients

500 g de pâtes sans gluten

150 g de ricotta fraîche

60 g de jeunes feuilles d'épinards

3 c. à soupe de persil plat ciselé

le zeste d'un citron râpé

3 c. à soupe de jus de citron

du sel et du poivre noir fraîchement moulu

le zeste d'un citron coupé en fines lanières

Préparation

Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et remettez-les dans la casserole.

Dans un saladier, mélangez la ricotta, les épinards, le persil, le zeste et le jus de citron. Incorporez le mélange dans les pâtes chaudes.

Salez et poivrez.

Servez immédiatement, avec éventuellement le zeste de citron coupé en lanières.

Gâteau à la carotte et aux noix de pécan

POUR 10 PERSONNES

Ingredients

- 130 g de fine farine de riz
- 65 g de farine de tapioca
- 75 g de Maïzena®
- 2 c.à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 2 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de gomme xanthane
- 220 g de cassonade
- 90 g de noix de pécan concassées
- 2 petites carottes râpées
- 125 ml d'huile végétale
- 3 oeufs légèrement battus
- 125 ml de lait écrémé

Préparation

Préchauffer le four à 170°C et graissez un moule à cake d'environ 20 x 9 cm.

Dans un saladier de taille moyenne, tamisez trois fois les farines, la Maïzena®, la cannelle, le bicarbonate alimentaire, la levure chimique et la gomme xanthane. (Vous pouvez également mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une préparation homogène).

Incorporez la cassonade et les noix de pécan.

Ajoutez les carottes râpées, l'huile, les œufs et le lait.

Mélangez le tout avec une cuillère en bois.

Versez la préparation dans le moule et lissez la surface.

Enfournez et laissez cuire environ 1h jusqu'à ce que le gâteau soit doré.

A mi-cuisson, couvrez avec une feuille de papier aluminium, afin que le gâteau ne soit pas trop cuit sur le dessus.

Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau puis sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir 10 minutes, avant de le démouler sur une grille pour qu'il finisse de refroidir.



CLAFOUTIS AUX POIRES ET CHOCOLAT

POUR 8 PARTS

Ingredients

2 à 3 poires

100g de farine

4 œufs

200g de lait demi écrémé

200g de crème fraîche

2 cuillères à soupe de sucre blanc

1 sachet de sucre vanillé

40g de pépites de chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 180°C

Eplucher et épépiner les poires, les couper en
fins quartiers

Battre les œufs avec le sucre et le sucre vanillé,
jusqu'à obtention d'un mélange mousseux

Ajoutez progressivement la farine en
mélangeant

Verser délicatement le lait et la crème jusqu'à
obtention d'une pâte lisse

Disposer les morceaux de poire sur un moule à
tarte (préalablement beurré et fariné)

Verser la pâte, puis parsemer des pépites de
chocolat

Faire cuire le clafoutis pendant 40 à 45 minutes



J'ai une maladie digestive, 6 recettes pour manger équilibré

Les patients souffrant de certaines maladies digestives évitent parfois des types d'aliments qu'ils associent à l'activité de la maladie sans toutefois être certains que ces aliments provoquent véritablement leurs symptômes. Il peut être très difficile d'adopter une alimentation équilibrée lorsque l'on vit dans la peur constante que certains aliments provoquent de la douleur ou une poussée inflammatoire.

Cependant, la recherche actuelle oriente davantage les personnes atteintes à diversifier leur alimentation, puisque cela pourrait aider à diminuer le risque d'une rechute.

De l'équilibre et de la diversité avant toute chose !

C'est la clé d'une alimentation saine ! Il est recommandé de manger de tout en quantité raisonnable, c'est-à-dire des protéines (viande, œufs, poisson), des légumes, des féculents, des fruits, des laitages... cela permet de varier les plaisirs et de répartir les apports nutritionnels dont votre corps a besoin.

Faites un don

www.digestscience.com / Tel : 03.20.96.81.26 / 8 rue Jean Walter 59000 Lille

 **DigestScience**

Fondation de recherche sur les maladies
de l'appareil digestif et la nutrition