

# Fiche info Nutrition

## Comment réveiller les papilles altérées par les traitements ?

**Face aux troubles alimentaires que les traitements et la maladie peuvent provoquer, il est astucieux d'ajouter de l'exotisme dans ses plats. Découvrir de nouvelles saveurs permet de conserver un plaisir à table.**

Savoir rester gourmand et curieux est fondamental pour garder une bonne alimentation malgré la maladie et ses traitements. Il faut continuer à se faire plaisir ainsi qu'à ses proches, en utilisant dans sa cuisine des produits frais, des fruits et des légumes notamment, apportant saveurs et couleurs.

De même quand les goûts sont altérés, il peut être intéressant de découvrir d'autres saveurs en utilisant de nouveaux aliments et en testant des produits qui d'habitude ne plaisent pas, la surprise peut-être au rendez-vous car les goûts changent. Une pincée d'épices, un fruit ou un légume exotique permettent de faire de nouvelles expériences culinaires et gustatives.

### ■ De l'exotisme dès l'entrée

Alliant fraîcheur et gourmandise, l'exotisme se décline dès l'entrée.

#### Salade fraîche de quinoa au gingembre

##### Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de quinoa
- 1 concombre
- 4 petites carottes
- 250 g de tomates cerise
- 4 citrons jaunes
- 400 g de crevettes décortiquées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de gingembre frais
- 200 g de haricots verts cuits (frais ou surgelés)
- Menthe et persil frais
- Sel, poivre



##### Préparation

- Rincer le quinoa
- Le mettre dans de l'eau froide salée et porter à ébullition
- Faire cuire 10 min à feu doux puis laisser reposer 5 min
- Égoutter, rincer à l'eau froide et verser dans un saladier
- Éplucher le concombre, enlever les graines et découper en petits dés
- Couper les tomates cerise en deux
- Éplucher les carottes et les râper
- Couper les haricots verts cuits en morceaux de 1 à 2 cm
- Dans un bol, mélanger le jus des citrons, l'huile d'olive, le gingembre frais râpé, le sel et le poivre
- Verser la sauce sur le quinoa et mélanger

- Incorporer le concombre, les tomates, les carottes râpées, les haricots verts, les crevettes décortiquées ainsi que le persil et la menthe ciselés et mélanger doucement
- Garder au frais jusqu'au moment de servir



Selon la portion, cette salade peut se déguster en entrée ou en plat de résistance. Autre avantage, elle se prépare à l'avance et se déguste froide.

#### Salade d'avocat au crabe

##### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 120 g de chair de crabe en boîte
- 1 pomme Granny
- 200 g de fromage blanc
- 1 citron
- Tabasco



##### Préparation

- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et découper la chair en dés
- Éplucher la pomme et la râper
- Dans un saladier, mettre l'avocat, la pomme râpée et le fromage blanc, le jus du citron et quelques gouttes de Tabasco
- Mélanger délicatement et répartir dans des verrines
- Parsemer de ciboulette ciselée



Rapide à préparer cette entrée est riche en saveur. Le crabe peut être remplacé par du surimi ou du thon et le tabasco par du piment d'Espelette.

## ■ Une touche d'exotisme dans les plats

Des recettes très simples peuvent être réalisées en ajoutant des ingrédients qui apporteront beaucoup de saveurs.

### Papillotes de saumon à la citronnelle


#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- 4 tiges de citronnelle
- 2 cuillères à café de gingembre frais
- 1 citron vert
- 16 tomates cerise
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



#### Préparation

- Sur une feuille de papier cuisson, déposer une tige de citronnelle puis le saumon
- Couper le citron vert en deux, prélever 4 rondelles fines et presser le reste
- Arroser le poisson du jus de citron
- Ajouter le gingembre râpé, le sel, le poivre et les tomates cerise coupées en deux
- Arroser de lait de coco
- Mettre les rondelles de citron
- Refermer la papillote
- Cuire 10 minutes au four à 200°C
- Servir le poisson dans une assiette accompagné d'un riz complet

 Le cabillaud peut remplacer le saumon ; cette recette peut se réaliser avec du poisson surgelé.

## ■ Des desserts qui font voyager

Les fruits exotiques apportent de nouveaux parfums au palais ; ils sont relativement faciles à trouver dans les commerces et sont très simples à préparer.

### Mousse à la banane et au kiwi


#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 banane
- 1 kiwi
- 20 cl de lait d'amande
- 1 citron vert
- 4 g d'agar-agar
- Feuilles de menthe (facultatif)



#### Préparation

- Dans un saladier, mettre la banane en morceau et le jus du citron vert et mixer
- Dans une casserole, mettre le lait d'amande et l'agar-agar à feu moyen en remuant
- Porter à ébullition pendant 2 minutes puis mélanger à la banane mixée
- Verser la préparation dans des verrines et mettre au frais
- Au moment de servir, décorer avec des rondelles de kiwi et de feuilles de menthe

 Ce dessert, rapide à réaliser, se prépare à l'avance. Gourmand et sain, on peut varier la recette en utilisant d'autres fruits (lamelles de mangue ou d'ananas pour remplacer le kiwi par exemple).

### Sauté de légumes au curcuma et lait de coco


#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 radis noir
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 sachet de thé vert
- 25 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma
- Poivre
- Huile d'olive



#### Préparation

- Éplucher la carotte, la courgette et le radis noir
- Les découper en grosses rondelles de 3 cm d'épaisseur
- Faire chauffer de l'eau dans une casserole et infuser le thé vert 4 minutes, ôter le sachet et porter à ébullition
- Ajouter les légumes et laisser cuire 4-5 minutes à feu moyen
- Éplucher et hacher l'oignon et la gousse d'ail
- Les faire blondir dans un wok (ou une sauteuse) avec l'huile d'olive
- Ajouter le lait de coco et le curcuma
- Laisser réduire à feu doux pendant quelques minutes
- Ajouter les légumes, porter à ébullition et couper immédiatement
- Accompagner d'un riz complet ou de quinoa

 Ce plat a l'avantage d'être rapidement préparé et d'apporter beaucoup de saveur (lait de coco et thé vert). Il peut constituer un plat sans viande ou être accompagné d'un blanc de volaille ou un poisson cuit à la vapeur selon les envies.

*L'exotisme s'invite à toutes les étapes du repas, de l'entrée au dessert. À doser selon ses goûts, il faut suivre ses envies et sa curiosité.*

## En savoir +

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

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

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