

CUITE

POTAGE ET SOUPE

Cuisson dans un grand volume d'eau (avec des herbes aromatiques mises dans un sachet à thé). Excellente tolérance digestive. Idéal en cas de diarrhée, permet de contribuer à ses besoins en eau. Peut-être épaissie en ajoutant des pommes de terre ou de la farine de riz. Elle peut être enrichie avec du jaune d'œuf, du bleu, du fromage de chèvre, des crèmes de gruyère (type Kiri®). Pour un peu de créativité, des dés de pomme peuvent être ajoutés.

PUREE

Excellente tolérance digestive. Idéale lors des périodes de symptômes digestifs importants. Apporte de la couleur à la présentation de l'assiette.

GRATIN

Faire cuire à la vapeur les dés de courges, les réduire en purée. La déshydrater à la poêle et la mettre dans un plat à gratin en y ajoutant un appareil à flan (œuf + Lait), de la Béchamel et / ou du gruyère. Bonne tolérance digestive, plat enrichi, idéal si vous avez perdu du poids ou si vous vous sentez fatigué.

A L'ÉTOUFFÉE

Excellente tolérance digestive, texture fondante très savoureuse.

AU FOUR

Bonne tolérance digestive, ravive les couleurs de l'assiette, facilité de préparation, saveur soutenue.



INFORMATIONS PRATIQUES



VALEURS NUTRITIVES

Riche en provitamine A (bêta-carotène)
Potassium et sélénium



DIGESTIBILITÉ

BONNE



MODE DE CONSOMMATION

CONSOMMES CUITS
Potage, purée, gratin, tarte, pizza, risotto, salade... mais aussi en compote, gâteaux, flan, confiture



SAISONS

D'octobre à janvier

MODES DE CUISSON

- ▶ Autocuiseur : 10 à 15 min à la vapeur avec un bouillon aromatisé
- ▶ A l'étouffée : Coupé en dés, avec un peu d'huile d'olive ou tournesol et des herbes aromatiques (qui diffuse par l'intermédiaire d'un sachet à thé)
- ▶ A l'eau : 20min dans de l'eau bouillante aromatisée et salée.
- ▶ Au four : 40 à 50°C à 180-200°C en dés ou fines tranches pelés. Le pâtisson peut être cuit entier non pelé et la courge butternut et spaghetti peuvent être coupée en 2 et disposée sur une lèche-frite sans être pelée.

ASSORTIMENTS

- ▶ Salé : épices douces (paprika, curcuma), ail (sera bouilli pour une meilleure tolérance), herbes aromatiques (dans un sachet à thé afin d'être retiré avant consommation), lait de coco, gingembre, jus de citron, échalotte,...
- ▶ Sucré : zeste d'orange, gingembre, clou de girofle, rhum, vanille, cannelle, fleur d'oranger

* SELON TOLÉRANCE DIGESTIVE

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

▶ Assurée par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00) ☎ 01 42 00 00 40 ✉ nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes, des questions/réponses...

À commander sur le site de l'afa (boutique en ligne)