

JE MANGE SANS FIBRES

VOL. 2

N° ISBN: 979-10-359-4288-5
Achevé d'imprimer en France
Dépôt légal : 11/2020

Introduction

Que ce soit pour quelques jours ou pour une période plus longue, le régime pauvre en fibres nous concerne tous. Parfois pour nous-mêmes, parfois pour notre entourage.

Il est indiqué par notre médecin pour différentes raisons, parmi lesquelles on retrouve :

- _ Une préparation à une coloscopie
- _ Lors d'un examen par vidéocapsule
- _ Avant ou après une intervention chirurgicale
- _ Lors de gastro-entérite
- _ Lors d'hémorroïdes
- _ Lors d'une période de diarrhée
- _ Lors de diverticulite
- _ Lors de fissures anales
- _ Lors de maladie de Crohn
- _ Lors d'une rectocolite hémorragique
- _ Lors de certains cancers du tube digestif
- _ etc...

Le régime pauvre en fibres a pour objectif de limiter l'apport en fibres, souvent appelé « résidus ».

Un résidu est un morceau d'aliment qui n'a pas pu être digéré correctement par l'intestin. Il s'agit en général de fibres végétales et plus rarement animales. Les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle réelle, mais sont primordiales pour le transit intestinal, car elles favorisent un volume de bol alimentaire supérieur ainsi qu'une consistance plus molle des selles.

En dehors de l'aspect médical, un des plus gros problèmes souvent rencontrés devant un régime pauvre en fibres, est : « qu'est-ce que je mange ? »

Cet ouvrage est destiné à rendre la vie plus appétissante et à arrêter d'avoir peur de son assiette malgré la maladie et de faciliter les périodes d'examen.

Comment utiliser cet ouvrage ?

Manger avec une MICI¹ requiert quelques règles simples pour garder le moral et prendre du plaisir à manger. Un régime sans fibres strict qui dure trop longtemps peut devenir anorexigène et anxiogène.

La règle numéro 1 : « je mange ce que je supporte ! »

La règle numéro 2 : « si je suis sous corticoïdes, j'oublie le sel et les produits trop salés. Je peux éventuellement utiliser du faux sel (vendu exclusivement en pharmacie).

La règle numéro 3 : “je prends du plaisir à table”.

Conseils :

Les corps gras:

Ils sont à limiter. Tant qu'on n'est pas en rémission, on les mange crus.

Sur les plats chauds, on les ajoute après la cuisson. On oublie les fritures à l'huile et on préfère les cuissons au four.

Si on ne peut pas s'en passer, on peut investir dans une friteuse à air chaud.

Les aliments et boissons glacés :

Ils sont responsables de spasmes et accélèrent le transit.

On essaie de manger ni trop chaud, ni trop froid.

Les fibres :

Tout au début, elles sont à proscrire absolument !

Quand ça va mieux, on peut commencer à les réintroduire progressivement en commençant par les plus douces.

On débute par des fruits et des légumes cuits, pelés et épépinés.

On les consomme d'abord en soupe mixés finement, puis écrasés à fourchette, puis coupés en tout petits morceaux que l'on agrandit.

Ensuite, on réintroduit les fruits et légumes crus toujours pelés et épépinés en étant prudent.

En bref, on suit la progression du régime alimentaire d'un nourrisson.

Les épices et les aromates :

¹ Maladie inflammatoire chronique de l'Intestin

On assaisonne, sans les consommer avec des herbes tel que le cerfeuil, le romarin, l'estragon, le basilic, le persil, etc.

On garde la main légère sur le poivre.

Les laitages :

En poussée, on a du mal à les digérer parce que l'intestin inflammé a du mal à produire de la lactase (*enzyme qui permet de digérer le lait*).

Au plus mal, on les remplace par des équivalents végétaux. Pour une recette, les quantités sont les mêmes. Pour se dépanner, comme les fois où l'on ne mange pas chez nous, par exemple, on se procure des comprimés de lactase en pharmacie, uniquement avec l'accord du médecin.

Dans le cas où le lactose est toléré, on ne garde que le lait, les yaourts, les petits-suisses, la crème de fromage tel que le Kiri et les fromages à pâte pressée tels que le gruyère, l'emmental, le comté.

Les choux et les légumineuses :

Ils sont à envisager uniquement en période de rémission.

On les réintroduit avec une extrême prudence.

On commence par de toutes petites quantités, à raison d'un repas tous les deux jours au grand maximum.

On les mastique longuement pour bien écraser chaque grain.

On peut également les consommer en purée en les écrasant au presse-purée manuel.

Les boissons :

On boit de l'eau tout au long de la journée, 1 litre et demi à deux litres.

Quand ça ne va pas, on abuse des bouillons de légumes filtrés.

On s'autorise du thé et du café légers.

On boit des tisanes et des infusions.

On peut boire du sirop.

Les Alcools

Quand, ça ne va pas, on oublie complètement !

Quand ça va mieux, on peut les réintroduire dans des recettes cuites, tels qu'un gâteau au yaourt avec une cuillère de rhum ou des gambas flambées au cognac.

On les réintroduit tels quel le plus tard possible.

Les repas :

On prend une vraie pause.
On les prend dans une ambiance calme.
On les fractionne en faisant 6 à 8 mini-repas dans la journée.
On mastique.
On mange lentement.
On s'installe dans un endroit où l'on se sent bien.
On se fait une jolie table.
On soigne la présentation de son assiette.

Un dernier petit conseil : la maladie n'est pas quelque chose que l'on veut voir arriver dans sa vie. En dehors des moments de souffrances ou d'inquiétude, c'est peut-être un moment pour mettre sa vie sur pause : on en profite pour apprendre à s'écouter, pour apprendre à écouter ses sensations et pour apprendre à prendre soin de soi. On n'oublie pas de s'aimer...

À propos des recettes :

Avant tout, ce livre n'a pas pour but de se substituer à un traitement médical. Il a pour vocation d'aider au quotidien à prendre du plaisir et à essayer d'éviter au maximum les carences.

La sensibilité aux aliments est différente d'une personne à l'autre, mais également d'une période à l'autre. Si quelque chose passe mal, on réessaie dans quelques semaines. On ne se force pas et on mange ce qui nous convient. On fait confiance à son instinct, à ses sensations et à ses sens ; l'odorat, la vue et le toucher sont d'excellents indicateurs.

Devoir suivre un régime pauvre en fibres pour un moment ne signifie pas à être condamné à des repas fades, monotones et sans saveurs.

La couleur du titre des recettes de cet ouvrage indique si la recette proposée appartient au régime pauvre en fibre strict, élargi ou rémission :

Quand c'est pas top (sans fibres strict).

Quand ça va mieux (sans fibres élargi)

Quand ça va bien

Adaptable

Certaines recettes classées dans les catégories » Quand ça va mieux (sans fibres élargi) » et « Quand ça va bien » peuvent être adaptées à la catégorie « Quand c'est pas top (sans fibres strict) ».

Il suffit de supprimer les ingrédients indiqués **en rouge** et de remplacer les produits laitiers indiqués **en bleu** par des produits végétaux équivalents.

On reconnaît ces recettes à leur titre en gris.

Il ne faut pas hésiter à s'amuser avec les recettes, les moduler, les combiner, supprimer ou ajouter des ingrédients et se les approprier en fonctions de ses goûts, de ses besoins et de ce que l'on supporte.

Bon Appétit.

Hayley S. Martin Chapell

Index des recettes

Entrées

Assortiments de tartelettes.....	11
Barquettes d'endives.....	12
Bouquet de tomates.....	13
Bricks aux tomates.....	14
Cheese-naans.....	15
Crème brûlée au Port-Salut.....	16
Croque-monsieur Hawaïien.....	17
Croquettes de pâtes.....	18
Fleurs de courgettes.....	19
Macarons au chèvre.....	20
Melon à la mozzarella.....	22
Mikados de gressins.....	23
Muffins à la tomate.....	24
Nid de fromage à la tomate.....	25
Œufs brouillés au surimi.....	26
Œufs mimosas.....	27
Pain de poisson.....	28
Pains pitas.....	29
Palmiers à la moutarde.....	30
Pizza roulée.....	31
Salade de pâtes.....	32
Salade d'été.....	33
Salmorejo.....	34
Saumon mariné.....	35
Soupe de persil.....	36
Tartare de crudités.....	37
Terrine de courgettes.....	38
Tomates farcies à l'avocat.....	39
Velouté d'été.....	40
Wrap de légumes.....	41

Plats

Blancs de poulet farcis.....	43
Boulettes de courgette.....	44
Boulettes de fromage.....	45
Brochette de croques.....	46
Boulettes de poulet.....	47
Brochettes de légumes.....	48
Brochettes de lotte.....	49
Brochettes de poulet.....	50
Bruschetta aux légumes.....	51
Burgers feuilletés.....	52
Cake au jambon.....	53
Crumble aux courgettes.....	54
Crumble de cabillaud.....	55
Feuilleté d'été.....	56
Flan de courgette.....	57
Gnocchis de semoule.....	58
Gratin de légumes.....	59
Hamburger au barbecue.....	60
Lasagnes végétariennes.....	61
Nuggets de crabe.....	62
Penne à la Florentine.....	63
Petits pois à la menthe.....	64
Poêlée de courgettes.....	65
Poisson au petit-suisse.....	66
Pommes de terre au four.....	67
Purée de courgettes au blé.....	68
Spaghetti de courgettes.....	69
Tarte à la tomate.....	70

Desserts

Brioche façon chinois.....	72
Brioche pastèque.....	74
Cheesecake cœur de fraises....	76
Compote pomme miel.....	78
Coupe de yaourt aux fruits.....	79
Crème de banane.....	80
Crumble au miel.....	81
Crumble d'été.....	82
Flan au micro-ondes.....	83
Fruits rôtis au miel.....	84
Gâche au chocolat.....	85
Gâteau Andalou.....	86
Gâteau au fromage blanc.....	87
Gâteau aux bananes.....	88
Gâteau brésilien.....	89
Gâteau de semoule.....	90

Îles flottantes.....	91
Nems à la banane.....	92
Pancakes au micro-ondes.....	93
Panna Cotta.....	94
Pavlova.....	95
Petits Américains.....	97
Pim's géant.....	98
Pomme au caramel.....	99
Pommes cannelle.....	100
Pommes façon tarte.....	101
Ramequins au chocolat.....	102
Sucettes de pastèque.....	103
Tarte aux abricots.....	104
Tarte aux nectarines.....	105
Tarte Tropicane.....	106
Tresse au chocolat.....	108

Accompagnements

Baguette au barbecue.....	110
Béchamel.....	111
Bouillon de légumes.....	112
Bouillon de volaille.....	113
Bruschettas.....	114
Buns.....	115
Chinklich.....	116
Chips de légumes.....	117
Chips de patate douce.....	117
Chips n'Cheese.....	118
Pains à burger.....	119
Pâte à tartiner salée.....	120
Pâte feuilletée.....	121
Petits fours.....	122
Piadine.....	123
Pitas.....	124
Sauce aigre-douce.....	125
Sauce apéro.....	125
Sauce cocktail.....	126
Sauce grecque.....	126
Sauce hollandaise.....	127
Sauce japonaise.....	127
Sauces pour crudités.....	128

Beurre de pomme.....	129
Café latte frappé.....	130
Caramels mous.....	131
Caramels au cappuccino.....	132
Chips de banane.....	133
Chips de pommes.....	133
Chips de pommes acidulées.....	134
Confiture Alsacienne.....	134
Confiture de lait.....	135
Crème anglaise.....	136
Crème au beurre.....	137
Crème pâtissière.....	138
Dés de gelée au miel.....	139
Ganache au chocolat.....	140
Gelée à la noix de coco.....	141
Gelée de vin blanc.....	142
Glaçage chocolat.....	143
Glaçage miroir.....	144
Infusion de fleurs d'hibiscus.....	144
Nounours au chocolat.....	145
Pain au lait.....	146
Pâte à choux.....	147
Pâte à tartiner au caramel	148
Riz soufflé.....	149
Smoothie à la nectarine.....	149

Entrées

Assortiments de tartelettes

Pour : 30 tartelettes

Temps De Préparation : 20 minutes

Temps De Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

Pour les quiches lorraines :

1 pâte brisée

1 œuf

2 Cuil à soupe de crème fraîche

3 pincées de gruyère

2 tranches de jambon

Pour les quiches de la mer :

1 pâte brisée

1 œuf

2 Cuil à soupe de crème fraîche

3 pincées de gruyère

10 bâtons de surimi

Pour les pizzas :

1 pâte brisée

1 petit pot de sauce tomate

1 tranche de jambon

3 pincées de gruyère

Pour les quiches aux asperges :

1 pâte brisée

1 œuf

2 Cuil à soupe de crème fraîche

3 pincées de gruyère

1 petite boîte de pointe d'asperges

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Étaler la pâte brisée.

Découper des petits ronds de pâte.

Garnir les tartelettes avec les ingrédients correspondants.

Enfourner 10 minutes

Barquettes d'endives

Pour : 6 personnes

Temps De Préparation : 15 minutes

Temps De Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

2 belles endives

2 pavés de saumon frais

1 barquette de Philadelphia

Aneth

Un trait de vinaigre de cidre

Préparation :

Faire cuire le saumon 15 minutes à la vapeur.

Prélever 3 feuilles d'endives belles et creuses par personne.

Mélanger le Philadelphia, l'aneth, et le vinaigre.

Couper le saumon en petits morceaux.

Mélanger les 3/4 du saumon avec la préparation au fromage.

En farcir les feuilles d'endives.

Parsemer du reste du saumon et un peu d'aneth.

Bouquet de tomates

Pour : 4 personnes

Temps De Préparation : 15 minutes

Ingédients :

1 bouquet de tomates cocktail

Quelques brins de ciboulette

1 petite barquette de fromage frais

1 pincée de sel

Préparation :

Laver les tomates.

Dans un saladier, mélanger le fromage et la ciboulette ciselée.

Assaisonner.

Bien mélanger.

Entailler les tomates en formant une croix sur le côté opposé à la tige.

Les évider.

À l'aide d'une cuillère, farcir les tomates.

Bricks aux tomates

Pour : 6 personnes

Temps De Préparation : 30 minutes

Temps De Cuisson : 15 minutes

Ingédients :

10 feuilles de brick

3 tomates

1 bûche de fromage de chèvre

20 Cuil à café de miel

Préparation :

Préchauffer le four à 160°C (th.5-6).

Couper chaque feuille de brick en 2.

Peler, épépiner et couper les tomates en tranches.

Positionner une tranche de chèvre, une cuillère à café de miel et une tranche de tomate.

Procéder au pliage en triangle tel qu'indiqué sur le paquet.

Coller la feuille avec de l'eau.

Renouveler l'opération pour chaque demi-feuille de brick.

Déposer les triangles de brick farcis sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 15 minutes.