

Manger ? Même pas peur !



Mon guide nutrition

Des **astuces**, des **idées**
et des **conseils** pour
le plaisir du goût !





Sommaire



Le mot de la présidente 5

Pourquoi ce livret? 6



Manger? Fais appel à tes 5 sens! 8

Les 5 sens 10

Le goût, c'est quoi? 12



Manger? Pas toujours facile... 14



Manger ? Quel lien avec la maladie ? 18

Quels sont les différents types
d'alimentation? 20



Et le plaisir dans tout ça ? 22



Cuisine comme un(e) Chef(fe) ! 24

Recettes classiques revisitées
par de grand(e)s Chef(fe)s ! 25

Recettes adaptées
aux effets secondaires
des traitements 80

Recettes enrichies et recettes à base
de compléments nutritionnels 94



Questions fréquentes 102

Témoignages 107

Remerciements 110



L'association **Imagine for Margo – Children without Cancer** a été créée en 2011 par les parents de Margo, décédée d'une tumeur au cerveau à l'âge de 14 ans.

Margo nous a quittés mais elle nous a laissé trois mots de vie : **GO. FIGHT. WIN...** Trois mots d'espoir retrouvés dans ses carnets et qui, depuis plus de dix ans, accompagnent notre combat contre ce fléau qui frappe chaque année 35 000 enfants et adolescents en Europe.

Avec ces trois mots, Margo nous a fait un cadeau précieux : elle nous a donné de l'espoir en nous unissant, tous ensemble, contre le cancer des enfants. Ces mots résonnent pour tous les enfants qui se battent et résonneront jusqu'à ce que nous gagnions ce combat pour la vie.

Comme chaque année depuis la création d'Imagine for Margo, soutenir les chercheurs en collectant des dons pour financer la recherche, sensibiliser au cancer des enfants, améliorer le bien-être des enfants malades et de leurs familles sont nos priorités. Ensemble, gagnons ce combat pour la vie.

Retrouvez toutes les actions de l'association sur www.imagineformargo.org

*Les Boucles
du Cœur*



Les Boucles du Cœur. Depuis 2011, l'opération « Les Boucles du Cœur » est organisée par **Carrefour** pour soutenir des associations œuvrant contre l'enfance en difficulté. Chaque année, les magasins Carrefour se mobilisent pour collecter des fonds en faveur de l'association de leur choix. Ils peuvent choisir une association locale qui leur tient à cœur ou soutenir l'association nationale.

En 2021, pour la 10^e édition des Boucles du Cœur, après avoir été choisie pendant trois ans comme association locale bénéficiaire de cette opération par le Carrefour de Chambourcy, Imagine for Margo a été sélectionnée comme l'une des trois associations nationales.

Les dons collectés grâce à la générosité des clients Carrefour ont servi à financer ce livret dont l'objectif est de redonner du goût dans les assiettes de milliers d'enfants malades et de leurs familles. Un projet qui s'inscrit dans les valeurs de Carrefour, de la transition alimentaire et de l'aide à l'enfance en difficulté.



La SFCE. La Société française de lutte contre les cancers et les leucémies de l'enfant et de l'adolescent (SFCE) associe des professionnels de santé dédiés à l'amélioration de la compréhension, du diagnostic, du traitement et du suivi des cancers et leucémies chez les enfants et adolescents. Particulièrement impliquée dans la recherche pour apporter des soins de qualité, elle s'attache également à promouvoir l'éducation et la formation auprès des professionnels et des familles.

Le mot de la présidente



En tant que parents, on se met parfois beaucoup (trop) de pression sur l'alimentation de nos enfants, et cela est encore plus vrai dans le contexte de la maladie.

Moi-même j'ai pu être confrontée à cette problématique. En effet, lorsque ma fille Margo a été frappée d'une tumeur agressive au cerveau, mon mari et moi nous nous sommes bien souvent retrouvés sans réponse. Le sujet de la nutrition est un sujet vital et complexe pour les enfants et adolescents touchés par la maladie, surtout quand on connaît les effets indésirables de certains traitements.

Comprendre les enjeux de l'alimentation durant les traitements, donner des pistes et des conseils pour mieux gérer le côté nutritionnel à la maison, cuisiner en famille, retrouver l'envie et le plaisir de manger, apporter du bien-être pour mieux guérir et briser les craintes par rapport à la nutrition pendant la maladie sont les objectifs de ce guide *Manger? Même pas peur!*.

Grâce à l'action des *Boucles du Cœur 2021* menée par Carrefour, que je remercie chaleureusement, nous avons pu mener à bien ce projet nutrition et proposer un outil pratique et ludique pour les milliers de familles qui sont chaque année confrontées à ce sujet.

Réalisé en collaboration avec les médecins et les diététiciennes de la SFCE (Société française de lutte contre les cancers et les leucémies de l'enfant et de l'adolescent), de grands Chefs cuisiniers et Nutricia de Danone, ce projet est le fruit du travail de chacun et la volonté de tous de pouvoir améliorer l'alimentation des enfants malades, et ce, tout en régaland les papilles des petits comme des plus grands!



Alors **GO, EAT, WIN!**

Patricia Blanc
Présidente de l'association
Imagine for Margo

Pourquoi ce livret ?

Salut,
moi c'est Lou !

Nous sommes tous les deux malades
et nous nous posons beaucoup de questions,
car nous sommes très curieux !
Et je pense que toi aussi !

Et moi Sacha !

Depuis l'annonce de la maladie,
il y a pas mal de changements
et je me demande si pour manger
ça va être différent ?



Chers parents,

Ce guide pratique de l'alimentation à destination des enfants atteints de cancer a pour objectifs d'**accompagner les enfants et leurs familles** durant la maladie, de **comprendre les enjeux nutritionnels** durant les traitements, mais surtout de **retrouver le goût et le plaisir de manger** tout en s'amusant avec des astuces et des recettes de Chefs et de Cheffes faciles à faire à la maison !

L'alimentation ne doit pas être une source de tension ou de lutte au quotidien. Il faut reconnaître que la situation peut parfois être délicate, mais il faut relativiser et déculpabiliser : le calme et le plaisir avant tout, et non la perfection.

**Hello les petits guerriers !
Je suis le papillon de Margo et je suis là
pour répondre à vos questions.
Ensemble, nous allons parcourir ce guide
et découvrir comment allier manger et plaisir.
Alors chaud devant ! C'est parti !**



Manger ?

Fais appel à tes 5 sens !





Tu t'es sûrement déjà posé la question : pourquoi mange-t-on ?

D'abord, pour satisfaire un besoin : la faim. **Les aliments que tu manges te donnent de l'énergie** qui permet à ton corps de rester en forme et de se mettre en mouvement. Quand tu joues, que tu fais du sport et même quand tu lis, il en faut de l'énergie !

Les aliments t'aident également à **rester en bonne santé** et permettent à ton corps de bien fonctionner et surtout de bien grandir.

Mais déguster un bon plat, c'est aussi découvrir de nouvelles cultures, des traditions. Enfin, c'est surtout un plaisir et l'occasion de se retrouver avec sa famille et ses amis pour partager de bons moments !

Manger, ce n'est pas simplement avaler un aliment. C'est toute une expérience !

Lors d'un repas, ce sont tous tes sens qui sont mis en éveil : le **goût** bien sûr, mais aussi l'**odorat**, la **vue**, le **toucher** et même l'**ouïe** ! Ta mémoire et tes émotions sont également de la partie. Et comme nous sommes tous différents, nos envies et nos besoins, nos préférences et nos dégoûts sont propres à chacun. Cela est encore plus vrai lorsque certains traitements contre le cancer perturbent temporairement ta façon de percevoir le goût des aliments.

Que se passe-t-il précisément lorsque l'on mange ? Pourquoi ressent-on du plaisir ou du dégoût selon les aliments ? Quelles sont les différentes saveurs ?



Tourne la page et tu vas découvrir que manger, c'est une sacrée expérience !

Les 5 sens

Les épinards... Pourquoi certains les adorent alors que d'autres les détestent ? Tout simplement parce que nous sommes tous différents et que nous avons tous une relation particulière avec l'alimentation. Chacun ses goûts et ses dégoûts !

Comment perçoit-on les saveurs d'un aliment ? Est-ce uniquement grâce à la bouche ? Imagine : tu as un petit creux et il semble qu'en cuisine, de bonnes choses se préparent... Allons y faire un tour !

Manger est en fait un acte multisensoriel : tes 5 sens peuvent être stimulés en mangeant. Ils permettent à ton cerveau de recevoir différents types d'informations.

La vue

Grâce à tes yeux, la **vue** te permet de reconnaître le gâteau, sa taille, sa forme, ses couleurs...



L'odorat

L'**odorat**, qui est assuré par le nez, te permet de sentir la bonne odeur de cette sauce qui mijote dans la casserole.



Le toucher

Avec tes mains, tu vas **toucher** l'ananas pour vérifier sa texture : il pique !



Le goût

Et cette confiture, impossible d'y résister ! Une fois en bouche, le **goût** te permet de reconnaître sa saveur si délicieuse : hmmm, elle est bien sucrée !



L'ouïe

Enfin, tes oreilles te permettent d'entendre (c'est l'**ouïe**) ces oignons qui sont en train de griller dans la poêle...

Toutes ces informations sont transmises en même temps à ton cerveau. Il va les comparer et les associer aux **souvenirs** que tu as gardés en mémoire et aux **émotions** que tu as ressenties lorsque tu as mangé tel ou tel aliment.

Par exemple, tu sens le parfum d'un gâteau au chocolat et aux noisettes qui te rappelle un excellent souvenir : cet anniversaire où tu avais goûté ce même gâteau ! Ton cerveau va alors conclure : « C'est bien un gâteau au chocolat et aux noisettes qui est devant moi, j'adore ça et ça me rappelle de très bons souvenirs ! »



Le goût, c'est quoi ?

Le goût est l'un des 5 sens qui va te permettre de percevoir les saveurs et la composition des aliments. C'est dans la bouche, au niveau de la langue, que ces saveurs sont reconnues. C'est grâce notamment à ces petites rugosités sur ta langue, appelées papilles, que les informations sont transmises directement à ton cerveau.



Des **saveurs**, il y en a plein, mais il en existe 5 dites fondamentales.

Le salé

Le **salé** est une saveur très puissante qui va amplifier les autres saveurs. On la trouve par exemple dans le sel de mer, la sauce soja, certains fromages durs...



Le sucré



Le **sucré**, que l'on trouve dans les gâteaux, le miel, les jus de fruits... stimule la sensation de plaisir et donne de l'énergie. Il permet de diminuer l'amertume ou l'acidité d'un aliment.

L'acide

L'**acide** apporte de la fraîcheur à un plat. Le vinaigre, le citron, l'orange sont des aliments acides. Il aide à supprimer le goût métallique que l'on perçoit avec certains traitements, en stimulant le nettoyage du palais.



L'amer



L'**amer** (noix, endive, artichaut...) est généralement peu apprécié, car il est aigre et désagréable. Pourtant, il est très utile, car il favorise la digestion.

L'umami



L'**umami** intensifie les autres saveurs. Il rend les aliments délicieux, c'est d'ailleurs ce que signifie *umami* en japonais. C'est une saveur difficile à décrire mais qui procure une sensation de plaisir. On la retrouve par exemple dans le lait maternel, le fromage affiné, la sauce tomate, la viande en ragoût...

Il ne faut pas non plus oublier la **sensation épicée** qu'apportent le poivre, la cannelle, la vanille, le curry, le piment par exemple. Les épices rendent les aliments plus goûtus, elles réchauffent et parfois piquent la bouche !



Sais-tu que les saveurs sont en partie perçues par la bouche et le reste par le nez ? Car en effet, les aliments dégagent aussi des odeurs qui chatouillent tes narines ! Donc pour déterminer le goût d'un aliment, le cerveau attrape les signaux envoyés à la fois par la bouche et surtout par le nez, et bien sûr une partie par tes autres sens, comme la vue !

À TOI DE JOUER !

**Tu as envie d'apprendre à reconnaître les différentes saveurs et à identifier celles qui te plaisent le plus ?
Voici deux jeux amusants qui vont t'aider durant les traitements.**

Premier jeu

Goûte un aliment ou un ingrédient de chacune des 5 saveurs (par exemple, un fromage pour le salé, un bonbon pour le sucré, du jus de citron pour l'acide...). Dans un tableau, écris le plus précisément possible ce que tu as ressenti quand tu les as mangés et si tu les as aimés ou non.

Deuxième jeu

C'est tout simple : tu dois sentir des aliments ou des ingrédients.

Écris dans le tableau si tu les as aimés ou non, et explique précisément pourquoi.

N'oublie pas que tu peux également tenir un journal du goût ! Il te sera utile pour écrire toutes les informations sur ce que tu manges, et identifier les aliments que tu préfères. Tu pourras aussi y noter les modifications du goût que tu pourrais ressentir lors des traitements.

Manger ? Pas toujours facile...

Parfois, les traitements que tu prends pour lutter contre la maladie peuvent perturber tes sens, en particulier ton goût et ton odorat. Tu peux alors ressentir : une mauvaise odeur, un mauvais goût dans la bouche, un goût métallique... Et cet aliment que d'habitude tu adores, tout d'un coup, tu peux le trouver mauvais.





Tu peux ressentir différents effets désagréables, comme des **maux de gorge ou de ventre**, des **diarrhées**, une **constipation**, des **nausées**, des **vomissements**, ou encore des **aphtes** dans la bouche (mucites), qui peuvent parfois affecter ta façon de t'alimenter. **N'hésite pas à en parler à ton médecin**, en général ces effets ne durent pas. En plus, il existe quelques astuces très simples pour les surmonter. En voici quelques-unes !

Pour réduire la sensation de mauvais goût dans la bouche

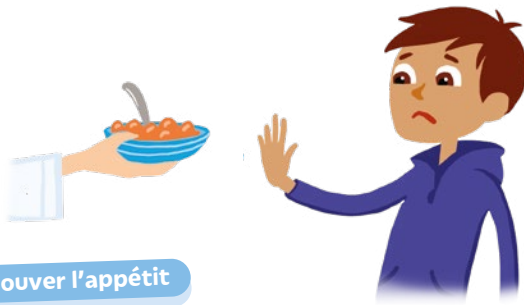
La saveur des aliments peut temporairement être modifiée par certains traitements.

- Si tu as un **mauvais goût** dans la bouche : tu peux boire un peu d'eau gazeuse au citron ou un peu de cola avant le repas.
- Si tes repas te semblent **fade**s : choisis des aliments au goût plus prononcé (des fromages comme le maroilles, de la charcuterie, du jambon fumé...).
- Si tes repas te semblent **amers** : à la place de la viande rouge, mange du poulet, du poisson, des œufs, des laitages.
- Si tes repas te semblent **trop salés** : évite les aliments déjà salés (fromages, charcuteries, chips, biscuits apéritifs, légumes en conserve...). Tu peux rajouter un peu d'eau ou de crème pour masquer le goût et utiliser des ingrédients sucrés comme le miel. Le goût salé se neutralise aussi avec l'acidité (jus de citron, vinaigre...).
- Si tu as un « **goût métallique** » dans la bouche : ajoute de la sauce blanche, de la sauce béchamel ou de la sauce au fromage à tes repas. Tu peux aussi utiliser des herbes aromatiques. Évite la viande rouge et mange plutôt du poulet, du poisson, des œufs, des laitages. Utilise des couverts en plastique ou en bois si tu es gêné par les couverts en métal.

De manière générale, prends ton temps pour manger, mâche lentement pour saliver et mieux percevoir le goût des aliments.

Pense aux 5 sens et aux 5 saveurs !





Pour retrouver l'appétit

Les traitements que tu prends peuvent réduire ton appétit. Pourtant, il est très important de continuer à manger, pour te sentir mieux et moins ressentir les effets secondaires désagréables.

Mais comment manger quand on n'a pas faim ?

- Note dans ton journal du goût ce que tu ressens lorsque tu manges un aliment, ce que tu trouves appétissant ou non, les saveurs que tu as reconnues et qui te plaisent le plus, celles que tu n'aimes pas ou que tu n'aimes plus... Cela t'aide à identifier les aliments que tu préfères et que tu peux manger plus facilement.
- N'hésite pas à choisir des aliments avec des couleurs vives et des formes amusantes, et à préparer une belle assiette : plus c'est joli et bien présenté, plus tu auras plaisir à manger !
- Écouter une musique qui te plaît pendant le repas peut t'aider : le plaisir que celle-ci te procure peut te donner de l'appétit !
- Enfin, pourquoi ne pas jouer au cuisinier et participer à la préparation de ton repas ? Tes plats n'en seront que meilleurs !



Pour diminuer les nausées et les vomissements

Voici quelques conseils si tu as des nausées :

- mange lentement ;
- adapte le moment du repas ;
- privilégie un morceau de fromage comme le gruyère à la place du lait le matin ;
- mange des aliments lisses et épais (purées, desserts à base de semoule, flans...), ton estomac aura moins d'effort à fournir pour digérer ;
- mange des aliments froids ou frais (salades composées, glaces, laitages...) pour limiter les odeurs ;
- grignote des biscuits secs, des toasts ;
- en cas de fortes nausées, tu peux aussi prendre un chewing-gum, un bonbon ou du sirop à la menthe ;
- évite les aliments acides (les agrumes – comme les oranges, les citrons –, le vinaigre) ;



- choisis de manger des aliments cuits sans graisse, car les graisses cuites sont plus difficiles à digérer et restent plus longtemps dans l'estomac ;
- bois en petites quantités mais souvent : eau sucrée (sirop), boissons gazeuses (au cola ou à la menthe) ;
- mets-toi en position assise pendant et après les repas.



Pour réduire les douleurs liées aux aphtes dans la bouche

Avec la chimiothérapie, l'apparition d'aphtes dans la bouche (les mucites) est fréquente. **Certains aliments, en les mangeant, peuvent te faire mal**, car les aphtes sont douloureux. Pour éviter ces douleurs, voici quelques conseils :

- privilégie les boissons bien fraîches ou à température ambiante, car les boissons trop chaudes brûlent les aphtes ;
- pense à boire beaucoup d'eau pour ne pas te déshydrater (limite les sodas et les aliments trop salés, car ils assèchent ta bouche) ;
- favorise les aliments à la texture molle et douce (comme les pâtes, la purée, les smoothies...), car les aliments durs et croquants (comme les chips, les gâteaux secs...) peuvent te faire mal ;
- évite les épices, car elles sont irritantes, ainsi que les aliments et boissons acides (jus de citron, d'orange, vinaigre...) qui peuvent te donner une sensation de brûlure. Si tu en as vraiment envie, il faut les diluer ou les mélanger à d'autres aliments ;
- si tu as la bouche sèche, bois régulièrement des boissons gazeuses ou acidulées. Tu peux aussi prendre des bonbons acidulés ou des glaçons/glaces pour maintenir l'humidité en bouche. Essaie aussi ce truc (si tu n'as pas d'aphtes) : prends une gorgée d'eau salée, rince-toi la bouche avec puis recrache. C'est très efficace !



Sais-tu que si tu as des difficultés pour manger, ton médecin peut te conseiller d'être accompagné(e) par des professionnels ? Psychomotriciens, ergothérapeutes, orthophonistes ou encore kinésithérapeutes, tous t'apprendront à stimuler tes sens et à remanger avec plaisir !

Manger ?

Quel lien avec la maladie ?

Il n'est pas toujours facile de manger quand on est malade, mais sais-tu que ton alimentation est aussi importante que tes traitements ?

En fait, avec une bonne alimentation, les traitements seront plus **efficaces** et tu te sentiras mieux en ressentant moins les effets secondaires désagréables. C'est pour cela que tu seras sûrement amené(e) à rencontrer un ou une diététicienne. C'est une personne qui va t'aider à avoir toute l'énergie nécessaire, grâce à ton alimentation, pour te battre contre la maladie.

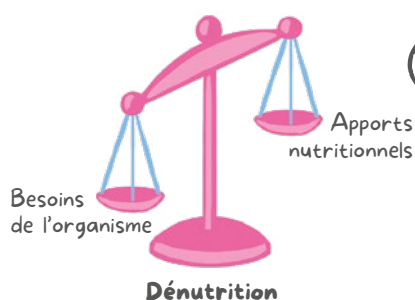


Pourquoi ? Parce que ton corps est en pleine croissance, et que cela lui demande beaucoup de calories (d'énergie) afin que tu puisses grandir et devenir un(e) adulte en pleine forme !

Pendant la thérapie, il se peut que tu n'aimes plus les mêmes aliments. Les médicaments peuvent changer ta perception du goût, de l'odorat et causer quelques désagréments... Cela peut te donner envie de manger des choses différentes ou même de moins manger, voire pas du tout. Ne t'inquiète pas, ces effets sont en général temporaires.

Parfois, pendant ton traitement ou après une opération, ton alimentation doit être justement renforcée.

Pourquoi ? Parce qu'il est essentiel de continuer à grandir pendant le traitement pour ne pas se dénutrir, tout en gardant le plaisir de s'alimenter.



La dénutrition, c'est quoi ?



Elle se caractérise par un **déséquilibre de la balance énergétique**, c'est-à-dire que tu ne manges plus suffisamment pour couvrir les besoins nutritionnels de ton organisme.

En plus d'avoir besoin d'énergie pour bien grandir, les traitements augmentent ce besoin en énergie. Par conséquent, tu peux perdre du poids, arrêter de grandir, devenir plus fragile, être plus fatigué(e)...

C'est aussi pour cette raison que lors de tes visites à l'hôpital tu es régulièrement pesé(e) et mesuré(e). **Maintenir ou reprendre du poids te permettra de poursuivre ton traitement et de diminuer les effets secondaires.**



Quels sont les différents types d'alimentation ?

Si ton alimentation n'est pas suffisante, il existe différentes possibilités pour la compléter et assurer tes besoins énergétiques. L'équipe médicale à tes côtés pourra t'accompagner à chaque étape.



D'abord, il y a l'**alimentation enrichie**, c'est-à-dire qu'on peut te conseiller de manger, par exemple, des aliments riches en énergie et/ou en protéines comme le fromage, les œufs, le lait, le beurre... Voici d'ailleurs quelques idées :

- mange de la viande, du poisson ou des œufs midi et soir ;
- ajoute du lait en poudre aux purées, au lait ordinaire, aux yaourts, au fromage frais, aux desserts lactés, aux potages... ;
- bois du lait au petit déjeuner et privilégie les desserts lactés ;
- enrichis les potages, les sauces et les légumes avec de la viande ou du jambon mixé, des jaunes d'œufs, du fromage râpé... ;
- ajoute du blanc d'œuf battu en neige dans les compotes, les crèmes, les préparations au tapioca, les mousses... ;
- ajoute du beurre sur ton pain, dans tes légumes, tes potages et tes sauces ;
- ajoute de la crème fraîche sur tes légumes et tes fruits, dans tes potages ou tes purées ;
- en dessert, choisis une crème, une glace ou un entremets ;
- de temps en temps, mange des aliments à la fois riches en graisses et en sucres comme les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...), les pâtisseries, les pizzas, les frites...



Parfois, même avec tous ces conseils, ton alimentation peut être insuffisante et il est possible que ton médecin te prescrive des **compléments nutritionnels oraux (CNO)** sous forme de boissons lactées ou fruitées, de crèmes desserts, de biscuits... Tu en découvriras plus à ce sujet dans le chapitre « Recettes enrichies et recettes à base de compléments nutritionnels » (page 94).

Puis il y a ce qu'on appelle la **nutrition artificielle** que ton médecin te propose si tu as des difficultés à avaler ou à t'alimenter, ou si la perte de poids est très importante. Les nutriments dont tu as besoin (l'énergie, les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines, les sels minéraux, l'eau...) sont alors apportés sous forme liquide directement dans ton estomac. Comment ? Grâce à un petit tuyau très fin (une sonde) qui passe par ton nez (**sonde nasogastrique**) ou est directement relié à ton estomac (**gastrostomie**).



La nutrition peut aussi se faire en passant par tes veines (c'est la **nutrition parentérale**) si les autres solutions ne sont pas envisageables ou si ton système digestif ne fonctionne pas bien.

En tout cas, sache que ces solutions ne sont pas synonymes d'échec : la plupart des patients ont besoin d'aide pour s'alimenter et cela est souvent temporaire.

Si tu as des craintes ou des doutes sur ton alimentation, n'hésite pas à en parler à ton médecin ou à ton diététicien avec tes parents. Tous sont là pour t'aider ! Ils t'expliquent en détail comment se déroulent ces modes de nutrition et répondent à toutes tes questions.

Et n'oublie pas que nous sommes tous différents et que chaque corps réagit différemment. En conclusion, bien manger est très important dans ton combat contre la maladie. Cela t'aide à te sentir mieux et à réduire les complications ou les effets secondaires des traitements.

**Alors n'aie plus peur et régale-toi !
Go, EAT, Win!
Vas-y, MANGE, gagne !**





Et le plaisir dans tout ça ?

Manger et, surtout, bien manger, est important pour que ton corps fonctionne bien, en particulier lorsque tu es sous traitement. Mais cela doit aussi rester un plaisir.

Le plaisir des sens d'abord (cette délicieuse odeur qui te chatouille les narines ou ce magnifique gâteau si coloré, c'est si agréable !), celui de **partager un bon repas avec ta famille et tes amis**, ou encore celui de **tester de nouvelles recettes** de cuisine, un peu bizarres mais si amusantes. Et le plaisir, c'est aussi tout simplement te laisser aller à la gourmandise !

Même si tes goûts peuvent changer au cours du traitement, essaie de trouver les saveurs que tu préfères et choisis les aliments qui te font envie.

Pense aussi à varier ton alimentation le plus possible : c'est meilleur pour ta santé et cela permet de multiplier les plaisirs !

Maintenant, il est l'heure d'attacher ton tablier et de filer en cuisine !

Dans les pages qui suivent, tu vas découvrir de super recettes, faciles à réaliser, pour préparer des plats délicieux ! Et si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à demander à un adulte. À plusieurs, c'est encore plus amusant de cuisiner, et en plus il y en a pour tous les goûts !



Cuisine comme un(e) Chef(fe) !

Manger au cours de ton traitement peut parfois être délicat mais n'oublie pas que chaque enfant est différent. Il faut savoir écouter son corps et ses envies. Être malade ne veut pas dire se priver ou ne pas se faire plaisir, au contraire !



Recettes classiques revisitées par de grand(e)s Chef(fe)s !

C'est grâce à la générosité de grandes Cheffes et de grands Chefs cuisiniers au grand cœur que tu trouveras ici des recettes gourmandes, pratiques et faciles à réaliser, spécialement concoctées pour toi !



Chers parents,

Dans cette première partie de recettes de Cheffes et de Chefs, vous trouverez des plats classiques revisités mais aussi des plats aux saveurs du monde pour le plaisir de tous.

La plupart des ingrédients sont accessibles et toutes les recettes peuvent être modifiées ou adaptées en fonction des spécificités alimentaires de chacun.

Vous trouverez aussi de petits pictogrammes informatifs sur les caractéristiques de chacune d'entre elles :



recette riche en protéines



recette végétalienne



recette riche en fibres



recette qui se consomme frais



recette riche en vitamines



recette antigaspi



recette sans gluten



saveurs orientales, d'Asie, d'Afrique ou des îles



recette végétarienne

Veillez noter que ces recettes sont destinées à tout public.

En cas de contraintes alimentaires indiquées à votre enfant, merci de vous référer à la prescription médicale et aux conseils diététiques.

Bon appétit !

Les Chaussons aux sardines

INGRÉDIENTS

- 600 g de farine
- 9 g de levure boulangère déshydratée
- 25 cl d'eau tiède
- 50 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 g de gingembre frais
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 bain d'huile de friture



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 5 MIN**



**SAVEURS
D'AFRIQUE**

- 1 Pour commencer à préparer la pâte, mélange dans un saladier la levure et l'eau tiède.
- 2 Pèle et mixe l'oignon, l'ail et le gingembre ensemble.
- 3 Incorpore ensuite cette purée au mélange liquide, verse la farine, puis pétris l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. La pâte ne doit pas coller.
- 4 Farine ton plan de travail.
Prélève des morceaux de pâte d'environ 70 g et forme des boules en faisant rouler la pâte avec ta main sur le plan de travail.
- 5 Fais un creux dans chaque boule et fourres-y un 1/2 filet de sardine.
Puis referme chaque boule de façon à emprisonner la farce de manière hermétique.
- 6 Une fois tous tes petits chaussons farcis, laisse-les lever pendant une grosse 1/2 heure dans un endroit chaud.
- 7 Dans une casserole ou une cocotte à bord haut, fais chauffer suffisamment d'huile pour une pleine friture. Quand l'huile est bien chaude, plonges-y les pâtés pendant 5 minutes environ, en les tournant à mi-cuisson.
- 8 Égoutte-les. Tu peux servir !



CONSEIL
J'aime déguster
ces pâtés tièdes
avec une pâte de piment.
Mais une harissa
fait tout aussi bien
l'affaire !

La Cheffe

Georgiana Viou

Solaire et audacieuse, Georgiana Viou est une Cheffe étoilée qui s'inspire à la fois du terroir méditerranéen et des goûts du Bénin pour proposer une cuisine de cœur, conviviale et vivante. Après avoir été candidate dans la première saison de l'émission *Master Chef*, elle revient dans le programme, 12 ans plus tard, en tant que membre du jury.

Avec ses Choussons aux sardines, elle t'offre ici la recette d'une gourmandise typique du Bénin !



La Chorba

INGRÉDIENTS

Pour la chorba

- 1,5 L de fond de blanc de volaille
- 2 oignons
- ½ botte de coriandre fraîche
- 1 pincée de safran râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour les boulettes

- 500 g de blanc de volaille haché
- 1 c. à café d'ail haché
- 2 c. à café de coriandre moulue (ou en grains)
- ½ botte de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe de farine de maïs (Maïzena)
- 8 cl d'huile d'olive

Pour la garniture

- 250 g de petits pois
- 250 g de brocolis
- 3 tranches de pain de mie aux céréales
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



POUR
3-4 PERSONNES



PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 25 MIN



SAVEURS
ORIENTALES

1 La chorba

Dans une casserole, fais revenir les oignons émincés à l'huile d'olive.

Assaisonne avec du sel et du poivre, et ajoute le safran râpé.

Laisse dorer légèrement, puis mouille au fond de blanc de volaille et ajoute le bouquet de coriandre fraîche.

Laisse cuire 15 minutes puis filtre la préparation.

2 Les boulettes

Mets la viande hachée dans un récipient et assaisonne-la.

Ajoute la coriandre fraîche préalablement hachée, la coriandre moulue (ou en grains), un filet d'huile d'olive, la farine de maïs, puis forme des boulettes.

3 Fais cuire ensuite tes boulettes dans une poêle à l'huile d'olive.

4 Les légumes et les croûtons

Cuis séparément les petits pois et les brocolis coupés en petites sommités (c'est la partie « fleur » à l'extrémité de la tige) dans de l'eau bouillante salée, puis rafraîchis-les dans de l'eau glacée.

5 Coupe le pain de mie en petits dés pour en faire des croûtons.

Fais-les cuire au four 5 minutes à 180 °C, avec un filet d'huile d'olive par-dessus.



DRESSAGE

Dresse dans une assiette creuse les boulettes et les légumes verts préalablement revenus à la poêle. Verse le bouillon et ajoute à la fin les croûtons.

La Cheffe

Meryem Cherkaoui

Cheffe marocaine de renom, Meryem Cherkaoui reflète une cuisine de goût alliant ses techniques françaises aux saveurs de son Maroc natal, une cuisine fine et personnelle, riche de sa double culture.

Sans cesse à la recherche du plaisir gustatif, elle te propose deux recettes gourmandes tout en légèreté et en subtilité, comme ici avec sa chorba aux boulettes de volaille.



Le Chou-fleur dans tous ses états

INGRÉDIENTS

- 2 choux-fleurs
- 6 cl de vinaigre de vin blanc
- 10 g de sucre
- 160 g de beurre
- 5 cl d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- 1 gros bouquet d'aromates du jardin selon la saison
- Sel fin
- Gros sel
- Poivre du moulin



**POUR
8 PERSONNES**



**PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 6 MIN**



**RÉCETTE
VÉGÉTARIENNE**

1 Pickles de chou-fleur

Pare, nettoie et lave les 2 choux-fleurs. Détache et réserve les petites côtes. Verse dans une casserole les 6 cl de vinaigre de vin blanc et les 10 g de sucre, puis ajoute 3 cl d'eau. Porte à ébullition puis ajoute les petites côtes de chou-fleur. Conserve ainsi.

2 Chou-fleur rôti

Prélève les fleurettes les plus hautes d'1 chou-fleur pour en faire de jolis petits bouquets. Fais-les rôtir dans 80 g de beurre jusqu'à obtenir une coloration brune. Assaisonne avec 1 tour de moulin et 1 pincée de sel fin, puis égoutte et réserve au chaud.

3 Chou-fleur croquant

Prélève les fleurettes les plus hautes du second chou-fleur. Taille-les à la mandoline en tranches fines d'1 mm d'épaisseur. Mélange les 5 cl d'huile d'olive avec le jus d'1 citron, ajoute 1 tour de moulin et 1 pincée de sel fin. Assaisonne avec cette sauce les tranches crues de chou-fleur.

4 Neige de chou-fleur

Conserve $\frac{1}{4}$ de chou-fleur pour le râper au dernier moment !

5 Purée de chou-fleur

Fais cuire dans une eau bouillante et salée au gros sel les fleurettes de chou-fleur restantes pendant environ 5 minutes. Égoutte les fleurettes et mixe-les avec 80 g de beurre. Assaisonne avec 1 tour de moulin et 1 pincée de sel fin, et maintiens au chaud.



DRESSAGE

Choisis une belle assiette creuse.

Dépose en son centre une cuillère de purée de chou-fleur bien chaude.

Sur la purée, dispose les fleurettes de chou-fleur rôti en monticule (en élévation).

Parsème l'assiette de tranches crues de chou-fleur assaisonnées et intercale quelques pickles de côtes de chou-fleur.

À l'aide d'une râpe, en te plaçant au-dessus de l'assiette, râpe le quart de chou-fleur pour réaliser la neige.

Termine ton dressage en parsemant l'assiette d'aromates du jardin !



Le chef Franck Derouet

Après un riche parcours international, Franck Derouet a su faire briller l'héritage du chef Laurent Petit. Aujourd'hui co-proprétaire de son restaurant avec Thomas Lorival, il nous propose une cuisine authentique, raffinée, au cœur du végétal et de la nature.

À travers cette délicieuse recette de chou-fleur, Franck Derouet réconcilie plaisir et légumes... sous toutes leurs formes !

La Végé macédoine

INGRÉDIENTS

- 2 carottes moyennes
- 1 tasse de haricots verts
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 betteraves moyennes
- 6 gousses d'ail fraîches
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 2 c. à soupe de persil frais
- 500 cl d'eau
- 2 tasses de glace pilée

Pour la mayonnaise végétalienne

- 125 ml d'aquafaba (saumure de pois chiches ou de haricots blancs en conserve)
- 2 ¼ tasses d'huile de canola/avocat
- ¾ d'une petite cuillère de moutarde moulue (optionnel)
- 1 gousse d'ail fraîche (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 à 2 baguettes de pain



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 20 MIN**



**RÉCETTE
VÉGÉTALIENNE**

- 1 Hache les légumes en macédoine (en petits cubes).
Fais bouillir 150 cl d'eau dans une casserole avec du sel et l'ail. Prépare un bain de glace avec 100 cl d'eau pour blanchir ensuite les légumes. Fais bouillir les carottes, puis place-les dans le bain de glace. Fais de même avec les haricots verts et les pommes de terre, dans la même eau. Laisse sécher.
Dans une casserole séparée, fais bouillir la betterave entière dans l'eau claire jusqu'à ce que la peau soit tendre et se décolle facilement, puis tranche la betterave en petits blocs.
Ensuite, mélange tous les légumes dans un bol moyen.
- 2 Pour la mayonnaise, verse tous les ingrédients SAUF l'huile dans un mélangeur. Mélange brièvement. Tout en mélangeant à vitesse moyenne-élevée, ajoute LENTEMENT l'huile dans un jet mince et régulier, jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée. Le mélange épaissira rapidement en quelques minutes. Une fois le mélange épais et blanc, ta mayonnaise est prête !
- 3 Coupe les baguettes en tranches d'1 cm d'épaisseur et réserve-les.
Hache finement la ciboulette, puis mélange ensemble les légumes et le bol de mayonnaise jusqu'à ce que le tout prenne une belle couleur fuchsia.
- 4 Verse 1 cuillère à soupe de légumineuses sur les cercles de baguette. Garnis de persil frais. Tu peux servir !



CONSEIL
C'est un plat que tu pourras déguster au petit déjeuner ou en collation. C'est un de mes préférés de mon enfance !



La Cheffe Linda Mazibuko

Son amour pour l'art culinaire a commencé dans les jardins et les champs de Madagascar.

Audacieuse et créative, Cheffe Linda Mazibuko aime explorer de nouvelles cultures, leurs styles de vie et leurs saveurs.

Elle n'a pas peur de réinventer les plats traditionnels et est toujours prête à apprendre et tester de nouvelles expériences. Laisse-toi guider !

La Brioche surprise

INGRÉDIENTS

- 4 brioches à tête
- 4 tranches de jambon de pays
- 4 petits œufs
- 40 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 5-7 MIN



RECETTE
RICHE EN PROTÉINES

- 1 Préchauffe le four à 150 °C (thermostat 5).
- 2 Retire d'abord la tête des brioches puis évide légèrement l'intérieur des brioches en prenant soin de ne pas percer les bords.
- 3 Chemise le creux avec les tranches de jambon coupées en 2, en les faisant déborder de tous côtés.
- 4 Casse 1 œuf et dépose-le à l'intérieur de la brioche, sale, poivre, pose une noix de beurre, et replie la tranche de jambon qui dépasse.
- 5 Remets ensuite la tête en place.
- 6 Dispose tes brioches surprises debout dans un plat, et enfourne-les pendant 5 à 7 minutes.



Le Chef Yves Camdeborde

Précurseur de la bistronomie, le Chef Yves Camdeborde est à l'image d'une cuisine de partage, chaleureuse et authentique. Connu pour son apparition dans l'émission *Master Chef*, son parcours est aussi étonnant que remarquable.

À travers sa recette facile de brioche cocotte à l'œuf et au jambon, pas d'excuses pour les paresseux de cuisine !

ASTUCE

Pour plus de protéines, tu peux parsemer de fromage râpé ta brioche avant de remettre la tête !



Le Club sandwich

INGRÉDIENTS

Pour la garniture

- 10 tranches de saumon fumé d'Écosse (de préférence)
- 350 g de tomates confites sans la peau
- 4 tomates fraîches de belle taille bien mûres
- 10 œufs de poule bio
- Quelques feuilles de basilic

Pour la sauce rémoulade

- 50 g de jaune d'œuf
- 35 g de moutarde
- 7 g de vinaigre de vin rouge
- 170 g d'huile de pépins de raisin
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2-3 gouttes de tabasco (optionnel)

Pour le montage

- 10 tranches de pain de mie 12 x 12 cm
- 2 cœurs de salade romaine
- 100 g de sauce rémoulade

Pour les frites

- 1,650 kg de pommes de terre Agria
- Sel (selon convenance)



**POUR
5 PERSONNES**



**PRÉPARATION
30 MINUTES**



**CUISSON
10 MINUTES**

1 Préparation de la garniture

Retire le pédoncule des tomates, plonge-les dans l'eau bouillante 10 secondes puis dans l'eau glacée, cela t'aidera à enlever la peau plus facilement. Coupe les tomates en 4 et retire les pépins. Dispose tes pétales de tomate sur un plateau et assaisonne-les avec 1 pincée de sel, de poivre et un filet d'huile d'olive. Coupe également tes tomates confites en pétales. Ensuite, cuis tes œufs au plat dans une poêle, et retourne-les en fin de cuisson afin que les jaunes soient moelleux et moins liquides.

2 Sauce rémoulade

Mélange dans un grand bol les jaunes d'œuf, le vinaigre, la moutarde et assaisonne. Monte délicatement à l'huile de pépins de raisin.

3 Montage

Toaste 2 tranches de pain de mie des deux côtés. Taille la salade romaine en chiffonnade, puis mêle-la avec la sauce rémoulade, puis mets-en une couche sur la 1^{re} tranche de pain. Dépose ensuite ton œuf, une couche de tomates fraîches et une couche de tomates confites, puis 2 tranches de saumon. Remets une couche de salade et quelques feuilles de basilic. Et referme avec la 2^e tranche de pain. Presse légèrement, coupe les bords des toasts, taille-les en 4 puis pique-les à l'aide de 2 ou 4 pics et dispose-les dans une assiette.



INGRÉDIENTS

Pour la salade et la sauce vinaigrette

- 200 g de mesclun jeunes pousses
- 37 g de vinaigre de vin rouge
- 90 g d'huile de pépins de raisin
- 3,5 g de moutarde
- 3,2 g de sel fin
- 0,5 g de poivre
- 1 gousse d'ail

4 Sauce vinaigrette

Hache l'ail, ajoute la moutarde, les assaisonnements, le vinaigre, puis monte à l'huile de pépins de raisin.

5 Frites et mesclun

Taille les pommes de terre au couteau de manière régulière en frites. Fais-les blanchir à 150 °C dans de l'huile de friture durant 5 à 6 minutes. Puis fais-les frire avec une deuxième cuisson à 180 °C au dernier moment avant de servir. Sale-les en sortie de cuisson puis sers-les bien chaudes. Assaisonne la salade puis mets-la dans un bol.

Le Chef Stéphane Duchiron

C'est en travaillant dans le sens du Chef Alain Ducasse que le Chef Stéphane Duchiron sublime ses assiettes en réinterprétant les dîners royaux de Versailles. Une cuisine de goût et raffinée, reflétant un travail de qualité.

Mais le Chef Stéphane Duchiron est aussi un sandwichophile assumé, qui te propose aujourd'hui une recette de Club sandwich spécialement pour Imagine for Margo.



Le Cordon du Sud

INGRÉDIENTS

- 1 blanc de poulet cru
- 50 g de pâtes penne
- 50 g de sauce basquaise
- 1 tranche de fromage de brebis ou d'emmental
- 1/2 tranche de jambon de Bayonne
- 1 poignée de farine
- 1 poignée de chapelure
- 1 œuf
- 1 filet d'huile d'olive

Pour la sauce basquaise

(Mesures données pour une préparation pour 2 adultes : il en restera pour tes parents !)

- 250 g de tomates fraîches (ou 1 boîte de tomates pelées)
- 3 poivrons verts et rouges
- 2 tranches de jambon de Bayonne
- 2 gros oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 cl d'huile d'olive
- 12 g de concentré de tomates
- 5 ml de vinaigre de Xérès
- 1 pincée de laurier, de piment d'Espelette de romarin, de thym, et de sel



**POUR
1 PERSONNE**



**PRÉPARATION
30 MINUTES**



**CUISSON
45 MINUTES**

1 Prépare la sauce basquaise

Vide les poivrons et coupe-les en cubes.

Pour enlever la peau des tomates fraîches, plonge-les d'abord dans de l'eau bouillante puis refroidis-les rapidement dans un bain d'eau glacée : la peau se décollera plus facilement ensuite avec un petit couteau pour les peler.

Dans une cocotte, fais suer les oignons émincés, l'ail et les tranches de jambon découpées dans de l'huile d'olive pendant 15 minutes. Ajoute ensuite les dés de poivrons, et fais suer 10 minutes de plus. Ajoute le reste des ingrédients (les tomates pelées et le concentré de tomates, le vinaigre et le bouquet garni) et laisse cuire à feu doux pendant 30 minutes. Réserve ensuite ta sauce au frais.

2 Prépare les pâtes

Fais cuire les penne dans une grande casserole d'eau salée portée à ébullition, selon le temps indiqué sur le paquet. Une fois cuites, égoutte-les en réservant un peu d'eau de cuisson.

3 Prépare le cordon bleu

Incise le blanc de poulet en deux dans sa longueur. Mets-le dans du film alimentaire et aplatiss-le avec une casserole.

Dépose à l'intérieur la tranche de fromage, la 1/2 tranche de jambon et referme.

Place ensuite de la farine, de la chapelure et l'œuf battu dans trois assiettes creuses. Et trempe le cordon bleu successivement dans chacune des trois assiettes.



ASTUCE

Pour que le cordon bleu reste bien en place et ne s'ouvre pas à la cuisson, place-le au congélateur pendant 15 à 20 minutes avant de le cuire.

- 4 Cuisson**
Fais revenir ton cordon bleu dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, 6 minutes de chaque côté.
- 5** Pendant ce temps, mixe 50 g de sauce basquaise avec l'eau de cuisson des pâtes que tu as gardée et ajoute-la aux penne (50 g). Sers le cordon bleu (ou la moitié du cordon bleu) avec les penne à la basquaise !

Le Chef Julien Duboué

Julien Duboué est un Chef généreux qui aime partager ses recettes et astuces de cuisine. Fervent défenseur des produits locaux, il est spécialiste des plats du Sud-Ouest.

À travers cette recette de cordon basque, il te propose un plat simple, complet et convivial, au goût de tous les enfants !



La Dodo escalopine

INGRÉDIENTS

- 400 g de filet de daurade
- 300 g de giraumon (tu peux remplacer cette courge par de la patate douce)
- 200 g d'épinards en branche
- 20 g d'échalotes
- 7 g d'ail
- 5 g de curcuma en poudre
- 15 g de mandya (c'est une plante exotique issue du curcuma ; tu peux remplacer par 2 c. à café de curcuma moulu)
- 3 g de curry doux
- 15 cl de lait de coco
- 20 cl d'huile de coco
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de cumin
- 1 feuille fraîche de Moringa
- Coriandre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 45 MIN**



**SAVEURS
DES ÎLES**

- 1 Taille en escalopine le filet de daurade, puis réserve dans un plat creux.
- 2 Épluche et découpe le giraumon en cubes, puis fais-les cuire à la vapeur.
- 3 Dans une casserole, fais suer les feuilles d'épinard avec un filet d'huile de coco. Ajoute l'ail haché et le curry doux. Puis une pincée de noix de muscade crémée au lait de coco. Vérifie l'assaisonnement, puis réserve pour le dressage.
- 4 Prépare l'écrasé de giraumon : fais suer les échalotes ciselées dans une casserole avec un filet d'huile de coco. Ajoute le mandya taillé en petite brunoise (de très petits dés). Verse dans cette préparation les cubes de giraumon cuits à la vapeur. À l'aide d'une fourchette, écrase le giraumon, ajoute une pointe de cumin et vérifie l'assaisonnement. Ajoute enfin la feuille fraîche de Moringa concassée.
- 5 Fais cuire le poisson dans une poêle préchauffée. Ajoute l'huile de coco, poêle les escalopines de daurade, sale et poivre.
- 6 Fais chauffer le lait de coco restant en y ajoutant l'ail haché, une pointe de piment de Cayenne (optionnel) et la coriandre finement concassée.
- 7 Tu peux dresser et servir.



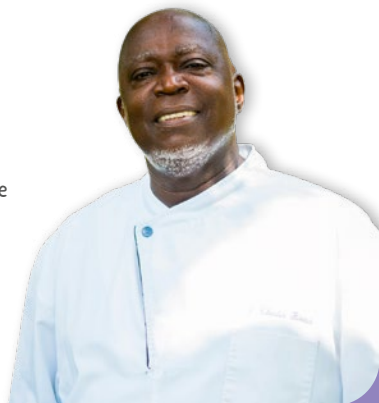
Le Chef

Jean-Charles Bredas

« La cuisine est un acte d'amour » : telle est la devise du Chef Jean-Charles Bredas.

Véritable alchimiste culinaire, il est une référence en matière de gastronomie caribéenne, particulièrement dans sa région, qui regorge de « produits-trésors ».

La cuisine de ce grand Chef martiniquais est le fruit d'un subtil dosage entre curiosité débordante, talent inné, savoir-faire acquis et générosité savante.



Le Fish & Pic

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de 100 g de lieu noir

Pour la mayonnaise

- 100 g d'huile de pépins de raisin
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de moutarde
- 1 c. à café de paprika

Pour la sauce

- 150 g d'huile
- 10 g de vinaigre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de moutarde
- 15 g de cornichons
- 15 g de câpres

Pour la panure

- 250 g de chapelure
- 25 g de graines de courge
- 1 œuf
- 50 g de farine



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION
40 MINUTES**



**CUISSON
7 MINUTES**

1 Prépare le poisson

La veille ou le matin pour le soir, sale les pavés de lieu puis laisse-les sécher au réfrigérateur pendant 6 heures.

2 Prépare la mayonnaise

Monte la mayonnaise avec l'huile, le jaune d'œuf et la moutarde, en incorporant le paprika à la fin.

3 Prépare la sauce

Monte la sauce comme une mayonnaise (avec l'huile, le jaune d'œuf et la moutarde), puis incorpore le vinaigre, les câpres et les cornichons émincés.

4 Prépare la cuisson du poisson

Taille en 2 les pavés de lieu noir, et dispose généreusement de la mayonnaise au milieu des 2 morceaux.

Roule-les dans du film alimentaire pour les façonner en ballottines, puis place-les au congélateur.

Mixe la chapelure avec les graines de courge.

Pane deux fois les ballottines de poisson dans la farine, puis dans l'œuf, et dans la chapelure.

5 Cuisson

Fais frire le poisson à 160 °C pendant 7 minutes.

Égoutte-le bien sur un papier ou un linge absorbant, et sale avec du sel fin.



CONSEIL

Démarre
la recette la veille.
Dans la préparation
de la sauce, tu peux
aussi ajouter quelques
algues hachées !



La Cheffe Anne-Sophie Pic

Classée Cheffe la plus étoilée au monde, Anne-Sophie Pic se distingue par sa force de caractère, sa sensibilité, sa liberté et son audace.

Très attachée à la transmission des savoirs, la Cheffe se consacre parallèlement au projet de la mise en œuvre des actions d'intérêt général tournées vers l'enfance, en mettant l'alimentation, la cuisine et les connaissances et savoir-faire liés à l'univers gastronomique et nutritionnel au bénéfice de l'épanouissement de l'enfant.

Le Mac & Cheese

INGRÉDIENTS

- 450 g de pâtes rigatoni
- 110 g de beurre non salé
- 58 g de farine de blé
- 125 ml de lait entier
- 500 g de cheddar râpé
- 300 g de gruyère râpé
- 5 pincées de sel
- 5 pincées de poivre



**POUR
5 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 23 MIN**



**RECETTE
RICHE EN PROTÉINES**

- 1 Préchauffe le four à 160 °C.
- 2 Fais porter à ébullition une grande casserole d'eau, et ajoute du sel.
- 3 Ensuite, plonge les pâtes rigatoni dans l'eau et fais-les cuire pendant 6 minutes.
- 4 Fais fondre le beurre dans une autre casserole et, hors du feu, ajoute la farine. Fouette le tout afin de mélanger ces deux ingrédients. Reviens sur la plaque de cuisson et laisse cuire 2 minutes en remuant.
- 5 Verse lentement le lait froid par-dessus tout en continuant à remuer, afin que le mélange se lisse et devienne homogène.
- 6 Râpe ensuite les deux fromages (le cheddar et le gruyère), puis incorpore-les dans la casserole en remuant pour faire fondre le tout.

Le Chef Juan Arbelaez

Chef colombien amoureux de la France, Juan Arbelaez aime partager des recettes simples, accessibles et conviviales, avec une petite touche latine.

Toujours plein d'énergie et de bonne humeur, il te livre ses secrets à travers des plats que tu vas adorer, comme ici le Mac & Cheese, ou ses fameuses Chips de légumes pour un petit encas!



- 7 Dans un plat beurré, dispose les rigatoni égouttés bien droits, puis verse la sauce au fromage.
- 8 Saupoudre le dessus du plat avec le reste de fromage, et fais cuire au four pendant 15 minutes. C'est prêt !



Flashe le code
pour voir la vidéo !



Le Misao

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de nouilles aux œufs
- 4 poitrines de poulet
- ½ coupe de sauce soja
- ½ coupe de sauce Teriyaki
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail fraîches
- 1 gros oignon
- 2 carottes moyennes
- 1 gingembre frais
- 1 coupe de haricots verts
- 100 g de brocoli à tige tendre
- 3 œufs (optionnel)
- 80 g de coriandre fraîche (hachée finement)
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de sel de Maldon
- 1 pincée de poivre noir concassé (optionnel)



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 20 MIN**



**SAVEURS
D'ASIE**

- 1 Découpe les poitrines de poulet en petits morceaux puis mets-les dans un bol pour les faire mariner avec de la sauce soja, de la sauce Teriyaki, de l'huile d'olive (2 cuillères à soupe) et l'ail finement haché.
- 2 Taille les carottes, le gingembre et les haricots verts en julienne : découpe-les d'abord en tranches très fines puis taille-les en minces lanières d'environ 1 cm ½ d'épaisseur. Coupe ensuite le brocoli en petites sommités. Réserve tous les légumes.
- 3 Bats les œufs dans un bol et réserve.
- 4 Verse ensuite 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un wok. Attends qu'elle soit très chaude, puis fais frire les morceaux de poulet en petite quantité : ils n'ont pas besoin de cuire complètement, ils doivent juste être dorés.
- 5 Pendant que tu es occupé avec le poulet, fais bouillir de l'eau légèrement salée dans une casserole pour les nouilles. Une fois que l'eau bout, jette les nouilles dans l'eau et fais bouillir pendant 3-5 minutes jusqu'à la cuisson *al dente*, puis jette les nouilles dans une passoire pour les égoutter et réserve-les.
- 6 Nettoie le wok, puis réchauffe 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Une fois que l'huile est chaude, mélange dans le wok les oignons émincés, puis le gingembre suivi du sucre. Une fois la préparation caramélisée, ajoute la sauce soja suivie des carottes. Fais sauter pendant 2 minutes, puis ajoute le reste des légumes et du poulet. Laisse cuire 3 minutes.



- 7 Dans une poêle séparée, fais chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Quand elle est chaude, verse l'œuf battu dans la poêle et fais-le frire jusqu'à ce qu'il soit cuit.
Hache ensuite grossièrement l'œuf, puis ajoute-le aux légumes.
- 8 Mélange tous les légumes avec les nouilles cuites, ajoute la coriandre hachée et mélange bien.
Tu peux servir !



La Cheffe Linda Mazibuko

Le misao est un plat de nouilles aux œufs de style asiatique que ma mère avait l'habitude de cuisiner pour nous.
Quand elle faisait ce plat, toute la maison sautait de joie !

L'Œuf mollet sur son lit de fèves

INGRÉDIENTS

- 4 œufs bio
- 500 g de fèves à écosser
- 500 g de petits pois à écosser
- 100 ml de bouillon de volaille
- 100 g de beurre demi-sel
- 1 échalote
- 1 bouquet d'herbes fraîches (cerfeuil, pousses de petits pois, ciboulette, mouron des oiseaux...)



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN**



**RECETTE
RICHE EN VITAMINES**

- 1 Remplis une casserole d'eau et mets-la à bouillir.
- 2 Écosse les fèves et les petits pois, puis réserve.
- 3 Équeute, lave et essore les herbes fraîches, puis réserve.
- 4 Épluche et cisèle maintenant l'échalote. Fais-la suer dans une sauteuse avec 10 g de beurre. Ajoute les petits pois et les fèves, déglace avec le bouillon de volaille, puis laisse cuire 5 minutes sans couvercle.
- 5 Monte cette préparation au beurre, en intégrant au fur et à mesure des cubes de beurre bien froid et en remuant sans cesse le ragoût, puis réserve.
- 6 Cuis ensuite les œufs dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Sors-les et écale-les en les faisant refroidir le moins possible (tu peux les replonger dans l'eau chaude 30 secondes avant de dresser).



Le chef Nicolas Conraux

Chef spécialiste du terroir breton, ce sont ses sens qui ont toujours guidé ses choix ; c'est la musique, le son associé aux goûts et aux odeurs de la nature qui fertilisent le mieux son inspiration.

Ambassadeur d'une alimentation saine, responsable et transparente, Nicolas Conraux aime travailler avec la conscience de la nature et propose une cuisine traditionnelle assainie et allégée, sans la trahir.



Présentation de la recette inspirée par celle de Nicolas Conraux.

DRESSAGE

Dresse dans une assiette à soupe le ragoût, en disposant au milieu l'œuf mollet et en parsemant d'herbes fraîches (ciboulette, cerfeuil...). Déguste aussitôt !

LE PLEIN DE VITAMINES !

Comme toutes les légumineuses, les fèves ont d'excellentes qualités nutritionnelles. Elles sont à la fois riches en fibres, en protéines, en vitamine B9 et en fer. Pour favoriser l'absorption du fer d'origine végétale, je te conseille d'y associer des végétaux crus, riches en vitamine C, comme le poivron, le brocoli ou encore le persil !

ASTUCE
Conserve tes fèves et tes petits pois frais en les ayant blanchis et glacés dans de l'eau bien froide au préalable pour qu'ils gardent une belle couleur !

La Paëlla fiesta !

INGRÉDIENTS

- 500 g de riz long grain
- 1 ½ gros oignon
- 2 poivrons
- 3 gousses d'ail émincées
- 5 cuisses de poulet
- 250 g d'échine de porc
- 250 g de saucisse
- 250 cl d'eau
- 15 g d'huile d'olive
- 25 g d'épices à paëlla
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



**POUR
5 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 85 MIN**



**RECETTE
SANS GLUTEN**

- 1 Cisèle les oignons en petits cubes. Taille les poivrons et l'ail en lamelles.
- 2 Découpe l'échine de porc en cubes de 2 cm et la saucisse en rondelles.
- 3 Dans une poêle à paëlla, ajoute l'huile d'olive. Colore toutes les viandes une à une pour qu'elles soient bien caramélisées, puis débarrasse-les dans un plat à part.
- 4 Dans la poêle qui a servi à colorer les viandes, fais revenir les oignons, les poivrons et l'ail. Ajoute les épices puis les viandes. Verse l'eau directement dans la poêle avec les ingrédients.
- 5 Laisse cuire environ 1 heure (l'échine doit être fondante).
- 6 Une fois que la viande est cuite et que le bouillon a réduit, verse le riz et laisse cuire 20 minutes à feu doux.

Le Chef Pierre Augé

Créatif et spontané, le Chef Pierre Augé, vainqueur de *Top Chef 2014*, reflète une cuisine à son image : goûteuse, simple, chaleureuse et conviviale !

Avec sa spécialité de paëlla, tes papilles vont se régaler. Place à la fête !





ASTUCE

Ce plat familial
et festif peut
aussi être décliné
en version
fruits de mer !

La Pizza escargot

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte à pizza (rectangulaire si possible)
- 100 g de mozzarella
- 1 œuf
- Des feuilles de basilic
- Piment d'Espelette (optionnel)
- Beurre

Pour la sauce bolognaise

- 400 g de viande hachée de bœuf
- 300 g de sauce tomate ou de tomates concassées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g de champignons de Paris
- ¼ de carotte
- 1 petit morceau de céleri-branche
- Des feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Pour l'accompagnement

- Des feuilles de salade
- 7,5 cl d'huile neutre
- 2 cl de vinaigre de vin
- 20 g de moutarde
- 2,5 cl d'eau chaude



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION
30 MINUTES**



**CUISSON
25 MINUTES**

- 1 Prépare la sauce bolognaise en premier. Épluche l'oignon et l'ail, cisèle l'oignon et dégerme l'ail. Lave les champignons, épluche la carotte, et taille-les en petits cubes. Lave le morceau de céleri et découpe-le en petits cubes également. Réserve le tout.
- 2 Dans une casserole, verse un trait d'huile d'olive, fais revenir l'oignon, ajoute les dés de carotte et de céleri, mélange, puis ajoute les champignons. Intègre la viande, fais sauter l'ensemble, sale et poivre, ajoute l'ail, le basilic, laisse cuire et caraméliser 10 à 12 minutes, puis verse la sauce tomate. Laisse cuire le plus longtemps possible à feu très doux. Tu peux faire cette préparation la veille ou encore la congeler.
- 3 Préchauffe le four à 250 °C. Étale au rouleau la pâte à pizza en rectangle, si besoin avec un peu de farine. Coupe-la en 4 bandes égales. Dépose la mozzarella râpée tout du long, puis par-dessus la viande cuisinée froide, rabats en premier les côtés, puis, délicatement, pince les bords de haut en bas tout du long.
- 4 Dépose les boudins, côté pincé vers l'intérieur, dans un moule à manqué beurré. Nappe au pinceau d'œuf battu. Enfourne pour 12 à 15 minutes. Au terme de la cuisson, renverse à l'envers la pizza dans une assiette, puis remets-la dans le bon sens dans ton plat de service. Passe au pinceau un peu d'huile d'olive et parsème de piment d'Espelette. Dépose des feuilles de basilic.



CONSEIL

Si ta pâte à pizza est trop molle, reforme une boule avec, farine-la, dépose-la 30 minutes au frais, puis étale-la de nouveau, elle sera plus pratique à travailler !

- 5 Dans un saladier, verse la moutarde avec le vinaigre, fouette, ajoute l'huile puis l'eau chaude, continue à fouetter. Dépose les feuilles de salade, mélange et dépose-les dans un plat pour accompagner la pizza.



Le Chef Cyril Lignac

Après ses succès médiatiques comme *Oui, Chef !*, *Le Meilleur Pâtissier* ou encore *Tous en cuisine*, Cyril Lignac est devenu le Chef préféré des Français.

Un style gourmand, à la technique assurée, assumant autant l'héritage culinaire français que sa curiosité pour la richesse des cuisines étrangères, ce Chef ne cessera de nous surprendre et de nous régaler !

Le Poulet à bicyclette

INGRÉDIENTS

- 1 poulet d'1,5 à 2 kg
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 30 g de concentré de tomates
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre du moulin

Cette préparation nécessite un barbecue



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 45 MIN**



**SAVEURS
D'AFRIQUE**

- 1 Demande à tes parents d'allumer le barbecue.
- 2 Coupe le poulet en 4.
Mixe ensemble l'oignon, l'ail et le gingembre pelés.
Enrobe les morceaux de poulet avec cette pâte aromatique, puis sale-les et poivre-les.
- 3 Mets le tout dans une casserole. Ajoute 2 verres d'eau, couvre et laisse cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ à partir de l'ébullition, en fonction de la taille et de la qualité du poulet.
Remue de temps en temps et ajoute de l'eau si nécessaire. Le poulet doit être cuit.
- 4 Égoutte et réserve les morceaux de poulet, puis fais réduire l'eau de cuisson de moitié, à feu vif.
- 5 Hors du feu, verse le concentré de tomates.
Badigeonne les morceaux de poulet avec ce jus, puis pose-les sur une grille et fais-les cuire au barbecue, sur des braises d'intensité moyenne à forte, pendant 15 minutes.
Retourne souvent les morceaux de poulet pour éviter qu'ils ne brûlent.

DRESSAGE

Tu peux servir le poulet avec du riz, de l'akassa ou du amiwo (ce sont des sortes de pâtes à base de maïs), ainsi que le jus de ton choix.



ASTUCE

Le meilleur poulet braisé se prépare avec du « poulet-bicyclette », une race de volaille locale au Bénin, rustique et élevée en plein air. Mais avec un poulet fermier, c'est tout aussi bon !

La Cheffe Georgiana Viou

Cette recette me rappelle le restaurant de ma mère, car il s'agit du plat qu'elle vendait le plus. J'étais alors à la fac et elle cuisait toujours, en même temps que la volaille, «les cous les pieds» qu'elle mettait de côté pour moi.
J'ai toujours aimé manger ce que les autres délaissent !



Le Rougail de La Réunion

INGRÉDIENTS

- Un reste de rougail saucisse
- 200 g de riz trop cuit
- 2 blancs d'œuf
- 50 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 80 g de lentilles de Cilaos (ou lentilles vertes du Puy)
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de thym
- 1 c. à café de safran pays (curcuma en poudre)
- 12 tomates à carry (ou un peu plus grosses) pour farcir
- 2 c. à soupe d'huile



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 90 MIN



RÉCETTE ANTIGASPI
(CUISINE AVEC LES RESTES !)

1 Rougail saucisse

Dans les restes d'un rougail, prélève les saucisses dans la sauce et enlève leur peau. Hache-les grossièrement au couteau et replonge-les dans la sauce.

2 Tuile de « riz trop cuit » !

Utilise le riz cuit la veille. Il faut que le riz s'écrase sous la cuillère : ajoute un peu d'eau à hauteur dans la casserole et relance la cuisson. Ce sera parfait ! Quand le riz est froid, ajoute les 2 blancs d'œuf, le beurre et 1 bonne pincée de sel. Malaxe le tout comme une pâte à gâteau. Dispose l'équivalent d'un ramequin de pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Étale au rouleau et enfourne à 160 °C pendant 30 minutes (thermostat 3 ou 4 suivant le four).

3 Lentilles de Cilaos

Si on n'en a pas fait la veille... alors on s'y colle ! Pile l'ail épluché avec le thym effeuillé. Dans une cocotte-minute, fais chauffer un peu d'huile et fais rissoler le mélange. Ajoute le curcuma en poudre puis ajoute rapidement les lentilles. Une fois les lentilles nacrées, mouille à l'eau (ou au bouillon de légumes). Laisse cuire ensuite en mode cocotte-minute pendant 15 minutes. Une fois la vapeur échappée, laisse réduire la sauce pendant 10 minutes.



ASTUCE
Pour réaliser cette recette, nous allons accommoder les restes de riz cuit et de rougail saucisse gardés précieusement au réfrigérateur !

DRESSAGE

Coupe chaque tomate au $\frac{3}{4}$ et vide-les soigneusement (garde la chair et les parures pour la sauce du prochain carry !). Dispose les tomates vidées dans un plat allant au four et badigeonne-les d'un peu d'huile. Garnis-les en commençant par le riz, puis les lentilles, et surmonte généreusement du « hachis de rougail saucisse ».

Dispose 1 branche de thym et quelques gousses d'ail en chemise tout autour. Enfourne pendant 30 minutes à 180 °C (thermostat 5/6).

Au moment de servir, pose une tuile de riz croustillant sur le dessus.



Le Chef Jehan Colson

Formé chez les plus grands chefs, le Chef Jehan Colson représente les saveurs de l'île de La Réunion. Il nous propose une cuisine d'inspiration raffinée, centrée sur le produit.

Il remet au goût du jour des recettes de terroir qui lui rappellent ses racines culinaires, une cuisine sincère et authentique et basée exclusivement sur les produits frais du marché.

Le Choco-moelleux

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 225 g de beurre (compte aussi un petit morceau pour le moule)
- 390 g d'œufs entiers (7 gros œufs ou 8 moyens)
- 285 g de sucre semoule
- 105 g de farine type 55
- 1 barquette de mûres (100 à 150 g)
- 1 barquette de framboises (100 à 150 g)



POUR
4-6 PERSONNES



PRÉPARATION
10 MINUTES



CUISSON
18-20 MINUTES

- 1 Préchauffe le four à 180°C sur chaleur tournante. Beurre un plat à gratin ou un moule à manqué.
- 2 Fais fondre le chocolat cassé en petits morceaux au four à micro-ondes ou dans une casserole au bain-marie. Il ne doit pas dépasser 50°C (aide-toi d'un thermomètre).
- 3 Ajoute le beurre coupé en petits dés et mélange doucement avec un fouet jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu.
- 4 Tout en fouettant, ajoute les œufs, puis le sucre.
- 5 Hors du feu, incorpore ensuite la farine en pluie, en fouettant bien.
- 6 Verse ce mélange dans le moule beurré, puis répartis les mûres et les framboises sur toute la surface.
- 7 Fais cuire de 18 à 20 minutes (le moelleux ne doit pas être complètement cuit quand il sort du four). Sers chaud ou tiède.

ASTUCE

Pour plus de gourmandise, tu peux déguster une part de moelleux avec une boule de glace !





Le Chef Christophe Adam

Créateur passionné et avant-gardiste, le Chef pâtissier Christophe Adam a soif de proposer des produits uniques et sur mesure. Spécialiste de l'éclair, il en a fait sa signature et participe chaque année à l'Eclair Day organisé par Imagine for Margo.

Sans limites, il recherche en permanence l'innovation culinaire, celle qui attirera tes pupilles et les fera swinguer... comme avec ce moelleux chocolat aux framboises et aux mûres !

La Couronne de fruits

INGRÉDIENTS

Pour le sablé citron

- 2 jaunes d'œuf
- 220 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 g de sel
- 180 g de beurre
- ½ zeste de citron

Pour la crème chantilly

- 30 cl de crème liquide 30-35 % mat. gr.
- 200 g de mascarpone
- 50 g de sucre
- ½ zeste de citron
- 1 gousse de vanille
- Eau de fleur d'oranger

Pour le décor

(N'hésite pas à varier les fruits selon les saisons !)

- 2 abricots
- 1 pêche
- 1 nectarine
- 6 cerises



POUR
2 PERSONNES



PRÉPARATION
15 MINUTES



CUISON
10-15 MINUTES

1 Sablé citron

Mélange dans un saladier l'ensemble des ingrédients pour réaliser une pâte homogène.

Étale ensuite la pâte, détaille 2 disques, puis ajoure-les à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce.

Fais cuire 10 à 15 minutes au four à 170 °C.

2 Crème chantilly

Monte la crème avec le mascarpone en chantilly.

Ajoute le sucre et les parfums (le citron, la vanille), puis réserve en poche à douille.

DRESSAGE

Poche la crème chantilly sur le sablé et décore ensuite avec des fruits frais et de saison.

CONSEIL

Tu peux ajouter de la confiture au milieu du sablé ou de l'eau de fleur d'oranger dans la crème. Et tu peux aussi décorer ta couronne avec des fleurs comestibles, ou tous les fruits que tu aimes !



La Cheffe Noémie Honiat

Jeune Cheffe accomplie, Noémie Honiat a souvent gagné la première place dans de nombreux concours culinaires. Elle est une vraie compétitrice, au succès couronné par un palmarès impressionnant. Jurée de l'émission *La Meilleure Boulangerie*, la Cheffe ne cesse d'accroître son expérience.

Toujours souriante et au service des autres et des enfants, elle te propose avec sa Couronne de fruits une recette aussi bonne qu'appétissante !

Délice de pastilla

INGRÉDIENTS

- 1 petit paquet de feuilles de brick
 - 120 g de miel
 - 70 g de beurre
 - ½ c. à café de cannelle
 - ½ c. à café de cardamome
 - 100 g d'amandes entières sans la peau
 - 50 g de sucre brun
 - 5 poires
- Pour la crème d'amande**
- 125 g de chocolat blanc
 - 500 g de crème liquide
 - 6 feuilles de gélatine
 - 200 g de praliné amande



**POUR
6 PERSONNES**



**PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 30 MIN**



**SAVEURS
ORIENTALES**

- 1 Coupe les feuilles de brick en 4.
Fais fondre la moitié du beurre dans une casserole, ajoute le miel puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonne les feuilles de brick avec cette préparation.
Fais cuire ensuite les feuilles de brick au four à 180 °C pendant 15 minutes, puis réserve-les.
- 2 Torréfie les amandes au four pendant 10 minutes à 150 °C.
Prépare un caramel à sec avec le sucre brun, puis caramélise les amandes et concasse-les.
- 3 Épluche les poires, coupe-les en dés, puis poêle-les au beurre et au miel pour les colorer.
Ajoute la cannelle et la cardamome en poudre.
- 4 **La crème d'amande**
Fais chauffer 250 g de crème dans une casserole puis ajoute le chocolat blanc.
Fais tremper la gélatine dans de l'eau froide et ajoute-la ensuite au mélange dans la casserole.
Puis, hors du feu, ajoute les 250 g de crème restant, mélange le tout et réserve au frais.
Enfin, reprends ta préparation, fais-la monter à l'aide d'un batteur en y ajoutant le praliné amande.



DRESSAGE

Dans un grand verre, mets de la crème au praliné amande, les poires concassées puis une feuille de pastilla. Répète l'opération une seconde fois, et finis avec des poires et des amandes concassées.

CONSEIL

Réalise la première partie de la préparation de la crème d'amande la veille, avant de la terminer en y incorporant le praliné amande.

La Cheffe

Meryem Cherkaoui

Sais-tu que le terme *pastilla* est d'origine espagnole ? Il est dérivé du mot *pasta*, qui signifie « pâte » en français. Grâce au perpétuel lien entre l'Andalousie et le Maghreb, la *pastilla* est le fruit d'un riche héritage culturel. Véritable plat de fête, celui-ci peut être décliné en plusieurs versions : sucrée, salée... et parfois les deux en même temps !



Easy Cookies

INGRÉDIENTS

- 40 g de sucre Muscovado (sucre de canne complet)
- 40 g de sucre cassonade
- 80 g de sucre semoule (sucre cristal)
- 114 g de beurre
- 50 g d'œufs entiers liquides (1 œuf entier)
- 200 g de farine type 45
- 4 g de baking powder (levure chimique)
- 126 g de chocolat au lait
- 126 g de chocolat noir
- 78 g de noix de pécan
- 75 g de polenta
- 2 pincées de fleur de sel



POUR
10 COOKIES



PRÉPARATION
15 MINUTES



CUISSON
12 MINUTES

- 1 Réalise les pesées et prépare tout le matériel dont tu as besoin.
- 2 Torréfie les noix de pécan pendant 8 minutes au four à 170 °C.
- 3 Pendant ce temps, pétris le beurre avec le sucre Muscovado, le sucre cassonade et le sucre cristal. Ajoute progressivement $\frac{1}{3}$ de la farine et de la levure chimique, puis $\frac{1}{3}$ des œufs liquides. Répète l'opération jusqu'à l'incorporation complète des poudres et des liquides, puis arrête le pétrin.
- 4 Ajoute ensuite les noix de pécan et les chocolats préalablement hachés au robot, et finis le pétrissage. Arrête le pétrin dès que le chocolat et les noix de pécan sont bien incorporés.
- 5 Une fois le pétrissage fini, divise la pâte obtenue en 10. Forme des boules avec et aplatis-les, puis conserve-les sur une plaque au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 6 Enrobe ensuite les cookies dans la polenta versée dans une assiette, et ajoute un peu de fleur de sel avant de les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisse de l'espace entre chaque cookie pour qu'il se développe bien à la cuisson.
- 7 Cuis pendant 12 minutes à 170 °C au four ventilé.



Le Chef **Julien Duboué**



Le Gâteau breton

INGRÉDIENTS

- 100 g de jaune d'œuf (5 pièces)
- 320 g de sucre
- 250 g de beurre demi-sel
- 250 g de beurre doux
- 450 g de farine
- 2 g de levure chimique



POUR
8-10 PERSONNES



PRÉPARATION
10 MINUTES



CUISSON
17 MINUTES

- 1 Dans un saladier, sable le beurre avec les matières sèches (sucre, farine, levure) jusqu'à l'obtention d'une texture friable.
- 2 Ajoute ensuite les jaunes d'œuf en les incorporant rapidement pour obtenir une texture homogène.
- 3 Emballe la pâte obtenue dans du papier sulfurisé et conserve-la 30 minutes au réfrigérateur.
- 4 Étale ensuite la pâte au rouleau sur 1/2 cm d'épaisseur.
- 5 Dépose-la dans un moule à tarte et fais cuire à 170 °C pendant 17 minutes.



ASTUCE

Pour le côté traditionnel breton, tu peux faire des traits avec une fourchette sur le dessus de ton gâteau avant de l'enfourner !



Présentation de la recette inspirée par celle de Nicolas Conraux.



Le Chef Nicolas Conraux

Sais-tu que le gâteau breton date de plus de 163 ans ?
À l'époque, les marins bretons l'avaient intégré dans leur alimentation, car c'est un gâteau qui pouvait se conserver plusieurs semaines lorsqu'ils étaient en mer : il tenait même jusqu'à ce qu'ils arrivent au cap de Bonne-Espérance, en Afrique du Sud !

Le Gâteau patate

INGRÉDIENTS

Pour le biscuit gâteau patate (ou la recette traditionnelle)

- 250 g de patate douce cuite à la vapeur
- 50 g de beurre pomme
- 30 g de sucre
- 45 g de farine
- 75 ml de lait
- 1 œuf
- 1 gousse de vanille

Pour la mousse chocolat blanc

- 330 g de crème
- 8 g de gélatine
- 420 g de chocolat blanc
- 500 g de crème montée

Pour les dés de patate confite

- 300 g de patate douce coupée en cubes
- 1 verre de sucre
- 2 verres d'eau

Pour le craquant praliné

- 150 g de chocolat blanc
- 150 g de praliné
- 150 g de pailleté feuillantine (crêpe dentelle Gavotte)

Pour le dressage

- 350 g de crème de marron en pot



POUR
8 PERSONNES



PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 55 MIN



SAVEURS
DES ÎLES

1 Biscuit gâteau patate

Travaille la patate douce préalablement cuite à la vapeur au batteur-mélangeur.

Ajoute le beurre, le sucre, la farine.

Ajoute ensuite le lait petit à petit, puis l'œuf et la vanille.

Étale la pâte obtenue sur une plaque, sur 5 mm d'épaisseur.

Puis fais cuire au four pendant 12 minutes à 190 °C.

2 Mousse chocolat blanc

Fais chauffer dans une casserole la crème avec la gélatine.

Dans un grand bol ou saladier, verse le mélange petit à petit sur le chocolat blanc en morceaux tout en fouettant, afin de réaliser une ganache.

Laisse bien refroidir.

Et incorpore ensuite la crème montée à ta mousse au chocolat blanc.

3 Dés de patate confite

Dans une petite casserole, réalise un sirop léger : 1 dose de sucre pour 2 doses d'eau.

Poche les cubes de patate douce dans ce sirop jusqu'à ce qu'ils soient confits (environ 25 minutes).

4 Craquant praliné

Fais fondre le chocolat et le praliné au bain-marie.

Ajoute ensuite les Gavottes écrasées, puis mélange et étale le tout sur une plaque filmée, sur une épaisseur de 1 à 2 mm.

Réserve au réfrigérateur.



DRESSAGE

Monte le dessert en commençant par une fine couche de biscuit puis une couche de mousse au chocolat blanc, à laquelle auront été incorporés des petits dés de patate confite et la moitié du craquant praliné.

Continue avec une petite couche de biscuit recouvert par un peu de crème de marron.

Termine avec une dernière couche de mousse au chocolat blanc, des dés de patate confite et du craquant.

Mets au frais puis, avant de servir, découpe en petits carrés.



Le Chef **Jehan Colson**

Le Milk-shake gourmand

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 250 g de fraises
- 100 g de framboises
- 12 framboises entières (pour la déco)
- 25 cl de lait entier
- 25 g de sucre semoule
- 1 petite poignée de glaçons



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION
12 MINUTES**



**SE BOIT
TRÈS FRAIS**

- 1 Épluche les bananes.
Équeute les fraises et coupes-les en 2.
- 2 Mixe les bananes avec les fraises au blender, avec le lait et des glaçons.
- 3 Coupe les 12 framboises entières en 2 dans la longueur.
- 4 Dans un petit saladier, écrase à la fourchette les 100 g de framboises avec le sucre.
Au fond de chaque verre, dépose un peu de framboises écrasées.
Verse le mélange bananes-fraises, décore de quelques framboises coupées en 2.

CONSEIL

Tu peux remplacer le lait entier par du lait d'amande pour un milk-shake veggie !



Le Chef **Cyril Lignac**



La Panna cotta secrète

INGRÉDIENTS

- 100 g de crème fleurette
- 100 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille
- 8 g de gélatine
- 850 g de lait entier
- 250 g de fraises fraîches



**POUR
8-10 PERSONNES**



**PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 5 MIN**



**SE DÉGUSTE
BIEN FRAIS**

- 1 Hydrate la gélatine dans de l'eau bien froide pendant 5 minutes.
- 2 Dans une casserole, fais bouillir la crème liquide avec le sucre.
- 3 Essore la gélatine et verse-la dans la crème chaude pour qu'elle fonde.
- 4 Ajoute ensuite le lait froid et mélange bien. Si tu as un mixer, n'hésite pas à donner un coup de mixer pour bien mélanger la panna cotta.
- 5 Verse directement la panna cotta dans des verrines et laisse prendre au frais au minimum pendant 6 heures.
- 6 Mixe les fraises avec un peu de sucre si nécessaire, et verse-les sur la panna cotta prise. Déguste bien frais.

La Cheffe

Muriel Aublet-Cuvelier

Cheffe pâtissière talentueuse, Muriel Aublet-Cuvelier est aussi dynamique que créative !

Forte de plusieurs années d'expérience dans la pâtisserie haut de gamme, elle est aujourd'hui consultante, conseillère culinaire à la télé et animatrice.

À travers ses secrets, elle aime partager des recettes simples et gourmandes : elle a concocté pour toi une délicieuse panna cotta à la fraise et des Energy Balls que tu vas adorer !



CONSEIL

L'idéal est de préparer
la panna cotta la veille.
Elle se conserve ensuite
au réfrigérateur
3 à 4 jours.



Flashe le code pour
une version à la pistache !



Les Chips de légumes

INGRÉDIENTS

- 3 ou 4 patates douces
- 3 ou 4 panais
- 4 belles carottes
- 1 bain d'huile de tournesol
- 4 à 5 c. à soupe de farine
- 1 pincée de graines de coriandre
- 1 pincée de graines de sésame blanc
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de zaatar



**POUR
6 PERSONNES**



**PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 5 MIN**



**RÉCETTE
VÉGÉTARIENNE**

- 1 Épluche les légumes et réserve-les, puis porte l'huile à ébullition jusqu'à atteindre 150°C.
- 2 À l'aide d'un économètre, réalise de fines lamelles de légumes.
- 3 Dépose les lamelles de légumes sur une plaque et saupoudre-les de farine, mélange et tapote les lamelles pour enlever l'excédent de farine.
- 4 Fais frire les lamelles quelques minutes dans le bain de friture bien chaud, les chips doivent être dorées !
- 5 Ôte-les du feu et égoutte tes lamelles dans du papier absorbant.
- 6 Dans un mortier, concasse tes graines de coriandre, rajoute celles de sésame blanc, le paprika fumé, le sel, le poivre et un peu de zaatar, puis mélange ces épices.
- 7 Saupoudre le mélange obtenu sur les chips de légumes... C'est prêt !



**Flashe le code
pour voir la vidéo !**



Le Chef Juan Arbelaez



Le Choco-palet

INGRÉDIENTS

- 50 g d'amandes brutes
- 50 g de noisettes
- 50 g de riz soufflé
- 50 g de cranberries
- 25 g de raisins blonds
- 5 g de graines de courge
- 25 g de graines de tournesol
- 50 g de pistaches de Bronte
- 100 g de chocolat au lait
- 50 g de chocolat noir
- 3 g de fleur de sel



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION
20 MINUTES**



**CUISSON
12 MINUTES**

- 1 Torréfie les noisettes et les amandes au four à 160 °C pendant 12 minutes. Laisse-les refroidir puis hache-les.
- 2 Fais ensuite fondre le chocolat au lait puis mélange le riz soufflé, les amandes et noisettes hachées, les cranberries, les raisins blonds, les graines de courge et de tournesol, les pistaches de Bronte et la fleur de sel au chocolat au lait fondu.
- 3 Forme des palets avec cette préparation puis laisse tes palets durcir.
- 4 Fais fondre le chocolat noir et trempe un côté de chaque palet dans le chocolat fondu !

LE PLEIN DE PROTÉINES !

Cette recette est particulièrement riche en protéines végétales !

Le Chef Aurélien Rivoire

Élu Pâtissier de l'année 2021 par le guide Gault & Millau, Aurélien Rivoire est le cofondateur d'Alléno & Rivoire, une chocolaterie moderne qui révolutionne le monde du chocolat en proposant des créations gourmandes et sans sucres ajoutés !

Pour Imagine for Margo, il a spécialement créé le Choco-palet protéiné, facile à réaliser et surtout riche en énergie pour les petit(e)s guerrier(e)s !





Flashe le code
pour voir la vidéo !



Energy Balls

INGRÉDIENTS

- 170 g de pâte de figues ou de dattes (ou des figues séchées moelleuses à mixer)
- 40 g de poudre d'amande
- 10 g de miel d'acacia ou toutes fleurs
- 15 g de graines de tournesol
- 30 g de pistaches hachées
- 30 g de noix de coco râpée
- 15 g de graines de sésame



**POUR
6 PERSONNES**



**PRÉPARATION
15 MINUTES**



**RECETTE
RICHE EN FIBRES**

- 1 Mixe les figues, les amandes et le miel pour obtenir une pâte.
- 2 Ajoute ensuite les graines de tournesol. Tu dois obtenir une pâte moelleuse homogène avec quelques morceaux de graines pour la texture.
- 3 Découpe ta pâte en tronçons de 3 cm environ, et roule chaque tronçon dans la paume de ta main pour obtenir de jolies « balls » à rouler dans un peu de pistaches hachées ou de noix de coco râpée ou de graines de sésame !
- 4 Tu peux déguster tes Energy Balls immédiatement ou les conserver au frais.

ASTUCE

Les Energy Balls s'emportent partout et se conservent plusieurs jours au réfrigérateur ou à température ambiante.



La Cheffe

Muriel Aublet-Cuvelier



Recettes adaptées aux effets secondaires des traitements

En cours de traitement de chimiothérapie et/ou de radiothérapie,
tu peux ressentir des effets secondaires désagréables :
une perte d'appétit, des nausées, des vomissements,
un mauvais goût dans la bouche, des difficultés à avaler...

Mais sais-tu qu'il existe des astuces pour continuer de manger malgré tout ?



En cuisine avec

le Chef Ryan Callahan !

Ryan Callahan est un cuisinier américain très connu. Il a toujours plein d'idées pour inventer des recettes amusantes et délicieuses ! Quand il n'est pas en train de cuisiner ou de manger, ce grand fan de jeux vidéo dévore aussi les mangas. C'est peut-être dedans qu'il trouve toutes ses idées ?

Un jour, ce chef très doué décide de s'intéresser à l'alimentation des patients atteints de cancer. Pourquoi ?

Parce que sa maman a, elle aussi, un cancer. Elle reçoit un traitement de chimiothérapie et, à cause des effets secondaires, elle n'arrive plus à manger. Elle trouve que tout a mauvais goût !

Alors, Chef Ryan a l'idée de créer des recettes spéciales pour que sa maman puisse de nouveau s'alimenter.

Et ça marche ! Depuis, il parcourt toute l'Amérique pour aider les patients, petits et grands, à retrouver le goût et le plaisir de manger.



Flashe le code pour découvrir toutes ses astuces !



Pour chaque effet secondaire, il y a une solution et des recettes adaptées, alors viens vite découvrir ce que t'a préparé le Chef Ryan pour retrouver le plaisir de manger !

The Taboulé

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de semoule instantanée pour couscous, au goût le plus basique
- 3 oignons verts
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de gros sel
- 1/2 c. à café de poivre noir moulu
- 1/2 c. à café de jus de citron frais
- 3 c. à soupe de menthe fraîche finement hachée
- 1 botte de persil plat finement haché



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION
10 MINUTES**



**GOÛT MÉTALLIQUE
ET PERTE D'APPÉTIT**

- 1 Prépare d'abord la semoule instantanée selon les instructions indiquées sur l'emballage, puis laisse-la refroidir.
- 2 Dans un grand saladier, place ensuite la semoule et ajoute les oignons verts finement émincés et le persil, incorpore le jus de citron et les autres ingrédients, puis mélange jusqu'à ce que la semoule ait absorbé tout le jus de citron.
- 3 Ajoute progressivement l'huile d'olive : 1 cuillère à soupe à la fois, pour obtenir une touche d'onctuosité.
- 4 Déguste frais ou à température ambiante. Tu peux accompagner ton taboulé d'un peu de houmous ou de baba ganoush (purée d'aubergine) sur du pain ou une pita.

Contre les troubles du goût

La saveur des aliments peut temporairement être modifiée par certains traitements.

N'hésite pas à incorporer la saveur acide dans tes aliments. Celle-ci effectue un véritable nettoyage de ton palais et diminue ce goût métallique si désagréable. Par exemple :

- tu peux ajouter 1 à 2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge et 1 à 2 cuillères à café de sucre dans un plat de viande, de poisson ou de légumes en sauce,
- ou encore des herbes fraîches ciselées, comme du persil, de la menthe, du basilic... dans tes plats chauds juste avant de les servir. Cela donne beaucoup de goût !



ASTUCE

Si le goût métallique dans ta bouche est trop prononcé, augmente la quantité de persil et de jus de citron. Et pour plus de protéines, tu peux aussi ajouter un peu de feta émiettée !

La Soupe hot and sour

INGRÉDIENTS

- 115 g de tofu ferme
- 180 g de champignons
- 1/2 tasse de pousses de bambou
- 1/2 tasse de carottes
- 2 c. à soupe de farine de maïs (Maïzena) mélangée à 2 c. à soupe d'eau
- 3 œufs
- 3 L d'eau

Équilibres de goût

- 1/2 tasse de sauce soja
- 1/2 tasse de vinaigre de riz
- 1/4 tasse de sucre
- 2 piments rouges chinois
- Poivre noir moulu
- 1/2 c. à soupe de poivre blanc moulu



**POUR
6 PERSONNES**



**PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 55 MIN**



**NAUSÉES
OU TROUBLES
DE LA DÉGLUTITION**

- 1 Verse les 3 litres d'eau et tous les équilibres de goût dans une grande casserole, puis porte l'ensemble à ébullition.
- 2 Ajoute les champignons finement hachés, puis les pousses de bambou et les carottes taillées en julienne. Laisse bouillir pendant environ 30 minutes.
- 3 Goûte ta soupe pour en vérifier la saveur : elle doit être épicée et aigre, avec une touche de douceur. Si la saveur te convient, ajoute la fécule de maïs et remets à ébullition pendant 5 minutes pour que la soupe épaississe.
- 4 Réduis à feu moyen-doux, incorpore lentement le tofu coupé en petits dés et laisse mijoter 15 minutes de plus en couvrant la casserole avec un couvercle.
- 5 Retire la casserole du feu. Dans un bol avec bec verseur, casse les œufs et mélange-les. Puis verse lentement les œufs brouillés dans ton bouillon : tu dois créer de longs et minces rubans d'œufs. Pour cela, commence à verser lentement les œufs, et avec une fourchette ou des baguettes, déplace-les dans le bouillon en faisant un long mouvement en forme de ruban. Ne fouette pas et ne remets pas le bouillon à ébullition. Laisse cuire 30 secondes. Une fois les œufs cuits, remue bien. Tu peux servir !



CONSEIL

Si tu prépares cette recette avec des champignons oreilles-de-Judas, sache que ceux-ci ne sont pas très aromatiques ni savoureux lorsqu'ils sont crus, avec une texture proche du caoutchouc. Mais quand tu les fais cuire, ils développent une riche saveur (proche du bœuf) et une texture gélatineuse. C'est pourquoi je te recommande de les hacher le plus finement possible : ils libéreront ainsi plus de saveur et leur texture sera moins étrange en bouche !

Contre les troubles de la déglutition

S'il t'arrive d'avoir des difficultés à avaler, il faut surtout éviter de faire des fausses routes, c'est-à-dire éviter que l'aliment ne passe pas au bon endroit et provoque un étouffement. Certaines recettes peuvent être adaptées à ce type de gêne, comme cette soupe aigre-chaude, tu peux mixer les légumes ou les retirer pour adapter la texture, et voici en plus quelques astuces que l'on pourra te proposer :

- une texture adaptée ;
- l'utilisation d'eaux gélifiées prêtes à l'emploi ;
- l'épaississement des liquides (boissons gazeuses, sirop, jus de fruits, lait, café, thé, bouillon) avec par exemple de la poudre épaississante ;
- la prescription de compléments nutritionnels oraux (CNO) comme des crèmes, des compotes, des mixés, avec des céréales.

Le Chicken Shawarma

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet
- 1 tête de laitue romaine
- 225 g de feta émiettée
- Sauce tzatziki prête à l'emploi
- Pain pita
- Gros sel
- Poivre noir et poivre rouge
- Jus de citron
- Sucre
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de curry jaune en poudre



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN**



**NAUSÉES
OU PERTE D'APPÉTIT**

- 1 Enlève l'excès de graisse des poitrines de poulet et coupe-les en tranches dans la partie la plus fine pour faire de petits morceaux.
- 2 Mets-les dans un saladier et saupoudre chaque morceau de poulet avec du sel, du poivre, l'ail en poudre, le cumin et le curry jaune, et du sucre. Mélange bien toutes ces épices jusqu'à ce que chaque morceau de poulet soit bien enrobé. Tu peux augmenter la concentration d'épices jusqu'à ce que le poulet dégage une odeur chaude et épicée.
- 3 Ajoute ensuite suffisamment de jus de citron pour humidifier le poulet, mélange encore et laisse mariner pendant au moins 4 heures au réfrigérateur.
- 4 Cuis le poulet dans une poêle ou une sauteuse à feu moyen, en le faisant sauter jusqu'à ce qu'il soit bien cuit : des taches brunes doivent se former.

DRESSAGE

Prends un pain pita frais, étale un fond de tzatziki, ajoute de la laitue, quelques morceaux de poulet et garnis de feta émiettée. Tu peux déguster !

CONSEIL

Au moment de la cuisson, la viande se contracte sous l'effet de la chaleur et expulse les jus, ce qui forme une quantité assez importante de liquide dans la sauteuse : c'est lors de cette phase que tu dois faire cuire le poulet pour le faire dorer.

Au fur et à mesure que le liquide se réduit, les épices se réhydratent et deviennent encore plus savoureuses ! Veille à racler la poêle pendant la cuisson pour éviter que les épices ne collent au fond et ne brûlent.



Contre les nausées et les vomissements

En cours de traitement, tu peux avoir des nausées et parfois des vomissements. Si cela t'arrive, nous te recommandons de manger en petites quantités tout au long de la journée, pour ne pas avoir l'estomac vide. Et voici quelques autres astuces :

- suce des bonbons ou bois du thé à la menthe poivrée ;
- ajoute des herbes aromatiques ou du gingembre dans tes plats (c'est une épice qui pique un peu mais qui apporte beaucoup de goût).

Il faut aussi fuir les odeurs très fortes et très irritantes (comme celles du poisson pourri ou des choux de Bruxelles lorsqu'ils cuisent) !

My Curry noix de coco

INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poulet
- 3 pommes de terre rouges
- 2 à 3 carottes
- 1/2 botte de céleri
- 1 oignon (rouge, jaune ou blanc)
- 1 boîte de lait de coco
- 2 tasses de lait demi-écrémé
- 95 cl de bouillon de poulet
- Gros sel
- Poivre noir
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 2 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de purée de citronnelle
- 3 c. à soupe de curry rouge
- 2 feuilles de laurier



POUR
6 PERSONNES



PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 4 H



GOÛT MÉTALLIQUE

- 1 Découpe le poulet et tous les légumes (pommes de terre, carottes, céleri, oignon) en morceaux.
- 2 Verse-les dans une mijoteuse, en ajoutant le lait de coco, le lait demi-écrémé, le bouillon de poulet et tous les arômes, puis laisse mijoter pendant 4 heures, à température élevée.
- 3 Ajoute du sel et du poivre à ta convenance. Ton curry doit être doux.
- 4 Tu peux accompagner ton curry avec du riz au jasmin.

ASTUCE

La citronnelle apporte une touche agréable. Pour contrer le goût métallique, tu peux ajouter un peu de sucre et/ou 1/2 citron vert coupé en quartiers (n'oublie pas de retirer les morceaux de citron avant de servir !).



Le Happy Cheesecake

INGRÉDIENTS

- 500 g de ricotta bien égouttée
- 2 croûtes à tarte Graham (ou 10 biscuits secs à émietter avec 100 g de beurre)
- 4 œufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de miel
- 2 c. à café d'extrait de vanille
- 1 1/2 c. à soupe de farine de maïs (Maïzena)
- Zeste d'1 orange
- Zeste d'1 citron



**POUR
6 PERSONNES**



**PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 45 MIN**



**MUCITES
ET TROUBLES
DE LA DÉGLUTITION**

- 1 Préchauffe le four à 180 °C.
- 2 Égoutte bien la ricotta pour évacuer tout excès d'humidité.
- 3 Dans un grand saladier, mélange tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.
- 4 Verse ensuite la pâte obtenue dans les deux fonds de tarte.
- 5 Enfourne à 180 °C pendant 40-45 minutes puis, une fois que tes cheesecakes sont cuits, mets-les à refroidir au réfrigérateur environ 1 heure.
- 6 Découpe en tranches et sers.

Contre les douleurs dans la bouche

Pendant ton traitement, tu peux ressentir des douleurs en avalant, avoir des aphtes dans la bouche (mucites) ou avoir la bouche plus sèche que d'habitude. Tu peux alors :

- mixer tes repas et y ajouter du bouillon, de la sauce ou de la crème ;
- prendre 1 cuillère de crème fraîche ou de mayonnaise en début de repas pour t'aider à avaler ;
- sucer des glaçons ou des bonbons mentholés ;
- éviter les aliments trop durs (comme les croûtes de pain, les aliments panés, les fruits trop durs...) qui peuvent blesser la bouche ;
- éviter les aliments acides (salade, vinaigre, jus de fruits) ;
- éviter les pommes de terre qui « collent » dans la gorge.



Le Blueberry Smoothie

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de yaourt grec à la vanille
- ½ tasse de myrtilles (surgelées)
- 1 citron
- 1 c. à café de sucre



**POUR
2 PERSONNES**



**PRÉPARATION
5 MINUTES**



**MUCITES
ET GOÛT MÉTALLIQUE**

- 1 Presse le citron et verse son jus dans un blender, puis ajoute le reste des ingrédients.
- 2 Mixe bien l'ensemble.
- 3 Goûte ton smoothie : y a-t-il trop ou pas assez de fruits ? Trop ou pas assez de citron ? N'hésite pas à ajuster les ingrédients pour retrouver les saveurs comme tu les aimes !
- 4 Sers dans un grand verre pour déguster immédiatement. Sinon, verse le smoothie dans une bouteille et mets-la au réfrigérateur.

ASTUCE

Si ton smoothie est trop acidulé et que tu ressens encore un goût métallique dans la bouche, ajoute un peu plus de sucre pour compenser !

Le Mystic Smoothie

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de yaourt grec au miel
- ½ tasse de mangue (surgelée)
- 8 cerises
- ½ tasse de jus d'orange
- ½ tasse de sucre



POUR
2 PERSONNES



PRÉPARATION
5 MINUTES



GOÛT MÉTALLIQUE
ET TROUBLES
DE LA DÉGLUTITION

- 1 Verse tous les ingrédients dans un blender.
- 2 Mixe bien l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange parfait.
- 3 Goûte ton smoothie : y a-t-il trop ou pas assez de fruits ? Trop ou pas assez de sucre ? N'hésite pas à ajuster les ingrédients pour retrouver les saveurs comme tu les aimes !
- 4 Sers dans un grand verre pour déguster immédiatement. Sinon, verse le smoothie dans une bouteille et mets-la au réfrigérateur.

CONSEIL

Si ton smoothie est trop épais, ajoute simplement un peu plus de jus d'orange pour l'éclaircir. L'acide dans les oranges réagit avec le lait dans le yaourt et crée une substance semblable au fromage : cela est normal et peut se produire lorsque ces deux ingrédients interagissent.

Recettes enrichies et recettes à base de compléments nutritionnels

En partenariat avec la marque Nutricia, tu trouveras dans ce chapitre
6 recettes spéciales riches en énergie et faciles à préparer !

NUTRICIA fait partie de la division « Nutrition Spécialisée » du groupe Danone, avec une expertise dans le domaine de la nutrition médicale de plus de 100 ans. Conscientes que l'enrichissement de l'alimentation ne suffit pas toujours, ses équipes ont à cœur de développer une large gamme de compléments nutritionnels oraux (CNO)* et de nutrition entérale afin d'offrir une prise en charge nutritionnelle adaptée à chaque âge.



Dans les pages qui suivent, tu retrouveras quelques idées de recettes enrichies sans ou avec CNO. Parmi elles, 3 recettes gourmandes pouvant être réalisées aussi bien avec NutriDrink® Compact Multi Fibre neutre, spécifiquement adapté aux enfants de 3 à 10 ans, qu'avec Fortime!® Protéin Sensation neutre, pour les plus grands*. De nombreux autres produits* et arômes sont disponibles dans la gamme Nutricia pour imaginer une multitude de recettes sucrées ou salées !

Pendant ton traitement, il est important de manger suffisamment de protéines et d'apporter beaucoup d'énergie à ton corps.

Ton diététicien ou ta diététicienne détermine justement la quantité d'énergie et de protéines dont tu as besoin pour éviter que tu ne perdes du poids ou bien pour que tu reprennes quelques kilos. Il ou elle te guide ensuite pour que tu saches adapter ton alimentation au quotidien pour y arriver !

Et si ça ne suffit pas ?

Malgré les différentes façons qui existent pour enrichir ton alimentation classique (comme tu as pu le voir en page 20), cela reste parfois encore insuffisant parce que tu es peut-être trop fatigué(e) ou que la nourriture te dégoûte. Dans ce cas, il est nécessaire de compléter tes repas avec des **compléments nutritionnels oraux (CNO)*** qui apportent beaucoup de protéines et d'énergie. Ces compléments peuvent être sucrés ou salés, sous forme de boissons, de biscuits, de crèmes... Il y en a pour tous les goûts ! En pratique, tu peux en prendre 1 ou 2 par jour, selon ce que ton médecin te prescrit. Comme ils ne remplacent pas ton alimentation habituelle, ces compléments doivent être pris entre les repas, par exemple à 10 h, à 16 h, à 21 h ou à la fin d'un repas. Si besoin, tu peux boire ou manger un complément en plusieurs fois.

Tourne vite la page pour découvrir ces délicieuses recettes !



Pour en savoir plus sur les produits Nutricia



** CNO = complément nutritionnel oral.*

Les produits Nutricia, dont les produits de la gamme NutriDrink® et Fortime!®, sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition.

À utiliser sous contrôle médical après échec de l'enrichissement de l'alimentation. Les exemples de produits et d'âge sont donnés à titre indicatif – dans tous les cas se référer à la prescription médicale.

Le Granola magique

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage blanc 40% mat. gr.
- 100 g de fruits de saison (banane, fruits rouges, abricot, kiwi...)
- 30 g de granola (env. 1 poignée)
- 1 c. à soupe de miel



POUR
1 PERSONNE



PRÉPARATION
5 MINUTES



RECETTE
ENRICHIE

- 1 Rince et coupe tes fruits en rondelles.
- 2 Dépose le fromage blanc au fond d'un bol, puis répartis les fruits et le granola.
- 3 Ajoute 1 cuillère à soupe de miel sur le dessus. Déguste immédiatement pour un effet croustillant, ou laisse reposer un peu pour obtenir une texture plus moelleuse.

ASTUCE

Tu peux essayer différents types de miel : miel d'acacia, miel de fleurs sauvages, miel de lavande, miel de sarrasin ou miel de thym. N'hésite pas à expérimenter pour trouver la combinaison parfaite !



Le Velouté de la courge enchantée

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut (800 g)
- 40 g de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère râpé
- 2 échalotes
- 1 poignée de graines de courge
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- Sel
- Poivre



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 20 MIN**



**RECETTE
ENRICHIE**

- 1 Dans une casserole, porte 1 litre d'eau à ébullition.
- 2 Épluche et coupe le butternut en dés, et coupe les échalotes en lamelles.
- 3 Place le butternut et les échalotes dans l'eau bouillante. Après environ 20 minutes, vérifie si les morceaux de butternut sont tendres à l'aide d'un couteau (plante la lame dans un dé et laisse-la glisser).
- 4 Dans un mixeur : place le butternut, les échalotes, la crème fraîche et l'huile de noix, puis mixe-les jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée.
- 5 Ajoute ensuite sel, poivre, graines de courge et fromage râpé, puis mélange.
- 6 Rajoute un petit filet de crème et quelques graines de courge en décoration sur ton velouté avant de servir.



Le Green Power

INGRÉDIENTS

- 4 petites courgettes (env. 400 g)
- 200 g de petits pois surgelés (n'oublie pas d'en garder un peu pour la décoration !)
- 4 œufs
- 40 cl de crème entière liquide
- 50 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de menthe
- Sel
- Poivre



**POUR
4 PERSONNES**



**PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 40 MIN**



**RECETTE
ENRICHIE**

- 1 Presse la gousse d'ail. Lave et épluche les courgettes, élimine les extrémités puis coupe-les en petits cubes.
- 2 Poêle-les dans l'huile d'olive avec un peu de sel et l'ail pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- 3 Fais cuire les petits pois dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Rafraîchis-les ensuite pendant 1 à 2 minutes dans de l'eau glacée pour conserver le craquant et leur couleur, puis égoutte-les.
- 4 Hache les feuilles de menthe. Râpe le parmesan.
- 5 Dans un bol, fouette les œufs avec la crème. Ajoute le parmesan, les courgettes, les petits pois, la menthe, du sel et du poivre, puis mélange l'ensemble.
- 6 Verse ta préparation dans 4 bols et enfourne à 210 °C dans un four préchauffé pendant 30 minutes.

ASTUCE

Pour une texture plus lisse, mixe les légumes avant de les incorporer dans le mélange de l'étape 5 !



Le Milk-shake Cookies & Cream

INGRÉDIENTS

- 1 bouteille de CNO* selon ton âge :
 - 3-10 ans : NutriDrink® Compact Multi Fibre 125 ml neutre
 - > 10 ans : Fortimel® Protein Sensation 125 ml neutre
- 1 à 2 boules de glace vanille
- 3 à 4 biscuits type Oreo
- Crème fouettée entière (optionnel)



POUR
1 PERSONNE



PRÉPARATION
5 MINUTES



RECETTE
À BASE DE CNO

Ton médecin t'a prescrit un **complément nutritionnel oral (CNO)***. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer l'alimentation habituelle, mais à la compléter en apportant des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

- 1 Dans un blender, réduis les biscuits Oreo en miettes et réserve-en une cuillère à soupe.
- 2 Ajoute la boule de glace vanille et le CNO.
- 3 Mixe le tout et verse-le dans un grand verre.
- 4 Décore de crème fouettée (optionnel) et saupoudre avec les Oreo émiettés.
Pour encore plus de gourmandise, rajoute 1 biscuit Oreo entier à croquer en plus !
- 5 Sers et déguste immédiatement !

ASTUCE

Teste également
cette recette avec
des biscuits spéculoos !
Tu peux aussi utiliser
d'autres arômes de CNO
et de glace pour varier
les plaisirs !



Les American Pancakes

INGRÉDIENTS

- 2 bouteilles de CNO* selon ton âge :
 - 3-10 ans : NutriDrink® Compact Multi Fibre 125 ml neutre
 - > 10 ans : Fortimel® Protein Sensation 125 ml neutre
- 215 g de farine
- 60 g de beurre doux
- 2 œufs
- 1 sachet de levure traditionnelle
- 1 pincée de sel

Pour l'accompagnement

- sucré : miel, sucre glace, confiture, fruits frais, pâte à tartiner...
- salé : avocat, œufs au plat ou brouillés, saumon fumé, bacon...



**POUR
16-20 PANCAKES**



**PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 25 MIN**



**RECETTE
À BASE DE CNO**

Ton médecin t'a prescrit un **complément nutritionnel oral (CNO)***. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer l'alimentation habituelle, mais à la compléter en apportant des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

- 1) Fais fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou dans un bol au micro-ondes.
- 2) Dans un récipient, mélange la farine, la levure et le sel. Creuse ensuite un puits, déposes-y les œufs entiers, et fouette l'ensemble.
- 3) Incorpore le beurre fondu, fouette puis ajoute progressivement le CNO tout en remuant pour éviter que ta pâte ait des grumeaux.
- 4) Laisse reposer au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 5) Fais cuire tes pancakes dans une poêle avec un peu de beurre à feu moyen en les retournant.
- 6) Réserve le temps de finir la cuisson et déguste chaud avec la garniture de ton choix (version sucrée ou version salée) !

ASTUCE

Et pourquoi pas te laisser tenter par une version sucrée-salée ? Avec des œufs brouillés, du bacon et du sirop d'érable !



L'île exotique

INGRÉDIENTS

- 2 bouteilles de CNO* selon ton âge :
 - 3-10 ans : NutriDrink® Compact Multi Fibre 125 ml neutre
 - > 10 ans : Fortimel® Protein Sensation 125 ml neutre
- 3 fruits de la passion
- 10 cl de crème entière liquide
- 2 blancs d'œuf
- Noix de coco râpée (optionnel)
- 1 c. à soupe de sucre semoule
- 1 pincée de sel



**POUR
2 PERSONNES**



**PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 30 S**



**RECETTE
À BASE DE CNO**

Ton médecin t'a prescrit un **complément nutritionnel oral (CNO)***. Ces produits n'ont pas vocation à remplacer l'alimentation habituelle, mais à la compléter en apportant des protéines, de l'énergie, des vitamines et des minéraux.

- 1 Coupe les fruits de la passion en 2 et prélève la pulpe et les graines. Mixe-les et filtre-les.
- 2 Mélange le CNO et la crème fraîche, puis ajoute les fruits de la passion.
- 3 Monte les blancs en neige au batteur avec une pincée de sel. Ajoute le sucre en pluie, et laisse tourner 2 minutes.
- 4 Quand ils sont bien fermes, forme 2 boules et mets-les chacune dans un bol.
- 5 Fais-les cuire au micro-ondes pendant 30 secondes à pleine puissance (900 W). Vérifie la cuisson et, si besoin, remets-les à cuire 10 secondes de plus.
- 6 À la sortie du micro-ondes, démoule et saupoudre avec de la noix de coco (optionnel).



DRESSAGE

Dans une coupelle, verse la crème passion et dépose la neige enrobée de coco et/ou de quelques graines de fruits de la passion !



Questions fréquentes

Questions enfants



Il m'arrive d'avoir des envies bizarres, et parfois à n'importe quelle heure de la nuit ou de la journée, que faire ?

Les goûts et les envies peuvent être modifiés pendant le traitement. Il ne faut pas t'inquiéter, si cela arrive tu peux manger ce qui te fait plaisir ! N'hésite pas à parler de tes envies à tes parents et avec ton diététicien et ton médecin. Le retour à la normale se fera progressivement à l'arrêt des traitements.



Je prends trop de poids, que faire ?

Certains traitements (notamment à base de corticoïdes – Solupred, Prednisonole, etc.) peuvent entraîner une prise de poids (mais ne t'inquiète pas, c'est temporaire ; parfois, pour les tumeurs cérébrales, cela a malheureusement du mal à se réguler). Voici quelques conseils qui peuvent t'aider :

- pratique une activité physique adaptée ;
- fais 3 à 4 repas par jour et ne grignote pas entre les repas ;
- enrichis ton alimentation en fibres (cela a un effet rassasiant) ;
- les aliments sucrés (bonbons, chocolat, boissons sucrées, glaces...) doivent rester un plaisir : tu peux en consommer de temps en temps et en petites quantités, de préférence en fin de repas (évite les prises isolées) ;
- évite de saler ton assiette, et limite les aliments très salés : par exemple, 1 part de fromage par jour, 150 g de charcuterie par semaine (3 tranches de jambon blanc), des biscuits apéritifs occasionnellement (pour les moments festifs).

? Je n'aime pas les plats de l'hôpital...

Il peut arriver que les plats de l'hôpital ne soient pas au goût de tout le monde, et/ou que le traitement te coupe l'appétit. Dans certains établissements, il est possible de modifier un peu le menu (changer certains accompagnements, demander de la sauce...) ou encore d'apporter tes repas ou des aliments que tu aimes : demande à tes parents de se renseigner.

Dans tous les cas, essaie de manger un peu tout au long de la journée pour ne pas avoir l'estomac vide.

? Je ne supporte pas certaines odeurs !

Comme nous l'avons évoqué, certains traitements peuvent altérer la perception du goût et des odeurs, mais cela n'est que temporaire. Il est conseillé d'aérer la pièce, d'augmenter ou de réduire les assaisonnements, de privilégier les aliments froids (salades composées, laitages, biscuits apéritifs...), et pourquoi pas les CNO (compléments nutritionnels oraux).

? Et si je n'ai pas faim ?

C'est fréquent quand on est malade et ce n'est pas grave ! Et puis, ce n'est peut-être pas le bon moment aussi : essaie de manger un peu plus tard ou commence ton repas par une boisson que tu aimes. Dans ce cas, il est conseillé de fractionner ton alimentation et/ou les boissons, c'est-à-dire de manger/boire en petites quantités plusieurs fois dans la journée, et également de l'enrichir (avec des aliments riches en énergie ou en ajoutant de la matière grasse, du fromage, dans moins de volume).

? C'est quoi le régime « aplasie » ?

L'aplasie, c'est un effet secondaire de certains médicaments de chimiothérapie qui est temporaire. Elle diminue les composants du sang, dont les globules blancs, qui participent à la défense de ton organisme, ce qui peut te rendre plus fragile et fatigué(e). Si tu es en période d'aplasie, il faudra prendre des précautions alimentaires pour éviter un apport de microbes trop important :

- ne mange pas de produits laitiers au lait cru, non stérilisés ;
- nettoie bien les fruits et les légumes ;
- choisis de préférence des portions individuelles, emballées (gâteaux en sachet, petites boîtes de céréales, fromage pasteurisé emballé...) ;
- fais bien cuire les viandes ;
- ne mange pas de viande, de poisson, coquillages, crustacés ou d'œufs crus (y compris les préparations maison à base d'œuf cru comme la mayonnaise, le tiramisù, la mousse au chocolat...);
- évite la charcuterie à la coupe ;
- ne mange pas de restes au-delà de 24 heures.

Les consignes à suivre avec le détail des aliments à éviter te seront données par l'équipe médicale.



? Je peux faire du sport ?

Être actif, c'est au moins aussi important que d'avoir une alimentation suffisante et équilibrée. En temps habituel, il est recommandé de faire 1 heure d'activité physique par jour et de réduire les activités sédentaires.

Pendant la maladie, on parle d'activité physique adaptée. Le but est de faire travailler ton physique, en tenant compte de tes capacités et de la façon dont tu te sens. Avec tes parents, n'hésite pas à en parler à ton médecin ou, dans certains établissements, au kiné / à l'éducateur APA ou au psychomotricien pour les tout-petits (0-3 ans).

? Et si je me sens fatigué(e) ?

Les études nous ont montré que l'on se sent moins fatigué(e) si l'on pratique une activité physique adaptée pendant le traitement. Son efficacité est d'ailleurs maximale lorsque l'activité physique est proposée dès le début des traitements.

? J'ai des épisodes de diarrhée...

Des périodes de diarrhée peuvent survenir au cours des traitements. Dans ce cas-là, il est important d'adapter ton alimentation :

- bois beaucoup, en petites quantités répétées, pour compenser les pertes en eau et en minéraux (potassium et sel) : de l'eau minérale (type Vichy), du thé, la boisson du sportif, du bouillon... ;
- évite les boissons trop froides et gazeuses ;
- évite le lait (ou choisis du lait « sans lactose ») ;
- favorise des aliments « constipants » : purée de carottes, riz, banane, compote ou gelée de coing, tapioca, chocolat ;
- évite les fruits et légumes crus, les légumes secs, les petits pois et autres légumes flatulents (choux, champignons, oignons...). Tu peux manger des carottes cuites, des haricots verts extrafins, des endives cuites, du potiron... ;
- mange souvent, en petites quantités.

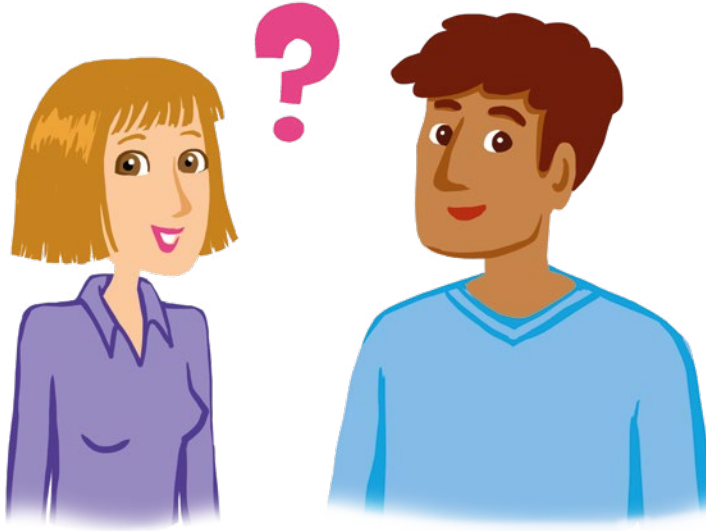
? J'ai des périodes de constipation...

Certaines chimiothérapies, ou des traitements pour soulager la douleur, peuvent te constiper. Tu peux :

- choisir des aliments riches en fibres comme les légumes verts, les fruits crus ou cuits, les fruits secs, le pain aux céréales... ;
- prendre un jus de fruits frais avant ton petit déjeuner (jus de raisin, de pomme ou de pruneaux) ;
- boire plus d'eau, et boire un peu d'eau riche en magnésium (type Hépar ou Rozana).



**Tu as d'autres questions ou inquiétudes ?
N'hésite pas à en parler à ton médecin
ou à ta/ton diététicien(ne) avec tes parents !**



Questions parents

? **Mon enfant refuse de manger...**

Il est normal que durant les traitements vous remarquiez des changements dans l'alimentation de votre enfant et de ses envies. Des troubles olfacto-gustatifs peuvent perturber son appétit, sans oublier que le contexte de la maladie, l'hôpital, la prise en charge, etc., peuvent perturber son humeur et jouer sur son moral. Il est alors important d'être à son écoute pour adapter au mieux ses repas.

Malgré vos efforts, il se peut que votre enfant n'arrive pas à manger une fois devant son assiette. Ne culpabilisez pas, ce n'est peut-être juste pas le bon moment. Proposez-lui à nouveau de manger un peu plus tard.

Attention ! PAS de forçage alimentaire, car c'est contreproductif ! Cela ne fait qu'augmenter les problèmes. La culpabilité est davantage une source de tension au sein de la famille, sans réelle efficacité sur la prise alimentaire.

Mais si votre enfant ne s'alimente pas ou ne boit pas du tout pendant plus de 24 heures, contactez son médecin.

? Ses goûts ont changé...

Voici quelques conseils :

- repas de faible volume fractionnés (collations 5 à 8 fois par jour), et mâcher lentement ;
- stimulation visuelle et olfactive : repas colorés, variés, présentation rigolote... ;
- ambiance agréable ;
- suppression des aliments pour lesquels il y a une aversion ;
- aliments faciles à manger (texture molle, liquide, préparations enrichies, CNO) ;
- repas froids, sans odeurs fortes ;
- information de l'entourage (grands-parents, nounou...).

? Mon enfant me réclame toujours le même plat/aliment...

Il est possible que votre enfant passe par des périodes d'envies spécifiques, parfois différentes et parfois identiques. Ce n'est pas grave pour le moment, le plus important est qu'il s'alimente le plus possible. Mais n'hésitez pas à multiplier les astuces : décliner le même aliment sous différentes formes, jouer sur les couleurs, intégrer des ingrédients différents dans les préparations, etc.

? Je n'ai pas le temps de cuisiner...

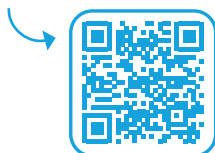
Pas de panique ! Vous pouvez utiliser des produits surgelés ou en conserve, comme les fruits et légumes, nécessitant peu de préparation et tout aussi bons pour la santé. Faire des préparations simples et pratiques, c'est l'idée de notre chapitre recettes !



Vous avez d'autres questions, des inquiétudes sur l'alimentation de votre enfant ?

Vous pouvez également vous rendre sur le site de la SFCE en flashant ce code.

SFCE Société Française
de lutte contre les **Cancers**
et les leucémies de l'**Enfant**
et de l'adolescent



Témoignages



Marjorie, maman de Lilwenn (3 ans, atteinte du sarcome d'Ewing)



En quoi vos repas ont changé ? Et en quoi cela était difficile ?

« C'était difficile parce que l'aspect psychologique chez Lilwenn jouait énormément, et pour nous, c'est au niveau des odeurs qu'on savait qu'il fallait faire super attention. Même de retour à la maison, quand je cuisinais, il fallait que je fasse des choses qui n'avaient pas d'odeur, ça c'était réhibitoire. Rien que le fait de sentir une odeur, on ne pouvait pas la mettre à table, ça ne marchait pas. Pendant un temps on s'était mis complètement entre parenthèses, mais après, on essayait de garder un contexte social, c'est-à-dire que même si elle ne veut pas manger, elle s'assoit avec nous un moment, juste pour qu'elle ait le plaisir d'être à table plus que le fait de réellement manger. Je mettais d'ailleurs beaucoup de choses sur la table pour que ça lui donne envie et c'est comme ça aussi qu'elle a recommencé à manger un petit peu. Mais c'est très difficile de jongler sur un contexte familial, ce n'est pas simple. Mais bon, on y est arrivé. »



Lilwenn a eu recours à la nutrition entérale, aviez-vous peur ?

« Oui bien sûr qu'on a eu peur ! Parce qu'on nous brandit tout de suite de grands mots. Si au départ accepter la nutrition entérale a été une épreuve, j'ai pu accompagner Lilwenn en suivant les conseils de l'équipe médicale et dans le fait que je prenne le relais de sa nutrition à domicile, cela l'a beaucoup aidée. »

 **Comment percevez-vous ce sujet de l'alimentation ?**

« L'alimentation c'est un sujet de conflit très fort je trouve dans le cercle familial. C'est une problématique du conflit avec l'enfant en lui-même, parce qu'on se dit qu'un enfant qui ne mange pas ça ne guérit pas, donc il y a une certaine pression, et de la part du corps médical, et des parents, pour que l'enfant s'alimente. Donc c'est difficile mais je pense qu'il faut déculpabiliser. Je trouve que c'est hyper important parce que je me dis qu'avec le recul, il y a des moments où on l'a forcée à s'alimenter, puis elle a vomi ; en fait, ça ne servait à rien... C'est plutôt contreproductif. Je pense qu'il y a un côté déculpabilisant à apporter aux parents. Pour moi, avec le recul, c'est quelque chose qui nous a manqué. »

 **Que n'aimeriez-vous pas entendre par rapport à l'alimentation de votre enfant ?**

« Déjà je trouve qu'un enfant ne fait pas l'autre donc il faut éviter les généralités, parce que chaque enfant est différent. Ensuite, il ne faudrait pas trouver la nécessité absolue de forcer l'enfant à s'alimenter, il faut respecter l'enfant, dans son combat, dans sa maladie, dans tout ce sujet qui est parfois difficile, donc si l'enfant ne veut pas manger, dans une certaine limite bien sûr, je pense qu'il faut aussi respecter ça, il ne faut pas qu'il y ait d'injonction, moins de pression et surtout savoir que chaque personne est différente et souvent, ce qui marche pour l'un peut ne pas marcher pour l'autre. »

 **Et pour toi Loryane, quelle a été ton expérience avec la nourriture ?**

« Je suis passée par des périodes difficiles et il m'est arrivé de ne plus réussir à avaler quoi que ce soit, que ce soient des choses que j'aime ou non, c'est mon corps qui refusait la nourriture et ça, parfois, c'est compliqué à saisir quand on n'est pas à la place de la personne... Ce n'est pas moi qui ne veut pas mais parfois c'est mon corps qui n'accepte pas, et dans ces cas-là il faut juste attendre que ça passe, il faut essayer de manger un peu après quand l'envie revient. »



Et vous ? Racontez-nous votre expérience !

**Dimitri, papa de Maëlle
(5 ans, atteinte d'un médulloblastome)**

« Pour nous, l'alimentation s'est plutôt bien passée. Il y a eu un moment des changements de goûts, comme par exemple le goût sucré qui ne passait plus du tout, et au contraire le goût salé qui lui était beaucoup plus tolérable. De façon générale, Maëlle n'a pas vraiment perdu de poids pendant la chimio ; il y avait même une chimio intensive où elle a mangé quasiment tout le long. »

**Stéphanie, maman d'Hannah
(11 ans, atteinte d'une leucémie)**

« Notre fille n'arrivait plus à manger oralement et était sous nutrition artificielle. Pendant deux mois elle n'avait plus rien et notre plus grande crainte était qu'elle s'y habitue et n'arrive plus du tout à manger par la suite. Je me suis dit : "Elle n'arrivera pas à remanger par la bouche, ce n'est pas possible !" Mais on nous a rassurés et effectivement, après quelques semaines, l'oralité était revenue, d'abord par petites quantités et ensuite normalement ! »

**Marion, maman de Jules
(6 ans, atteint d'un neuroblastome)**

« Pour nous ce qui a aidé, c'était de pouvoir cuisiner et manger avec Jules sur place, partager ce moment c'était important. Surtout qu'en période d'aplasie, c'était moins évident, il y avait des restrictions et Jules perdait du poids. Heureusement, il a pu reprendre progressivement en petites quantités et aujourd'hui il remange de tout. »



**Qu'attendez-vous de ce livret ?
Que pensez-vous de cette initiative ?**

Marjorie, maman de Lilwenn : « C'est un très beau projet ! Ce qu'on attend justement c'est la communication ! Bien que nous soyons bien encadrés par les équipes médicales, c'est vrai que toute communication est bonne à prendre parce qu'on a besoin d'être prévenus et préparés aux effets secondaires des traitements par exemple. Comment gérer l'alimentation à la maison, comment aider notre enfant en cas de nausées, comment les parents doivent agir avec leur enfant pour ne pas le braquer et finalement l'aider à gérer ce moment du repas. »

Léa, sœur de Loryane :

« J'attends de ce livret qu'il puisse donner les clés pour retrouver des moments sympas de partage en famille. »

Édouard (11 ans) :

« Des recettes simples qui plaisent aux enfants ! »

Anne-Laure, maman de Gabin (7 ans) :

« Nous avons besoin d'accompagnement, d'un guide pour varier l'alimentation avec des idées de recettes, de façon ludique et pédagogique à la fois ! »

Vincent, papa de Manon (14 ans) :

« Travailler sur les goûts. »

Remerciements



Parce que sans l'opération des Boucles du Cœur ce projet n'aurait pas pu exister, toute l'association Imagine for Margo remercie chaleureusement Carrefour France et ses équipes pour leur précieux soutien.

Un grand merci au D^r Dominique Valteau-Couanet, oncologue pédiatre, ex-responsable du département de cancérologie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Gustave Roussy, qui a cru au projet dès le départ et nous a aidés à définir ce livret afin qu'il corresponde aux besoins réels des enfants et des familles.

Un grand merci à la SFCE (Société française de lutte contre les cancers et les leucémies de l'enfant et de l'adolescent), toujours présente à nos côtés : P^r Virginie Gandemer, cheffe de service d'hémato-oncologie pédiatrique du CHU de Rennes et présidente de la SFCE pour son soutien, ainsi que D^r Christelle Dufour, cheffe du département de cancérologie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital Gustave Roussy, et tous les médecins et chefs de service ayant participé au projet.

Les diététiciens et les diététiciennes de la SFCE, et plus spécialement Annabelle Maeght (Centre Oscar Lambret, Lille), Karine Mouneydier (CHU de Bordeaux), Alexandra L'Hostette (CHU de Montpellier), Laurence Dupuis (Gustave Roussy, Paris), Leïla Daufreène (CHU de Rouen), pour leur collaboration et participation à la rédaction.

L'équipe médicale du D^r Dominique Caldari du CHU de Nantes, D^r Estelle Thebaud, D^r Audrey Grain et D^r Margaux Camuset, pour leur collaboration et le partage de l'étude Gustonco : Grain A., Camuset M., Gras-Léguen C., Hardouin J.-B., Scherdel P., Caldari D., *Taste and Smell Alterations Affect Nutritional Status in Children under Chemotherapy*. Acta Paediatr Oslo Nor 1992. 27 juin 2023.

Athénaïs Perrot, orthophoniste, Carine Da Fonseca, psychomotricienne à Gustave Roussy et Virginie Lemoel, psychomotricienne du CHU de Bordeaux.

Tous les Chefs et Cheffes au grand cœur : Christophe Adam, Juan Arbelaez, Muriel Aublet-Cuvelier, Pierre Augé, Jean-Charles Bredas, Yves Camdeborde, Meryem Cherkaoui, Jehan Colson, Nicolas Conraux, Franck Derouet, Julien Duboué, Stéphane Duchiron, Noémie Honiat, Cyril Lignac, Linda Mazibuko, Anne-Sophie Pic, Aurélien Rivoire, Georgiana Viou, pour leurs délicieuses recettes !

La chocolaterie *Alléno & Rivoire* et l'hôtel-restaurant *Le Grand Contrôle* du Château de Versailles pour leur accueil chaleureux.

Le Chef américain Ryan Callahan pour sa collaboration et son expertise dans le domaine du goût et de l'oncologie.

Notre partenaire Nutricia (groupe Danone) pour sa collaboration, son soutien et les recettes spécialement adaptées au projet Imagine for Margo !

Sophie Gilhodes et Emmanuelle Schaedelle-Giroire pour leur précieuse mise en contact auprès des partenaires.

Et bien sûr, toutes les familles qui nous soutiennent et qui ont participé à notre enquête, ainsi que Florence Le Chevalier et ses filles Loryane et Léa, Marjorie Bessone, Stéphanie Morel, Laëtitia Brichant et son fils Édouard, Claire Owen, Anabelle Le Guevel, Dimitri Piriou, Vincent Lebugle, Anne-Laure Le Bec, Marion Pencreach, pour leurs témoignages.

Enfin, tous les autres intervenants ayant participé à la réalisation de ce livret : Manal Anaye (cheffe de projet nutrition, santé, bien-être), Sabrina Palanza (cheffe de projet et relations hôpitaux), Éva Denjean et Maxime Roques (équipe communication) d'Imagine for Margo ; Alice Mabilon, photographe culinaire ; Amandine Wanert, illustratrice ; Rec Studio pour les vidéos ; Éric Drouineau (Agence Pixel Farandole) pour la création du motion design et ITC Traductions ; Jérôme Lemarié (pour la rédaction des textes) ; Kathy Huddleston (pour la traduction de l'édition anglaise) ; Sophie Joyet, Odile Michot et Caitlin Thistlethwaite (pour la relecture des textes) ; Agence Graph'M, agence de packaging, de création graphique et éditoriale.

Crédits photographiques

© DR/Christophe Adam (Christophe Adam) ; © Guillaume Savary/@lephotographedudimanche (Juan Arbelaez) ; © @Laosegur.Photography (Muriel Aublet-Cuvelier) ; © Alexia Roux (Pierre Augé) ; © DR/Jean-Charles Bredas (Jean-Charles Bredas) ; © Gers Équipement (Yves Camdeborde) ; © DR/Meryem Cherkaoui (Meryem Cherkaoui) ; © Jean-Philippe BOUCHIAT (Jehan Colson) ; © @Nomades studio (Nicolas Conraux) ; © Matthieu Cellard (Franck Derouet) ; © Boulom (Julien Duboué) ; © Alice Mabilon (Stéphane Duchiron) ; © DR/Noémie Honiat (Noémie Honiat) ; © JeromeGalland (Cyril Lignac) ; © DR/Linda Mazibuko (Linda Mazibuko) ; © Kalelkoven (Anne-Sophie Pic) ; © Ilya KAGAN (Aurélien Rivoire) ; © Maki MANOUKIAN (Georgiana Viou) ; © DR/Ryan Callahan (Ryan Callahan).

Cheffe de projet : Manal Anaye

Rédaction : Jérôme Lemarié

Traduction en anglais : Kathy Huddleston

Photographe culinaire : Alice Mabilon

Illustrations : Amandine Wanert

Édition, conception et réalisation graphiques : Agence Graph'M

© 2023 Imagine for Margo - Children without Cancer

iXcampus - Bâtiment A

34, rue de la Croix-de-Fer

78100 Saint-Germain-en-Laye

Achevé d'imprimer en octobre 2023 par Albe De Coker (Belgique).

IMAGINE  FOR *Margo*
Children without CANCER



Manger ? Même pas peur !

Il n'est pas toujours facile de manger lorsqu'on est malade, surtout quand on connaît les effets indésirables de certains médicaments. Mais sais-tu que ton alimentation est aussi importante que tes traitements ? En effet, elle apporte à ton corps toute l'énergie nécessaire dont tu as besoin pour bien grandir et avoir des forces pour combattre la maladie !

Alors vite, petit(e) guerrier(e), attache ton tablier et découvre les différentes recettes que de grandes Cheffes et de grands Chefs cuisiniers ont spécialement concoctées pour toi !

Ce sont des recettes faciles à réaliser, pour retrouver le goût et le plaisir de manger tout en partageant de délicieux moments avec toute la famille !

Tu trouveras également dans ce guide : tout un tas d'astuces, des conseils donnés par des diététicien(ne)s, des solutions adaptées en cas d'effets secondaires rencontrés durant les traitements, des recettes spécifiques, des réponses aux questions que tu peux te poser, et encore plein d'autres surprises !

Go, EAT,
Win!
Vas-y,
MANGE,
gagne !



Depuis 2011, *Imagine for Margo* mobilise, sensibilise et collecte des dons afin d'accélérer la recherche contre le cancer des enfants. L'association finance des programmes européens qui permettent de mieux comprendre les cancers pédiatriques et de développer des traitements spécifiques, innovants et plus efficaces pour les enfants atteints de cancer, en partenariat avec les meilleurs centres de recherche en cancérologie en France et en Europe. En parallèle, l'association mène de nombreuses actions de bien-être pour les enfants et les parents touchés par la maladie ainsi que pour les soignants.

Retrouvez toutes les actions de l'association sur
www.imagineformargo.org

