



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Fractionner et enrichir ses repas à domicile

Service de Diététique



Fractionner et enrichir ses repas à domicile

Sommaire

Enrichissement	3
Comment enrichir les préparations ?	4
Produits modulaires (ou poudres enrichissantes)	5
Comment enrichir ses repas à l'aide de poudres ?	5
<i>Les poudres hyperprotéinées :</i>	5
<i>Les poudres riches en protéines et glucides</i>	5
Conservation	5
Utilisation	5
Fractionnement des repas	6
Equivalences en protéines	7
Exemple de journée à 80-90g de protéines soit 4 à 4.5 portions	7
L'organisation des repas	8
<i>Menu été</i>	10
<i>Liste des courses été</i>	11
<i>Menu hiver</i>	12
<i>Liste des courses hiver</i>	13
Recettes	14

Enrichissement

Afin d'optimiser votre état nutritionnel dans le cadre de votre prise en charge médicale, il est souhaitable de veiller à l'enrichissement en **calories** et surtout en **protéines** de votre alimentation. L'objectif de ces conseils est de prévenir une éventuelle perte de poids ou de vous faire reprendre du poids et de préserver votre masse musculaire. Pour cela, si votre état de santé le permet, une activité physique régulière d'au moins 30min par jour, adaptée à votre condition physique, est vivement conseillée.

L'enrichissement naturel consiste à augmenter l'apport énergétique des préparations sans pour autant en augmenter le volume.

Energie : Le corps humain a besoin d'énergie pour maintenir les organes en fonctionnement. Elle est apportée par chaque aliment en quantité variable et mesurée en kcal. Celle-ci permet de reconstituer les réserves.

Vos besoins journaliers en calories : kcal/jour

Protéines : Elles ont un rôle structurel et elles participent au renouvellement des tissus musculaires (favorisent la cicatrisation, préservent le muscle, etc.). Les protéines sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse immunitaire, le transport d'oxygène dans l'organisme ou encore la digestion.

Vos besoins journaliers en protéines : g/jour

Comment enrichir les préparations ?

Vous trouverez, ci-dessous, des exemples d'enrichissement naturel. Les aliments repris dans ce tableau sont à ajouter en fonction de vos préparations et des aliments à enrichir.
Vous pouvez enrichir votre alimentation en ciblant soit les protéines soit les graisses et/ou les glucides qui permettront d'augmenter l'apport calorique général.

Famille alimentaire à enrichir	Enrichir en protéines	Enrichir en glucides et graisses
Boissons	Remplacer une partie de votre hydratation par : - Lait entier - Kefir - Lait de soja - Milk-shake	Les jus végétaux de type « lait » d'amande, de riz, d'avoine etc. - Dans un second temps, les boissons sucrées peuvent être majorées (sauf en cas de diabète) : - Jus - Grenadine - Soda
Légumes	Dans un repas complet : - Mixer les légumes permet de faciliter la digestion. Vous pouvez ensuite ajouter de la crème fraîche 35% et des oléagineux afin de l'utiliser comme sauce pour vos repas. - Ajouter une sauce à base de fromage (ex : Mornay, 4 fromages, ...) - Préparer sous forme de gratin (à base de fromage à pâte dure comme emmenthal, gruyère,...)	Ajouter dans un repas complet : - Sauce béchamel, sauce hollandaise, crème fraîche 35%. - Huile en fin de cuisson ou dans l'assiette, riche en oméga 3 : Colza, noix, lin, soja. - Mayonnaise
	Ajouter dans un potage : - Fromage (gruyère, fromage fondu, fromage de chèvre frais,...) - Farine de pois chiche - Viandes/poisson/oeufs à mixer si nécessaire. - Poudre de lait, lait concentré non sucré	Ajouter dans un potage : - Huile, crème fraîche 35%, beurre - Lié avec un féculent (riz, pomme de terre ou farine). - Croutons - Fromage gras type mascarpone, boursin.
	Ajouter dans les salades : - Viandes (poulet, jambon séché, lardons etc.) - Légumineuses (pois chiche, lentilles etc.) - Œufs - Poisson (sardines, anchois, crevettes, thon, etc.) - Fromage (gruyère, comté, feta, etc.)	Ajouter dans les salades : - Pâtes, riz, semoule, lentilles. - Vinaigrette, mayonnaise, huile
Fruits	- Accompagné d'un produit laitier (skyr, yaourt entier, yaourt grec, etc.) - Ajouter des oléagineux (amandes effilées, noisettes, etc.)	Ajouter du sucre, miel, chocolat, crème fouettée, crème anglaise, sirop, lait concentré sucré, etc.
Féculents	Ajouter dans vos pâtes/riz/pommes de terre : - Fromages (gruyère, parmesan, pecorino etc.) - Viandes/volailles/poissons - Œufs	Ajouter dans vos pâtes/riz/pommes de terre : - Huile, crème fraîche 35%, beurre - Graines et oléagineux
	Ajouter comme garniture sur le pain/wraps/crêpes : - Fromage principalement à pâte dure/molle mais les fromages frais entiers peuvent également être intéressants. - Houmous. - Purée d'oléagineux (beurre de cacahuète, d'amande etc.). - Charcuterie (jambon, filet de poulet, filet de dinde, etc.)	Ajouter comme garniture sur le pain/wraps/crêpes : - Matière grasse (beurre, mayonnaise, huile, etc.) en plus de votre garniture protéinée. - Confiture, pâte à tartiner, sirop de liège, miel, etc.

Famille alimentaire à enrichir	Enrichir en protéines	Enrichir en glucides et graisses
Produits laitiers	Ces aliments sont déjà des sources de protéines importantes.	Ajouter dans vos yaourts, lait, entremets lactés : - Sucre, miel, chocolat - Crème fouettée - Biscuits secs
Viandes, volailles, poisson, légumineuse et alternative végétales.		Ajouter sur vos viandes, volailles, etc. : - Sauce, beurre, huile - Panure
Fruits à coques et graines		En collation, utiliser les enrober de chocolat ou de sucre.

Produits modulaires (ou poudres enrichissantes)

Les produits modulaires sont une bonne alternative lorsque l'enrichissement naturel est insuffisant ou difficile à mettre en place.

Comment enrichir ses repas à l'aide de poudres ?

Des poudres ont été spécialement élaborées pour aider à **augmenter les teneurs en calories et/ou en protéines** des repas sans en modifier le goût. Votre diététicien(ne) vous prescrira celles qui correspondent à vos besoins. Vous trouverez ci-dessous une liste de poudres disponibles en pharmacie.

LES POUDRES HYPERPROTÉINÉES :

- ◆ **Protifar® (Nutricia)**
1 mesurette de 2.5g = 2.2g de protéines
- ◆ **Resource Instant® Protein (Nestlé)**
1 cuillère à soupe de 5g = 4.5g de protéines
- ◆ **Fresubin® Protein Powder (Frésenius-Kabi)**
1 cuillère à soupe de 5g = 4.3g de protéines

LES POUDRES RICHES EN PROTÉINES ET GLUCIDES :

- ◆ **Resource® Complete HP (Nestlé)**
1 portion de 50g = 11.3g de protéines

Conservation :

- ◆ Le produit non ouvert doit être conservé dans un endroit frais et sec jusqu'à la date de péremption indiquée sur l'emballage.
- ◆ Après ouverture, le produit doit être consommé dans les 4 semaines.

Utilisation :

- ◆ Pour être ajouté dans les préparations sucrées et salées (arôme neutre), chaudes (max 70°C) ou froides en saupoudrant.
- ◆ Pour enrichir une boisson chaude ou froide, ou une autre préparation (potage, purée, sauce, yaourt, etc.) : ajouter une ou plusieurs cuillères de poudre et mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- ◆ Préparer une portion et consommer dans les 2 heures qui suivent la préparation.
 - Il est déconseillé de mélanger le **Resource Complete** dans un met ou une boisson très acide (ex : jus de fruit, jus de tomate, soda) car cela peut entraîner la floculation des protéines
 - Jeter tout produit non consommé ayant déjà été chauffé.

Fractionnement des repas

Fractionner son alimentation consiste à diviser sa consommation alimentaire quotidienne en plusieurs petites prises tout au long de la journée, plutôt que de se limiter aux trois repas.

En cas de diminution de l'appétit et de difficulté à consommer les portions habituelles, le fractionnement alimentaire est recommandé. Ainsi en ajoutant des collations « programmées » entre les repas, cela permet de compléter les portions de repas réduites.

Ci-dessous vous trouverez des idées de collations caloriques et riches en protéines facile à introduire au quotidien.

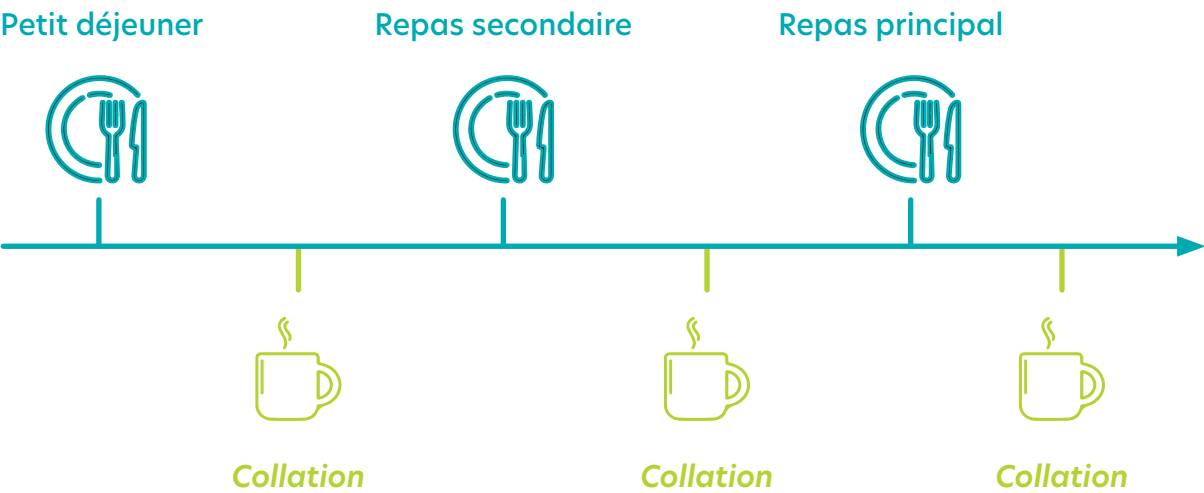
IDÉES DE COLLATIONS

SUCRÉES :

- ◆ Barre protéinée aux fruits, oléagineux, chocolat, etc.
- ◆ Un yaourt aux fruits frais avec du granolas
- ◆ Milkshakes, smoothies, acai bowls
- ◆ Fruits séchés (raisins, abricot, noix de coco, mangue, dattes, etc.)
- ◆ Flan au caramel, crème brûlée, riz au lait, pudding
- ◆ Coupe glacée (ex : banana split, dame blanche, coupe aux fraises, ect. avec en supplément, poudre d'amande, poudre de noix de coco, brisures de noisettes, etc.)
- ◆ Pain perdu, brioche perdue, gaufre, crêpes (salées ou sucrées)
- ◆ Pâtisseries (éclair, boule de Berlin, merveilleux, tarte à maton, etc.), viennoiserie (croissant, couque, etc.)

SALÉES :

- ◆ Oléagineux (noisettes, noix, cacahuètes, amandes, etc.) et graines (tournesol, courge, pignons de pin, etc.)
- ◆ Cubes de fromage, saucisson, olives, dés d'avocat, scampis/crevettes
- ◆ Biscuits apéritifs, chips, toasts ou blinis (avec tarama, tzatziki, houmous, pâté, guacamole, tapenade, caviar d'aubergines).



Equivalences en protéines

Afin de vous aider à convertir vos besoins journaliers en protéines, vous trouverez ci-dessous un tableau qui vous aidera à faire la transition en portion alimentaire.

Vos besoins journaliers en protéines : portions/jour	
1 portion de protéines = 20g soit	
100g de viande, volaille, poisson	3 œufs de poule (M)
100g de charcuterie	4 yaourts
600ml de lait	250g de fromage blanc
100g de fromage à croûte fleurie (brie, camembert,...)	80g de fromage à pâte dure (parmesan, gouda, emmental,...)
200g de Skyr	100g de Fromage à pâte filée (mozzarella, burrata, scamorza,...)
100g d'halloumi	100g de beurre de cacahuète
150g de tofu ou Quorn 80g de seitan	250g de légumineuses «cuites» (lentilles, pois, haricots)
4 viennoiseries (croissant, couque au beurre, pain au chocolat,...)	8 tranches de pain (1 tranche = 30g)
25g de poudre de protéines (pharmacie)	1 complément nutritionnel Oral HPHC (200 ml)

Exemple de journée à 80-90g de protéines soit 4 à 4.5 portions

PETIT DÉJEUNER (= 1 PORTION)

- 2 tranches de pain gris
- + matière grasse (beurre, margarine, huile)
- + 2 œufs (à la coque/omelette/sur le plat, ...)
- OU 2 tranches de fromage à pâte dure
- OU 20g de beurre de cacahuète + 1 yaourt

REPAS PRINCIPAL (= 1 À 1.5 PORTION)

- + 100-125g de viande/volaille/poisson
- + 1 portion de féculents (pommes de terre, pâtes, riz, quinoa ,...)
- + 1 portion de légumes sous forme de potage/salade ou légumes cuits
- + matière grasse (beurre, margarine, huile)
- + 20g de parmesan ou emmental à ajouter sur les légumes ou le féculent

COLLATION (= 1 PORTION)

- 1 collation protéinée (cf. recettes)
- OU 1 Skyr
- OU 1 complément Nutritionnel Oral HPHC (200ml)

REPAS SECONDAIRE (= 1 PORTION)

- 1 portion de légumes sous forme de potage/salade ou légumes cuits
- + 2 tranches de pain gris
- + matière grasse (beurre, margarine, huile)
- + 1 tranche de jambon et 1 tranche de fromage
- OU 50g d'halloumi + guacamole + 1 yaourt
- OU 50g de sardines + mozzarella et tomates + 1 yaourt
- OU 50g de saumon fumé + fromage frais + 1 yaourt
- OU 50g de thon au fromage frais + 1 yaourt

L'organisation des repas

Après avoir compris l'importance de l'enrichissement, du fractionnement, et de faire des choix judicieux en matière d'aliments, voici quelques conseils pour vous aider à mettre ces idées en pratique.

Optez pour des plats plus riches en calories comme des quiches, du hachis parmentier ou des gratins plutôt que de vous limiter à un repas traditionnel composé de viande, de légumes et de pommes de terre. Ces repas ont l'avantage d'apporter tous les macro-nutriments (protéines, glucides, graisses et fibres) à chaque bouchée.



Batch-cooking : Une méthode à envisager, où vous cuisinez tous les repas de la semaine en une seule fois. Cela peut vous faire gagner du temps en cuisine au quotidien, tout en vous permettant de contrôler les ingrédients utilisés pour vous assurer des repas enrichis.

Congélation : Une stratégie intéressante pour gagner du temps et de l'énergie. La congélation n'altère en rien la qualité nutritionnelle des aliments.

Astuce : Il existe plusieurs applications de liste de courses, telles que Bring !, AnyList et Out of Milk, qui facilitent la gestion et l'organisation de vos achats. Cela permet de gagner du temps, d'éviter les oublis et de partager facilement la liste avec d'autres membres de la famille.

Voici une **liste d'aliments** à avoir chez soi afin d'**enrichir facilement vos repas**, ainsi qu'une liste des produits à inclure dans votre plan de repas hebdomadaire.

LISTE DE COURSES HEBDOMADAIRE

Produits de base

- ◆ Œufs
- ◆ Beurre
- ◆ Huile riche en oméga 3 (colza, lin, noix)
- ◆ Fromage à pâte dure : gouda, emmental, gruyère, comté, etc.
- ◆ Fromage à pâte molle et croûte fleurie : brie, camembert, chamois d'or
- ◆ Fromage frais : boursin, kiri, chèvre, mascarpone, etc.
- ◆ Lait entier
- ◆ Crème fraîche 30-40%
- ◆ Yaourt entier, yaourt grec, skyr
- ◆ Sirop (grenadine, menthe, etc.)

Collations

- ◆ Fruits séchés (raisins, bananes, pommes, abricots)
- ◆ Barres protéinées
- ◆ Oléagineux (noisettes, noix, cacahuètes, amandes, etc.) et graines (tournesol, courge, pignons de pin, etc.)

Les deux propositions de menus ci-dessous sont indicatives et peuvent être modifiées en cas de régime spécifique, d'intolérance ou d'allergie alimentaire.

Menu été				
Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Déjeuner	Granola/muesli Yaourt (grec, skyr) Pâte à tartiner d'oléagineux	Banana bread Yaourt	Granola/muesli Yaourt (grec,skyr) Fruits frais	Pain Matière grasse non allégée Confiture ou fromage
Dîner	Gaspacho Croutons* Dahl de lentilles Riz	Pâtes pesto Tomates Mozzarella Basilic Fromage râpé	Potage petits pois menthe* Omelette paysanne (jambon cuit, légumes, crème, fromage râpé)	Quiche au saumon, asperges vertes, pignons de pin
Collation 16h	Fruits frais*	Coupe glacée	Smoothie banane et oléagineux	Muffin chocolat
Souper	Poulet Salade de pomme de terre Haricots princesse	Quiche au saumon, asperges vertes, pignons de pin	Filet poisson sauce hollandaise Purée Salade	Crêpes Ricotta Jambon à l'italienne Pignons de pin
Collation 22h	Banana bread	Salade de fruits frais*	Dessert lacté	Tiramisu citron

Repas	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Crêpes Garniture sucrée	Pain Œufs (+lard) Matière grasse non allégée	Viennoiseries Yaourt*
Dîner	Potage au concombre et chèvre* Pâte Courgettes Lardons Parmesan	Gaspacho Huile d'olive* Salade de riz Thon Concombre Feta	Côte de porc Pommes de terre persillées Légumes à la provençale
Collation 16h	Poignée d'oléagineux	Dessert lacté	Fruits frais*
Souper	Croque Jambon cuit Tomate Mozzarella	Courgettes farcies haché Pâtes grecques Sauce tomate	Pêches au thon Crudités Vinaigrette Riz
Collation 22h	Coupé glacée	Compote de fruits*	Muffin chocolat

*Enrichissement : cfr pages 2-5

A réutiliser : cuisiner de plus grandes quantités pour réutiliser lors d'une prochaine recette.

Surgelé : utiliser des produits surgelés.

Au four : technique de cuisson au four

Bocaux/conserves : utiliser des produits en conserves/bocaux.

Recettes : cfr pages 13-18

Liste de courses - été

Fruits	Poissons	Conserves/bocaux	Surgelés
Bananes	Saumon	Thon à l'huile	Glace
Fruits de saison au choix	Filet de poisson	Pêches	Petits pois

Légumes	Viandes	Boulangerie	Épicerie salée
Haricots princesse	Volaille	Pain	Croutons
Tomates	Jambon cuit	Viennoiserie	Lentilles
Concombres	Jambon à l'italienne		Pignon de pin
Basilic	Lardons		Fruits oléagineux au choix
Asperges vertes	Côte de porc		Vinaigrette
Menthe			Pesto
Citrons			Bouillon légume
Poivrons			Concentré tomate
Carottes			Sauce tomate
Courgettes			Tomates concassées
Ail			Lait de coco
Echalottes			Sauce hollandaise
Oignons			Epices (sel, poivre, etc.)

Épicerie sucrée	Crèmerie
Pâte à tartiner d'oléagineux	Yaourt (grec ou skyr)
Levure chimique	Lait entier
Confiture	Beurre
Compote de fruits	Œuf
Tablettes de chocolat	Fromage rapé
Sucre	Mozzarella
	Pâte brisé
	Fromage
	Crème fraîche 40%
	Ricotta
	Fromage de chèvre
	Fromage frais
	Dessert lacté au choix
	Parmesan

Céréales
Granola ou muesli
Riz
Pâtes grecques
Pommes de terre
Farine

Menu Hiver				
Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Déjeuner	Pain Pâtes à tartiner d'oléagineux ou fromage Fruits frais	Granola/ Muesli Yaourt (grec, skyr) Pâtes à tartiner d'oléagineux	Crêpes Garniture sucrée	Pain Matière grasse non allégée Œufs (+ lard) Fruits frais
Dîner	Volaille sauce au choix Stoemp carottes*	Poisson blanc Pommes de terre grenaille Courge butternut	Riz cantonnais : Jambon + omelette Riz Petits pois, oignons, carottes	Pâtes à la crème de brocolis, ricotta et feta
Collation 16h	Gougère au fromage	Fruits séchés	Smoothie banane beurre de cacahuète	Crêpes
Souper	Soupe petits pois lardons* Pain + tartinade pistache	Volaille (froid) Couscous perlé Artichauts + olives Vinaigrette	Soupe carottes/ courgette/kiri* Tartine Halloumi/ guacamole	Potage lentilles/ croutons* Wraps : fromage frais, guacamole, saumon fumé
Collation 22h	Yaourt*	Mélange d'oléagineux	Dessert lacté	Gougère au fromage

Repas	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Bowl cake banane chocolat	Granola/ Muesli Yaourt (grec, skyr) Fruits frais*	Viennoiseries Yaourt*
Dîner	Gratin de volaille	Saumon Riz Épinards à la crème	Pâtes bolognaise
Collation 16h	Cake salé aux légumes	Grissini + tapenade/houmous	Cake salé aux légumes
Souper	Crêpes jambon béchamel	Croque Madame	Sardine Riz / maïs / sauce
Collation 22h	Yaourt*	Chocolat viennois	Dessert lacté

*Enrichissement : cfr pages 2-5

A réutiliser : cuisiner de plus grandes quantités pour réutiliser lors d'une prochaine recette.

Surgelé : utiliser des produits surgelés.

Au four : technique de cuisson au four

Bocaux/conserves : utiliser des produits en conserves/bocaux.

Recettes : cfr pages 13-18

Liste de courses - hiver

Fruits	Poissons	Viandes	Surgelés
Bananes	Saumon	Lard	Mélange de légumes (carottes, petits pois, oignons)
Fruits de saison au choix	Filet de poisson	Volaille	Épinards à la crème
	Saumon fumé	Jambon	Petits pois
Légumes	Conserves/bocaux	Boulangerie	Épicerie salée
Carottes	Artichauts	Pain	Epices (sel, poivre, etc.)
Courge butternut	Olive	Viennoiserie	Lentilles
Brocolis	Maïs		Amandes
Courgettes	Sardines à l'huile	Crèmerie	Pistache non salée
Guacamole/avocat	Sauce bolognaise	Yaourt (grec ou skyr)	Huile d'olive
Ail	Épicerie sucrée	Œufs	Pignonss de pin
Citrons	Pâte à tartiner d'oléagineux	Parmesan	Fruits séchés
Échalottes	Levure chimique	Ricotta	
Céréales	Confiture	Feta	
Flocon d'avoine	Compote de fruits	Halloumi	
Pommes de terre	Tablettes de chocolat	Fromage frais (kiri)	
Riz	Sucre	Gouda	
Pâtes		Emmenthal	
Farine		Lait entier	
Couscous perlé		Chocolat viennois	
Wraps		Dessert lacté au choix	
Crackers		Mozzarella	
		Crème fraîche 40%	
		Beurre	

Recettes

Tiramisu au citron

Ingrédients (4 portions) :

90g boudoirs
250g mascarpone
250g ricotta
50g sucre
60 ml lait entier
Zeste de 2 citrons non traité

Pour le sirop :

100g eau
30g sucre
30g jus de citron

Garniture :

15g chocolat blanc



PRÉPARATION

- ◆ Pour préparer la crème de votre tiramisu au citron, tout d'abord, transférer le mascarpone, la ricotta et le lait dans un bol et les travailler avec une spatule pour assouplir le mélange.
- ◆ Ajouter le sucre à la crème petit à petit et mélanger avec une spatule de bas en haut pour amalgamer les deux composants. Ajouter ensuite le zeste râpé du citron non traité et mélanger à nouveau le tout. Une fois terminé, placer au réfrigérateur.
- ◆ Préparer maintenant le sirop où tremper le boudoir : verser le jus de citron, le sucre, et l'eau dans un petit bol. Bien mélanger.
- ◆ Tremper légèrement les biscuits dans le sirop et les placer au centre du verre. À l'aide d'une cuillère, verser la crème. Préparer une deuxième couche de biscuits et de crème.
- ◆ Décorer avec le chocolat blanc.

CONSERVATION

- ◆ Conserver le tiramisu au réfrigérateur pendant 2 jours maximum. Si vous préférez, vous pouvez le congeler.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

479 kcal

33 g
prot

2,8
kcal/g

Smoothie banane - beurre de cacahuète

Ingrédients (1 portion) :

20g de flocons d'avoine
1 banane
15g de beurre de cacahuète
10g d'amandes
125 ml de lait entier



PRÉPARATION

- ◆ Verser tous les ingrédients dans un mixeur. Mixer. Verser dans un grand verre.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

390 kcal

13,2 g
prot

3,9
kcal/g

Muffin au chocolat noir protéiné

Ingrédients (5 portions) :

110g de farine
120g de fromage blanc entier ou petits suisses
2 œufs
50 ml de lait de vache entier
2 c à s de cacao en poudre non sucré
50g de beurre de cacahuète
1 c à s de miel + 75g de sucre
75g de chocolat noir 70%
1 sachet de levure chimique



PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer votre four à 180°C.
- ◆ Mélanger dans un bol (1) : la farine, le cacao en poudre, le sucre et la levure.
- ◆ Mélanger dans un autre bol (2) : les œufs, fromage blanc, le beurre de cacahuète, le miel et le lait.
- ◆ Incorporer petit à petit le mélange du bol (1) dans le bol (2) et remuer jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
- ◆ Incorporer le chocolat noir et mettre au four pendant 25-30 min.
- ◆ Laisser refroidir à la sortie du four avant de déguster.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

390 kcal

12,5 g
prot

3,5
kcal/g

Cake salé aux légumes

Ingrédients (8 portions) :

1 grosse courgette
180g farine pour pâtisserie
100 ml huile de tournesol
3 oeufs
100ml lait entier
200g emmenthal
30g parmesan
16g levure chimique
Sel



PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer le four à 180°C.
- ◆ Couper les courgettes en rondelles.
- ◆ Couper le fromage en cubes.
- ◆ Dans un bol, verser les œufs et les battre légèrement à l'aide d'un fouet. Ajouter l'huile de tournesol et continuer à mélanger.
- ◆ Verser le lait tout en remuant et ajouter enfin le sel. Tamiser séparément la farine et la levure chimique.
- ◆ Incorporer les poudres petit à petit à l'aide d'une cuillère, en remuant avec le fouet. Lorsque le mélange est homogène, ajouter les fromages et les courgettes.
- ◆ Mélanger et verser la préparation dans un moule à cake et enfourner pendant 50 min.

CONSERVATION

- ◆ Conserver le cake aux légumes au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours maximum. Si vous préférez, vous pouvez le congeler une fois cuit.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

342 kcal

14g
prot

2,55
kcal/g

Biscuits au fromage

Ingrédients :

200g de farine
100g de beurre mou
100g de fromage râpé (emmental ou cheddar)
4 œufs entiers
1 c à c de levure chimique
1 pincée de sel et de poivre et autres épices si affinité



PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer le four à 210°C.
- ◆ Dans un bol, mélanger la farine, la levure et le beurre. Ajouter le fromage râpé. Ajouter les œufs entiers.
- ◆ Saler et poivrer (+ ajout du mélange d'épices) + pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène, ajouter de la farine pendant l'opération si nécessaire.
- ◆ Préparer une plaque de four avec du papier sulfurisé puis saupoudrer de farine.
- ◆ Prélever des petits tas de pâte et les déposer en forme de boules sur la plaque.
- ◆ Aplatir légèrement avec le dos d'une cuillère.
- ◆ Mettre au four à 210°C pendant 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- ◆ Laisser refroidir à la sortie du four avant de déguster.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

354 kcal

13 g
prot

4,2
kcal/g

Tartinade pistache - feta

Ingrédients (5 portions) :

1 yaourt entier grec (125g)
125g de pistaches non salées décortiquées
125g de feta
2 c à s rases d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
Le jus d'1/2 citron
Des crackers
Optionnel : herbes aromatiques (coriandre, menthe, aneth)



PRÉPARATION

- ◆ Mixer les pistaches avec l'huile d'olive. Ajouter le reste des ingrédients et mixer à nouveau le tout jusqu'à obtenir une texture lisse. Servir bien frais sur des crackers.

VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION) :

360 kcal

12,5 g
prot

3,6
kcal/g

Dahl de lentilles

Ingrédients (5 personnes) :

250g de lentilles corail
6 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
200g de concassées de tomates
1 c à s de concentré de tomates
200 ml de lait de coco
300 ml de bouillon de légumes
2 c à c de curry
1 c à c de curcuma
1/2 c à c de gingembre
1 c à c de piment d'Espelette
2 c à c de sel et poivre



PRÉPARATION

- ◆ Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- ◆ Une fois translucides, ajouter les épices et les carottes coupées en rondelles, bien mélanger pour qu'elles s'imprègnent des épices pendant 3-4 min.
- ◆ Ajouter ensuite les lentilles corail rincées, le concassé et le concentré de tomates, le bouillon de légumes, le lait de coco et mélanger le tout.
- ◆ Faire mijoter environ 20-30 min à feu moyen en mélangeant régulièrement le temps que les lentilles cuisent et que les carottes soient tendres.
- ◆ Saler, poivrer et ajuster les épices si besoin.
- ◆ À servir avec du riz ou des pommes de terres, saupoudrer de persil ou de coriandre selon votre envie.

Pâtes à la crème de brocolis ricotta & feta

Ingrédients (2 portions) :

200g de brocolis
35g de parmesan
20g de ricotta
30g de feta
125g de pâtes crues
Huile d'olive
1 échalote
1 gousse d'ail
Basilic
Sel et poivre
Pignons de pin

PRÉPARATION

- ◆ Cuire le brocoli dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.
- ◆ Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions de l'emballage.
- ◆ Faire revenir l'ail et l'échalote dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- ◆ Déposer dans le blender le brocoli cuit, le mélange d'ail et d'échalote, 20g du parmesan, la ricotta, le basilic, 45 ml d'eau de cuisson des pâtes, du sel et du poivre. Lancer le blender et petit à petit, rajouter les 40 ml d'eau de cuisson des pâtes.
- ◆ Egoutter les pâtes, rajoutez la sauce et mélangez bien. Rajoutez le parmesan restant, quelques feuilles de basilic. Terminer par de la feta émiettée et des pignons de pin grillés.



Gratin de volaille

Ingrédients (4 portions) :

500g de poulet (blancs ou cuisses désossées)
2 grosses patates douces
2 carottes
1 courgette
200g de mozzarella
1 oignon
2 gousses d'ail
250 ml de crème fraîche épaisse (35%)
100 ml de bouillon de volaille
100g de parmesan râpé
Huile d'olive
Sel, poivre, herbes de Provence



PRÉPARATION

- ◆ Préchauffer le four à 180°C.
- ◆ Éplucher les patates douces, les carottes et la courgette et coupez-les en fines rondelles.
- ◆ Couper le poulet en morceaux de taille moyenne.
- ◆ Émincer l'oignon et hachez l'ail.
- ◆ Cuire les rondelles de patate douce dans de l'eau bouillante salée pendant 5-7 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égoutter et réserver.
- ◆ Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- ◆ Ajouter les carottes et la courgette et faire cuire 10-15 min.
- ◆ Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer de tous les côtés.
- ◆ Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- ◆ Dans un grand bol, mélanger la crème fraîche et le bouillon de volaille, assaisonner.
- ◆ Dans un plat à gratin, disposer en alternance, une couche de rondelles de patate douce, une couche de mélange poulet-légumes et une couche de mozzarella.
- ◆ Verser le mélange de crème fraîche et de bouillon sur le gratin.
- ◆ Répartir quelques tranches de mozzarella par-dessus.
- ◆ Saupoudrer de parmesan râpé.
- ◆ Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant 25 min.
- ◆ Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 15-20 min supplémentaires, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

Banana Bread

Ingrédients pour un gâteau (4-6 personnes) :

2 bananes
250g farine
150g beurre fondu
150g noix
120g sucre
3 œufs
1 sachet sucre vanillé
1 c à c levure chimique



PRÉPARATION

- ◆ Éplucher les deux bananes puis les écraser en purée (par exemple à la fourchette).
- ◆ Battre les œufs avec le sucre, le sucre vanillé et le beurre préalablement fondu dans un récipient.
- ◆ Ajouter la farine et la levure chimique.
- ◆ Mélanger la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène et incorporer les bananes écrasées.
- ◆ Facultatif : ajoutez les noix concassées au mélange.
- ◆ Beurrer et chemiser un moule à cake et versez un peu de farine à l'intérieur puis y verser la préparation.
- ◆ Enfourner le gâteau pendant 45 min à 180°C.
- ◆ Laisser refroidir à la sortie du four et déguster.

Bowl cake : banane coeur coulant au chocolat

Ingrédients (pour 1 bol) :

½ banane mûre
30g de flocon d'avoine
1 c à c de cacao en poudre
30ml de lait entier
1 blanc d'œuf
1 carré de chocolat



PRÉPARATION

- ◆ Dans un bol, écraser la banane. Ajouter l'avoine et le cacao. Mélanger le tout.
- ◆ Ajouter le lait, le blanc d'œuf puis bien mélanger.
- ◆ Faire chauffer 1 min au micro-onde à puissance maximale.
- ◆ Enfoncer le carré de chocolat au centre du bowl cake. Poursuivre la cuisson 2 min. Démouler sur une assiette.



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Institut Jules Bordet

Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles

T +32 (0)2 541 31 11

M communication@hubruxelles.be

www.bordet.be

Service de diététique

T +32 (0)2 541 38 81

M dietetique.bordet@hubruxelles.be

Editeur responsable : Service de communication H.U.B.
Institut Jules Bordet
Rue Meylemeersch 90 - 1070 Bruxelles - 12/2024

