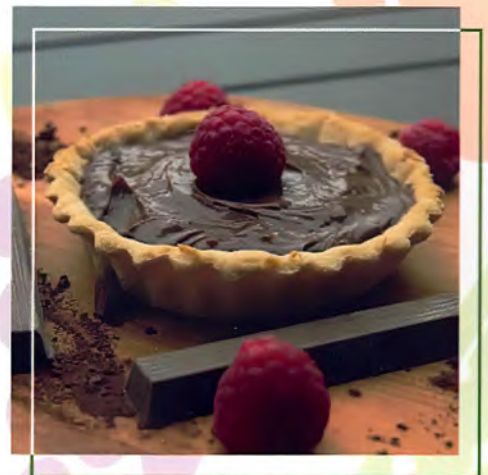




LE PLAISIR DE MANGER



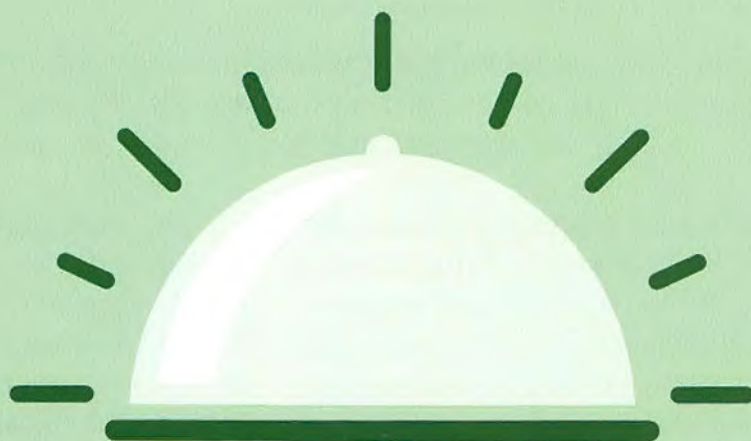
RECETTES HYPOPROTIDIQUES
ADAPTÉES AUX MALADIES HÉRÉDITAIRES
DU MÉTABOLISME PROTIDIQUE



Henri Trotzier



FONDATION
Groupama
vaincre les maladies rares



LE PLAISIR DE MANGER



RECETTES HYPOPROTIDIQUES
ADAPTÉES AUX MALADIES HÉRÉDITAIRES
DU MÉTABOLISME PROTIDIQUE

RECETTES

Henri Trotzier
Diététicien

RELECTURE

Laurent François
*Chargé de mission diététique
Filière G2M*

William Peret
Diététicien

PHOTOS

Odile Moratal

Avec la participation de l'association
Les Enfants du Jardin



Préface

Parmi les nombreuses maladies rares héréditaires du métabolisme, se distingue un petit groupe de pathologies, en raison de leur traitement : il s'agit des aminoacidopathies et des déficits du cycle de l'urée.

En effet, le traitement principal et de première intention de ces pathologies est une nutrithérapie, généralement très restrictive en protéines. Ainsi, notre alimentation, qui contribue chaque jour et tout au long de notre vie à notre maintien en bonne santé, occupe un rôle prépondérant dans l'obtention d'un équilibre de ces maladies, en devenant une «alimentation-médicament».

Toutefois, la constance de cet équilibre tant recherchée est continuellement mise à rude épreuve lors de situations qualifiées «à risque de décompensation», dont l'issue peut parfois et malheureusement revêtir un aspect dramatique.

Il semble difficilement envisageable de parler d'alimentation en omettant la dimension sensorielle liée au plaisir qu'elle procure. Une nutrithérapie restreinte en protéines implique un nombre important d'interdits alimentaires, compliquant de façon considérable la confection des repas quotidiens et encore plus festifs. Un recours à des aliments de substitution dits hypoprotidiques est une condition sine qua non du suivi à long terme d'un tel mode alimentaire.

Ces aliments, précieux pour la santé des personnes atteintes, présentent cependant des qualités organoleptiques moindres que les aliments courants qu'ils remplacent, et demandent davantage d'efforts et de pratiques culinaires pour l'obtention d'un résultat final acceptable des préparations, aussi bien d'un point de vue visuel que gustatif. Et c'est ici qu'apparaît l'intérêt capital des livres de recettes hypoprotidiques dans le traitement de ces maladies.

Réaliser un livre de cuisine est un travail conséquent, demandant investissement et compétences. Ceci est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de recettes particulières, à des fins médicales spécifiques, pour des pathologies rares et méconnues. A la difficulté d'obtention de belles préparations pour les photographies s'ajoute celle de l'analyse nutritionnelle spécifique à ces maladies, indispensable pour la gestion du traitement et que seuls, les diététiciens expérimentés dans le traitement de ces maladies sont capables de réaliser.

Henri, l'auteur de ce livre, est non seulement diététicien mais également directement concerné par l'une de ces maladies rares, ce qui confère à son ouvrage une sensibilité toute particulière, qui ne manquera pas de toucher non seulement les personnes concernées comme lui par la maladie, mais également les professionnels de santé.

À n'en pas douter, ce livre aura sa place dans les outils d'aide aux personnes atteintes de l'une de ces anomalies du métabolisme intermédiaire et à leurs aidants.



Bien manger devrait être un acquis pour tous malgré le handicap : c'est le but de ce recueil de recettes.

Je suis un diététicien de 29 ans atteint d'une maladie rare du métabolisme protidique appelée l'homocystinurie. Celle-ci m'a été diagnostiquée lorsque j'avais 4 ans. Elle a nécessité la mise en place d'un régime hypoprotidique strict et contraignant, avec une longue liste d'aliments interdits, dont les viandes, charcuteries, poissons et œufs.

Grâce à mes compétences de diététicien et étant un passionné de cuisine, j'ai confectionné pour vous plus de 40 recettes pauvres en protéines qui pourront satisfaire votre palais.

L'objectif de ce recueil est aussi de pouvoir retrouver le plaisir de cuisiner et de manger en toute convivialité.

Il s'adresse aux familles sensibilisées aux contraintes d'une alimentation contrôlée en protéines.

Ces recettes qui allient légumes, fruits et produits hypoprotidiques de substitution démontrent qu'il est tout à fait possible de réaliser de délicieuses préparations ; tout devient possible : des tartes succulentes, des hamburgers, des madeleines ...

Je vous invite à feuilleter ce livre et à découvrir les recettes ... **LANCEZ-VOUS !**



Nous avons tous une relation particulière avec la nourriture, certains préférant le sucré d'autres le salé et d'autres encore ne jurant que par les céréales et autres légumineuses.

Ce que l'on retient des aliments, ce sont le goût, les couleurs, les odeurs, tous ces parfums qui font voyager nos papilles aux milles saveurs.

Alors pour continuer à aimer manger, à être de nouveau transporté, rien de mieux que de savoir doser, choisir le bon aliment, trouver les bonnes combinaisons de textures et ajouter son petit grain de sel...

Perdez-vous dans cet ouvrage qui vous fera découvrir ou redécouvrir des recettes aussi goûteuses les unes que les autres : de l'entrée pour épater vos convives en passant par des desserts à couper le souffle. Tout y est ou presque...

Et n'oubliez pas: **DOSEZ BIEN !**

Votre marraine

Gévrise

Sommaire

des recettes

Les Entrées

Velouté de butternut à la cannelle	14
Verrine betterave et pomme	15
Toast de « tomaqueta »	16

Les Plats

Pizza	20
Crêpe salée aux tomates et échalotes	21
Flamiche	22
Tarte poireaux et endives au goût fumé	23
Spaghettis forestières	24
Pennes aux tomates	25
Accras de substitut de poisson	26
Boulettes de substitut de viande à la tomate	27
Croquettes de semoule	28
Quenelles à la tomate	29
Légumes farcis	30
Escalope panée type « cordon bleu »	31
Hamburger	32
Galettes de pommes de terre	33
Petits pains de légumes	34
Purée de céleri	35
Butternut rôti	36
Crumble de légumes	37
Croque-Monsieur	38
Tartine Maison	39



Les Sauces

Sauce barbecue	41
Sauce aigre douce	41

Les Desserts

Gâteau au yaourt	44
Cake aux poires caramélisées	45
Crumble aux pommes	46
Pancakes	47
Tartelettes au chocolat	48
Quatre-quarts	49
Mille feuilles aux fruits	50
Pain perdu	51
Muffins à la confiture de framboises	52
Madeleines	53
Biscuits au miel	54
Riz au lait	55

Les Crèmes

Crème anglaise	57
Crème pâtissière	57

Les Pains

Pain de mie	59
Pain hamburger	59
Brioche	60
Pains aux raisins	61

Les Pâtes

Pâte sablée	63
Pâte brisée	63

Informations produits hypoprotidiques	64
--	-----------



Quenelles

à la tomate

○ 1 part

⌚ 20 minutes

Ingrédients

1 brique soit 200 ml de boisson de substitut de lait hypoprotidique

100 g de farine hypoprotidique

75 g d'oignon rouge

250 ml de velouté de tomates en brique (<3g de prot /250ml)

Paprika

Sel

Analyse nutritionnelle pour 1 part

Protéines	5,3 g	2 ½ parts
Met	39 mg	4 parts
Phe	122 mg	6 parts
Leu	173 mg	3 ½ parts

Mélanger le substitut de lait, le beurre et le sel. Faire bouillir et ajouter la farine hypoprotidique, mélanger à l'aide d'un fouet pendant 1 minute. Ajouter le paprika.

Laisser refroidir.

Faire revenir à la poêle l'oignon préalablement coupé en petits morceaux avec un peu de matière grasse pendant quelques minutes à feu vif.

Les incorporer à la pâte et mélanger.

Former des quenelles, les déposer au fond d'un plat à four.

Verser le velouté de tomates sur les quenelles.

Mettre au four pendant 10 minutes à 200 °C.





Brioche

○ 12 tranches ⏱ 10 minutes

Ingrédients

250 g de farine hypoprotidique

200 ml d'eau tiède

1 cuillère à café de sel

4 cuillères à soupe de sucre de canne

2 cuillères à soupe (15 g) de substitut de lait hypoprotidique en poudre

½ sachet de levure de boulangerie

90 g de beurre doux

Délayer la levure dans l'eau tiède, puis ajouter la farine, le beurre fondu, le sel, le sucre de canne, le substitut de lait en poudre. Bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule à cake.

Mettre au four pendant 25 minutes à 60°C pour faire lever la pâte.

Puis augmenter la température du four à 210°C et laisser cuire pendant 20 minutes environ.

Analyse nutritionnelle pour 1 tranche

Protéines	0.2 g	< ½ part
Met	3 mg	< ½ part
Phe	7 mg	< ½ part
Leu	9 mg	< ½ part



Les Enfants du Jardin

L'association Les Enfants du Jardin a été créée en 1993.

Cette association nationale aide et soutient les parents dont les enfants sont atteints de maladies héréditaires du métabolisme, nécessitant un régime alimentaire très strict (hypoprotidique).

L'association Les Enfants du Jardin a pour but de rompre l'isolement des familles, de favoriser les rencontres entre malades et de permettre la circulation de l'information. Le quotidien des enfants malades et leur famille n'est pas simple à gérer. Toutefois, faire partie de la « famille » des

Enfants du Jardin est une bouffée d'oxygène. Les rencontres et les manifestations proposées par l'association sont des moments conviviaux qui permettent de créer du lien.

Nous nous comprenons mutuellement lorsque nous parlons du nombre limité de grammes ou de parts de protéine, de la pesée des aliments, de la mise en œuvre des produits hypoprotidiques.

En partageant ce recueil de recettes hypoprotidiques, Henri Trotzler, diététicien, nous invite à cuisiner les légumes et les fruits avec passion.

Pour plus d'informations sur l'association, rendez-vous sur le site
www.lesenfantsdujardin.fr