

---

# DU PLAISIR DANS MON ASSIETTE

---

*Livret thérapeutique  
composé de  
recettes adaptées*

LEA PETRAROLI  
ETUDIANTE EN ORTHOPHONIE

# AVANT-PROPOS

Ce livret a été élaboré pour les patients (et leur entourage) qui présentent des difficultés de déglutition et d'alimentation, des suites d'un cancer de la sphère ORL. Il est composé de recettes adaptées, de conseils environnementaux et posturaux, et de rappels sur les manœuvres de déglutition qui existent afin de lutter contre les fausses routes.

Les objectifs de cet accompagnement, matériel et téléphonique, sont multiples : vous permettre de trouver du plaisir dans votre alimentation, de manger comme votre entourage, d'atteindre votre poids de forme, de stimuler les fonctions mises en jeu dans l'alimentation grâce aux différentes textures et à la mastication, de retrouver une certaine autonomie, d'améliorer votre bien-être et votre qualité de vie...

Ce livret a été réalisé en collaboration avec plusieurs professionnels, qui ont apporté leurs regards respectifs sur les recettes, les conseils posturaux et les manœuvres de déglutition : chefs cuisiniers, diététicienne, orthophonistes, médecin ORL... Un grand merci pour leurs contributions.

Les recettes sont organisées en trois parties, qui correspondent à trois zones anatomiques pouvant être atteintes et ainsi trois grands types de difficultés que vous pouvez rencontrer :

- 1ère partie : difficultés de mastication, de salivation, de contrôle lingual... > niveau plutôt haut, correspondant à des problématiques localisées sur les lèvres, la bouche, la langue, les mâchoires...
- 2ème partie : difficultés de propulsion des aliments, retard de déclenchement du réflexe de déglutition... > niveau plutôt moyen, correspondant à des problématiques localisées sur la base de langue, l'arrière gorge, l'oropharynx...
- 3ème partie : difficultés de fermeture laryngée, de protection des voies respiratoires, d'ascension du larynx, de transport des aliments... > niveau plutôt bas, correspondant à des problématiques localisées sur le larynx, l'hypopharynx, l'épiglotte, la trachée, l'œsophage...

Les recettes sont également adaptées en termes de textures et correspondent ici en « finement haché et lubrifié » et « petits morceaux tendres ». Elles sont simples à réaliser, accessibles à tous. La stimulation de nos sens joue un rôle majeur dans l'alimentation et le plaisir, c'est pourquoi ces recettes sont attrayantes pour la vue, l'odorat, le goût... Plusieurs critères ont été respectés dans la création des recettes : la cohésion (liant), le glissement (sauce), le pompage entre liquide et solide, la tendreté et la découpe. Les recettes sont enrichies dans le but de vous permettre de reprendre du poids (enrichissements possibles : beurre, crème, fromage, jaune d'œuf, huile, lait en poudre ou concentré, protéines...). L'ensemble de ces éléments sera à prendre en compte lors des déclinaisons possibles des recettes. Nous en discuterons lors de nos suivis téléphoniques !

Pour cuisinier, il vous sera essentiel d'avoir le matériel suivant : balance, économètre, fouet, spatule, louche, planche à découper, saladiers, passoire, casseroles et poêles, moules, plats allant au four, mixeur/blender/robot, râpe/mandoline, couverts, assiettes, bols, coupelles/ramequins...

Il est interdit d'interdire quoi que ce soit ... alors prenez du plaisir dans votre assiette !  
Bon appétit !





• **DÉGLUTITION,** •  
**POSTURE,**  
**ENVIRONNEMENT...**  
**QUELQUES**  
**CONSEILS** •



# CONSEILS POSTURAUX

## > Les postures de tête :

Vous trouverez ici les principales postures de sécurité qu'il est possible de réaliser. Elles permettent de limiter la survenue de fausse route lorsque vous avalez. Les différents types de postures vont permettre de protéger la trachée et les poumons, amener la langue à reculer correctement, aider au déclenchement du réflexe de déglutition, mieux diriger les aliments dans la bouche puis vers l'œsophage, « écraser » le côté opéré qui ne fonctionne plus correctement... Ces postures de tête sont à mettre en place avec la salive, l'alimentation et les boissons. Elles sont facilement réalisables, il est important de prendre l'habitude de les faire pour vous protéger et pour que cela devienne un automatisme.

Attention, ces postures de tête doivent vous avoir été préconisées et montrées par votre orthophoniste et/ou un autre professionnel de santé. Elles ne conviennent pas toutes à chaque personne, il est important d'adapter selon vos difficultés.

- *La flexion antérieure de la tête* : garder le dos bien droit, amener le menton contre la poitrine en gardant la tête droite, avaler
- *L'inclinaison latérale de la tête du côté sain* : garder le dos bien droit, incliner la tête vers le côté non atteint, avaler
- *La rotation latérale de la tête du côté déficitaire* : garder le dos bien droit, tourner la tête vers le côté déficitaire ou opéré, avaler
- *La rotation latérale de la tête associée à une flexion antérieure* : garder le dos bien droit, amener le menton contre la poitrine et tourner la tête vers le côté déficitaire, avaler

## > L'adaptation de l'environnement :

Voilà quelques conseils environnementaux qui pourront vous aider à avoir une posture correcte lors des repas. Il est possible et surtout bénéfique de les mettre en application à chaque repas.

- *L'installation* : veiller à avoir une position adaptée à table avec le dos droit, les pieds au sol, un siège adapté à la hauteur de la table, et éventuellement la tête et les coudes calés
- *Le choix des ustensiles* : pour manger, privilégier une cuillère à café, un verre échancré et/ou autre afin de garder une bonne posture de tête et gérer le rythme et le volume des mises en bouche

# MANŒUVRES DE DÉGLUTITION

Vous trouverez ici les différentes manœuvres de déglutition qu'il est possible de mettre en place. Ici encore, ces manœuvres sont à réaliser avec la salive, l'alimentation et les boissons. Il est important de prendre l'habitude de les faire pour vous protéger et pour que cela devienne un automatisme.

Attention, ces manœuvres doivent vous avoir été préconisées et montrées par votre orthophoniste et/ou un autre professionnel de santé. Elles ne conviennent pas toutes à chaque personne, il est important d'adapter selon vos difficultés.

## > Manœuvres de protection des voies aériennes :

Les différentes manœuvres de protection des voies aériennes vont surtout permettre de fermer les voies respiratoires avant et pendant la déglutition.

- *La fermeture précoce du larynx* : bloquer la respiration en fermant fort les cordes vocales avant d'avaler, avaler
- *La déglutition sus-glottique* : inspirer, bloquer la respiration, avaler sans respirer, tousser et expirer
- *La déglutition super-sus-glottique* : inspirer, bloquer la respiration avec effort, avaler en poussant en même temps les pieds au sol ou les mains entre elles, avaler, tousser et expirer
- *La toux suivie d'une déglutition à vide* : tousser puis avaler la salive

## > Manœuvres de vidange :

Les différentes manœuvres de vidange vont permettre d'améliorer la propulsion des aliments, d'améliorer le nettoyage de la bouche et du pharynx, et d'aider à l'ouverture du sphincter supérieur de l'œsophage pour l'entrée des aliments.

- *La déglutition d'effort ou forcée* : inspirer, avaler le plus fort possible en contractant l'ensemble des muscles de la bouche et du cou
- *La manœuvre de Mendelsohn* : avaler en se concentrant sur le mouvement du larynx, maintenir le larynx en position haute manuellement ou non quelques secondes après avoir avalé
- *L'alternance liquides/solides* : alterner les aliments et les boissons, avec un rythme adapté aux difficultés de déglutition
- *Les déglutitions multiples* : avaler deux ou trois fois après avoir déjà avalé puis se racler la gorge

# RECETTES





## PREMIÈRE PARTIE

### **Entrées :**

- > **Rillettes de radis roses au fromage frais**
- > **Velouté de courgettes au fromage de chèvre**

### **Plats :**

- > **Hachis parmentier de patate douce et viande hachée**
- > **Cabillaud en croûte de chorizo et crozets à la crème**

### **Desserts :**

- > **Mousse au chocolat**
- > **Tiramisu aux fruits rouges et spéculoos**



---

# RILLETTES DE RADIS ROSES AU FROMAGE FRAIS

---

*Pour 4 personnes - 10 minutes de préparation, pas de cuisson*



## Ingrédients :

- 1 botte de radis roses (soit environ 25)
- 200 g de fromage frais type St-Moret®
- Sel, poivre, ciboulette

## Étapes de préparation :

1. Laver puis équeuter les radis.  
Râper les radis avec une râpe fine ou les mixer.
2. Ajouter le fromage frais aux radis, puis mélanger à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une consistance homogène. Selon les goûts, ajouter à votre convenance la ciboulette, le sel et le poivre. Bien mélanger le tout.
3. Mettre au frais jusqu'au moment de déguster.

*Astuce : Vous pouvez accompagner ces rillettes de toasts briochés !*



---

# VELOUTÉ DE COURGETTES AU FROMAGE DE CHÈVRE

---

*Pour 4 personnes – 25 minutes de préparation, 15 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 3 courgettes
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 L d'eau
- Sel, poivre, persil

## Étapes de préparation :

1. Laver puis couper les courgettes en gros cubes. Dans de l'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon puis plonger les courgettes. Laisser cuire environ 15 minutes et mixer.
2. Ajouter le fromage de chèvre coupé, une cuillère à soupe de persil, le sel et le poivre.
3. Mixer le tout. Verser dans des bols ou des assiettes creuses. Le velouté est prêt, à servir chaud !

*Astuce : Vous pouvez décorer l'assiette avec un peu de crème et de paprika !*



---

# HACHIS PARMENTIER DE PATATE DOUCE ET VIANDE HACHÉE

---

*Pour 4 personnes – 50 minutes de préparation, 25 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 800 g de patates douces à chair orange (soit environ 4)
- 300 g de viande hachée de bœuf
- 70 g de gruyère râpé
- 70 g de concentré de tomates
- 20 cL de crème liquide
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre, huile d'olive

## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et laver les patates douces, puis les couper en cubes. Dans de l'eau bouillante salée, les mettre à cuire pendant 15 minutes environ (vérifier avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer sans résistance dans la patate). Bien égoutter lorsqu'elles sont cuites et tendres.
3. Éplucher puis couper l'oignon en tous petits morceaux. Dans une poêle à feu vif, faire revenir la viande hachée en très petits morceaux avec de l'huile. Ajouter l'oignon puis le concentré de tomates et laisser cuire à feu moyen.
4. Écraser les patates douces en purée. Faire chauffer le beurre et la crème et les ajouter à la purée. Bien mélanger. Saler et poivrer à votre convenance. Réserver.
5. Dans un plat à gratin, disposer la moitié de la purée, puis la préparation avec la viande, puis le reste de la purée. Terminer en parsemant de gruyère râpé.
6. Enfourner le plat et laisser cuire 25 minutes. Lorsque le hachis est doré, c'est prêt !



---

# CABILLAUD EN CROÛTE DE CHORIZO ET CROZETS À LA CRÈME

---

*Pour 4 personnes – 20 minutes de préparation, 15 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

### > Pour le cabillaud

- 4 dos de cabillaud
- 80 g de chorizo
- 50 g de beurre mou
- 60 g de parmesan râpé
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- Sel, poivre, huile d'olive, herbes de Provence

### > Pour les crozets

- 160 g de crozets (40 g par personne)
- 20 cL de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé (gruyère, comté...)
- Sel, poivre

## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettre les crozets à cuire pendant 15 minutes (ou plus selon le temps indiqué sur le paquet). Égoutter lorsqu'ils sont cuits.
3. Couper puis mixer le chorizo. À cela ajouter le beurre, le parmesan, et la chapelure. Bien malaxer avec les doigts pour obtenir une texture homogène.
4. En parallèle, dans une autre casserole à feu doux, mélanger la crème et le fromage. Ajouter selon les goûts le sel, le poivre et la noix de muscade.
5. Dans un plat, disposer les pavés de cabillaud. Saler et poivrer à votre convenance. Recouvrir le poisson de la préparation au chorizo. Ajouter un filet d'huile et des herbes de Provence.
6. Enfourner le plat et laisser cuire 15 minutes environ. Lorsque la croûte de chorizo est bien dorée, c'est prêt ! Mélanger les crozets et la préparation à base de crème.



---

# MOUSSE AU CHOCOLAT

---

*Pour 4 personnes – 15 minutes de préparation, pas de cuisson*



## Ingrédients :

- 4 œufs
- 120 g de chocolat noir  
ou au lait
- 2 sachets de sucre  
vanillé
- 1 pincée de sel

## Étapes de préparation :

1. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
2. Couper le chocolat en morceaux. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes à puissance minimale. Mélanger puis laisser tiédir.
3. Bien mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre vanillé. Incorporer ceci au chocolat et mélanger.
4. Monter les blancs d'œufs en neige au dernier moment avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au mélange avec une spatule.
5. Verser la mousse au chocolat dans des ramequins. Mettre au frais 3 heures minimum avant de déguster.

*Astuce : Vous pouvez décorer le dessert avec des fins copeaux de chocolat ou encore de la noix de coco râpée !*



---

# TIRAMISU AUX FRUITS ROUGES ET SPÉCULOOS

---

*Pour 4 personnes – 20 minutes de préparation, pas de cuisson*



## Ingrédients :

- 3 œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 200 g de mascarpone
- 200 g de fruits rouges
- 125 g de spéculoos (soit environ 1 paquet ou 16 biscuits)
- 2 feuilles de gélatine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

## Étapes de préparation :

1. Préparer les différents constituants du dessert. Émietter les spéculoos et réserver dans un récipient. Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide quelques minutes. Enfin, écraser les fruits rouges et réserver dans un autre récipient.
2. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
3. Bien mélanger les jaunes d'œufs avec les sucres. Ajouter le mascarpone, puis mélanger.
4. Essorer les feuilles de gélatine souples et les faire fondre quelques secondes au micro-ondes. Incorporer au mélange.
5. Monter les blancs d'œufs en neige au dernier moment avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au mélange avec une spatule.
6. Dresser le tiramisu dans un plat ou dans des ramequins individuels. Mettre une couche de spéculoos, une couche de crème, et une couche de fruits rouges. Répéter l'action.
7. Mettre au frais 5 heures minimum. Servir bien frais !



*Astuce : Vous pouvez décorer le dessert avec quelques miettes de spéculoos ou un coulis de fruits rouges !*



## **DEUXIÈME PARTIE**

### **Entrées :**

- > **Velouté de champignons à la crème et au parmesan**
- > **Muffins à la feta et au paprika**

### **Plats :**

- > **Pâtes au poulet et leur sauce crémeuse au citron**
- > **Gratin de courgettes au piment d'Espelette**

### **Desserts :**

- > **Mousse au citron**
- > **Fondant au chocolat pimenté**



---

# VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS À LA CRÈME ET AU PARMESAN

---

*Pour 4 personnes – 25 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 320 g de champignons de Paris
- 12 cL de crème fraîche
- 1 L d'eau
- 1 échalote
- 50 g de parmesan râpé
- 1 noix de beurre
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café de poivre

## Étapes de préparation :

1. Dans de l'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon. Réserver.
2. Laver et éplucher les champignons puis les couper en morceaux. Éplucher et émincer l'échalote. Faire revenir l'échalote à feu doux avec le beurre puis ajouter les champignons. Laisser dorer une dizaine de minutes.
3. Mélanger l'eau avec les champignons et l'échalote. Mixer le tout. Ajouter la crème fraîche, le parmesan et le poivre. Bien mélanger.
4. Verser dans des bols ou des assiettes creuses. Le velouté est prêt, à déguster chaud !

*Astuce : Vous pouvez décorer l'assiette avec un peu de crème !*



---

# MUFFINS À LA FETA ET AU PAPRIKA

---

*Pour 6 muffins – 15 minutes de préparation, 20 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 yaourt nature
- 1 barquette de feta (soit environ 200 grammes)
- 60 g de fromage râpé
- Quelques olives noires
- 3 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Casser les œufs puis mélanger avec le yaourt. Ajouter la farine et la levure et mélanger.
3. Ajouter le paprika, l'huile et le fromage râpé. Bien mélanger. Découper la fêta en dés et les olives, puis les ajouter à la préparation. Saler et poivrer à votre convenance.
4. Verser la préparation dans les moules à muffins et enfourner pendant 20 minutes. Piquer le centre du muffin : la lame du couteau doit ressortir nette quand ils sont cuits.

*Astuce : Les muffins salés peuvent se déguster tièdes ou froids !*



---

# PÂTES AU POULET ET LEUR SAUCE CRÉMEUSE AU CITRON

---

*Pour 4 personnes – 25 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 320 g de pâtes
- 400 g de poulet
- 3 citrons verts
- 50 cL de crème fraîche
- 6 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre, huile

## Étapes de préparation :

1. Préalablement, laver les citrons, les sécher puis les faire rouler sous la paume de la main avant de les couper afin d'en extraire le jus plus facilement. Râper le zeste, presser le jus. Faire mariner le poulet pendant 1h avec le jus de citron, un peu d'huile et de sel.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettre les pâtes à cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Égoutter lorsqu'elles sont cuites et réserver.
3. Émincer le poulet en fins morceaux, puis le faire revenir dans une poêle avec son jus.
4. Faire chauffer la crème et ajouter le cube de bouillon.
5. Dans un plat, mélanger les pâtes, le poulet citronné, la sauce crémeuse et le parmesan.

*Astuce : Vous pouvez décorer l'assiette avec un peu de persil et de parmesan !*



---

# GRATIN DE COURGETTES AU PIMENT D'ESPELETTE

---

*Pour 4 personnes – 15 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 3 courgettes
- 150 g de dés de jambon
- 100 g de reblochon ou de roquefort
- 5 bonnes pincées de piment d'Espelette
- Pour la béchamel : 750 mL de lait, 45 g de beurre, 45 g de farine
- Sel, poivre



## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver puis râper finement les courgettes. Ajouter un peu de sel et de poivre. Réserver.
3. Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine tout en mélangeant, puis le lait chaud petit à petit. Bien mélanger.
4. Mélanger les courgettes, les dés de jambon et la béchamel. Saler et poivrer à votre convenance, et ajouter le piment. Bien mélanger.
5. Dans un plat à gratin, disposer la préparation. Parsemer de reblochon sans sa croûte, ou de roquefort émietté préalablement.
6. Enfourner le plat et laisser cuire 30 minutes. Lorsque le plat est gratiné, c'est prêt !

---

# MOUSSE AU CITRON

---

*Pour 4 personnes – 20 minutes de préparation, pas de cuisson*



## Ingrédients :

- 2 œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 140 g de mascarpone
- 120 mL de jus de citron  
(en bouteille ou issu de  
3 citrons pressés)
- 1 feuille de gélatine
- Zestes de citron
- 1 pincée de sel



## Étapes de préparation :

1. Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide.
2. Faire rouler les citrons sous la paume de la main avant de les couper afin d'en extraire le jus plus facilement. Zester les citrons puis presser le jus ou verser le contenu du flacon. Réserver dans un récipient.
3. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
4. Bien mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporer le mascarpone, puis bien mélanger. Ajouter le jus des citrons, mélanger le tout.
5. Essorer les feuilles de gélatine devenues souples, et les faire fondre quelques secondes au micro-ondes. Incorporer au mélange du mascarpone.
6. Monter les blancs d'œufs en neige au dernier moment avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au mélange avec une spatule.
7. Verser la mousse dans des ramequins.  
Mettre au frais 3 heures minimum avant de déguster.

*Astuce : Vous pouvez décorer le dessert avec quelques zestes !*

---

# FONDANT AU CHOCOLAT PIMENTÉ

---

*Pour 8 parts – 25 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 4 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 85 g de beurre
- 200 g de chocolat noir
- 6 bonnes pincées de piment d'Espelette

## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper le chocolat en morceaux. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes à puissance minimale. Mélanger puis ajouter le piment. Laisser tiédir.
3. Mélanger les œufs et le sucre. Ajouter la farine petit à petit. Incorporer le mélange au chocolat.
4. Verser la préparation dans un moule et enfourner pendant 10 minutes.
5. Laisser refroidir le gâteau avant de le démouler.

*Astuce : Vous pouvez accompagner ce dessert d'une boule de glace, d'une crème anglaise, ou d'un coulis pour imbiber le gâteau !*





## **TROISIÈME PARTIE**

### **Entrées :**

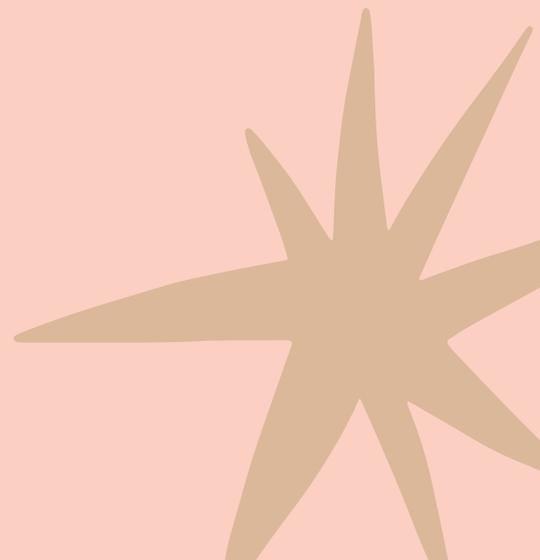
- > **Cake au saumon et sa sauce à l'aneth**
- > **Œufs mimosa au thon**

### **Plats :**

- > **Hachis parmentier de patate douce et viande hachée**
- > **Crumble de courgettes et poulet**

### **Desserts :**

- > **Moelleux au chocolat et sa crème anglaise**
- > **Verrine spéculoos, banane et fromage blanc**



---

# CAKE AU SAUMON ET ...

---

*Pour environ 10 parts – 20 minutes de préparation, 35 minutes de cuisson*



## Ingrédients 1/2 :

> Pour le cake

- 3 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de levure chimique
- 12 cL de crème liquide
- 200 g de saumon fumé (soit 4 tranches)
- 100 g de gruyère râpé
- 5 cL d'huile
- Poivre

## Étapes de préparation 1/2 :

> Pour le cake

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Casser et battre les œufs avec la crème. Ajouter la farine, la poudre d'amandes, la levure, et mélanger. Ajouter l'huile, le gruyère, et poivrer à votre convenance. Bien mélanger.
3. Couper le saumon en fines lamelles et réserver.
4. Verser la moitié de la préparation dans un moule beurré. Ajouter le saumon et verser l'autre moitié.
5. Enfourner le cake pendant 35 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir nette quand il est cuit. Bien laisser refroidir le cake avant de le démouler.

*Astuce : Vous pouvez déguster le cake froid ou tiède en le réchauffant quelques minutes au four !*



---

# SA SAUCE À L'ANETH

---

*Pour environ 10 parts – 20 minutes de préparation, 35 minutes de cuisson*



## Ingrédients 2/2 :

> Pour la sauce

- 1 poignée d'aneth frais ou 1 cuillère à café d'aneth déshydraté
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron (en bouteille ou issu d'un citron pressé)
- Sel, poivre

## Étapes de préparation 2/2 :

> Pour la sauce à l'aneth

1. Dans un récipient, mélanger la crème fraîche et le jus de citron.
2. Hacher finement l'aneth puis l'incorporer à la préparation. Bien mélanger.
3. Assaisonner à votre convenance : saler, poivrer, et selon les goûts rajouter de l'aneth.
4. Selon la consistance de la sauce, ajouter de l'eau pour la rendre un peu plus liquide.
5. Mettre au frais. Lors de la dégustation, verser la sauce à l'aneth sur la part de cake !

*Astuce : Il est aussi possible de trouver de la sauce à l'aneth toute prête dans le commerce !*



---

# OEUFS MIMOSA AU THON

---

*Pour 4 personnes – 20 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 6 œufs
- 140 g de thon en boîte
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- Sel, poivre, persil

## Étapes de préparation :

1. Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plonger les œufs délicatement et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ensuite, sortir les œufs et les laisser refroidir.
2. Écaler les œufs, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les jaunes et les mettre dans un récipient à part. Broyer les jaunes à l'aide d'une fourchette.
3. Mélanger les jaunes d'œufs avec le thon émietté et la mayonnaise. Ajouter à votre convenance le sel, le poivre et le persil haché très finement.
4. Dresser les demi-œufs : disposer les blancs durs sur un plat, et à l'aide d'une cuillère à café, remplir les blancs avec la préparation thon-mayonnaise.
5. Mettre au frais jusqu'au moment de déguster.

*Astuce : Vous pouvez décorer le plat avec du persil frais haché !*



---

# HACHIS PARMENTIER DE PATATE DOUCE ET VIANDE HACHÉE

---

*Pour 4 personnes – 50 minutes de préparation, 25 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 800 g de patates douces à chair orange (soit environ 4)
- 300 g de viande hachée de bœuf
- 70 g de gruyère râpé
- 70 g de concentré de tomates
- 20 cL de crème liquide
- 1 oignon
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre, huile d'olive

## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et laver les patates douces, puis les couper en cubes. Dans de l'eau bouillante salée, les mettre à cuire pendant 15 minutes environ (vérifier avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer sans résistance dans la patate). Bien égoutter lorsqu'elles sont cuites et tendres.
3. Éplucher puis couper l'oignon en tous petits morceaux. Dans une poêle à feu vif, faire revenir la viande hachée en très petits morceaux avec de l'huile. Ajouter l'oignon puis le concentré de tomates et laisser cuire à feu moyen.
4. Écraser les patates douces en purée. Faire chauffer le beurre et la crème et les ajouter à la purée. Bien mélanger. Saler et poivrer à votre convenance. Réserver.
5. Dans un plat à gratin, disposer la moitié de la purée, puis la préparation avec la viande, puis le reste de la purée. Terminer en parsemant de gruyère râpé.
6. Enfourner le plat et laisser cuire 25 minutes. Lorsque le hachis est doré, c'est prêt !



---

# CRUMBLE DE COURGETTES ET POULET

---

*Pour 4 personnes – 20 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson*



## Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 escalopes de poulet
- Pour la béchamel : 500 mL de lait, 30 g de beurre, 30 g de farine
- Pour la pâte à crumble : 80 g de beurre, 100 g de farine, 70 g de parmesan
- 3 cuillères à café de curry jaune
- Sel, poivre, huile d'olive, pincée de noix de muscade



## Étapes de préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver puis râper finement les courgettes. Ajouter deux cuillères à café de curry, mélanger et réserver.
3. Émincer le poulet en lamelles. Dans une poêle, le faire revenir avec un peu d'huile. Ajouter une cuillère à café de curry. Réserver.
4. Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine tout en mélangeant, puis le lait chaud petit à petit. Bien mélanger.
5. Mélanger les courgettes, les morceaux de poulet et deux tiers de la béchamel. À votre convenance, saler et poivrer et ajouter la noix de muscade. Disposer la préparation dans un plat à gratin.
6. Préparer le crumble : mélanger avec les doigts le beurre, la farine et le parmesan. Le mélange doit être sableux. Émietter le crumble sur le dessus du plat.
7. Enfourner le plat et laisser cuire 30 minutes. Quand le crumble est bien doré, c'est prêt ! Verser le reste de la béchamel sur le dessus pour lier l'ensemble.

---

# MOELLEUX AU CHOCOLAT ET ...

---

*Pour 8 parts – 40 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson*



## Ingrédients 1/2 :

> Pour le gâteau

- 4 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 125 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de beurre
- 200 g de chocolat noir
- 1 pincée de sel

## Étapes de préparation 1/2 :

> Pour le gâteau

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le chocolat en morceaux. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes à puissance minimale. Mélanger puis laisser tiédir.
3. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.
4. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter la farine et la levure, bien mélanger. Incorporer le chocolat fondu et mélanger.
5. Monter les blancs d'œufs en neige au dernier moment avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au mélange avec une spatule.
6. Verser la préparation dans un moule beurré et enfourner pendant 30 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir nette quand il est cuit. Laisser refroidir le gâteau avant de le démouler.



---

...

# SA CRÈME ANGLAISE

---

*Pour 8 parts – 40 minutes de préparation, 30 minutes de cuisson*



## Ingrédients 2/2 :

> Pour la crème

- 6 jaunes d'œufs
- 90 grammes de sucre en poudre
- 650 mL de lait
- 1 gousse de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé

## Étapes de préparation 2/2 :

> Pour la crème

1. Dans une casserole, porter le lait à ébullition. Ajouter la gousse de vanille fendue et les graines (ou le sucre vanillé).
2. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre.
3. Verser le lait sur le mélange œufs-sucre, puis le réchauffer à feu doux tout en le fouettant bien.
4. La crème est prête lorsqu'elle a une texture onctueuse (il est possible de la passer au mixer ou la filtrer à l'aide d'une passoire si besoin). Verser sur le gâteau et déguster !

*Astuce : La crème anglaise est une préparation très complexe à réaliser. Il est tout à fait possible d'en trouver toute prête dans le commerce !*



---

# VERRINE SPÉCULOOS, BANANE ET FROMAGE BLANC

---

*Pour 4 personnes – 10 minutes de préparation, pas de cuisson*



## Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres
- 400 g de fromage blanc (soit 12 cuillères à soupe ou 4 pots individuels)
- 16 speculoos (soit environ 1 paquet)
- 2 sachets de sucre vanillé
- Quelques gouttes de jus de citron

## Étapes de préparation :

1. Éplucher les bananes, puis les écraser grossièrement. Ajouter quelques gouttes de jus de citron pour ne pas qu'elles noircissent et réserver.
2. Émietter finement les speculoos et réserver dans un récipient.
3. Dans un récipient, mélanger le fromage blanc et le sucre vanillé.
4. Dresser le dessert dans des verrines : mettre une couche de speculoos, une de bananes et une couche de fromage blanc. Répéter l'action pour faire plusieurs couches.
5. Mettre au frais jusqu'à la dégustation.

*Astuce : Vous pouvez décorer le dessert avec quelques miettes de speculoos !*



# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page below the title.

# NOTES



A large rectangular area with a light beige background, framed by a dark brown border. The area is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for writing notes.

# NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page below the title.



