

Carnet de recettes
et de nutrition pour
les personnes atteintes
de **mucoviscidose**



Recommandations alimentaires pour les patients atteints de mucoviscidose (fibrose kystique)

Le régime alimentaire et la thérapie nutritionnelle ont une grande importance dans la mucoviscidose. C'est un pilier du traitement aussi important que la pharmacothérapie, l'inhalothérapie ou encore la physiothérapie.

Dans de nombreuses maladies chroniques et en particulier dans la mucoviscidose, un régime alimentaire adapté en énergie mais néanmoins équilibré est essentiel ; il contribue à un bon développement et au maintien des performances.

Effets de la mucoviscidose sur la digestion^{1,2}

Les enzymes digestives fonctionnent comme des petites paires de ciseaux qui découpent les gros nutriments en petits fragments. Ces derniers peuvent ainsi pénétrer la paroi intestinale pour parvenir, via la circulation sanguine, à toutes les cellules de l'organisme. Si ces enzymes digestives viennent à manquer, les graisses alimentaires ne sont pas suffisamment dégradées. Elles atteignent alors des couches plus profondes de l'intestin où elles fermentent et produisent des gaz au contact des bactéries de la flore intestinale. Ces flatulences peuvent entraîner des douleurs abdominales. Les graisses non digérées du bol alimentaire sont éliminées dans les selles (selles grasses). L'énergie (calories) contenue dans les graisses alimentaires est donc perdue pour l'organisme.

En raison du défaut génétique (mutation) sous-jacent à la mucoviscidose, le suc digestif produit par le pancréas présente une viscosité trop élevée chez 75 à 80 % des patients, empêchant les enzymes digestives de pénétrer dans l'intestin grêle.¹ Un pancréas en bonne santé fabrique une enzyme spéciale pour chaque nutriment. L'enzyme chargée de séparer les graisses est appelée la lipase. Elle est produite à 95 % par le pancréas.³

Le recours à un suc pancréatique artificiel permet de compenser le manque d'enzymes digestives endogènes. Le dosage des enzymes digestives de substitution, proportionnel à la teneur en matières grasses des repas, s'apprend dans le cadre de la consultation diététique.

Dans ce carnet, le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

Les abréviations utilisées dans ce carnet sont expliquées à la page 67.

Combien d'enzymes digestives faut-il ?

La quantité d'enzymes nécessaire est très variable d'un patient à l'autre. Elles peuvent être prises à la demande si les conditions suivantes sont remplies : selles de consistances normales 1 à 3 fois par jour, absence de douleurs abdominales ou de flatulences, développement pondéral conforme à la courbe de poids chez l'enfant ou l'adolescent, poids stable et situé dans une fourchette normale chez l'adulte.⁴

La littérature indique une fourchette très large de 500 à 4000 unités internationales (UI) de lipase (enzyme de séparation des graisses) par gramme de lipide.¹ En pratique, une quantité de 2000–3000 UI lipase/g de lipide s'est imposée.

Cela équivaut à :

- Pour env. 4 g de lipides = $1 \times 10'000$ UI de lipase
- Pour env. 10 g de lipides = $1 \times 25'000$ UI de lipase
- Pour env. 16 g de lipides = $1 \times 40'000$ UI de lipase

Des problèmes digestifs peuvent être ressentis malgré la prise du dosage recommandé. Dans ce cas, il convient d'abord d'augmenter la quantité d'enzymes jusqu'à 4000 UI/g de lipides.⁵ Il faut aussi demander conseil au médecin traitant.

Raisons du besoin accru en énergie (calories)¹

Les patients atteints de mucoviscidose ont un besoin énergétique accru par rapport aux personnes en bonne santé. Les processus inflammatoires chroniques et l'augmentation du travail respiratoire augmentent à des degrés divers les besoins énergétiques quotidiens. La quantité supplémentaire dont chaque malade a besoin est différente d'une personne à l'autre et dépend de facteurs tels que son âge, son métabolisme et son activité physique. L'objectif pour les enfants et les adolescents atteints de mucoviscidose est de suivre un développement normal comparé à leur classe d'âge.¹

Les adultes atteints de mucoviscidose doivent viser le poids normal d'une personne en bonne santé.⁴

En cas de bonne réponse au traitement, les besoins énergétiques peuvent être modulés sur ceux d'une personne en bonne santé afin d'éviter toute surcharge pondérale. Les progrès thérapeutiques et les besoins énergétiques doivent être synchronisés.⁶

Qu'est-ce qu'une « alimentation complète et équilibrée » ?⁵

Pour beaucoup de gens, la notion d'alimentation complète et équilibrée est trop abstraite. Ce carnet entend donner des précisions, notamment sur ce qu'est une alimentation saine, à travers des exemples concrets.

Tous les nutriments tels que protéines, lipides ou glucides sont présents dans une proportion équilibrée. Une alimentation complète apporte également des vitamines, des minéraux, des

fibres alimentaires et des substances végétales secondaires en quantités suffisantes.⁷ Chacun de ces composants remplit des fonctions dans notre organisme et y déploie des effets pour le maintenir en bonne santé. Ces composants régulent tous les processus métaboliques et les flux nécessaires au fonctionnement du corps comme autant de petits engrenages dans un mouvement d'horlogerie.

Pourquoi l'organisme a-t-il besoin de protéines ?⁵

Les protéines sont indispensables à la formation et à la réparation cellulaire et tissulaire. Les éléments constitutifs des protéines sont appelés des acides aminés. Ils produisent, entre autres, les globules rouges et les hormones, mais aussi les enzymes et les anticorps de nos défenses immunitaires. Il existe des dizaines de milliers de composants qui remplissent de nombreuses fonctions dans le corps.

Ainsi, c'est grâce à la protéine nommée kératine que les cheveux et les ongles poussent, le collagène est le matériau de construction de la peau, la myosine et l'actine ceux des muscles.

Nous consommons des protéines d'origine animale (viande, poisson, œuf, produits laitiers) mais aussi d'origine végétale (légumineuses, soja, pommes de terre).

Pourquoi l'organisme a-t-il besoin de lipides ?⁵

Avec les protéines, **les lipides** sont les matériaux les plus importants dont l'être humain est constitué. C'est un élément vital : les animaux dont l'alimentation ne contient aucune matière grasse ne peuvent pas survivre. Les graisses sont de l'énergie à l'état pur. Elles fournissent deux fois plus de

calories que les protéines ou les glucides. Certains acides gras sont essentiels, c'est-à-dire que l'organisme ne peut pas les produire lui-même ; ils doivent donc être fournis par l'alimentation. Les acides gras essentiels influencent de nombreux processus métaboliques et ils gèrent des

fonctions clés au niveau du cerveau et de la rétine. Ils jouent également un rôle important dans le traitement de diverses maladies inflammatoires.

Les lipides proviennent des aliments gras d'origine animale, des huiles végétales, des fruits à coque et des graines.⁸

Pourquoi l'organisme a-t-il besoin de glucides ?⁵

Les glucides sont la principale source d'énergie des cellules de l'organisme. Ils fournissent le « carburant » nécessaire au travail musculaire et cérébral. Les glucides sont utilisés pour l'ingestion des aliments et leur digestion, ils régulent le métabolisme des protéines et des graisses et

assurent le transport de divers minéraux et oligo-éléments dans le sang.

Il est préférable de puiser les glucides dans les produits céréaliers, les pommes de terre et les fruits, au détriment des aliments contenant du sucre ajouté.

Vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres alimentaires et substances végétales secondaires⁵

Ce groupe comprend de nombreux composés différents. Un grand nombre d'entre eux, notamment dans le domaine des substances végétales secondaires, n'a pas encore été étudié. La SSN (Société Suisse de Nutrition) publie des recommandations sur les quantités recommandées à chaque âge.⁹ Ce sont précisément ces substances qui constituent les nombreux petits engrenages de notre métabolisme, assurant son bon fonctionnement.

Pour en savoir plus sur la fonction des différentes substances, le service de presse de la DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Association allemande de nutrition) édite sur son site www.dge-medien-service.de une brochure pratique intitulée « Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit » (en allemand).

L'alimentation complète et équilibrée en pratique – dans la mucoviscidose

Jusqu'à présent, nous avons évoqué chaque nutriment séparément. Or nos aliments possèdent ces nutriments en quantités variables, aucun aliment ne les contient tous. C'est donc grâce à

l'association quotidienne et variée de différents groupes alimentaires que notre corps peut obtenir tous les nutriments dont il a besoin.¹

Voici à quoi ressemble un bon régime alimentaire quotidien pour les personnes atteintes de mucoviscidose :

- **4 portions** de produits laitiers
 - **2 portions** de viande, charcuterie, poisson ou œufs
 - **4 petites portions** de lipides sous forme d'huiles végétales ou de matières grasses à tartiner
 - **2 portions** de fruits et **2 portions** de légumes, de préférence crus, mais aussi cuits
 - **5 portions** de produits céréaliers (p. ex. pain, muesli, riz, pâtes ou pommes de terre)
 - **11 verres de boisson** (150–200 ml), dont quatre portions peuvent être constituées de jus de fruits ou de légumes
 - **1 portion** de produits sucrés ou de snacks peut bien sûr aussi en faire partie
-

Quelle est la taille d'une portion ?⁵

La quantité qui tient dans la main peut être définie comme la mesure d'une portion. Puisque la main grandit en

même temps que le corps, la taille des portions augmente automatiquement et suit les besoins.

Les lipides : une attention toute particulière¹⁰

Les patients atteints de mucoviscidose ont des besoins accrus en énergie pour différentes raisons. Ces besoins caloriques supplémentaires ne peuvent pas toujours être comblés par une plus grande quantité d'aliments. Une supplémentation en lipides est donc très efficace car les matières grasses présentent une densité énergétique très élevée (9 kcal/g au lieu de 4 kcal/g pour les protéines et les glucides).

Mais tous les corps gras ne se valent pas. Les propriétés des lipides et leur effet sur l'organisme sont mesurés par leurs éléments constitutifs : les acides gras (AG). Les acides gras sont divisés en trois groupes :

- Les acides gras saturés
- Les acides gras insaturés
- Les acides gras poly-insaturés

Acides gras saturés (=AGS)

On les trouve principalement dans les aliments d'origine animale tels que la charcuterie, la viande et les produits carnés, le beurre, le lait entier (3.5 % de matières grasses) et les produits laitiers, mais aussi dans la graisse de coco, la pâtisserie, la viennoiserie et les gâteaux ainsi que les aliments sucrés et gras. L'excès de graisses saturées est dommageable pour les vaisseaux sanguins.

Acides gras monoinsaturés (=AGMI)

L'acide oléique, l'acide gras monoinsaturé le plus répandu, est le principal composant de l'huile d'olive et de colza. Cet acide gras est également présent en grande quantité dans les fruits à coque.

Acides gras poly-insaturés (=AGPI)

L'organisme ne peut pas produire ces acides gras, ils doivent donc être fournis par l'alimentation. Une forte proportion d'acides gras poly-insaturés associée à une faible proportion d'acides gras saturés réduit le risque de maladies coronariennes (p. ex. crise cardiaque).

« Bien réparti »

La règle des tiers pour une bonne composition des matières grasses dans l'alimentation¹¹

⅓ de lipides sous forme d'acides gras poly-insaturés

⅓ de lipides sous forme d'acides gras monoinsaturés

⅓ de lipides sous forme d'acides gras saturés

Les acides gras trans représentent une variante des acides gras insaturés. Ils sont produits dans l'estomac des ruminants ou par le durcissement des acides gras d'origine végétale suite à des procédés de transformation industrielle. Un apport accru d'acides gras trans produit par des procédés chimiques peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.¹¹ Les huiles de carthame, de chanvre, de

tournesol, de soja et de colza, notamment, présentent de bonnes proportions entre acides gras poly-insaturés et saturés.

Les acides gras oméga-3 (Ω -3) et oméga-6 (Ω -6) appartiennent également à ce groupe. Les acides gras oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires sur toutes les cellules du corps, y compris les cellules pulmonaires. Ils sont présents dans l'huile de lin, l'huile de colza et l'huile de noix. Les poissons d'eau froide comme le maquereau, le hareng et le saumon sont également naturellement riches en acides gras oméga-3.

On trouve dans le commerce différents produits enrichis en acides gras oméga-3, y compris des matières grasses à tartiner ou des huiles, comme leur emballage le mentionne. En comparant les acides gras présents dans les différents aliments, force est de constater que nos habitudes alimentaires produisent très rapidement un surplus d'acides gras saturés provenant de la viande, du lait entier (3,5 % de matières grasses) et d'autres produits d'origine animale.

L'alimentation équilibrée comparée à l'alimentation équilibrée dans la mucoviscidose

Alimentation complète et équilibrée









Réduire les graisses saturées signifie : manger moins de viande, de charcuterie, de poisson, d'œufs et de produits laitiers et/ou opter pour des produits à faible teneur en matières grasses.

Alimentation complète et équilibrée dans la mucoviscidose

Un apport plus élevé en matières grasses signifie : une portion supplémentaire de viande, de charcuterie, de poisson, d'œuf, de fromage, de produits laitiers et une sélection des produits les plus riches en matières grasses. Il en résulte un apport plus élevé en graisses saturées.

Il y a là une contradiction entre deux recommandations.

Cet aperçu des différentes matières grasses a pour but de faciliter leur utilisation en cuisine et d'illustrer les avantages et les propriétés respectives des matières grasses et des huiles :

	Matières grasses / huiles	Composition des acides gras	Particularités + Avantage - Inconvénient → Conclusion	Cuisson à la poêle	Cuisson au four	Plats froids
Acides gras saturés en grande partie	Huile de coco		+ Avec AG à chaîne moyenne → A inclure également chez les patients atteints de mucoviscidose	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	Beurre		- Les AG contenus ont un point de fumée bas → Le beurre brûle rapidement	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Acides gras monoinsaturés en grande partie	Huile de d'olive		+ Contient des vitamines E et K → Très nombreux AG insaturés	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	Huile de colza		+ Contient des vitamines E et K + Bon rapport Ω -6 / Ω -3 → AG (2:1)	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	Huile de tournesol		+ Particulièrement riche en Vitamine E - Beaucoup d'acide linoléique (Ω -6) → 40 %	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Acides gras poly-insaturés en grande partie	Huile de sésame		- Beaucoup d'acide linoléique (Ω -6) → 40 %	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
	Huile de noix		+ Bon rapport Ω -6 / Ω -3 → AG (5:1)			<input checked="" type="checkbox"/>
	Huile de lin		+ Particulièrement riche en Vitamine E + Contient plus d'acide linoléique (Ω -3) que d'acide linoléique (Ω -6) → 3:1			<input checked="" type="checkbox"/>

Le rapport AG Ω -6 à AG Ω -3 dans la prise alimentaire devrait être d'environ 5:1.²

Acides gras poly-insaturés (Ω -6 et Ω -3)  Acides gras saturés

Acides gras insaturés

Comment résoudre cette contradiction ?

Préférez le plus souvent possible des matières grasses d'origine végétale.

Pour les crudités, utilisez de l'huile de colza, d'olive, de tournesol, de lin ou de carthame pressée à froid.

- Salade de tomates, mozzarella, basilic frais et un assaisonnement généreux à l'huile d'olive.
- Salade verte avec une vinaigrette et des graines de tournesol ou de courge grillées
- Antipasti italien aux légumes marinés avec beaucoup d'huile d'olive

Matière grasse à tartiner : beurre ou margarine ?

La teneur en lipides des deux matières grasses est la même. Avec le beurre vous choisissez une matière grasse à base d'AGS, avec la margarine une matière grasse à base d'AGPI.

C'est à vous de décider en fonction de vos goûts, de vos choix alimentaires, du prix, des habitudes familiales, etc. Qu'est-ce qui compte pour vous ?

Il existe dans le commerce des margarines à base d'huile d'olive ou enrichies en acides gras oméga-3 qui sont recommandées.

Encore plus de possibilités d'intégrer de « bonnes graisses » dans vos habitudes alimentaires :

- Le pesto italien est une pâte aromatique fabriquée à partir d'huile d'olive, de basilic, de pignons de pin et de parmesan. Vous pouvez l'acheter en conserve ou le faire vous-même. À tartiner sur du pain, avec de la viande rôtie, des légumes ou des pâtes.
- Les plats cuisinés au wok sont préparés avec beaucoup de légumes frais, de la viande maigre sautée et beaucoup d'huile végétale.

- Choisissez du pain avec des graines et/ou des fruits à coque (p. ex. avec des graines de courge ou de tournesol, des noix ou des noisettes).
- Utilisez toujours de l'huile pour cuire et faire revenir (les crèmes végétales, la margarine ou le beurre s'y prêtent moins de par leur composition).
- L'avocat a une teneur élevée en acides gras insaturés. Il peut être utilisé en trempette (dip) ou en pâte à tartines. L'avocat est également très savoureux en salade ou nature, sur du pain.
- Servez-vous des fruits à coque pour un « grignotage sain ». Ils se caractérisent par une teneur particulièrement élevée en acides gras essentiels.
- Essayez les pâtes à tartiner alternatives, à base d'huiles végétales.
- Le saumon, le hareng et le maquereau ont une teneur élevée en acides gras oméga-3. Prévoyez une portion de ces poissons gras dans vos menus hebdomadaires.

La SSN conseille également cette proportion dans ses recommandations générales.¹³

Quelle quantité de lipides doit être comprise dans un repas petit déjeuner / déjeuner / dîner ?

Les recettes contenues dans ce carnet présentent des idées de petit déjeuner, de déjeuner et de dîner.

Ce carnet est basé sur une alimentation équilibrée adaptée à l'âge selon les recommandations de la SSN (Société Suisse de Nutrition).¹⁴ Les recettes sont prévues pour trois groupes d'âge (enfants à partir de 6 ans, adolescents à partir de 12 ans et adultes) et tiennent compte aussi bien de la teneur en lipides que de la présence des principaux nutriments.^{15,16}

Des alternatives existent pour les « allergiques » au petit déjeuner ou les patients qui hésitent à manger le matin parce qu'ils sécrètent davantage de mucus, toussent beaucoup ou par manque d'appétit. Pour le déjeuner et le dîner, les recettes proposées sont compatibles avec une activité professionnelle, le traitement à suivre et des ressources en temps limitées. Des plats végétariens, du fast-food revisité et des produits semi-finis complètent également les propositions. La teneur en lipides par portion et la dose recommandée d'enzymes digestives (lipase) (2'500–3'000 UI lipase/g de lipide) sont indiquées pour chaque recette.

Le petit déjeuner : bon pour le corps et l'esprit

Pour certains, le petit déjeuner est indispensable pour bien démarrer la journée. Pour d'autres, chaque minute de sommeil supplémentaire compte plus que le petit déjeuner. Pour eux, préparer le petit déjeuner est plus un stress qu'autre chose. Un café avalé debout ou un verre de jus de fruit est souvent la seule chose qu'ils prennent

avant de quitter le domicile. Les sondages montrent que 34 % des adultes prennent leur petit déjeuner sur le pouce et 7 % n'en prennent pas du tout.¹⁷ Chez les patients atteints de mucoviscidose, le temps nécessaire au traitement est souvent pris au détriment du petit déjeuner.

Habitudes alimentaires : le modèle des parents

Quand les parents ne prennent pas de petit déjeuner ou le prennent sur le pouce, les enfants reproduisent souvent les mêmes habitudes.¹⁸ Dans de nombreuses familles, le dîner est le seul repas pris en commun. Un repas sans stress et en bonne compagnie, c'est plus agréable et ça donne plus envie. Résultat : les quantités consommées sont généralement plus importantes.

Le week-end, on accorde souvent plus de temps au petit déjeuner. En famille ou entre amis et avec une sélection d'aliments équilibré, rien ne s'oppose à bien démarrer sa journée.

Les réfractaires au petit déjeuner doivent changer leurs habitudes pas à pas. Un petit déjeuner à boire peut, par exemple, préparer le terrain à un petit déjeuner régulier. Pour les patients atteints de mucoviscidose qui n'ont pas un gros appétit le matin, une petite tasse de cacao (avec quelques flocons d'avoine), un yogourt à boire (3.5 % de matières grasses) ou un smoothie avec

une cuillère à café d'huile ou de crème entière (35 % de matières grasses) permettent de bien commencer la journée. Les personnes qui prennent régulièrement un petit déjeuner conditionnent leur corps pour ce repas. Au bout de seulement quelques semaines, l'organisme s'habitue à cette nouvelle habitude et le petit déjeuner fait naturellement partie de la journée.

Du jour au lendemain, les réserves d'énergie (12 à 14 heures sans manger), surtout les glucides qui se trouvent dans le foie et les muscles, sont presque épuisées.

Notre cerveau consomme jusqu'à 20 % de notre énergie, exclusivement du glucose, contrairement aux autres organes. Des études menées auprès d'enfants indiquent qu'ils sont plus attentifs et plus performants lorsqu'ils ont pris un petit déjeuner. Un petit déjeuner donne des forces pour bouger, jouer et apprendre.^{19,20}

De quoi doivent se composer le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner ?

La Société Suisse de Nutrition (SSN)¹⁴ et le Forschungsinstitut für Kinderernährung Bochum (FKE, Institut de recherche pour la nutrition de l'enfant de Bochum) recommandent au moins cinq repas – trois repas principaux et deux collations entre les repas – afin de fournir au corps un apport énergétique continu.^{6,21} Cela permet d'éviter les baisses de performance, surtout le matin et l'après-midi.

Un petit déjeuner comme un déjeuner et un dîner énergétique doit contenir tous les éléments nutritifs (lipides, glucides et protéines).⁴

Les céréales (p. ex. pain, muesli, pommes de terre), le lait entier (3.5 % de matières grasses) et les produits laitiers (yogourt au lait entier (3.5 % de matières grasses), fromage, fromage frais), les fruits et légumes frais ainsi que les boissons en font partie. De la viande et du poisson deux fois par semaine favorisent un développement de l'enfant adapté à son âge et le maintien de sa santé à l'âge adulte. Le cube nutritionnel pour la mucoviscidose peut être d'une grande utilité à cet égard.^{15,16}

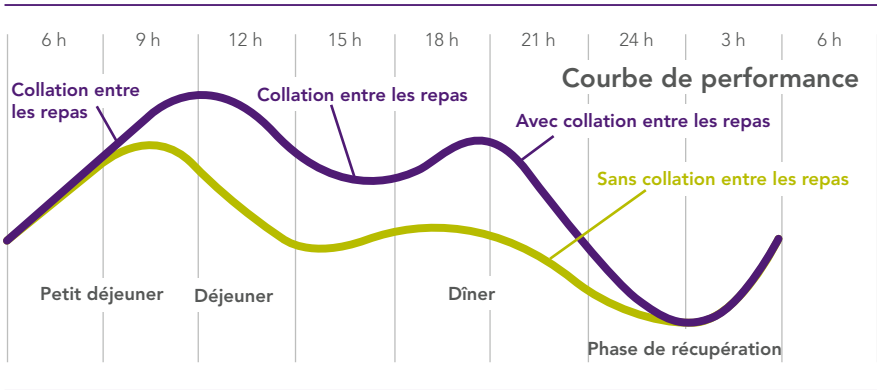


Schéma de la courbe de performance en fonction des collations entre les repas, modifié selon²

Références

- 1 S1 Leitlinie der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE), Cystischer Fibrose: Ernährung und exokrine Pankreasinsuffizienz.
- 2 NÖ Energie- und Umweltagentur GmbH, <http://www.umweltbildung.enu.at/unterrichtsmaterialien-leistungskurve>. Consulté en dernier lieu le 12.09.2017.
- 3 Dryden C, et al. The impact of 12 months treatment with ivacaftor on Scottish paediatric patients with cystic fibrosis with the G551D mutation: a review. Arch Dis Child 2018;103:68-70.
- 4 <http://derstandard.at>. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 5 Ernährung und exokrine Pankreasinsuffizienz; M. Stern (Tübingen), H. Ellemunter (Innsbruck), B. Palm (Homburg/Saar), H.-G. Posselt (Frankfurt/Main), C. Smaczny (Frankfurt/Main).
- 6 [http://www.fke-do.de/index.php?module=-page_navigation&index\[page_navigation\]\[action\]=details&index\[page_navigation\]\[data\]\[page_navigation_id\]=63](http://www.fke-do.de/index.php?module=-page_navigation&index[page_navigation][action]=details&index[page_navigation][data][page_navigation_id]=63). Consulté en dernier lieu le 12.09.2017.
- 7 Magen-Darm-Trakt von Thomas Luescher, Hrsg. Jan Steffel, Springer Verlag, 2013.
- 8 Biesalski HK, et al. Taschenatlas Ernährung. 7. Auflage, Thieme Verlag, 2017.
- 9 <http://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 10 <http://www.ak-omega-3.de>. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 11 Evidenzbasierte Leitlinie Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, 2. Version; Hrsg. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn, 2015.
- 12 Ernährungsmedizin und Diätetik, S.9ff, S.12, Urban & Fischer Verlag 2014, H. Kasper.
- 13 <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/lebensmittelgruppen/fleisch-fisch-eier-und-tofu/>. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 14 http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern_2016_4.pdf. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 15 Koletzko B, et. al. Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter, Ernährung im Fokus; 2015. Consulté en dernier lieu le 12.09.2017 unter <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrung-im-fokus-93.html>
- 16 https://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/kiggs_tn_broschuere_web.pdf. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 17 <http://www.raab-verlag.de/blog-news/fruehstueckskulturen-wie-unterschiedlich-die-welt-den-tag-startet/>. Consulté en dernier lieu le 12.09.2017.
- 18 7 Empfehlungen für das Frühstück. Das Frühstücks-Zweimalens mit optimix, Hrsg.: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Eigenverlag, Dortmund, 2011.
- 19 <https://www.verbraucher.de/Mahlzeiten-im-Ueberblick?i=1>. Consulté en dernier lieu le 10.09.2018.
- 20 <http://www.verbraucherzentrale.nrw/das-fruehstueck-macht-s-1>. Consulté en dernier lieu le 12.09.2017.
- 21 13. DGE-Ernährungsbericht; 1. Auflage; Hrsg. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; Bonn. 2016.





Une journée qui démarre bien

Les recettes du petit déjeuner ont toutes pour principe d'être savoureuses, faciles à préparer, saines et équilibrées. Rien de tel pour démarrer sa journée avec énergie et vitalité. Si vous n'êtes pas adepte du petit déjeuner, vous allez apprécier la variété de ces recettes et redécouvrir le premier repas du matin. De nombreuses études et témoignages montrent, par exemple, que préparer un repas ensemble est plus motivant et donne plus envie de manger. Nos idées de petit déjeuner comprennent également des recettes qui demandent un peu plus de temps de préparation. Elles peuvent cependant très bien être préparées en avance et conservées au réfrigérateur. Elles constituent aussi de belles alternatives pour le week-end.

Les recettes sont classées par âge et les portions ajustées en conséquence, mais rien ne vous empêche de jeter un coup d'œil aux autres recettes et de les tester.

Nous vous souhaitons de belles découvertes gustatives.

La quantité d'enzyme indiquée est une simple recommandation. Veuillez consulter votre nutritionniste pour connaître la quantité qui vous convient. Nos recommandations sont basées sur le calcul de 2500 à 3000 UI de lipase/g de lipide. Pour plus d'informations, voir page 3 « Combien d'enzymes digestives faut-il ? ».

Porridge aux noix, pomme, raisins et cannelle

Un petit déjeuner chaud ?

Le gruau d'avoine était autrefois la nourriture des pauvres, notamment en Angleterre et en Écosse. Aujourd'hui, il connaît un renouveau sous le nom de porridge. Cette bouillie de petit-déjeuner, préparée à partir de différents flocons de céréales, contient des glucides complexes, des protéines et des lipides de bonne qualité. Avec des vitamines, il contient tout ce dont vous avez besoin pour un petit déjeuner santé.

Ingrédients pour deux portions enfant :

- 80 g de flocons de céréales (avoine, épeautre, amarante, etc.)
- 200 ml de lait entier (3.5 % de matières grasses)
- 1 petite pomme
- 2 poignée de raisins sans pépins, env. 80 g
- 2 de noix (ou d'autres fruits à coques)
- 2 CS d'eau
- 1 CC de cannelle
- 2 CS de miel, de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- 2 CC d'huile de lin ou d'huile de noix

Préparation :

- 1 Mettre les flocons d'avoine avec le lait entier et la cannelle dans une casserole et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Remuer de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une bouillie. Ajouter l'huile



- 2 Pendant que la bouillie mijote, détailler les pommes en petits quartiers et couper les raisins en deux
- 3 Dans une casserole, chauffer l'eau, la cannelle, le miel, la pomme et les raisins et laisser mijoter quelques minutes avec les noix finement hachées
- 4 Verser la bouillie de céréales dans des petits bols et placer les morceaux de fruits cuits dessus
- 5 Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du sucre vanillé ou du miel.

Bon à savoir : d'autres types de fruits peuvent remplacer les pommes et les raisins. Les fruits ne doivent pas nécessairement être cuits. Essayez le porridge avec d'autres types de céréales telles que le quinoa.

Si vous ne voulez pas de lait de vache, vous pouvez également utiliser un lait végétal (lait de soja, d'avoine ou d'amandes). Souvent, le porridge est affiné avec un trait de crème entière liquide (35 % de matières grasses) ou un peu de yaourt à la vanille (3.0 à 3.5 % de matières grasses). Laissez libre cours à votre imagination !

Valeur nutritionnelle par portion :

510 kcal | 67 g glucides

12 g de protéines | 23 g de lipides

Quantité d'enzyme recommandée :

2-3 x 25'000 UI lipase



« Power flakes » au yaourt grec et aux baies de saison

Ingrédients pour deux portions enfant :

- 60 g de flocons d'épeautre
- 200 g de yaourt grec (10 % de matières grasses)
- 80 g de baies fraîches : framboises, myrtilles, etc. (évt. surgelées)
- 1 CS de chips de noix de coco, env. 10 g (ou 1 CS de fruits à coque)
- 1 CS de copeaux ou de pépites de chocolat blanc ou au lait

Préparation :

- 1 Laver et tamponner délicatement les fruits pour les sécher
- 2 Dans un bol à muesli, mélanger la moitié des baies avec le yaourt grec et rajouter selon l'envie les copeaux ou les pépites de chocolat
- 3 Saupoudrer avec les flocons d'épeautre et les chips de noix de coco ou les fruits à coque
- 4 Garnir avec le reste des baies

Valeur nutritionnelle par portion :

270 kcal | 29 g glucides
8 g protéines | 14 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 x 25'000 UI lipase

Pancakes du matin à la banane

Ingrédients pour deux portions d'enfants :

- 1 banane
- 1 mûre œuf
- ¼ de sachet de sucre vanillé
- 5 CS flocons d'avoine fins
- 1 Prise de sel
- 2 CS de yogourt au lait entier (3.5 % de matières grasses), 50 g
- ¼ CC de poudre à lever
- Huile de tournesol pour la cuisson

Pour la garniture :

- 2 CS de séré à la crème (17 % de matières grasses) avec du sucre et de la cannelle

Bon à savoir : du sirop d'érable, une crème à tartiner noix-nougat ou un peu de confiture conviennent très bien aussi pour la garniture. Les crêpes peuvent également être préparées en remplaçant les flocons d'avoine par de la farine dans les mêmes quantités (p. ex. farine d'épeautre).

Préparation :

- 1 Écraser la banane à la fourchette
- 2 Battre les œufs en mousse avec la pincée de sel et le sucre vanillé
- 3 Rajouter le yogourt au lait entier
- 4 Mélanger les flocons d'avoine avec la poudre à lever et ajouter à la préparation jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Si la pâte est trop liquide, rajouter une cuillerée de farine
- 5 Dans une petite poêle, faire chauffer environ 1 CS d'huile à feu moyen et cuire quatre crêpes
- 6 Faire dorer les crêpes de chaque côté
- 7 Servir avec le séré à la cannelle

Valeur nutritionnelle par portion :

340 kcal | 40 g glucides
12 g protéines | 15 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase



Pains de Sils farcis

Ingrédients pour un ou deux pains de Sils, selon la taille :

- 1 pain de Sils
- ½ poivron rouge ou
- ½ petite carotte
- 1 CS de crème de cacahuète « crunchy »
- 2 filets de dinde, 30 g
- 2 CS de séré à la crème (17 % de matières grasses) ou de fromage frais (20 à 30 % de matières grasses) de type Philadelphia ou Cantadou
- Sel, poivre

Bon à savoir : il est aussi possible d'opter pour de la charcuterie. Si vous n'aimez pas la crème de cacahuète, vous pouvez également choisir du fromage frais (20 à 30 % de matières grasses) dans différentes saveurs (par exemple, raifort ou ananas).

Préparation

- 1 Trancher le pain de Sils en deux et creuser un peu la mie avec les doigts
- 2 Laver puis émincer les poivrons ou les carottes et les hacher avec un mini-hachoir, mélanger avec la crème de cacahuète
- 3 Détailler la poitrine de dinde en fines lamelles et la rajouter au séré et au mélange légumes-crème de cacahuète
- 4 Assaisonner avec du sel et du poivre
- 5 Farcir le pain de sils avec la préparation et refermer ; coupé en petits morceaux, il se laisse particulièrement bien manger.



Valeur nutritionnelle par portion :

417 kcal | 45 g glucides

23 g protéines | 17 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase



Sandwich fromage-jambon au séré crémeux

Ingrédients pour un pain à sandwich :

- 1 pain à sandwich complet (au sésame)
- 1 tranche de jambon
- 30 g de camembert doux et mou
- 30 g de séré à la crème (17 % de matières grasses) (1 CS bombée)
- 1 p. de sel, poivre, poudre de paprika
- 2–3 rondelles de tomates

Valeur nutritionnelle par portion :

345 kcal | 35 g glucides
23 g protéines | 14 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase

Préparation :

- 1 Écraser le camembert dans un petit bol avec une fourchette ; si la croûte est trop ferme, la retirer au préalable
- 2 Après avoir assaisonné le séré (sel, poivre, paprika), l'incorporer au camembert (si le mélange est trop épais, ajoutez 1 CC de lait entier ou d'huile)
- 3 Couper le pain en deux et l'évider légèrement, laver la tomate et la couper en rondelles
- 4 Tartiner le mélange sur les deux côtés du pain, couvrir une moitié avec la tranche de jambon et l'autre avec les tranches de tomates
- 5 Fermer le sandwich – c'est prêt !

Biscuits au muesli « maison » : pour les envies de sucré

Ingrédients pour env. 14 biscuits :

- 1 pomme
- 100 g de muesli aux fruits
(ou de mélange promenade)
- 90 ml de babeurre froid
(0.5 % de matières grasses)
- 1 œuf
- 50 g de sucre complet
- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid
- 2 CC de poudre à lever
- ¼ CC de sel
- 1 CS d'eau minérale gazeuse

Préparation :

- 1 Préchauffer le four à 200 °C chaleur tournante, tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé
- 2 Laver la pomme, la couper en quatre avec la peau, enlever le cœur et la détailler en petits dés
- 3 Rajouter au muesli ou au mélange promenade
- 4 Fouetter le babeurre, l'eau et l'œuf à l'aide d'un fouet
- 5 Mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel dans un bol
- 6 Rajouter le beurre en petits morceaux à la préparation et mélanger rapidement avec les mains
- 7 Incorporer rapidement le mélange de babeurre, puis le mélange muesli-pommes
- 8 Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène
- 9 Déposer la préparation sur un plan de travail légèrement fariné
- 10 Presser légèrement avec les mains et former un rectangle de 2 cm d'épaisseur (10 × 25 cm).
- 11 Découper des biscuits d'environ 5 cm de large (14 biscuits) et les déposer sur la plaque
- 12 Cuire environ 15 minutes au four jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Ne pas les laisser cuire trop longtemps, sinon ils développent une légère amertume

Valeur nutritionnelle par portion :

180 kcal | 24 g glucides
3 g protéines | 9 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 × 25'000 UI lipase



Un muesli pas comme les autres : fromage frais, orange et coco

Ingrédients pour deux portions :

- 1 orange
- 2 TL de flocons ou chips de noix coco
- 2 TL de graines de sésame
- 1 TL de miel
- 200 g de cottage cheese (entier)
- 100 g de yogourt à la vanille (3.0–3.5 % de matières grasses)
- 8 CS de flocons d'épeautre (ou d'une autre variété)

Bon à savoir : toutes les associations de fruits et de fruits à coque sont possibles. De nombreux délices peuvent être créés comme par exemple, les duos nectarines-pignons de pin ou nectarines-amandes : à essayer absolument !

Préparation :

- 1 Chauffer une petite poêle sans ajout de matière grasse et y faire revenir brièvement les flocons de noix de coco et le sésame
- 2 Pendant ce temps, éplucher l'orange, la couper en filets (sans la peau blanche) à l'aide d'un couteau aiguisé (voir tutoriel sur YouTube) ou couper l'orange en quartiers puis en petits morceaux
- 3 Dans un bol, mélanger le cottage cheese avec le miel et le yogourt à la vanille. Ajouter les rondelles d'orange avec le sésame et le coco, en réserver pour la garniture, finir avec les flocons – c'est prêt !

Valeur nutritionnelle par portion :

290 kcal | 33 g glucides

18 g protéines | 10 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 × 25'000 UI lipase





Smoothie framboise – orange

Ingrédients pour deux verres :

- 150 g de framboises surgelées
- 3 CS de flocons d'avoine fins
- 100 ml de crème entière
(35 % de matières grasses)
- 100 ml de jus d'orange
- 200 ml de babeurre
(0.5 % de matières grasses)
ou de lait entier
(3.5 % de matières grasses)
(évt. 1 CS de miel)

Bon à savoir : si vous aimez l'exotisme, essayez cette recette avec du lait de coco et quelques feuilles de menthe !

Préparation :

- 1 Laisser décongeler les framboises quelques minutes
- 2 Mettre le jus d'orange, la crème entière, le babeurre et les flocons d'avoine dans un mixeur (ou dans un bol pour mixeur plongeant)
- 3 Ajouter les framboises et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Terminer éventuellement avec 1 CS de miel. Si le smoothie est trop épais, vous pouvez ajouter du lait entier ou de l'eau

Valeur nutritionnelle par portion :

310 kcal | 33 g glucides
8 g protéines | 18 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase

Burger à l'omelette : vite fait, vite prêt !



Ingrédients pour un burger :

- 1 petit pain complet
- 70g de courgette (la moitié d'une petite courgette)
- 1–2 tranche(s) de blanc de poulet fumé, env. 35 g
- 1 œuf
- 1 CS de lait entier (3.5 % de matières grasses)
- ½ CC sel
- 1 pincée de poivre évt. du paprika
- 1 CS d'huile de colza
- 1 CS de mascarpone (40 % de matières grasses)
- 1 feuille de salade
- 2 tranches de tomate
- 2 tranches de concombre

Bon à savoir : c'est meilleur chaud.

Vous pouvez bien sûr varier les légumes. Si vous préférez les carottes, le maïs ou les champignons, utilisez-les pour garnir le burger.

Préparation :

- 1 Laver les courgettes et les râper avec une râpe à légumes à gros trous
- 2 Couper la tranche de poulet en fines lamelles
- 3 Mettre l'œuf avec le lait entier, un peu de sel et un peu de poivre dans un petit bol et fouetter avec une fourchette
- 4 Incorporer ensuite les courgettes râpées et les lamelles de poulet
- 5 Chauffer l'huile dans une petite poêle et y verser la préparation à l'œuf. Laisser prendre pendant 2–3 min. d'un côté, puis retourner et laisser prendre de l'autre côté
- 6 Pendant ce temps, couper le pain en deux et le tartiner avec le mascarpone
- 7 Déposer la feuille de salade lavée sur le pain, puis plier l'omelette en deux dans la poêle et la déposer sur le pain
- 8 Couvrir avec les rondelles de tomates et de concombre et recouvrir avec l'autre moitié du pain

Valeur nutritionnelle par portion :

440 kcal | 39 g glucides

25 g protéines | 22 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase

Toast à la crème d'avocat

Ingrédients pour deux toasts :

- 4 tranches de pain de mie
- 2 complet œufs
- ½ avocat
- 2 CC jus de citron
- 2 CS de cottage cheese (entier) ou séré demi-gras (4 % de matières grasses)
- 2 CC de moutarde, sel et poivre
- 6 tomates cocktail
- 5 feuilles de roquette ou
- 2 feuilles de salade

Bon à savoir : l'œuf dur et la crème d'avocat sont faciles à préparer. Le jus de citron empêche la crème de brunir.

Valeur nutritionnelle par portion :

430 kcal | 40 g glucides
18 g protéines | 24 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase

Préparation

- 1 Faire bouillir les œufs durs dans de l'eau bouillante (environ 10 minutes), les passer sous l'eau froide et les laisser refroidir
- 2 Peler l'avocat, placer la chair dans un bol et l'écraser à la fourchette
- 3 Mélanger avec le jus de citron, le cottage cheese ou le séré et la moutarde, assaisonner avec le sel et le poivre
- 4 Hacher finement la moitié de la roquette après l'avoir lavée et l'incorporer au mélange
- 5 Couper les tomates en quatre, peler les œufs et les couper en rondelles
- 6 Placer les tranches dans le grille-pain et étaler la crème d'avocat sur deux tranches
- 7 Disposer les rondelles d'œufs et de tomates, recouvrir avec les tranches restantes de pain grillé puis couper en diagonale pour obtenir deux triangles



Séré fitness

Ingrédients pour deux portions :

- 100 g de séré à la crème
(17 % de matières grasses)
- 100 g de yogourt au lait entier
(3.5 % de matières grasses)
- 2 CC d'huile de lin
- 1 CC de sucre vanillé ou
1 pincée de vanille en
poudre
- 1 CS de son de blé ou de son
- 2 CS d'avoine de noisettes ou un
autre fruit à coque
- 1 CS de canneberges séchées ou
de raisins secs
- 2 pommes
- 1 CS de miel ou de sirop
d'érable évt.

Préparation :

- 1 Mélanger le séré avec le yogourt au lait entier, l'huile et le sucre vanillé
- 2 À l'aide d'un grand couteau de cuisine, hacher les fruits à coque en morceaux grossiers et les faire brunir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive
- 3 Mélanger les fruits à coque, les canneberges et le son
- 4 Laver les pommes, les couper en quatre, retirer le cœur et les couper en petits dés (si vous préférez des morceaux encore plus fins, vous pouvez les râper avec une râpe à gros trous)
- 5 Disposer le tout dans un bol à muesli

Bon à savoir : pour une meilleure satiété, vous pouvez ajouter une poignée de flocons d'avoine. Les fruits à coque peuvent être préparés à l'avance et conservés dans une boîte fermée pendant deux semaines.



Valeur nutritionnelle par portion :

350 kcal | 38 g glucides

11 g protéines | 19 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 x 25'000 UI lipase

Barres au chocolat « maison » : pour les envies de sucré

Ingrédients pour 16 barres :

- 100 g de chocolat blanc de
- 100 g couverture de chocolat noir
- 150 g de biscuits (p. ex. biscuits
au beurre, aux amandes ou
à l'orange)
- 200 g de beurre
- 30 g de cacao en poudre
- 350 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 s. de sucre vanillé
- 100 g de pistaches

Préparation :

- 1 Hacher chaque type de chocolat séparément et écraser grossièrement les biscuits
- 2 Faire fondre le chocolat noir, le beurre et la poudre de cacao au bain-marie sans cesser de remuer
- 3 Retirer du feu le mélange fondu et y incorporer le sucre glace, l'œuf et le sucre vanillé à l'aide d'un fouet. Laisser légèrement refroidir
- 4 Incorporer à présent le chocolat blanc, les biscuits et les pistaches
- 5 Tapisser un moule (moule à gâteau ou plat à four, env. 20 × 20 cm) d'un film alimentaire et y verser la préparation
- 6 Garder pendant au moins deux heures au frais, puis démouler et couper en carrés

Valeur nutritionnelle par portion :

350 kcal | 38 g glucides
3 g protéines | 20 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase





Tartine de pain complet au salami et carotte au mascarpone

Ingrédients pour deux portions :

- 2 tranches de pain complet (ou pain à sandwich complet)
- 1 carotte
- 50 g de mascarpone (40 % de matières grasses)
- sel, poivre
- 2-4 tranches de salami (selon épaisseur), env. 30 g

Préparation :

- 1 Laver la carotte et la râper finement
- 2 Incorporer au mascarpone, assaisonner avec du sel et du poivre
- 3 Tartiner le mélange sur la tranche de pain ou sur chaque moitié du pain à sandwich et garnir avec le salami

Bon à savoir : les bâtonnets de concombre ou de poivron complètent ce copieux petit déjeuner en lui apportant vitamines et minéraux.



Valeur nutritionnelle par portion :

339 kcal | 36 g glucides
16 g protéines | 16 g lipides



Muffins aux flocons d'avoine et note de chocolat

Les muffins sont faciles à préparer et se conservent bien au congélateur. Ils se décongèlent rapidement. Avec des ingrédients sélectionnés, ils constituent un petit déjeuner équilibré.

Ingrédients pour douze muffins :

- 8 CS d'huile (de colza)
- 4 œufs
- 80 ml de lait entier (3.5 % de matières grasses)
- 2 CS de yogourt au lait entier (3.5 % de matières grasses), env. 50 g
- 200 g de miel liquide ou de sucre de canne
- 150 g de farine complète
- 70 g de farine fleur
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 CC de poudre à lever
- 2 CS de cacao en poudre

Préparation :

- 1 Préchauffer le four (180 °C, chaleur tournante 160 °C)
- 2 Casser les œufs dans un bol, fouetter au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux
- 3 Ajouter l'huile, le lait entier, le yogourt et le miel et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse

- 4 Mélanger la farine, la poudre à lever les flocons d'avoine et la poudre de cacao dans un autre bol
- 5 Incorporer au mélange d'œufs et remuer quelques instants à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 6 Placer des caissettes en papier dans les alvéoles du moule à muffins. Verser la pâte et cuire au four sur la grille du milieu pendant environ 15 minutes
- 7 Laisser tiédir un peu le moule, puis retirer les muffins et les laisser refroidir sur une grille à gâteau

Bon à savoir : avec un verre de jus, le muffin devient encore plus intéressant car le fer contenu dans les céréales est mieux absorbé par l'organisme. Vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par votre muesli préféré (de préférence non sucré). Les muffins non consommés gardent leur fraîcheur pendant environ une semaine au réfrigérateur.

Valeur nutritionnelle par portion :

245 kcal | 24 g glucides
7 g protéines | 10 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 × 25'000 UI lipase

Birchermüesli « façon » 2018

Ingrédients pour deux portions :

- 80 g de flocons aux 6 céréales
(p. ex. chez Alnatura)
- 2 CS de fruits secs
(raisins secs, abricots, etc.)
- 150 ml de lait entier
(3.5 % de matières grasses)
- 1 petite pomme
- 1 banane
- 2 CS de miel
- 70 ml de crème entière
(35 % de matières grasses)
- 100 g de yogourt au lait entier
(3.5 % de matières grasses)
- ½ tasse de fruits frais
(fraises p. ex.)

Préparation :

- 1 La veille : dans un bol, mélanger les flocons aux 6 céréales avec la moitié du lait entier
- 2 Si nécessaire, couper les fruits secs en dés et les ajouter au mélange
- 3 Laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur
- 4 Le matin : laver la pomme et râper la chair avec une râpe à gros trous.

Écraser la banane à la fourchette ou la couper en morceaux, au choix

- 5 Incorporer les fruits aux flocons d'avoine avec le miel, la crème entière et, selon la consistance, le yogourt au lait entier
- 6 Si le bircher müesli est trop épais, ajouter un peu de lait entier chaud
- 7 Couper en dés les fruits lavés et les disposer en garniture

Bon à savoir : le bircher müesli a été élaboré par le médecin suisse Maximilian Bircher-Benner dans les années 1900 ; il est considéré comme le pionnier d'une alimentation complète. Le bircher müesli proposé ici est réinterprété « façon » 2018. 1–2 cuillère(s) à soupe de fruits à coque hachés rendent le bircher müesli encore plus croustillant.

Valeur nutritionnelle par portion :

521 kcal | 83 g glucides
11 g protéines | 18 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase



Wraps au chèvre frais

Cette recette, à la fois savoureuse et légère, est un peu plus élaborée. Sans pour autant être difficile à préparer, elle fournit des matières grasses et des minéraux de qualité. À tester sans hésiter !

Ingrédients pour deux wraps :

- 1 petit cœur de romaine (ou cœur de laitue)
- ½ poivron (jaune)
- 2 CS de canneberges séchées
- 2 CS de graines de courge
- 2 CS de vinaigre balsamique
- 1 CC d'huile d'olive
- herbes aromatiques à l'Italienne (thym, basilic, frais ou surgelé)
- sel, poivre
- 100 g de fromage de chèvre (20 % de matières grasses)
- 2 CC de miel
- 2 galettes dürüm ou yufka

Bon à savoir : ces wraps se préparent aussi très bien à l'avance et se conservent au réfrigérateur enveloppés dans du papier d'aluminium.

Préparation :

- 1 Laver la salade romaine, la sécher délicatement et la couper en fines lanières
- 2 Émincer les poivrons dans la longueur après les avoir lavés
- 3 Mélanger le vinaigre et les épices pour en faire une sauce
- 4 Mélanger les canneberges, les graines de courge, la salade et la sauce
- 5 Tartiner la préparation sur la galette et garnir avec les lamelles de poivrons posées dans le sens de la longueur
- 6 Déposer le fromage de chèvre frais sur la salade ou l'étaler (si c'est un palet, le couper en deux)
- 7 Ajouter un filet de miel et rouler le wrap en repliant l'un des côtés sur 2 à 3 cm vers le centre

Valeur nutritionnelle par portion :

381 kcal | 50 g glucides

14 g protéines | 15 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase



Œufs brouillés aux crevettes et aux légumes sur toast

Ingrédients pour deux portions :

- 4 œufs
- 1 carotte ou un autre légume (poivron, courgette)
- 50 g de crème fraîche (35 % de matières grasses) ou de crème entière (35 % de matières grasses)
- 1 CS d'aneth (frais ou surgelé)
- 1 CS de persil (frais ou surgelé)
- 100 g de crevettes de la mer du Nord (décortiquées, surgelées ou en saumure, à égoutter au préalable)
- 20 g de beurre sel, poivre
- 4 tranches de pain de mie complet

Préparation :

- 1 Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen
- 2 Peler la carotte et la râper à l'aide d'une râpe à gros trous
- 3 La faire revenir dans la poêle en remuant de temps en temps (env. 3–5 min.)
- 4 Pendant ce temps, mettre les œufs dans un bol et les battre avec un fouet, incorporer la crème fraîche

ou la crème entière. Assaisonner avec du sel et du poivre

- 5 Laver les herbes (si elles sont fraîches) et les hacher finement
- 6 Essuyer délicatement les crevettes pour les sécher
- 7 À présent, ajouter le mélange d'œufs dans la poêle et prolonger la cuisson de 2 à 3 minutes
- 8 Pendant ce temps, placer les tranches de pain de mie dans le grille-pain
- 9 Ajouter les crevettes quand les œufs commencent à prendre
- 10 Terminer la cuisson en remuant doucement, jusqu'à ce que la préparation ait bien pris. Peu avant la fin de la cuisson, parsemer d'herbes
- 11 Servir avec le pain grillé ; vous pouvez aussi beurrer le toast si vous le souhaitez

Valeur nutritionnelle par portion :

577 kcal | 48 g glucides
32 g protéines | 30 g

Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase



Des repas savoureux

Les recettes du midi et du soir doivent également être savoureuses, faciles à préparer, saines et équilibrées.

Les enfants scolarisés peuvent s'en servir comme collation, le lendemain à l'école. On entend souvent dire dans les consultations diététiques : « Encore du pain au goûter, c'est lassant à la fin ! Que puis-je donner d'autre à mon enfant ? » Voici quelques idées pour répondre à cette préoccupation.

Les recettes pour les plus de 12 ans s'inspirent des goûts des adolescents. En tête de liste de leurs plats préférés : les frites, les nuggets, les burgers et la pizza. Vous retrouverez ici tous leurs favoris. À faire soi-même à la maison, en toute simplicité.

Dans les recettes pour adultes, nous avons délibérément choisi des plats simples qui peuvent être préparés avec peu de temps et de connaissances culinaires, afin d'encourager les jeunes adultes, y compris les novices, à cuisiner. Même les personnes qui n'ont jamais appris à cuisiner peuvent s'y mettre aujourd'hui grâce aux nombreuses aides culinaires et aux tutoriels à visionner sur YouTube.

Comment éplucher un oignon ? Comment laver et nettoyer un poireau ? De petits clips vidéo sur YouTube expliquent parfois mieux qu'un texte ce qu'il faut savoir.

Les aides culinaires sont parfois appelées Convenience-Products, autrement dit produits de commodité. Le lexique du portail nutritionnel du Bade-Wurtemberg distingue les catégories suivantes avec des exemples :

1 Prêts à l'emploi

(p. ex. légumes surgelés nature, filets de poissons, salade mixte, mélanges à pâtisserie)

2 Prêts à cuire

(p. ex. pâtes alimentaires, escalopes (panées) frites surgelées)

3 Prêts à réhydrater

(p. ex. purée de pommes de terre en poudre, repas instantanés, soupes en sachet)

4 Prêts à réchauffer

(p. ex. conserves, plats cuisinés surgelés, plats cuisinés au micro-ondes, gâteaux surgelés)

5 Prêts à manger

(p. ex. poisson en conserve, produits de boulangerie, barres de chocolat, crème glacée ou yogourt aux fruits)



Les nutritionnistes conseillent de manger le moins possible d'aliments transformés. Mais la transformation des aliments en plats savoureux exige une certaine expérience. C'est pourquoi, associer des denrées de base à des produits prêts à l'emploi (1) ou prêts à cuire (2) est à notre avis un bon compromis pour les personnes disposant de peu de temps et de savoir-faire en cuisine. Nous avons décrit en détail les différentes étapes de la préparation et nous en avons expliqué les fondements. Laissez libre cours à votre imagination ! Les recettes peuvent être affinées avec de la crème entière (35 % de matières grasses) ou du yaourt à la vanille (3.0–3.5 % de matières grasses) selon vos goûts.

Rouleaux de feuilles de brick farce tomates-haricots

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte :

- 4 feuilles de brick carrées (épiceries turques)
- 4 CS d'huile d'olive

Pour la farce :

- 1 CS d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 petite gousses d'ail
- 1 poivron rouge, env. 100 g
- ½ petite boîte de haricots blancs, cuits
- 2 CC de concentré de tomates
- 2 branches de thym
- 4 branches de persil
- sel, poivre du moulin, pincée de sucre

Préparation :

- 1 Prendre quatre feuilles de pâte feuille de brick et bien refermer l'emballage avec les feuilles restantes. à utiliser dans les jours qui suivent
- 2 Peler et laver les oignons et l'ail. Hacher finement l'oignon
- 3 Couper le poivron en deux, retirer le pédoncule, les parties blanches et les pépins. Laver et couper également en petits dés de 1 cm
- 4 Laver les herbes, retirer les tiges et hacher finement
- 5 Ouvrir la boîte de haricots, les égoutter dans une passoire

- 6 Dans une poêle, faire chauffer d'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir les dés d'oignons env. 1 minute. Presser la gousses d'ail dans un presse-ail et l'ajouter à la poêle ainsi que les dés de poivrons, faire revenir rapidement
- 7 Ajouter les haricots et les herbes et réchauffer quelques instants
- 8 Incorporer le concentré de tomates au mélange de légumes et assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre
- 9 Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).
- 10 Mettre l'huile d'olive dans un bol
- 11 Empiler les feuilles de brick (pâte à strudel) l'une sur l'autre sur le plan de travail et les couper en rectangles de 20 x 10 cm
- 12 Répartir le mélange de légumes sur le bord inférieur de chaque rectangle. Façonner les rouleaux en serrant bien et les enduire d'huile d'olive
- 13 Poser les rouleaux sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, bien les répartir et les cuire pendant 10 minutes au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés

Valeur nutritionnelle par portion :

170 kcal | 15 g glucides
4 g protéines | 10 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 x 25'000 UI lipase



Bon à savoir : vous pouvez aussi prévoir le double des ingrédients et faire la recette avec toutes les feuilles de brick. Le lendemain, ces rouleaux seront également très appréciés comme en-cas pendant les pauses. Pour un goût plus relevé, vous pouvez aussi utiliser d'autres légumes pour la farce ou du piment.

Pâte à pizza à la pomme de terre

Pour un plat de 28 cm de diamètre :

Pour le fond de la pizza :

800 g de pommes de terre
3 œufs
sel, poivre, margarine pour
graisser le plat

Pour la garniture :

300 g de tomates
250 g de ricotta (13 à 15 %
de matières grasses) ou
de séré à la crème
(17 % de matières grasses)
125 g de mozzarella
(une grosse boule)
poivre
feuilles de basilic frais

Préparation :

- 1 Préchauffer le four à 220 °C
- 2 Laver et éplucher les pommes de terre puis les râpez dans un bol avec une râpe à gros trous
- 3 Battre les œufs et les incorporer au mélange de pommes de terre en remuant
- 4 Assaisonner avec du poivre et du sel
- 5 Graisser le plat avec la margarine et ajouter la préparation
- 6 Cuire au four pendant 30 min
- 7 Pendant que la préparation cuit au four, laver les tomates, les couper en deux dans le sens de la longueur et enlever le pédoncule
- 8 Après 30 minutes, sortir la préparation du four, répartir les tomates uniformément sur le fond. Couper la mozzarella en tranches et les poser sur les tomates uniformément
- 9 Avec une cuillère à soupe, déposer la ricotta ou le séré à la crème entre les tranches de mozzarella et poivrer
- 10 Prolonger la cuisson au four pendant encore 10 à 15 min
- 11 Servir avec des feuilles de basilic frais

Valeur nutritionnelle par portion :

410 kcal | 37 g glucides
21 g protéines | 19 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : la ricotta (du latin recocta, « recuit ») est le nom italien d'un fromage frais fabriqué à partir de lait de brebis et/ou de vache. La ricotta a une consistance molle, granuleuse et très friable. Elle est laiteuse et crémeuse en bouche, avec une saveur sucrée et une note légèrement acidulée à citronnée. Cette pizza aux pommes de terre peut bien entendu être garnie avec les ingrédients habituels de la pizza.

Omelette farcie aux légumes à la bolognaise

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour l'omelette :

- 3 œufs
- 200 g de farine complète
- 300 ml de lait entier
(3.5 % de matières grasses)
- 150 ml d'eau minérale gazeuse de sel
- ½ CC d'huile de colza
- 4 CS pour la cuisson

Pour les légumes à la bolognaise :

- 400 g de tomates
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 3 CS d'huile de colza
- 2 CS de concentré de tomates
- 2 CC de mélange d'herbes surgelées
- sel, poivre
- sucre pour relever

Préparation :

- 1 Commencer par la cuisson de la bolognaise. Peler les oignons, couper les tomates en deux et retirer le pédoncule, couper le poivron en deux et enlever les graines et le pédoncule, couper les extrémités des courgettes
- 2 Détailler tous les légumes en dés de 1 cm
- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les légumes pendant 5 minutes. Poser le couvercle et prolonger la cuisson des légumes pendant 10 minutes
- 4 Incorporer le concentré de tomates aux légumes et assaisonner avec les herbes, le sel, le poivre et le sucre

- 5 Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu d'eau ou de crème entière.
- 6 Pour l'omelette, placer la farine et le sel dans un saladier. Avec un batteur électrique, ajouter progressivement le lait entier et l'eau, puis les trois œufs battus pour obtenir la pâte à omelette
- 7 Faire cuire la pâte à omelette en quatre fois dans une poêle, en ajoutant à chaque fois 1 CS d'huile. Pour ce faire, verser ¼ de la pâte à omelette dans la poêle et la faire tourner pour bien répartir la préparation. Lorsque l'omelette se décolle du fond en secouant la poêle, elle peut être retournée à l'aide d'une spatule. Veiller à ne pas cuire à feu trop vif, l'omelette brunit facilement
- 8 Mettre chaque omelette au four pour la garder au chaud en attendant que toutes les omelettes soient cuites
- 9 Verser ensuite les légumes en sauce sur une moitié d'omelette avant de la servir pliée en deux

Valeur nutritionnelle par portion :

540 kcal | 47 g glucides

17 g de protéines | 33 g de lipides

Quantité d'enzyme recommandée :

3-4 x 25'000 UI lipase



Bon à savoir : ce plat peut également être préparé à l'avance. La bolognaise aux légumes peut être cuite en plus grosse quantité et congelée en portions. Chaque portion peut être décongelée rapidement au four à micro-ondes pendant la cuisson de crêpes ou de pâtes. Le fromage râpé est également très savoureux sur la sauce.

Rôti haché et purée de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le hachis :

- 2 pains secs (ou 50 g de chapelure, au choix)
- 2 oignons
- 1 poivron
- 1 bouquet de persil
- 20 g de beurre
- 2 CS de jus de citron
- 600 g de viande hachée (moitié bœuf, moitié porc)
- 2 œufs
- 125 ml d'eau
- 125 ml de crème entière (35 % de matières grasses)
- 2 CS de crème fraîche (35 % de matières grasses)
- 2 CS de concentré de tomate paprika en poudre
- poivre noir, sel

Pour la purée de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre
- 125 ml de lait entier (3.5 % de matières grasses)
- 2 CS de beurre
- sel, noix de muscade

Préparation :

- 1 Couper les pains en gros morceaux et les faire tremper dans un bol avec de l'eau
- 2 Peler les oignons, couper les poivrons en deux. Les laver. Retirer les pépins et le pédoncule. Couper les oignons et les poivrons en petits dés. Laver, sécher et hacher le persil finement
- 3 Chauffer le beurre dans une petite poêle et faire revenir les oignons,

les poivrons et la moitié du persil pendant 5 minutes

- 4 Mettre la viande hachée dans un bol. Ajouter les légumes revenus, le pain égoutté et le jus de citron. Si la chapelure remplace le pain, elle est incorporée maintenant à la viande hachée avec 50 ml d'eau. Battre les œufs et les ajouter à la viande hachée. Épicer. À l'aide du crochet pétrisseur du batteur électrique, mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Rectifier l'assaisonnement
- 5 Façonner le hachis en forme de miche ovale et le déposer dans un plat à four
- 6 Cuire au four à 200 °C (four à chaleur tournante 180 °C) pendant 30 minutes sur la grille du bas
- 7 Pendant ce temps, peler, laver et couper les pommes de terre en deux. Faire cuire avec un peu d'eau pendant environ 20 minutes
- 8 Chauffer le lait entier
- 9 Une fois les pommes de terre cuites, les égoutter puis les écraser à l'aide d'un presse purée ou d'un batteur électrique. Incorporer le lait entier chaud et mélanger le tout pour obtenir une purée. Assaisonner avec de la noix de muscade.
- 10 Porter à ébullition l'eau et la crème entière, mélanger avec la crème fraîche et le concentré de tomates et verser sur le pain de viande. Laisser cuire pendant encore 10–15 minutes



- 11 Retirer le pain de viande du plat et le couper en tranches
- 12 Disposer sur une assiette une tranche de viande hachée, la purée de pommes de terre et la sauce du plat, parsemer de persil haché

Bon à savoir : laisser refroidir le rôti haché. Couper en tranches à l'aide de la machine à trancher et utiliser comme garniture à sandwich.

Valeur nutritionnelle par portion :

920 kcal | 59 g glucides

43 g protéines | 55 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

6 x 25'000 UI lipase

Muffins aux spaghettis

Pour 12 muffins :

- 1 oignon
- 1 CS d'huile de colza
- 250 g d'épinards en branches sur gelés
- 200 g de spaghetti crus
- 200 g de jambon cuit
- 400 ml de lait entier (3.5 % de matières grasses)
- 3 œufs de taille moyenne
- 125 g de fromage à pâte dure râpé (45 % de matières grasses)
- Sel, poivre, noix de muscade râpée
- moule à muffins (métal ou silicone) avec 12 alvéoles

Préparation :

- 1 Décongeler les épinards surgelés en bloc au four à micro-ondes (600 W) pendant 2 minutes, puis les couper en cubes de 3 cm. Les épinards surgelés sous forme de palets peuvent être utilisés tels quels
- 2 Peler l'oignon et le couper en petits dés
- 3 Chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons pendant 5 minutes, ajouter les épinards et faire bouillir une seule fois. La feuille d'épinard est si fine que sa cuisson est très rapide
- 4 Remplir une grande casserole avec 2 litres d'eau, saler et porter à ébullition. Casser les spaghettis en

deux et les cuire selon les instructions figurant sur l'emballage, puis égoutter dans une passoire

- 5 Couper le jambon en petits dés
- 6 Fouetter le lait entier et les œufs dans un bol et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade
- 7 Préchauffer le four à 170 °C (chaleur tournante 150 °C)
- 8 À présent, préparer le moule à muffins : un moule en métal doit être enduit avec de l'huile à l'aide d'un essuie-tout. Les alvéoles peuvent également être garnies de caissettes en papier. Il n'est pas nécessaire de préparer un moule en silicone
- 9 Mélanger les spaghettis avec les épinards et le jambon cuit et répartir dans les moules à muffins
- 10 Répartir le fromage râpé sur les muffins
- 11 Remplir maintenant chaque alvéole avec la préparation à l'œuf jusqu'à 1 cm en dessous du bord
- 12 Enfournier le moule à muffins sur la grille du milieu et laisser cuire 20 minutes

Valeur nutritionnelle par portion :

182 kcal | 14 g glucides

11 g protéines | 9 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : il est aussi possible de doubler les quantités et de garder deux muffins comme en-cas pour le lendemain, ou encore de les congeler. Très pratique pour un repas sur le pouce.

Chips de patates douces et dip à la crème acidulée

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les frites de patates douces :

- 800 g de patates douces
- 1 CS de sel
- 4 CC d'huile de colza
- 2 CS de poudre de paprika

Pour le dip à la crème acidulée :

- 200 g de séré à la crème (17 % de matières grasses)
- 200 g de crème acidulée ou crème fraîche (35 % de matières grasses)
- ½ sachet de mélange d'herbes surgelées
- 1 gousse d'ail
- 2 CS de vinaigre aux herbes
- 2 CC de sucre
- 1 CC de sel
- poivre du moulin

Préparation :

- 1 Peler les patates douces. Les couper ensuite dans le sens de la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Puis les recouper en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur pour leur donner une forme de frites
- 2 Mélanger l'huile, le sel et la poudre de paprika dans un bol et tremper les frites de patates douces dedans
- 3 Disposer du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Déposer les patates douces sur la plaque et les répartir de façon à ce que les frites ne se chevauchent pas et ne soient pas trop serrées
- 4 Cuire au four à 220 °C (four à chaleur tournante 200 °C) pendant 20 à 25 minutes environ
- 5 Retourner les frites une fois au bout de 10 min
- 6 Pour le dip, mélanger le séré, la crème acidulée ou la crème fraîche, les herbes, le vinaigre, le sucre et le sel. Peler la gousse d'ail et l'ajouter au dip avec un presse-ail. Terminer en assaisonnant avec le poivre du moulin
- 7 Saler à nouveau les frites si besoin et les déguster avec le dip

Valeur nutritionnelle par portion pour 4 portions :

500 kcal | 54 g glucides

11 g protéines | 26 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : si vous aimez une sauce un peu plus relevée, ajoutez 1 CC de raifort râpé en bocal. Au lieu des patates douces ou en complément, vous pouvez aussi utiliser des pommes de terre, des carottes, du panais, de la racine de persil ou de la betterave rouge. Tous ces tubercules ont la même fermeté et donc le même temps de cuisson.

Mon premier hamburger maison

Vous pouvez bien entendu faire vous-même les pains à burger. Mais limitons-nous, pour commencer, à préparer la viande et la sauce cocktail.

Ingrédients pour 4 burgers :

Pour la sauce cocktail :

- 100 g de mayonnaise
- 100 g de ketchup
- 2 CS de jus de citron
- 2 CS de concentré de tomates
- 2 CS de miel liquide
- 1 CS de mousse de raifort ou de crème de raifort
- sel et poivre

Pour les burgers :

- 600 g de viande hachée de bœuf
- 2 tomates
- 2 cœurs de laitue
- 2 cornichons
- 1 petit oignon rouge
- poivre
- 4 CS d'huile d'arachide
- 2 CS d'huile d'olive
- 4 pains à burger au sésame

Préparation :

- 1 Placer le bœuf haché dans un bol sans pétrir
- 2 Avec les mains légèrement humides, façonner rapidement le mélange pour former six steaks d'un diamètre d'environ 9–10 cm
- 3 Placer le steak haché sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Congeler pendant 30 minutes
- 4 Pendant ce temps, préparer la sauce cocktail. Pour cela, mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un bol et assaisonner avec du sel et du poivre

- 5 Couper les pains horizontalement et badigeonner la face interne avec 2 CS d'huile d'olive
- 6 Chauffer une poêle à grillade en fonte ou une poêle classique et faire dorer la face interne des pains
- 7 Retirer la tige des cœurs de laitue, laver les feuilles et les sécher avec du papier absorbant
- 8 Couper la moitié des feuilles en fines lamelles et mélanger à 3 CS de sauce cocktail
- 9 Éplucher l'oignon rouge et le couper en fines rondelles
- 10 Retirer le pédoncule des tomates et les couper en fines rondelles à partir du pédoncule
- 11 Couper les cornichons en fines rondelles
- 12 Badigeonner les steaks congelés avec de l'huile d'arachide et les faire frire dans la poêle en fonte très chaude pendant 4 minutes de chaque côté. Baisser éventuellement la température pour que les steaks ne brûlent pas
- 13 Assaisonner les steaks dans la poêle avec un peu de poivre et de sel, retirer du feu et laisser reposer sur une assiette

Valeur nutritionnelle par portion :

800 kcal | 45 g glucides

36 g protéines | 59 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

6 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : huile d'arachide raffinée a un point de fumée très élevé et peut donc être plus chauffée que les autres huiles.

Pour préparer les pains à burgers : déposer la moitié inférieure sur une assiette, y disposer des lanières de salade, un steak haché, des oignons, des cornichons et quelques rondelles de tomate. Étaler un peu de sauce cocktail et garnir avec l'autre moitié du pain. Servir le reste de la laitue, les cornichons, les tomates et les rondelles d'oignon avec les burgers. Si besoin, utiliser la sauce cocktail comme vinaigrette.

Pizza prête à garnir

Cette recette ne nécessite pas la fabrication d'une pâte. Un demi pain plat ou un demi pain pita sert de pâte à pizza. Ainsi, vous pouvez rapidement créer votre pizza maison.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pain plat
- 200 g de coulis de tomates
- 200 g de salami
- 200 g de tomates poivrons en bocal ou tomates fraîches
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 400 g d'emmental râpé
- épices à pizza, poivre noir

Préparation :

- 1 Couper le pain plat horizontalement de façon à former deux « pâtes à pizza »
- 2 Badigeonner chaque pain de coulis de tomates
- 3 Couper les tranches de salami en fines rondelles et les répartir uniformément sur les tomates
- 4 Égoutter les tomates et poivrons en bocal et les disposer (ou les tomates fraîches) sur la pizza
- 5 Retirer les filaments et les feuilles extérieures des oignons nouveaux, les laver, les couper en fines rondelles et les répartir sur la pizza
- 6 À présent, assaisonner le tout avec les épices à pizza et le poivre noir
- 7 Terminer en saupoudrant le fromage râpé sur la pizza et cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes



Valeur nutritionnelle par portion pour 4 portions

(1/2 moitié de pain plat / personne) :

500 kcal | 24 g glucides

29 g protéines | 32 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : ce pain plat peut être garni avec les ingrédients habituels de la pizza. Le demi pain plat et les tomates servent toujours de base. Ensuite, la pizza peut être garnie avec les ingrédients suivants : thon en conserve, ananas, rondelles de tomates fraîches, mozzarella et feuilles de basilic, épinards (surgelés) et fromage de brebis, jambon Serrano, anchois et olives noires.

Linguine au pesto rouge et salade verte

Les linguine ou linguini sont des pâtes qui ressemblent aux spaghettis mais qui sont plates. À l'origine, elles proviennent de la région d'Italie qui s'appelle la Campanie.

Ingrédients pour huit portions de pesto :

- 85 g de tomates séchées,
conservées dans l'huile
- 2 gousses d'ail
- 60 g de pignons de pin
- 45 g de parmesan
- 25 g de concentré de tomates
- 50 ml d'huile du bocal de tomates
- 2 CS de vinaigre balsamique foncé
poivre

Pour les pâtes :

- 125 g de linguine/personne
(¼ paquet)
- 1 CS de sel
- 1 l d'eau bouillante

Pour la vinaigrette, il faut :

- ⅓ de « gras » + ⅓ d'« aigre » +
⅓ de « doux » + des épices
- ⅓ de gras : p. ex. huile d'olive,
huile de colza, huile de sésame,
huile de noix, etc.
- ⅓ d'aigre : p. ex. vinaigre de vin blanc,
vinaigre balsamique blanc ou
jus de citron
- ⅓ de doux : p. ex. jus d'orange,
confiture, miel liquide, sirop d'érable,
sirop d'agave

Ces trois ingrédients sont mis à parts égales dans un shaker et mélangés avec du sel et du poivre ou d'autres épices, au choix.

Secouer ensuite vigoureusement pour obtenir une consistance crémeuse et bien mélanger l'huile avec les autres ingrédients. Laver et égoutter la salade. Répartir en portions individuelles, dresser dans des assiettes et arroser de vinaigrette.

Préparation :

- 1 Égoutter les tomates séchées sur un essuie-tout et essuyer un peu l'huile, puis hacher grossièrement.
- 2 Peler l'ail
- 3 Faire dorer les pignons de pin à sec dans une poêle anti-adhésive sans ajout d'huile puis réserver
- 4 Hacher grossièrement le parmesan ou utiliser du parmesan râpé
- 5 Verser ensuite tous les ingrédients, y compris le concentré de tomates, l'huile, les tomates et le vinaigre balsamique, dans un bol à mélanger et réduire en purée avec un mixeur plongeant pour obtenir une préparation fine et onctueuse. Un mixeur classique peut également être utilisé.
- 6 Saler l'eau bouillante et y faire cuire les linguines selon les instructions figurant sur l'emballage. Égoutter dans une passoire et mélanger immédiatement à 2 à 3 CS de pesto. Garder au chaud pendant environ 5 minutes pour permettre au pesto d'imprégner les pâtes de son arôme



Bon à savoir : le reste de pesto se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur dans un bocal avec bouchon à vis. C'est aussi une délicieuse pâte à tartiner sur du pain blanc grillé. N'importe quel type de salade verte peut être utilisé : laitue, iceberg, frisée, romaine, laitue, doucette.

Valeur nutritionnelle par personne, pour 4 portions (sans salade) :

580 kcal | 90 g glucides
20 g protéines | 15 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

2 x 25'000 UI lipase

Nuggets de poulet au curry avec salsa de tomates

Nuggets de poulet pour quatre personnes :

- 600 g de filet de poulet
- 2 œufs
- 2 CS de farine de blé
- 2 CS de chapelure
- 1 CS de noix de coco râpée
- curry en poudre, poivre, sel
- 6 CS d'huile d'olive pour friture

Pour quatre portions de salade de tomates :

- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 4 tomates
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CC de concentré de tomates
- 1 CC de miel
- 2 CS de basilic haché grossièrement

Préparation :

- 1 Pour la salsa de tomates, laver les tomates, les couper dans le sens de la longueur et les épépiner. Les couper ensuite en petits dés et les mettre dans un bol
- 2 Peler la gousse d'ail et l'oignon. Couper l'oignon en dés plus petits que les tomates. Presser la gousse d'ail dans un presse-ail
- 3 Mélanger soigneusement l'oignon, l'ail, la tomate, l'huile d'olive, le concentré de tomate et le miel
- 4 Laver les feuilles de basilic, les sécher avec du papier absorbant, les couper grossièrement et les ajouter aux tomates. Couvrir avec un couvercle et réserver
- 5 Pendant ce temps, préparer les nuggets de poulet
- 6 Laver les filets de poulet à l'eau courante et les sécher avec du papier absorbant
- 7 Sur une planche, couper les filets en aiguillettes (morceaux d'environ 3 x 5 cm) et assaisonner de curry, poivre et sel de chaque côté
- 8 Préparer trois assiettes creuses. Verser la farine dans la première assiette. Fouetter les œufs dans la deuxième assiette. Dans la troisième assiette, mélanger la chapelure avec la noix de coco râpée
- 9 Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer à feu doux 4 CS d'huile d'olive. Passer d'abord les morceaux de poulet de chaque côté dans la farine, puis les tremper dans les œufs, puis les rouler de chaque côté dans la chapelure avec la noix de coco.
- 10 Déposer chaque morceau dans la poêle et le frire jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. Ne pas régler le feu trop fort pour que la panure ne brûle pas. Après avoir retourné les nuggets de poulet, dès que l'huile est absorbée, verser l'huile restante dans la poêle
- 11 La viande de poulet doit être complètement frite
- 12 Dresser les nuggets de poulet avec la salade de tomates sur une assiette



**Valeur nutritionnelle par personne,
pour 4 portions (sans salade) :**
457 kcal | 17 g glucides
42 g protéines | 26 g
lipides Quantité recommandée d'enzymes :
23 x 25'000 UI lipase

Fromage de brebis pané aux légumes poêlés

Ingrédients pour deux personnes :

- 400 g de fromage de brebis
- 1 œuf
- 2 CS de chapelure
- 4 CS d'huile de colza

Pour la poêlée de légumes :

- 2 CS d'huile d'olive
- 1 poireau
- 1 poivron rouge
- 1 petite courgette
- quelques tiges de persil plat, sel, poivre

Préparation :

- 1 Retirer les radicelles du poireau et le couper en deux dans le sens de la longueur à partir du blanc. Séparer les feuilles du poireau et les laver une par une à l'eau courante. En effet, il reste souvent encore un peu de terre entre les feuilles. Détailler ensuite en bandes de 1 cm de large
- 2 Couper les poivrons en deux, enlever les pépins et le pédoncule, les laver également à l'eau courante
- 3 Couper les extrémités des courgettes et les laver. Couper en morceaux égaux avec le poivron
- 4 Chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une poêle et ajouter tous les légumes. Faire revenir pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Réduire ensuite la température, saler et poivrer les légumes, mettre le couvercle sur la poêle et poursuivre la cuisson des légumes pendant encore 10 minutes
- 5 Retirer le fromage de brebis de l'emballage et verser la saumure liquide. Tamponner avec du papier absorbant et couper les morceaux de fromage en deux
- 6 Préparer deux assiettes creuses. À l'aide d'une fourchette, battre les œufs entiers dans la première assiette. Verser la chapelure dans la deuxième assiette
- 7 Rouler tous les morceaux de fromage de chaque côté, d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure, deux fois de suite, en insistant bien sur la chapelure
- 8 Dans une deuxième poêle, chauffer l'huile de colza et faire dorer les morceaux de fromage de chaque côté à feu moyen
- 9 Laver les feuilles de persil et les sécher avec du papier absorbant. Hacher grossièrement et ajouter aux légumes
- 10 Dresser le fromage de brebis et les légumes poêlés sur une assiette

Valeur nutritionnelle par portion

pour 2 portions :

1'000 kcal | 24 g glucides
45 g protéines | 83 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

25'000 UI lipase | 8 × 25'000 IE Lipase



Bon à savoir : c'est encore plus facile et plus rapide avec des légumes poêlés surgelés. Différents mélanges de légumes sont proposés au rayon surgelé. Souvent, les mélanges contiennent déjà des matières grasses pour la cuisson et un sachet d'épices. Si vous préférez préparer vous-mêmes les légumes à la poêle, mais que vous n'avez pas le temps de paner le fromage de brebis, vous pouvez également acheter du camembert prêt à l'emploi au rayon frais et le faire dorer à la poêle.

Pennes à la sauce épinards et gorgonzola

Ingrédients pour deux personnes :

- 250 g de penne crus
- 1.5 l d'eau salée
- 400 g d'épinards surgelés
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 2 CS d'huile de colza
- sel, poivre, noix de muscade râpée
- 125 g de gorgonzola

Préparation :

- 1 Porter l'eau à ébullition et y mettre les penne selon les instructions figurant sur l'emballage. Le temps de cuisson des penne varie selon le producteur. Certaines variétés nécessitent seulement 4 minutes, d'autres, dont la pâte est plus épaisse, peuvent demander jusqu'à 10–15 minutes de cuisson. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile à l'eau bouillante pour éviter que les penne collent entre elles. Une casserole suffisamment grande et beaucoup d'eau de cuisson pour que les penne puissent bien nager dans l'eau est beaucoup plus importante pour la cuisson des pâtes
- 2 Lorsque les penne sont cuites al dente, les verser dans une passoire et les remettre dans la casserole. C'est le moment d'ajouter un filet d'huile pour éviter aux penne de coller entre elles
- 3 Peler la gousse d'ail et l'oignon
- 4 Décongeler les blocs d'épinards surgelés au four à micro-ondes (600 W) pendant 2 minutes. Les couper ensuite en gros cubes. Les épinards surgelés sous forme de palets peuvent être utilisés tels quels
- 5 Chauffer l'huile dans une casserole, couper l'oignon en dés et le faire revenir quelques instants. Puis, presser la gousse d'ail dans un presse-ail, l'ajouter aux oignons et faire revenir quelques instants
- 6 Ajouter à présent les épinards dans la casserole et les faire suer sans cesser de remuer
- 7 Ajouter le poivre, le sel et la noix de muscade et cuire pendant 10 minutes, couvercle fermé
- 8 Sur une planche, couper le gorgonzola en dés
- 9 Verser ensuite la sauce aux épinards sur les penne dans la casserole, bien mélanger et disposer les dés de gorgonzola sur les penne. Laisser fondre le fromage pendant 5 minutes
- 10 Puis ôter le couvercle, remuer une seule fois et servir sur les assiettes préchauffées

Valeur nutritionnelle par portion

pour 2 portions :

820 kcal | 92 g glucides

35 g protéines | 32 g

lipides Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : mieux vaut préchauffer les assiettes. En effet, les pâtes refroidissent vite, car la quasi-totalité de leur surface est en contact avec l'air. Des pâtes servies sur une assiette froide, car sortie du placard, refroidissent encore plus vite. Les assiettes peuvent être préchauffées rapidement et avec peu d'énergie en les mettant 2 minutes avec un peu d'eau au microondes à 800 W. Sortir les assiettes du microondes, égoutter l'eau et sécher les assiettes chaudes. Servir immédiatement. Les épinards au gorgonzola ou au fromage frais sont également disponibles en plat cuisiné surgelé. Si vous devez faire vite, il suffit de cuire les pâtes et de réchauffer les épinards. Si le gorgonzola est trop fort pour vous, vous pouvez utiliser du parmesan ou un fromage à pâte dure.

Pomme de terre en robe des champs tartare de hareng et crème de fromage

Ingrédients pour deux personnes :

- 2 grosses pommes de terre, env. 150 g / pièce
- 3 filets de hareng, env. 200 g
- ¼ pomme
- 1 cornichon
- ½ petit oignon
- 3 radis
- 2 CS de ciboulette hachée
- 1 CS de jus de citron

Pour la crème de fromage :

- 100 g de mascarpone (40 % de matières grasses)
- 50 g de séré à la crème (17 % de matières grasses)
- 1 CC de crème de raifort sel, poivre

Préparation :

- 1 Laver soigneusement les pommes de terre avec la peau et les porter à ébullition dans une casserole. L'eau doit recouvrir les pommes de terre. Temps de cuisson selon la taille des pommes de terre entre 20 et 30 minutes.
- 2 Pendant la cuisson, préparer le tartare de hareng et la crème de fromage. Pour le tartare de hareng, peler l'oignon et couper les racines et les feuilles des radis. Laver les oignons et les radis

- 3 Laver la pomme et retirer le cœur
- 4 Presser le citron ou utiliser du jus de citron prêt à l'emploi
- 5 Laver la ciboulette et la couper en petits brins ou utiliser de la ciboulette surgelée
- 6 À présent, couper le filet de hareng, la pomme, le concombre, l'oignon et le radis en dés d'environ 0.5 cm. Mélanger le tout dans un bol avec le jus de citron et 1 CS de ciboulette
- 7 Pour la crème de fromage, mélanger les trois ingrédients (mascarpone, séré à la crème et crème de raifort) et assaisonner avec le sel et le poivre
- 8 Lorsque les pommes de terre sont cuites, placer une pomme de terre sur une assiette creuse et couper dans le sens de la longueur. Garnir d'abord la pomme de terre avec la moitié du tartare de hareng, puis déposer la crème de fromage sur le hareng
- 9 Garnir les pommes de terre avec le reste de ciboulette

Valeur nutritionnelle par portion :

630 kcal | 29 g glucides

28 g protéines | 42 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

4 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : ce plat se prépare généralement avec des pommes de terre cuites au four dans du papier d'aluminium. Le temps de cuisson des pommes de terre au four est d'au moins 60 minutes. Dans cette recette, la cuisson est plus rapide. On peut aussi utiliser des röstis surgelés ou des crêpes de pommes de terre, qui sont ensuite revenues à la poêle selon les instructions figurant sur l'emballage. Le hareng (matjes) est un poisson ayant une teneur naturelle en bons acides gras oméga-3. Selon le guide du poisson publié par Greenpeace, le hareng est l'une des rares espèces de poissons qui n'est pas menacée par la surpêche.

Wok de poulet, œufs et riz sauvage

Ingrédients pour deux personnes :

- 100 g de riz sauvage
- eau salée pour la cuisson
- 2 blancs de poulet nature
- 1 petit oignon
- 1 cm de racine de gingembre
- 3 CS de sauce soja
- 1 CS de xérès
- 150 g de petits pois surgelés
- 1 poivron rouge
- 2 œufs
- 4 CS d'huile de colza ou d'arachide

Préparation :

- 1 Faire bouillir le riz dans 1 l d'eau et cuire à feu doux pendant environ 45 minutes
- 2 Laver les blancs de poulet, les essuyer avec du papier absorbant et les détailler en diagonale en fines lamelles. Dresser côte à côte sur une assiette
- 3 Peler l'oignon et éplucher finement le gingembre. Les hacher très finement et les répartir sur le poulet. Finir avec un trait de sauce soja et de xérès, recouvrir d'une feuille d'aluminium et laisser
- 4 Couper les poivrons en deux, enlever les pépins, le pédoncule et les parties blanches et les laver à l'eau courante. Couper ensuite en dés de la taille d'un petit pois
- 5 Casser les œufs dans un bol
- 6 Chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle en fonte jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Retirer les aiguillettes de poulet de la marinade et recueillir le suc. Dans la mesure du possible, séparer l'oignon et le gingembre de la viande et les réserver. Puis faire dorer ½ min. dans la graisse chaude sans cesser de remuer
- 7 Ajouter les dés de poivrons et les petits pois surgelés et prolonger la cuisson de 2 minutes. Puis avec une écumoire, retirer la viande et les légumes du wok et mettez à feu doux
- 8 Verser les œufs dans le wok et les laisser prendre tout en remuant
- 9 Égoutter le riz dans une passoire à la fin de la cuisson
- 10 Remettre les légumes, la viande, le riz, le suc avec l'oignon et le gingembre dans la poêle avec les œufs, incorporer soigneusement le tout avec la spatule. Couvrir avec un couvercle et laisser reposer encore 3 minutes
- 11 Si vous le souhaitez, vous pouvez rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre

Valeur nutritionnelle par portion :

670 kcal | 51 g glucides
50 g protéines | 28 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

3 × 25'000 UI lipase



Bon à savoir : dans ce plat, tous les ingrédients du repas sont cuits dans une seule poêle. Le riz en tant que céréale, les légumes, la viande et les œufs. La sauce soja est très salée et forte en goût. Ce plat se passe donc généralement d'assaisonnement. Le riz sauvage a un temps de cuisson très long (45 minutes), mais s'il est mis à cuire dès le début, il est prêt en même temps que la viande et les légumes. Son goût fumé et de noisette est incomparable

Knödels aux quetsches ou aux abricots

Ingrédients pour deux personnes :

- 350 g de pâte à knödel, sortie du réfrigérateur eau salée
- 4 quetsches ou abricots
- 4 sucres en morceaux ou 4 CC de sucre
- 40 g de chapelure
- 20 g de beurre
- 1 CC de cannelle
- 1 CS de sucre

Préparation :

- 1 Laver les fruits, les couper en deux dans le sens de la longueur et enlever les noyaux. Ajouter 1 morceau de sucre ou 1 CC de sucre dans chaque fruit
- 2 Retirer la pâte à knödel de l'emballage et la pétrir dans un bol avec les mains propres. Se laver les mains et les garder légèrement humides. Dans la pâte à knödel, former des quenelles deux fois plus grosses que les quetsches ou les abricots. Aplatir ensuite chaque quenelle, y déposer une quetsche ou un abricot et enrober de pâte. Humidifier régulièrement les mains et bien lisser la pâte
- 3 Faire bouillir 1 litre d'eau avec 2 CC de sel, glisser délicatement les knödels dans l'eau à l'aide d'une écumoire, baisser la température pour que l'eau ne fasse plus de bouillons
- 4 Laisser cuire les knödels pendant 20 minutes à feu doux
- 5 Faire fondre le beurre dans une poêle et faire dorer légèrement la chapelure. Réserver ensuite sur une assiette plate
- 6 À l'aide d'une écumoire, sortir les knödels de l'eau salée et les déposer sur du papier absorbant. Puis les rouler dans la chapelure rôtie
- 7 Saupoudrer les knödels du mélange sucre-cannelle

Valeur nutritionnelle par portion :

490 kcal | 81 g glucides
6 g protéines | 9 g lipides

Quantité recommandée d'enzymes :

1 × 25'000 UI lipase



« Passionnées de cuisine, c'est un bonheur pour nous de partager ces instants gourmands avec vous. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à tester ces recettes que nous avons élaborées pour vous. »

Auteurs :

Annette Simon

Écotrophologue diplômée,
Pédiatrie générale / Pneumologie,
Allergologie et mucoviscidose
Clinique de consultation externe
Hôpital universitaire pour la médecine
des enfants et des adolescents
Giessen (Allemagne)

Katrin Schlüter

Assistante diététicienne et consultante
en nutrition / DGE, Thérapie nutrition-
nelle allergologique / VDD, Clinique
pédiatrique de l'école de médecine
de Hanovre (MHH) Diététique pédia-
trique

Le contenu et les recettes de ce carnet ont été créés par Annette Simon et Katrin Schlüter pour Vertex Pharmaceuticals (Deutschland) GmbH.

Pour l'édition suisse

Révision de la brochure pour la Suisse par Gabrielle Schütt, Diététicienne diplômée HF et Tina Bosshard, consultante en nutrition BSc, Hôpital universitaire pour enfants de Zurich, département de gastroentérologie et nutrition



www.cfsource.ch

Liste des abréviations :

AG :	Acides gras
AGMI :	Acides gras mono-insaturés
AGPI :	Acides gras poly-insaturés
AGS :	Acides gras saturés
cm :	Centimètres
CC :	Cuillère à café
CS :	Cuillère à soupe
l :	Litre(s)
ml :	Millilitre(s)
P. de c. :	Pointe de couteau
UI :	Unités Internationales



Vertex Pharmaceuticals (CH) GmbH, Baarerstrasse 88, 6300 Zug, www.vrtx.com
Vertex, and the Vertex triangle logo are registered trademarks of Vertex Pharmaceuticals Incorporated
© 2019 Vertex Pharmaceuticals Incorporated | CH-20-1900031 | 06/2019