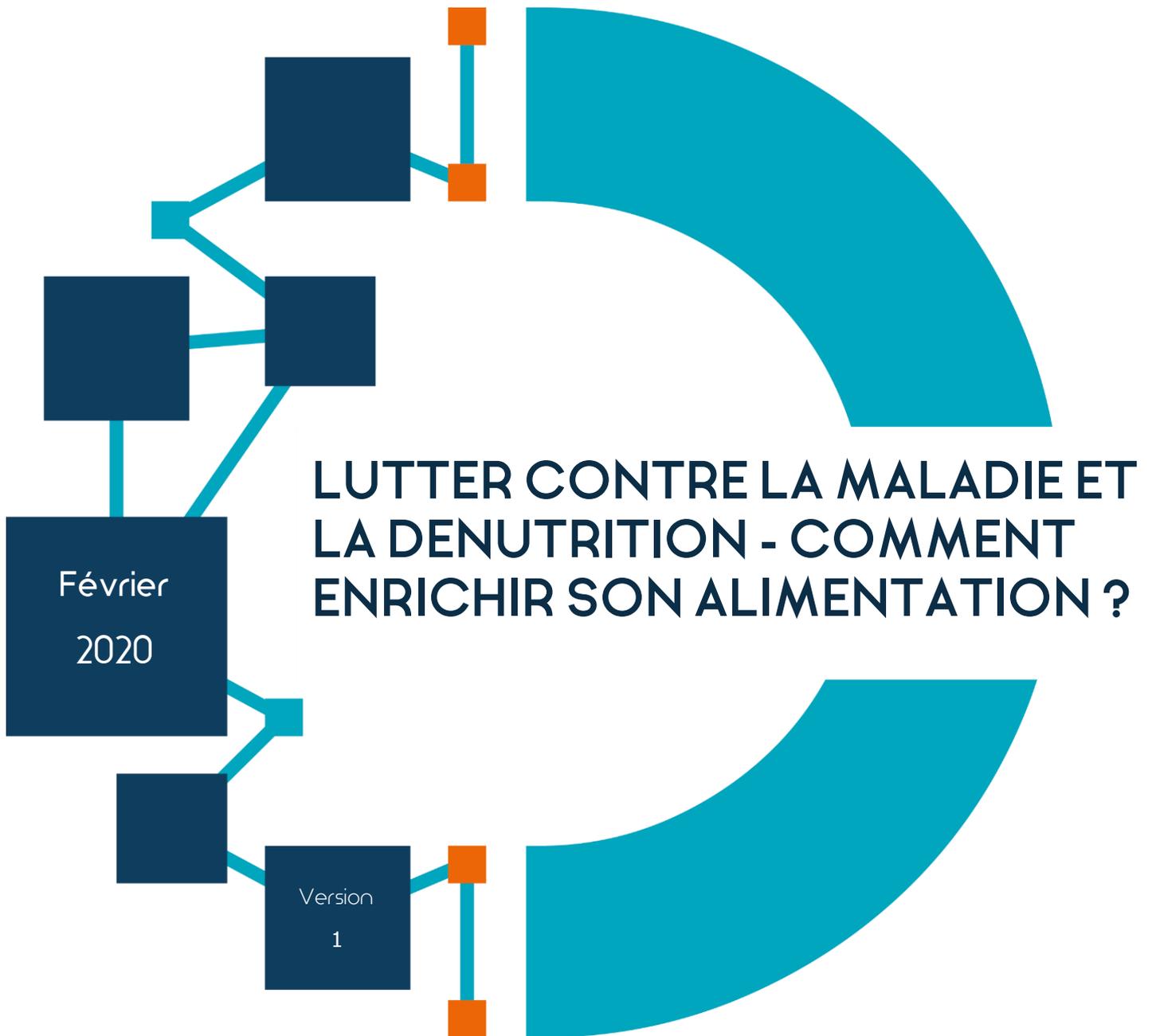




NOUVELLE-AQUITAINE

Réseau Régional de Cancérologie



1.	Préambule	4
2.	Enrichissement en protéines.....	5
3.	Enrichissement en calories	5
4.	Enrichir un potage	6
5.	Enrichir une salade	6
6.	Enrichir un plat de résistance (viande, poisson)	7
7.	Enrichir un plat de légumes.....	7
8.	Enrichir une purée	8
9.	Enrichir un plat de féculent	8
10.	Enrichir un dessert	9
11.	Effet de l'enrichissement sur une journée de menus	10
	Journée de menus en texture normale.....	10
	Journée de menus en texture hachée	11
12.	Exemples de recettes enrichies.....	12
	Courgettes à la provençale (1 personne).....	12
	Émincé de volaille à l'exotique (1 personne).....	12
	Champignons crus au saumon (1 personne).....	12
	Carpaccio de fenouil (1 personne)	13
	Jambon de porc à la provençale (1 personne)	13
	Riz au lait aux raisins secs (1 personne).....	13
	Compotée de mangue (1 personne)	13
	Aiguillettes de canard sauce moutarde (1 personne).....	14
	Fromage blanc à la banane (1 personne)	14
	Coquille de poisson au curry (1 personne)	14
	Pain Perdu (1 personne)	15
	Risotto au poisson et fruits de mer (1 personne)	15
	Tarte aux poires, fourme d'Ambert, et magrets fumés (6 personnes).....	15
	Panacotta Mangue (1 personne).....	16

1. Préambule

Une alimentation saine et équilibrée associée à une activité physique quotidienne adaptée est une source de bien-être. Ceci est d'autant plus vrai quand il faut mobiliser toute son énergie pour combattre la maladie.

Une perte de poids rapide révèle un apport insuffisant d'énergie qui a pour conséquences :

- un risque de diminution de votre tolérance au traitement ;
- une augmentation des effets secondaires et de la fatigue ;
- une diminution des doses ou un report des traitements.

Afin de lutter contre cette situation de dénutrition, nous vous proposons quelques conseils pratiques afin d'enrichir votre alimentation au quotidien en augmentant les aliments riches en protéines et en énergie (calories).



2. Enrichissement en protéines

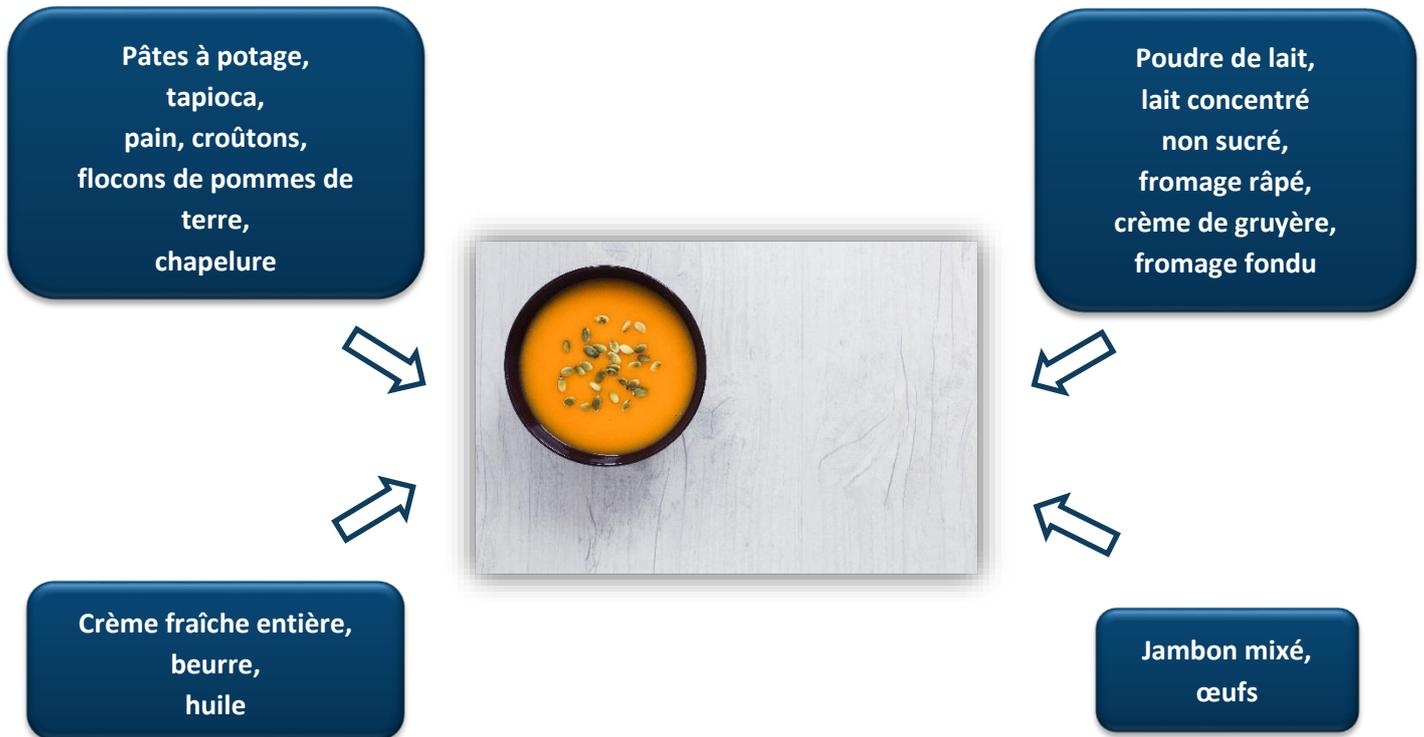
Aliment	Enrichissement en protéines
Poudre de lait + lait concentré entier	3 cuillères à soupe = 8 g de protéines
Fromage râpé	1 cuillère à soupe bombée = 5 g de protéines
Fromage fondu type crème de gruyère	1 crème de gruyère = 4 g de protéines
Œuf	1 jaune d'œuf = 3 g de protéines
Jambon	1 tranche = 10 g de protéines
Poisson	50 g de poisson = 10 g de protéines

3. Enrichissement en calories

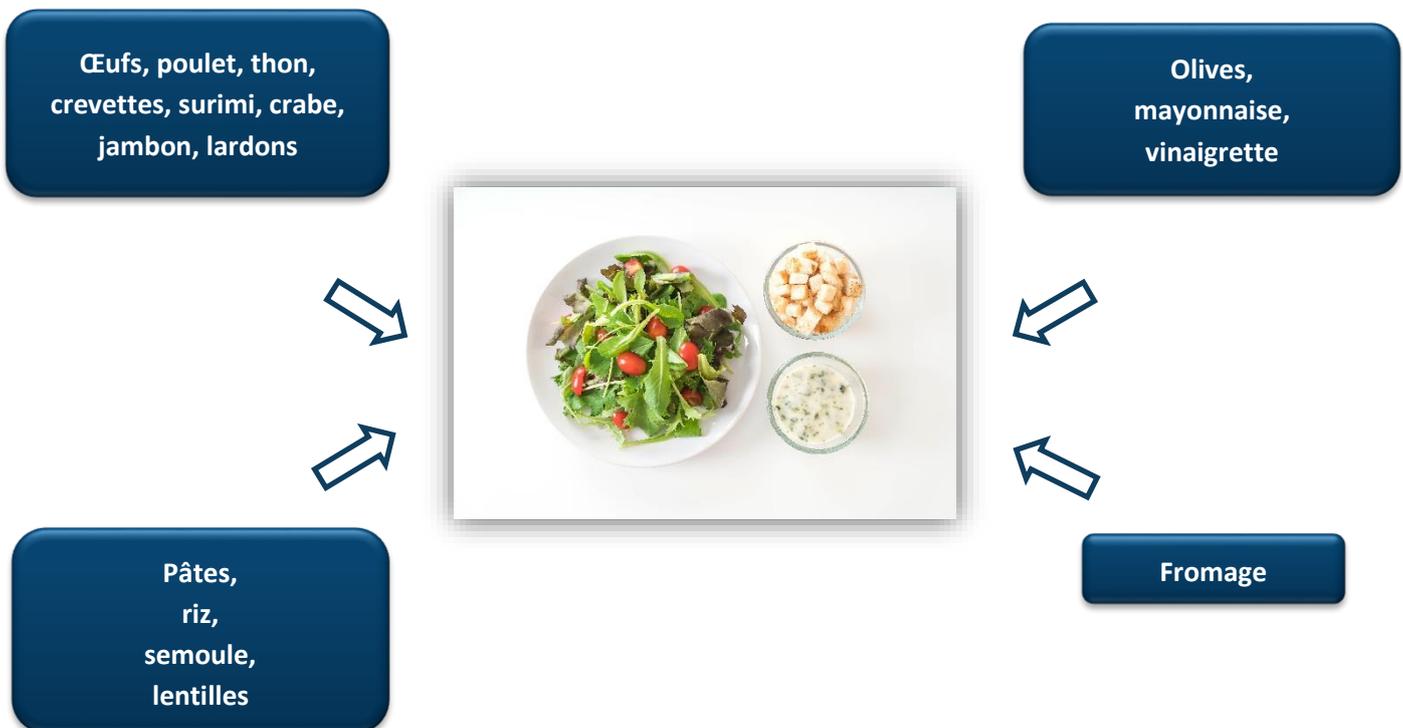
Aliment	Enrichissement en calories
Crème fraîche entière	1 cuillère à soupe = 80 calories
Beurre fondu - Huile - Mayonnaise	1 cuillère à soupe = 80 calories
Sucre - Miel - Caramel	1 cuillère à café = 20 calories
Noix	1 noix = 48 calories
Poudre d'amandes	1 cuillère à soupe = 60 calories
Fruits secs	1 fruit sec = 20 calories

L'enrichissement en protéines et/ou en calories se gère sur la journée et peut se faire sur différents plats. La diversité des produits alimentaires utilisables pour l'enrichissement permet de s'adapter et de respecter les goûts de chacun.

4. Enrichir un potage



5. Enrichir une salade



6. Enrichir un plat de résistance (viande, poisson)



Privilégier les protéines de « bonne qualité »
(éviter les panés, beignets, cordons bleus...riches
et moins intéressants en protéines)

Préparer les plats en sauce,
en appareil à quiches,
en soufflés...

7. Enrichir un plat de légumes



Dés de jambon,
dés de volaille,
lardons...

Préparer les légumes en
béchamel, en gratin enrichi
avec du lait en poudre, du
gruyère de la crème, du
beurre, de l'huile, des
œufs...

Proposer des flans de
légumes, des tartes, des
tourtes...

8. Enrichir une purée



Jaunes d'œufs,
jambon mixé



Gruyère,
fromage fondu,
lait en poudre,
crème fraîche,
beurre



Fécule de pommes de
terre,
sauce béchamel

9. Enrichir un plat de féculent



Fromage râpé,
beurre, margarine,
huile, crème entière...



Jaunes d'œufs, lardons, jambon,
viande hachée, miettes de poisson,
sauce...

10. Enrichir un dessert



Sucre, confiture, miel,
crème de marron,
caramel,
du chocolat...

Lait en poudre,
lait concentré sucré,
crème fraîche,
chantilly...

Fruits type banane,
fruits au sirop,
coulis de fruit,
fruits secs, du muesli...



Proposer des gâteaux de riz ou de semoule, des flans aux œufs, des crèmes anglaises ou pâtisseries, des clafoutis, des gratins de fruit...en utilisant du lait entier, des œufs au lait, des riz/semoule/tapioca au lait...

11. Effet de l'enrichissement sur une journée de menus

Cette comparaison de menus permet de voir l'intérêt des enrichissements sur plusieurs plats, mais n'oblige pas à le faire à tous les repas en tenant compte des envies et goût de chacun.

Ces exemples permettent de pouvoir procéder à ces enrichissements sur n'importe quel type de recettes.

Journée de menus en texture normale

	Menu traditionnel	Menu enrichi
Petit - déjeuner	Thé ou café Tartine de pain ou biscotte ou Cracotte + beurre + confiture ou miel ou pâte à tartiner Jus de fruits Calories : 330 kcals Protéines : 5 g	Café au lait entier Laitage au lait entier (yaourt ou fromage blanc + 1 cuillère à café poudre de lait et/ou 1 cuillère à café de poudre d'amande et/ou de céréales Brioche et/ou viennoiserie et/ou pain au lait + beurre ou confiture ou pâte à tartiner Jus de fruits Calories : 410 kcals Protéines : 10 g
Déjeuner	Salade de betteraves + vinaigrette Cuisse de poulet rôtie + haricots verts Fromage + pain Fraise Calories : 665 kcals Protéines : 45 g	Salade de betteraves vinaigrette + œuf dur + noix + chèvre Cuisse de poulet rôtie + haricots verts / Pâtes au beurre Fromage + pain Fraise + sucré + chantilly Calories : 1030 kcals Protéines : 60 g
Goûter	Tisane ou café Calories : 0 kcal Protéines : 0 g	Tisane ou café + jus de fruits Lait ou yaourt ou fromage blanc + 1 cuillère à café de poudre de lait et/ou miel et/ou coulis de fruits ou crème dessert Biscuits Calories : 225 kcals Protéines : 10 g
Dîner	Potage Quiche aux légumes Yaourt Compote Calories : 880 kcals Protéines : 20 g	Potage + crème fraîche et/ou beurre et/ou fromage fondu et/ou œuf et/ou poudre de lait et/ou pâtes à potage Quiche aux légumes et/ou lardons et/ou crème fraîche et/ou fromage râpé Riz au lait Compote + biscuit Calories : 1300 kcals Protéines : 30 g
TOTAL	Calories : 1880 kcals Protéines : 75 g	Calories : 3040 kcals Protéines : 110 g

Journée de menus en texture hachée

	Menu traditionnel	Menu enrichi
Petit –déjeuner	<p>Thé ou café Biscotte ou biscuits trempés et/ou beurre et/ou confiture ou miel ou pâte à tartiner Jus de fruits</p> <p style="text-align: center;">Calories : 330 kcals Protéines : 5 g</p>	<p>Thé ou café Lait entier ou Blédine et/ou 1 cuillère à café de poudre de lait Jus de fruits</p> <p style="text-align: center;">Calories : 360 kcals Protéines : 11 g</p>
Déjeuner	<p>Demi-avocat mayonnaise Lapin à la moutarde haché + pommes de terre vapeur Fromage blanc nature Fruits au sirop</p> <p style="text-align: center;">Calories : 780 kcals Protéines : 45 g</p>	<p>Demi avocat mayo et/ou surimi ou thon crevettes Lapin à la moutarde haché + gratin dauphinois Fromage blanc et/ou 1 cuillère à café poudre de lait et/ou 1 cuillère à café miel et/ou 1 cuillère à café de poudre d’amandes Fruits au sirop et/ou chantilly</p> <p style="text-align: center;">Calories : 1020 kcals Protéines : 55 g</p>
Goûter	<p>Tisane ou café</p> <p style="text-align: center;">Calories : 0 kcal Protéines : 0 g</p>	<p>Tisane ou café et/ou jus de fruits Lait ou yaourt ou fromage blanc + 1 cuillère à café de poudre de lait et/ou miel et/ou coulis de fruits Ou semoule au lait Biscuits</p> <p style="text-align: center;">Calories : 200 kcals Protéines : 10 g</p>
Dîner	<p>Potage Omelette aux champignons Yaourt Compote</p> <p style="text-align: center;">Calories : 530 kcals Protéines : 20 g</p>	<p>Potage + crème fraîche et/ou beurre et/ou fromage fondu et/ou œuf et/ou poudre de lait et/ou pâtes à potage Omelette de champignons et/ou lardons et/ou crème fraîche et/ou fromage râpé Flan aux fruits</p> <p style="text-align: center;">Calories : 900 kcals Protéines : 30 g</p>
TOTAL	Calories : 1640 kcals Protéines : 70 g	Calories : 2480 kcals Protéines : 105 g

12. Exemples de recettes enrichies

Courgettes à la provençale (1 personne)

Ingrédients :

½ cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café d'herbes de Provence, 180 grammes de courgettes, 3 cuillères à soupe de sauce tomate, sel, poivre.

Procédé :

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les courgettes coupées en dés ou en rondelles. Couvrir et laisser cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail haché finement, les herbes de Provence, la sauce tomate et un verre d'eau. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Attention il faut toujours du jus, ne pas hésiter à rajouter de l'eau si besoin.

Émincé de volaille à l'exotique (1 personne)

Ingrédients :

125 grammes de filet de poulet, 30 grammes de poivron rouge, 30 grammes de poivron jaune, 30 grammes de poivron vert, 30 grammes de sauce tomate, 1 gousse d'ail, 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bouillon de volaille, 1 cuillère à soupe de crème de coco ou de lait de coco ou de crème fraîche.

Procédé :

Faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les poivrons coupés en lanières, ajouter le poulet coupé en cubes. Laisser dorer légèrement. Ajouter la gousse d'ail écrasée, le bouillon de volaille, la sauce tomate et laisser réduire. Ajouter ensuite la crème de coco et laisser mijoter 15 minutes.

Champignons crus au saumon (1 personne)

Ingrédients :

130 grammes de champignons de Paris (petits), 1/2 c à s d'huile d'olive, 1 cuillère à café de citron, ½ gousse d'ail, un peu de moutarde, ciboulette et une tranche de saumon fumé.

Procédé :

Bien laver les champignons (tremper dans de l'eau vinaigrée). Les couper en deux ou quatre selon la grosseur. Couper le saumon en petits morceaux. Dans un saladier mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, la ciboulette et l'ail émincé. Ajouter les champignons et le saumon.

Carpaccio de fenouil (1 personne)

Ingrédients :

Un beau bulbe de fenouil (150 grammes), 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de citron, 1/2 gousse d'ail, un peu de moutarde, sel, poivre, ciboulette.

Procédé :

Laver le fenouil (ne garder que le bulbe). Trancher finement à la mandoline. Dans un saladier mélanger l'huile d'olive, la moutarde, le sel, le poivre, l'ail écrasé, le citron et la ciboulette. Ajouter le fenouil.

Jambon de porc à la provençale (1 personne)

Ingrédients :

1 escalope de jambon, herbes de Provence, sauce tomate, 1 gousse d'ail, sel et poivre, 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Procédé :

Faire revenir l'escalope de jambon dans une poêle avec l'huile chauffée au préalable, ajouter l'ail écrasé, puis les herbes de Provence. Saler, poivrer et ajouter la sauce tomate. Laisser mijoter à feu doux. S'assurer qu'il y ait toujours du jus.

Riz au lait aux raisins secs (1 personne)

Ingrédients :

20 grammes de riz, 125 ml de lait, 1/4 de vanille gousse, 10 grammes de sucre, 1 cuillère à soupe de lait en poudre, 15 grammes de raisins sec, 1 cuillère à soupe de rhum.

Procédé :

Laver le riz et le faire blanchir (mettre le riz dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition, égoutter). Faire macérer les raisins dans le rhum. Mettre le riz dans la casserole, ajouter le lait et le lait en poudre, la vanille, le sucre, les raisins macérés égouttés. Laisser cuire à feu doux le riz jusqu'à absorption partielle du lait (environ 20-25 minutes).

Compotée de mangue (1 personne)

Ingrédients :

150 grammes de mangue fraîche, le jus d'1/2 citron, 10 grammes de sucre.

Procédé :

Mixer tous les ingrédients. Verser dans une coupe et réserver au frais jusqu'à la dégustation.

Aiguillettes de canard sauce moutarde (1 personne)

Ingrédients :

120 grammes d'aiguillettes de canard, 1 échalote, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de moutarde, ¼ de cube de bouillon de volaille, 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

Procédé :

Faire dorer l'échalote émincée dans une poêle avec l'huile d'olive, ajouter les aiguillettes, puis la moutarde, et mélanger. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser réduire.

Fromage blanc à la banane (1 personne)

Ingrédients :

100 grammes de fromage blanc, 1 banane, ½ sachet de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de lait en poudre.

Procédé :

Mixer tous les ingrédients.

Coquille de poisson au curry (1 personne)

Ingrédients :

140 grammes de poisson, 125 ml de lait, 1 cuillère à soupe de lait en poudre, 5 grammes de farine, 5 grammes de margarine végétale, une pincée de cumin, sel, poivre.

Procédé :

Faire cuire le poisson au court bouillon. Égoutter et réserver le bouillon. Réaliser la béchamel au curry en réalisant un roux (faire fondre la margarine et ajouter la farine). Mouiller avec un peu de court bouillon (éviter les grumeaux), puis ajouter le reste du bouillon chaud. Laisser épaissir. Ajouter le curry, le sel et le poivre. Émietter le poisson, puis mélanger tous les ingrédients. Mettre dans un ramequin et faire gratiner au four à 200°C. Vous pouvez faire gratiner en mettant un peu de gruyère ou de la chapelure.

Pain Perdu (1 personne)

Ingrédients :

40 grammes de pain, 125 ml de lait et 1 cuillère à soupe de lait en poudre, ½ œuf, vanille en poudre, 10 grammes de sucre, et un peu de sucre glace pour saupoudrer les tartines à la sortie du four.

Procédé :

Trancher le pain. Mélanger le lait, le lait en poudre, la vanille, le ½ œuf et le sucre. Disposer les tranches de pain dans un plat allant au four. Arroser les tartines avec la moitié de la préparation, laisser le pain absorber puis verser le reste de la préparation. Enfourner à 180°C et laisser dorer.

Risotto au poisson et fruits de mer (1 personne)

Ingrédients :

80 grammes de poisson, 20 grammes de moules décortiquées surgelées, 2 à 3 noix de St Jacques et 2 à 3 queues de crevettes. 35 à 70 grammes de riz cru, ½ cube de court bouillon (ajouter de l'eau = 100ml à 210ml), sel, poivre, ½ oignon, 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Procédé :

Faire revenir l'oignon dans une poêle avec la cuillère à café d'huile. Ajouter les fruits de mer, le poisson et le riz. Faire dorer légèrement (le riz doit devenir translucide). Saler, poivrer puis déglacer avec le court bouillon. Laisser cuire à feu doux jusqu'à totale absorption du court bouillon.

Tarte aux poires, fourme d'Ambert, et magrets fumés (6 personnes)

Ingrédients :

1 pâte brisée, 900 grammes de poires, 180 grammes de fourme d'Ambert, 400 grammes de magret fumé, ½ tablette de bouillon de volaille.

Procédé :

Égoutter les poires, en réserver 4 ½ moitiés et écraser les autres. Mettre dans une casserole avec le bouillon de volaille. Laisser réduire. Pendant ce temps, étaler la pâte, couper la fourme d'Ambert en lanières ainsi que les poires restantes et dégraisser le magret fumé. Mettre la pâte dans un moule à tarte, déposer la compotée de poires, disposer les lanières de poires, le magret et les lanières de fourme d'Ambert.

Cuire au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Panacotta Mangue (1 personne)

Ingrédients :

150 grammes de mangue, 75 ml de crème liquide, 1 cuillère à soupe de lait en poudre, 10 grammes de sucre, de l'agar-agar (4 grammes/litre), et ¼ de gousse de vanille.

Procédé :

Délayer l'agar-agar dans le lait froid et le lait en poudre, ajouter la vanille, le sucre et porter à ébullition. Répartir dans des verres (verrines) et faire prendre au réfrigérateur au moins deux heures. Faire la compotée (mixer la mangue). Disposer sur le lait gélifié. Remettre au frais en attendant de servir.



Document édité par le **Réseau Onco-Nouvelle-Aquitaine**
- février 2020 -

Crédit Photo :

Valeria Aksakova, Bearfotos,
dashu83, topntp26, Freepik.

Contributeurs : Ludovic Achar (Ivlmedical), Anne-Sophie Allouchery (Ivl medical), Emilie Bellanger (Ivl medical), Carine Bellaunay (nestle homecare), Elise Besnier (arair), David Bevan (linde), Cécile Blanchard (dmedica), Sandrine Boiche (CHU Poitiers), Florence Bordlaguionie (Ivl medical), Sylvie Boulanger (CH Saintes), Mylène Boussageon (alcura-health), C. Bouvier (CHU Limoges), Mailys Brouillet (homeperf), Clarisse Brun (orkyn), Gwenaëlle Bregon (aadairc), Cécile Buisson (Ivlmedical), Eva Colin (bastide medical), L. Colin (dmedica), Marie-Eve Corfmat (linde), Aurélie Donval (linde), Ingrid Dubarry (orkyn), Florence Frugier (CH Angoulême), Sophie Gaulier (CH La Rochelle), Laurence Gregoire (linde), Aurélie Guillet (alcura-health), Marlène Goupil (orkyn), Mélina Gouraud (alair-avd), Fabien Gourmelen (Ivl medical), Paul-Arthur Haineaux (CHU Poitiers), Christelle Hennebelle (réseau gérontologie Vienne), Laurence Jean (madouest), S. Jouveau (CHU Limoges), Audrey Juste (dmedica), Nadine Labrune (CH Niort), Laëtitia Lajoix (alair), Anthony Logeais (Ivlmedical), Audrey Lumy (alair-avd), Elise Marchaisseau (alair-avd), Sonia Marchand, Julie Mathis (airliquide), F. Merigourt (CHU Limoges), S. Monzot (CHU Limoges), Isabelle Orlandini (arair), Corinne Painault (aadairc), Marie Paulin (airliquide), Alan Pernet (Ivl medical), Marina Plassais (linde), Johann Pressoir (alcura-health), Isabelle Ragot (arair), Didier Rebouh (bastide-medical), M Tegon (alair-avd), Florence Urbaniak (Poitiers – AFDN), Angéline Paris (arair), Aurélie Teyssonier (CH Saintonge), Lucille Tournier (arair), Laurie Verdeau (orkyn), Bénédicte Vidoni (CH Niort)

Avec le soutien de

