

# Fiche info Nutrition

## *Perte de goût : parfumer ses plats*

**Les traitements entraînent fréquemment des modifications dans la perception des goûts. Aussi savoir parfumer ses plats permet de retrouver ou découvrir de nouvelles saveurs et de conserver une bonne alimentation.**

Les papilles sont mises à dure épreuve par les traitements. La perception des saveurs peut en être altérée ; les plats peuvent paraître fades, amères ou trop salés. Il est alors difficile de garder un bon appétit.

Or, garder une alimentation équilibrée est très important pour conserver son poids de forme et un bon tonus général. Ceci permet de mobiliser toute l'énergie nécessaire pour lutter contre la maladie. Aussi, il existe des astuces pour contourner ces désagréments et réveiller les saveurs dans l'assiette.

### ■ **Les épices pour parfumer ses repas**

Rien de tel qu'une pointe d'épices pour relever un plat et montrer sa créativité.

#### • **Le piment d'Espelette**

Originaire du pays basque, le piment d'Espelette apporte beaucoup de saveurs à un très grand nombre de plats. Il s'utilise simplement à la place du poivre. On peut l'ajouter aussi bien dans un plat salé que dans un dessert (une crème ou un gâteau au chocolat par exemple).

#### • **Le curry**

Le curry est un mélange d'épices qui permet de remplacer astucieusement le sel. Composé de curcuma, cumin, coriandre, cardamome et poivres, le curry apporte couleur et saveur au plat. Il pourra être utilisé pour parfumer les légumes, le riz, les potages, les viandes blanches ou encore le poisson.


#### • **Le curcuma**

Épice indienne, le curcuma a un parfum très léger. Utilisé notamment pour traiter les troubles digestifs, cette épice a surtout la capacité d'augmenter l'appétit. Source de fer et de manganèse, le curcuma permet de mettre de la couleur dans l'assiette (riz, pâtes, soupe, sauce vinaigrette). Il corrige également l'acidité de certaines sauces. Le curcuma est d'autant mieux assimilé par l'organisme quand il est associé au poivre noir. C'est ainsi qu'il apportera le plus de bienfaits.

#### • **Le paprika doux**

Souvent appelé poivre rouge, le paprika est un piment très doux. Son parfum léger accompagne parfaitement les viandes blanches (porc, dinde, poulet) et également les préparations à base de pommes de terre (frites au four...).



 Les épices sont des alliées en cuisine ; en plus d'apporter des saveurs et des bienfaits sur la santé, elles permettent d'alléger les recettes en sel, sucre et gras.

### ■ **Les aromates**

Traditionnellement utilisés dans la cuisine, les aromates sont des concentrés de saveurs.

#### • **L'oignon**

L'oignon apporte de la saveur aux plats et aux sauces. Riche en antioxydants (surtout l'oignon jaune), sa consommation apporte également des sels minéraux (manganèse) et des vitamines (B6 et C). Cru, un oignon doux peut parfumer une salade de tomates. Cuits, ils accommodent une tarte, des petits pois (en choisissant des oignons sauciers), une marinade (par exemple pour un bœuf bourguignon) ou encore une soupe.

#### • **L'ail**

L'ail est un aromate puissant. De petite taille, une seule gousse d'ail rehaussera les parfums d'une sauce ou d'une poignée de pâtes poêlées dans de l'huile d'olive. On peut également frotter une gousse d'ail sur une tranche de pain grillé pour accompagner une soupe. Il est aussi délicieux cuit en chemise (dans sa peau) au four ou dans une cocotte, son goût en sera plus doux.



#### • L'échalote

Riche en minéraux (phosphore, magnésium, potassium et fer) et en vitamine B6, l'échalote peut s'utiliser crue (sauce au fromage blanc et ciboulette, vinaigre d'échalote) ou cuite pour parfumer les sauces et accompagner les légumes ou la viande.

#### • La ciboulette

La ciboulette apporte un parfum délicieux à de nombreuses salades ou sauces à base de fromage blanc. La ciboulette a également l'avantage d'être disponible toute l'année. Elle peut être achetée surgelée prête à consommer.

#### • Le persil

Le persil peut accompagner presque tous les plats salés. Riche en vitamines (C et K) et en minéraux (fer et manganèse), le persil est utilisé aussi bien pour parfumer une salade, une sauce (dans un bouquet garni notamment) que pour embellir une assiette. Selon ses goûts, on choisira le persil frisé ou plat (plus parfumé). Le persil se trouve aisément frais en bouquet ainsi que surgelé prêt à l'emploi.


#### • Le gingembre

Cette racine apporte une touche d'exotisme dans les plats. Connue pour ses propriétés anti-nausées, le gingembre est riche en manganèse et cuivre. Il peut être consommé râpé et frais pour accompagner un poisson, des légumes sautés à la poêle, agrémenter une sauce vinaigrette ou en infusion. Le gingembre séché et moulu est utilisé notamment en pâtisserie.

#### • Le basilic

Herbe aromatique riche en vitamine K, le basilic parfume aussi bien les salades estivales que les pâtes (en pesto, en sauce tomate, ou simplement avec de l'ail et de l'huile d'olive), que l'on ajoute après la cuisson afin de garder au maximum

sa saveur. Il se consomme de préférence frais, il dégage alors son parfum au maximum.

 *Combiner les aromates permet de composer un bouquet de saveurs, par exemple l'ail se marie bien avec l'oignon ou le basilic.*

### ■ D'autres astuces pour apporter de la saveur

À choisir selon ses goûts et ses envies, d'autres aliments peuvent apporter des parfums intéressants au plat.

#### • Le citron

Riche en vitamine C et en flavonoïdes (antioxydants d'origine végétale), le citron, jaune ou vert, est un agrume qui parfamera une sauce salade, un poisson ou une salade de fruits. Un jus de citron mélangé à de l'eau gazeuse permet d'enlever un goût désagréable dans la bouche.

#### • Le miel

Source d'antioxydants et de flavonoïdes, le miel est un produit naturel qui apporte beaucoup de bienfaits et de saveur. Il accompagnera un yaourt, sucrera une tasse de thé, il peut également être utilisé pour réaliser une vinaigrette parfumée.

#### • Le sésame

Consommé en graines grillées ou en huile, le sésame apporte un parfum aux plats les plus simples. Très riche en minéraux (phosphore, magnésium, fer, calcium) et en vitamines (B1, B6), le sésame s'utilise simplement saupoudré en graines sur une salade, une viande ou une poêlée de légumes. L'huile de sésame parfamera une vinaigrette.

#### • Les raisins secs

Pleins de saveurs et d'énergie, les raisins secs sont riches en antioxydants et en fibres. Idéals en collation, les raisins secs peuvent agrémenter différents plats comme


la semoule de blé, les salades, une salade de fruits ou un riz au lait. On peut varier avec d'autres fruits secs comme les abricots ou les figues.

#### • Les noix

Riches en antioxydants, les noix sont une source très intéressante d'oméga-3. Elles se dégustent aussi bien en salade ou accompagnées d'un fruit ou d'un morceau de fromage. Elles rentrent dans la préparation du pesto, d'une farce ou encore de nombreuses pâtisseries.

#### • Les huiles végétales

Certaines huiles végétales sont intéressantes pour apporter de la saveur. Les huiles d'olive et de colza sont particulièrement bien pour leur haute teneur en acides gras insaturés et parce qu'elles s'utilisent crues ou pour la cuisson. Il faut cependant faire attention lors de la cuisson à ce que l'huile ne fume pas, car elle devient alors toxique. Pour parfumer certaines assiettes, il suffira d'ajouter un filet d'huile de sésame, de noix, de noisette ou encore de germe de blé.

 *De la même manière que pour les huiles végétales, on peut jongler avec différents types de vinaigre pour relever une sauce de salade (vinaigre de cidre, de framboise ou encore de vin à l'échalote).*

**En cuisine, il faut surtout composer selon ses envies. Une pincée d'épices pour réveiller le goût, une gousse d'ail, une pointe de basilic, un zeste de citron pour parfumer... toutes ces petites astuces permettent facilement d'augmenter les saveurs de nos assiettes depuis toujours.**



## En savoir +

■ **La Ligue contre le cancer** : Alimentation et cancer – Comment s'alimenter pendant les traitements ? – Novembre 2010  
<http://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/brochures/alimentation-cancer.pdf>

■ **Cancer Info Service** : 0 810 810 821  
<http://www.e-cancer.fr>

■ **Passeportsante.net** : L'encyclopédie des aliments  
<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>