

Fiche info Nutrition

Face à une baisse de moral : se faire plaisir dans l'assiette

Partager de bons repas avec ses proches en toute occasion est fondamental. Le plaisir de la table passe par de belles assiettes riches en saveurs et en couleurs.

La maladie et ses traitements affectent souvent l'appétit et le moral. L'alimentation doit être particulièrement soignée afin de continuer à se faire plaisir. Prendre soin de soi à travers son alimentation est une source de plaisir à ne pas négliger. Mettre des couleurs dans l'assiette, toujours en nombre impair, est une délicieuse astuce qui favoriserait l'appétit. Les couleurs attirent les yeux et les papilles et provoquent l'envie. Ainsi, il faut toujours avoir dans ses placards du concentré de tomates ou du ketchup (rouge), du pesto (vert) et du curcuma ou du curry (jaune).

■ Des couleurs dès l'entrée

Se faire plaisir commence dès le début du repas avec une entrée haute en couleurs.

Tartine gourmande aux crevettes et purée d'avocat

Ingrédients pour 4 personnes




- 4 grandes tranches fines de pain complet
- 12 crevettes roses cuites
- 4 tomates confites
- 1 avocat • 1 citron
- 80 g de pousses de soja fraîches
- 20 g de roquette
- ¼ de botte de radis

- 1 paquet de graines germées alfalfa
- ½ gousse d'ail
- Huiles d'olive et de sésame • Vinaigre balsamique

Préparation

- Émincer les radis
- Couper les tomates confites en lamelles
- Peler l'avocat, enlever le noyau, écraser la chair en purée et ajouter le jus de citron
- Décortiquer les crevettes
- Couper le pain en fines tranches et le toaster
- Frotter la gousse d'ail sur le pain
- Tartiner la purée d'avocat
- Déposer ensuite les tomates confites, les radis, les pousses de soja, les graines germées alfalfa et enfin les crevettes
- Mettre une poignée de roquette à côté
- Arroser l'ensemble d'un filet d'huile d'olive, de sésame et de vinaigre balsamique
- Déguster aussitôt

 Cette tartine peut se composer en fonction des envies. On peut remplacer les ingrédients par du fromage frais, des poivrons marinés et des olives noires par exemple.

Une simple salade composée de tomates, concombre et avocat, agrémentée de graines de sésame et assaisonnée selon son envie sera délicieuse et colorée.

■ Des plats dignes d'un repas de fête

Avec un ingrédient riche en saveur, comme par exemple le canard ou le poisson, on peut décliner les saveurs et les idées.

Parmentier de canard, roquette et tomates cerise


Ingrédients pour 4 personnes

- 3 à 4 cuisses de canard confit (600 g)
- 600 g de pommes de terre
- 150 g de beurre
- Sel de Guérande
- 100 g de roquette
- 12 tomates cerise
- Huile d'olive et vinaigre balsamique
- Sel, poivre



Préparation

- Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux
- Les faire cuire 20 minutes dans de l'eau salée
- Égoutter et mettre dans un saladier
- Écraser les pommes de terre avec une fourchette
- Ajouter le beurre et le sel de Guérande
- Réserver au chaud
- Retirer la peau des cuisses de canard
- Émietter la chair et la mettre à chauffer dans une casserole à feu doux
- Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre
- Laver soigneusement la roquette et les tomates
- Dans une assiette, à l'aide d'un cercle de présentation, mettre le confit de canard et le recouvrir de l'écrasée de pommes de terre
- Ajouter la roquette et les tomates cerise coupées en deux assaisonnées de la vinaigrette
- Servir aussitôt

 Il est possible de préparer l'émietté de confit de canard et l'écrasée de pommes de terre à l'avance qu'il suffira juste de réchauffer avant l'assemblage.

Saumon poché au thé vert accompagné de riz sauvage et champignons de Paris


Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de saumon sauvage (environ 600 g au total)
- 250 g de riz sauvage
- 250 g de champignons de Paris
- 3 sachets de thé vert
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir
- 60 ml de vin rouge
- Gingembre frais
- Beurre
- Sel, poivre
- Persil



Préparation

- Faire cuire le riz sauvage à feu doux pendant 40 à 60 minutes
- Mettre 1,5 l d'eau à bouillir puis couper le feu
- Ajouter les grains de poivre, le thé vert et les 4 lamelles de gingembre
- Laisser infuser 10 minutes
- Filtrer le bouillon et le porter doucement à ébullition
- Ajouter les filets de saumon et cuire 8 à 10 minutes
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les champignons émincés pendant 5 minutes
- Ajouter le vin rouge et faire réduire pendant 5 minutes supplémentaires
- Corriger l'assaisonnement
- Dans une assiette, déposer une tranche de saumon pochée accompagnée d'une cuillère de riz sauvage et de champignons et décorer de quelques feuilles de persil

 Le riz sauvage ne colle pas. Il peut se préparer à l'avance et être réchauffé facilement au four à micro-ondes. Le saumon peut être remplacé par du cabillaud. Dans le cas d'un dîner, il est préférable de remplacer le thé vert par un thé dépourvu de théine (rooibos).

Les desserts

Les desserts à base de fruits sont toujours intéressants d'un point de vue nutritif. Ils sont en plus riches en parfum et couleur.

Poire pochée au vin


Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires conférences
- 75 cl de vin rouge
- 2 cuillères à soupe de miel
- 100 g de pistaches non salées
- 1 clou de girofle
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 zeste d'orange
- Cannelle en poudre



Préparation

- Laver et épucher les poires
- Les couper en 2 dans le sens de la longueur et ôter les pépins
- Dans une casserole, mettre le vin, le zeste d'orange, le miel, une pincée de cannelle, le clou de girofle et les poires
- Couvrir les poires en complétant avec de l'eau
- Faire cuire 20 minutes à feu doux
- Avec une écumoire, récupérer les poires et les réserver
- Filtrer le jus de cuisson puis le faire réduire jusqu'à obtenir un sirop
- Concasser les pistaches
- Dans une assiette, découper les poires et les napper du sirop
- Décorer avec les pistaches et ajouter une pointe de glace à la vanille

 Selon ses envies, on peut accompagner d'une pointe de crème fraîche à la place de la glace ou encore déguster avec un biscuit sec (palet breton par exemple).

Le plaisir de la table se conjugue chaque jour. Même s'il est important de se faire entourer et aider face aux traitements, rester actif, notamment en cuisine, est fondamental. De nombreux établissements de soins proposent également des ateliers « cuisine » qui permettent d'échanger et de découvrir de nouvelles saveurs. Et pourquoi ne pas s'offrir une sortie au restaurant de temps en temps ?

Fiche réalisée en collaboration avec Delphine Bourlier, diététicienne-nutritionniste.

En savoir +

■ La Ligue Nationale Contre le Cancer : Ateliers cuisine

http://www.ligue-cancer.net/article/31078_atelier-cuisine-la-premiere-seance

■ Cancer Info Service : 0 810 810 821

<http://www.e-cancer.fr/>

■ La Maison du Cancer : Un chef donne ses astuces pour retrouver le goût de manger – Janvier 2012

<http://www.la-maison-du-cancer.com/magazine/la-cuisine/alimentation-et-traitement/un-chef-donne-ses-astuces-pour-retrouver-le-go-t-de-m>