

Succulents délices

*Recettes réservées aux
personnes stomisées*



Coloplast



Ce livret vous offre une foule de savoureux repas que tout le monde pourra apprécier! Nous tenons à souligner qu'il a été écrit par des personnes stomisées pour des personnes stomisées et qu'il a été passé en revue par des stomothérapeutes. Bien qu'elles soient délicieuses, ces recettes ne doivent pas remplacer un régime alimentaire équilibré.

Conseils alimentaires supplémentaires de nos stomothérapeutes.

- Les personnes nouvellement stomisées doivent éviter les aliments riches en fibre dans les jours qui suivent l'opération, parce que les intestins peuvent être encore enflés et plus étroits qu'à la normale.
- Ajouter les aliments riches en fibre par petites quantités à la fois afin d'en contrôler la tolérance et reconnaître les aliments qui ne sont pas bien tolérés.
- Une bonne mastication aidera également à décomposer les aliments fibreux.
- Un apport adéquat en eau permet l'élimination des résidus fécaux.
- Surveiller la réaction aux nouveaux aliments.

SUCCULENTS DÉLICES

PENNE

Voici une savoureuse recette pour les personnes stomisées. Elle est faible en fibres et facile à digérer. Elle peut être préparée rapidement et servie froide ou réchauffée. Il est facile de réchauffer les restants au micro-ondes pendant 3 minutes. Ajouter des légumes verts à ce mets pour en faire une assiette bien colorée au fumet exquis et savoureux.

Ingrédients :

500 g de penne rainurés (ou autres pâtes courtes, telles que farfalle et fusilli)
200 g de saumon fumé (congelé ou frais)
1 petit casseau de tomates cerises
** basilic frais, sel
1 c. à thé d'huile d'olive
Poivre noir frais du moulin
2 c. à table de crème sure légère

Préparation :

Plonger les penne (ou autres pâtes favorites) dans un chaudron d'eau bouillante et ajouter une c. à thé d'huile d'olive.
Pendant la cuisson des pâtes (*al dente*), couper de petits morceaux de saumon fumé avec des ciseaux de cuisine, trancher les tomates cerises en deux et couper grossièrement des feuilles de basilic frais. Égoutter les pâtes cuites dans une passoire et les passer à l'eau froide. Remettre dans le chaudron et cuire à feu très bas et bien mélanger le saumon fumé. Ajouter la crème sure légère et le poivre du moulin.
Ajouter le basilic frais au moment de servir.

SUPRÊMES DE VOLAILLE

Un repas léger, nutritif et rassasiant. Pour plus de saveurs, ajouter une pincée de curry ou de moutarde.

Ingrédients :

1 kg de poulet cuit coupé en morceaux (désossé et peau enlevée)
1 oignon
½ tasse de céleri haché
½ tasse de riz
100 g de beurre
1 petite conserve de soupe au poulet (pas une crème)
6 tranches de bacon*
1 tasse de bouillon de poulet
1 petit paquet de légumes variés**

Préparation :

Hacher finement le céleri et faire cuire dans le beurre avec le bacon. Faire cuire le riz et les légumes variés. Mettre le tout dans une cocotte et ajouter le bouillon de poulet et la soupe. Cuire au four à feu doux pendant 30 à 45 minutes.

SALADE DE COURGETTES PIQUANTES

Ingrédients :

3 courgettes finement hachées**
2 tomates finement hachées**
1 petit oignon rouge finement haché*
1 c. à thé de zeste de limette**
2 c. à table de jus de lime
2 c. à table de coriandre fraîche hachée

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
Servir sur des galettes de riz aromatisées.

BOULETTES DE POULET AUX LÉGUMES

Tous les ingrédients sont petits, ce qui réduit le risque d'occlusion intestinale et conviennent à une diète pour diabétique.

Ingrédients :

400 g de poulet émincé (cru)
1 grosse carotte pelée et râpée finement
3 pommes de terre pelées et râpées finement et 1 oignon haché finement*
1 morceau de citrouille râpé (environ ½ tasse)
2 œufs battus
1 c. à table de flocons de persil
1 pincée de sel à volaille
Poivre au goût
1 sachet de crème de champignon
Sauce brune

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients (le mélange sera très humide). Former des boulettes.
Vaporiser un poêlon d'un aérosol de cuisson antiadhésif et faire cuire les boulettes lentement. Ne pas les retourner trop rapidement, car elles peuvent se défaire.
Cuire sur chaque côté pendant 4 à 5 minutes, selon l'épaisseur. Servir chaudes avec des légumes et une sauce brune.

Sauce :

1 sachet de mélange de crème de champignon (voir préparation sur emballage)
2 c. à thé de sauce brune
Cuire au micro-ondes à haute intensité pendant 90 secondes.
Peuvent être servies froides avec une salade et une sauce chili sucrée.

LES BECS SUCRÉS

CARRÉS AU CHOCOLAT MARBRÉS

Sans gluten, cette délicieuse recette convient aux personnes stomisées qui sont également atteintes de la maladie cœliaque.

Ingrédients :

200 g de chocolat Toblerone coupé grossièrement
½ tasse d'huile d'olive extra-légère
1 tasse de cassonade
4 œufs
½ tasse de farine à levure sans gluten
½ tasse de tourteau d'amande
250 g de fromage en crème
¾ de tasse de sucre granulé

Préparation :

Préchauffer le four à 335 °F.
Faire fondre le chocolat Toblerone dans un bain-marie (s'assurer que le bol ne touche pas à l'eau).
Battre l'huile, la cassonade et les 3 œufs ensemble puis ajouter le chocolat fondu.
Ajouter la farine et le tourteau d'amande et fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
Verser dans un plat de cuisson de 18 x 28 cm graissé et recouvert d'un papier parchemin.
Battre le fromage en crème pour obtenir une consistance lisse.
Battre le sucre et l'œuf.
À l'aide d'une cuiller, ajouter la mixture de fromage au chocolat et mélanger à la fourchette en tourbillonnant.
Cuire pendant une heure ou jusqu'à ce que le centre soit pris.
Laisser refroidir pendant 10 minutes avant de démouler et déposer sur une grille.
Saupoudrer de glaçage et servir.

TARTE FRANÇAISE AU CHOCOLAT

Ingrédients :

4 blancs d'œufs
1 tasse de sucre
¼ tasse cacao
¼ c. à thé de crème de tartre
½ c. à thé d'essence de vanille
¼ tasse de noix de Grenoble hachées**

Préparation :

Battre les blancs d'œufs et la crème de tartre pour obtenir une consistance épaisse.
Ajouter graduellement ½ tasse de sucre puis mélanger en pliant le sucre, le cacao, les noix et la vanille.
Verser dans une assiette à tarte de 26 cm et cuire au four à 335 °F.
Éteindre le four et laisser la tarte refroidir dans le four.
Décorer avec de la crème fouettée.
Saupoudrer ¼ de tasse de sucre à glacer, ½ c. à thé de cacao et ¼ c. à thé de café instantané.
Note : La tarte est meilleure si elle est préparée la veille ou tôt le matin du jour qu'elle sera servie.

GÂTEAU AUX CAROTTES

Ingrédients :

2 tasses de sucre
2 tasses de farine à levure
½ tasse d'huile
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
4 œufs
3 tasses de carottes râpées**
1 tasse de noix de pacane ou de Grenoble hachées**

Préparation :

Mélanger l'huile, le sucre et les œufs.
Ajouter l'essence de vanille et les ingrédients secs à la mixture et bien mélanger. Ajouter les carottes et le mélange de noix. Cuire au four à une température entre 320 et 350 °F.

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Ingrédients :

60 g de fromage en crème
30 g de beurre
1 ½ tasse de mélange à glaçage mou
1 à 2 c. à table de lait
1 c. à thé vanille

Préparation :

Dans un bol, battre le fromage à la crème et le beurre jusqu'à consistance crémeuse. Battre graduellement le sucre à glacer tamisé.
Ajouter une quantité de lait suffisante pour obtenir un mélange crémeux à tartiner.
Aromatiser avec de la vanille.



OLIEBOLLEN (BEIGNETS AUX FRUITS)

Recette néerlandaise - un petit plaisir traditionnel du Nouvel An.

Ingrédients :

2 tasses de farine tout usage
20 g de levure fraîche
2 $\frac{1}{4}$ tasses de lait tiède
1 tasse de sultanine ou de groseilles**
1 pomme pelée et hachée, un peu de jus de citron
1 pincée de sel

Préparation :

Dans un grand bol, tamiser la farine et le sel. Mélanger la levure à un peu de lait et verser sur la farine. Faire une pâte à frire avec le lait, ajouter la pomme, le fruit sec et le jus de citron. Laisser agir le mélange sous un linge humide pendant environ 1 heure. Pour frire, tremper 2 c. à table dans l'huile et utiliser les cuillers graissées pour déposer de petites boules de pâte dans une casserole profonde d'huile chaude.

Après environ 8 minutes, les beignets seront croustillants et bruns. Les retirer de la casserole, les égoutter sur un papier absorbant et servir chaud.

(Ils sont aussi délicieux froids).
Saupoudrer de sucre en poudre.

Note : peuvent être faits plus rapidement en utilisant de la farine à levure et un œuf.

GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAISES

Délicieux et facile à faire. Se bonifie après une journée ou deux au frigo, s'il en reste! Les ingrédients de base peuvent être remplacés par des produits faibles en gras.

Ingrédients :

2 feuilles de pâte feuilletée déjà roulées, cuites pendant 10 minutes à 390 °C (laisser refroidir)
1 tasse de sucre superfine
 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau bouillante
1 c. à thé de gélatine
1 c. à thé vanille
250 g de fromage en crème
1 petit panier de fraises (coupées en deux)**

Préparation :

Battre le beurre en crème en ajoutant graduellement le sucre superfine et la moitié de l'eau bouillante. Bien battre. Dissoudre la gélatine et ajouter graduellement le reste de l'eau bouillante. Défaire finement le fromage en crème et ajouter au mélange avec la vanille. Bien battre. Étendre le mélange sur une feuille de pâte feuilletée. Déposer les fraises et couvrir d'une autre feuille de pâte feuilletée. Saupoudrer le sucre en poudre. Laisser refroidir. Couper en tranches à l'aide d'un couteau dentelé.

Note : si le mélange est trop liquide, laisser reposer dans un bol au frigo avant de l'étendre sur la pâtisserie.

GÂTEAU AUX BANANES

Ingrédients :

400 g margarine
 $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
2 œufs
3 bananes mûres écrasées
1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine à levure
1 c. à thé de poudre à pâte
 $\frac{1}{4}$ tasse de lait

Préparation :

Graisser et enfariner un moule à gâteau. Battre la margarine, le sucre et les œufs en crème, bien mélanger au moyen d'un batteur électrique à haute vitesse. Ajouter les bananes et battre à basse vitesse.

Dissoudre la poudre à pâte dans le lait, ajouter le mélange à la farine

**Ingrédients fermentescibles.*

Les personnes qui aiment le goût de l'oignon, mais pour qui il cause des gaz peuvent remplacer l'oignon par une $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre d'ase fétide (en vente dans les magasins d'épices et certains supermarchés).

***non faibles en fibres*



Conseils alimentaires destinés aux personnes stomisées.

Recommandations de Coloplast

POUR ÉPAISSIR LE FLOT, ESSAYER DE CONSOMMER PLUS DE :

Banane	Guimauves	Tapioca
Lait bouilli	Nouilles	Nouilles de riz
Riz bouilli	Pâtes	Sagou



POUR AMOLLIR LE FLOT, ESSAYER DE CONSOMMER PLUS DE :

Haricots	Légumes	Soupes et boissons tièdes
Chou	Régisse	Produits de grains entiers
Liquide	Prunes	
Gruau	Aliments épicés	
Fruits		



POUR RÉDUIRE LES ODEURS, ESSAYER DE CONSOMMER PLUS DE :

Pommes	Persil	Yogourt / ferments vivants
Légumes aux feuilles vertes	Aliments non transformés	Babeurre



ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE CAUSER DES GAZ :

Bière	Maïs	Oignons
Brocoli	Concombre	Pois
Chou	Légumineuses	Radis
Chou-fleur	Melons	Aliments épicés
Gomme à mâcher	Lait / Produits laitiers	Boissons gazeuses



ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE CAUSER L'OBSTRUCTION :

Pousses de haricots	Mandarines	Pépins et pelure
Céleri	Noix	Légume frits
Noix de coco	Oranges	Aliments de grains entiers
Maïs	Ananas	Pelure de courgette
Fruits et pépins	Maïs à souffler	Fruits secs
	Tomates	
	Champignons	



*Pour les personnes iléostomisées seulement, il est important de bien mastiquer!

ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE CAUSER LES ODEURS :

Asperges	Certains médicaments	Poisson
Fèves	Fromage	Oignons
Bière	Café	Ail
Chou	Œufs	



Mon journal alimentaire

Lundi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Vendredi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Mardi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Samedi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Mercredi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Dimanche

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Jeudi :

Heure	Repas (liquides et aliments)	Symptômes (physiques, émotionnels et selles)
Petit déjeuner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Dîner Heure : _____		
Collation Heure : _____		
Souper Heure : _____		
Collation Heure : _____		

Notes :



Coloplast

L'histoire de Coloplast remonte en 1954. Notre entreprise témoigne de la passion, de l'ambition et de l'engagement des gens qui ont contribué à sa fondation. Elise Sørensen, infirmière, a inventé le premier sac pour urostomie autoadhésif et jetable, parce qu'elle était déterminée à aider sa sœur à sortir de son isolement. Aage Louis-Hansen ajouta alors sa touche d'ingénierie et sa motivation d'entrepreneur et, avec engagement et résilience, il fonda Coloplast. Encore aujourd'hui, les gens vivant avec des besoins de santé intimes vivent souvent dans l'isolement.

Nous faisons tout ce qui est notre pouvoir pour changer cela.