

Mon plat préféré





Mon plat préféré



Sommaire

Porridge aux flocons d'avoine	5
Poulet teriyaki et légumes croquants	7
Onigiri (boulettes de riz japonaises)	9
Lasagnes aux légumes frais	11
Tofu sauté accompagné de nouilles ou riz	13
Filet mignon de veau en cuisson lente	15
Boulettes rouges à l'allemande	17
Pain perdu	19

Bon appétit !

Dois-je suivre un régime spécial ? Certains aliments sont-ils à proscrire ? L'alcool m'est-il interdit ? Autant de questions que vous vous posez probablement. Mais en un mot, la réponse à ces questions est non.

De manière générale, les aliments qui étaient bons et sains pour vous avant votre intervention chirurgicale le sont toujours et c'est également valable pour les aliments qui n'étaient ni bons ni sains avant.

Ce livre de recettes n'est pas scientifique, son but est de vous inspirer. Des personnes stomisées y partagent la recette de leur plat préféré.

Petit rappel : si votre infirmière stomathérapeute vous a fourni des conseils alimentaires spécifiques, vous devez vous y conformer.





Thaila Skye

Peterborough, Royaume-Uni

Quelle est votre passion ?

« J'adore regarder des films. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillée après votre intervention chirurgicale ?

« C'est quoi tout ça ? »

Quelle est votre devise ?

« Vivre sainement, dans la joie et le crier haut et fort ! »

Une anecdote amusante sur vous ?

« J'ai peur des fourmis. »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« Depuis que je suis mariée, j'essaie de manger moins de plats préparés et j'apprends à cuisiner ! »

Plat préféré

Porridge aux flocons d'avoine

Ingrédients

40 g de flocons d'avoine
120 ml de lait (ou d'eau ou de lait d'amande)
1 c. à s. de chocolat en poudre (plus ou moins selon le goût)
Eau (pour une consistance plus liquide)
Votre garniture préférée !

Pour faire le plein de protéines :

Remplacez le chocolat en poudre par 30 g de protéines en poudre (j'adore la saveur chocolatée, mais n'hésitez pas à tester avec de la vanille ou des fraises !).

Préparation

Dans cette recette, j'utilise des flocons d'avoine crus, mais si vous préférez utiliser des flocons cuits, suivez les instructions figurant sur le paquet ou faites comme vous en avez l'habitude. Laissez-les refroidir, puis suivez les étapes suivantes.

(Conseil : pour un résultat optimal, préparez cette recette la veille au soir et laissez la préparation au réfrigérateur toute la nuit. Si vous oubliez de le faire, laissez la préparation reposer au moins 20 minutes au réfrigérateur avant de servir.)

1. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le lait et le chocolat en poudre (ou les protéines en poudre).



2. Mélangez les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.



3. Couvrez le saladier avec du film alimentaire et placez-le au réfrigérateur toute la nuit ou pendant au moins 20 minutes avant de servir.



4. Avant de servir, sortez le saladier du réfrigérateur. Vérifiez la consistance. Si c'est trop compact, ajoutez un peu d'eau et remuez. Répétez cette opération jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



5. Et maintenant, choisissons notre garniture !

Suggestions de garniture :

Cannelle et raisins secs
Pépites de chocolat
Rondelles de bananes
Un filet de miel ou de sirop parfumé
Des noix ou des graines*
Des fruits*



Les garnitures préférées de Thaila :

cannelle, noix de muscade, raisins secs, fraises, myrtilles et raisins sans pépins.

*Soyez prudents avec les noix, les graines et la peau des fruits, car certaines personnes stomisées ont constaté qu'elles avaient des difficultés à digérer ces types d'aliments ou qu'ils pouvaient causer une occlusion intestinale.



Morten Sommer

Copenhague, Danemark

Quelle est votre passion ?

« Le triathlon. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillé après votre intervention chirurgicale ?

« Ma vie ne doit pas changer ! »

Quelle est votre devise ?

« Ma poche ne définit pas qui je suis. »

Une anecdote amusante sur vous ?

« Ma sauce béarnaise maison est un régal et j'ai un faible pour la réglisse sucrée. »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« J'adore cuisiner, mais en tant que triathlète et avec un travail à temps complet, je n'ai que très rarement le temps de passer plusieurs heures dans la cuisine. Mes journées sont rythmées par les entraînements et le travail, et je dois dormir 7 à 8 heures minimum chaque nuit. Et en plus, je suis un régime alimentaire très strict : sain et riche en protéines et en glucides. Cela doit également répondre aux exigences liées à ma stomie et ne pas me prendre trop de temps. »

Plat préféré

Poulet teriyaki et légumes croquants

Ingrédients

200-300 g de blanc de poulet

2-3 gousses d'ail et 1 oignon

4-5 cm de gingembre frais

1/2 ou 1 piment entier

1 c. à s. de sirop (du miel liquide est optimal, mais du sucre roux fera parfaitement l'affaire)

2-3 c. à s. de sauce teriyaki

Le jus d'un demi-citron

Un assortiment de vos légumes préférés

Utilisez les légumes auxquels vous êtes habitués. Je cuisine généralement un poivron rouge, une demi-courgette, 3-4 carottes, un demi-brocoli et une dizaine de gros champignons entiers.

Vous pouvez servir avec des nouilles, du riz ou des pâtes. En général, j'opte pour des pâtes en accompagnement, car c'est simple à préparer et cela m'apporte les glucides dont j'ai besoin pour mon entraînement.

Préparation

1. Commencez par préparer l'eau bouillante pour les pâtes, les nouilles ou le riz. pour que cela soit cuit en même temps que le poulet et les légumes. Coupez tous les légumes en fines lamelles. Coupez le brocoli en petits fleurons et cuisez-les quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante.
2. Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive, puis faites dorer le poulet. Retirez le poulet du wok ou de la sauteuse. Faites de même avec les champignons. Conservez le jus de cuisson du poulet et des champignons dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez l'oignon, le gingembre, l'ail et le piment pour les saisir pendant une à deux minutes. Ajoutez les carottes. Attendez une minute, puis ajoutez la courgette, les poivrons et le brocoli et laissez cuire pendant une à deux minutes.

3. Ajoutez le poulet et les champignons avec le sirop et la sauce teriyaki. Laissez cuire pendant une ou deux minutes supplémentaires. Si vous servez le plat avec du riz ou des nouilles, ajoutez un peu d'eau pour créer une sauce.
4. Retirez le wok ou la sauteuse du feu, puis ajoutez le jus de citron.
5. Disposez le riz, les nouilles ou les pâtes dans un plat, puis ajoutez les légumes et le poulet. N'oubliez pas de verser la sauce.

Ce plat simple et sain est prêt : bonne dégustation !



Un petit conseil ! J'adore les champignons, mais je ne peux pas en abuser à cause de ma stomie. Parfois je commence à cuisiner les champignons, puis je les retire avant de cuisiner le reste des ingrédients. Je les sers à part, mais le plat conserve leur parfum. Et pour être sûr de ne pas en manger, j'utilise parfois des gros champignons entiers que je peux trier.





Yumiko Shibazaki

Tokyo, Japon

Quelle est votre passion ?

« Je me suis fixé pour objectif de participer à un triathlon pour mes 80 ans. En août, j’ai participé au triathlon de Numazu avec deux autres membres de l’équipe du club. Il n’y a pas beaucoup d’informations sur les athlètes stomisés au Japon ; c’est pourquoi je partage ce que je fais. Je me suis autoproclamée “athlète à poche”, comme un koala ! »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillée après votre intervention chirurgicale ?

« C’était comme si j’avais toujours su que cela allait m’arriver. Et puis, j’ai senti quelque chose sur mon estomac. Et je me suis dit : “Comme c’est mignon, on dirait des œufs de lompe !! C’est ça une poche de stomie !?” »

Quelle est votre devise ?

« Ma stomie m’a permis de rencontrer tout un tas de merveilleuses personnes. Juste avant l’intervention, au détour de recherches sur l’Afrique, j’ai découvert le mot Ubuntu qui signifie que l’on n’est rien sans les autres, autrement dit : “Je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous”. »

Une anecdote amusante sur vous ?

« J’utilise des couteaux dans mon travail quotidien, mais je soulève plus souvent des haltères dans ma vie privée. »

Plat préféré

Onigiri (boulettes de riz japonaises)

Ingrédients

Riz

Prunes marinées salées japonaises (appelées umeboshi)

Quelques feuilles d'algues

Feuilles de piment

Natto séchés (haricots de soja fermentés)

Préparation

1. Disposez du film alimentaire sur une petite assiette et saupoudrez d'une pincée de sel.
2. Videz le contenu d'un bol de riz cuit et chaud sur le film alimentaire. Laissez-le refroidir.
3. Enroulez le riz dans le film et donnez-lui la forme que vous souhaitez. « Nigiri » signifie mettre quelque chose en forme à l'aide de ses mains.
4. Retirez le film alimentaire et décorez l'onigiri comme vous voulez. Dans ma recette, pour créer des visages, j'ai utilisé des germes de soja séchés pour le nez et les yeux, des prunes pour les joues, des feuilles de piment pour les sourcils et des algues pour les cheveux.
5. Avec du film alimentaire, compactez l'onigiri.





Aldwin Anemaat

Oosterhout, Pays-Bas

Quelle est votre passion ?

« Le vélo et ma famille. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillé après votre intervention chirurgicale ?

« Et maintenant, je fais quoi ? Comme la poche de stomie ne fonctionnait pas (encore), j'ai dû rester un peu plus longtemps à l'hôpital. »

Quelle est votre devise ?

« Profiter pleinement de la vie ! »

Une anecdote amusante sur vous ?

« 18 mois après l'intervention, j'ai fait l'ascension en vélo du mont Ventoux, en France avec des amis et ma famille. Il s'agissait d'un événement organisé par la fondation "Groot Verzet Tegen Kanker" afin de récolter des fonds pour la lutte contre le cancer. »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« Peu après l'intervention, avec ma famille, nous avons commencé à élaborer d'excellentes recettes adaptées à une personne stomisée comme moi. »

Plat préféré

Lasagnes aux légumes frais

Ingrédients

Pour la sauce :

1 brocoli
1 botte de carottes
500 g de viande hachée
500 g de purée de tomates
1 c. à c. d'origan
1 c. à c. de paprika en poudre
Une poignée de basilic finement haché
2 gousses d'ail finement hachées
Huile d'olive
Feuilles de lasagnes
Sel et poivre

Pour la sauce béchamel :

2 noix de beurre
2 c. à s. de farine
500 ml de lait
Fromage râpé

Préparation

Sauce des lasagnes :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Huilez le plat.
3. Coupez le brocoli en petits fleurons.
4. Lavez les carottes et coupez-les en morceaux de 3 cm.
5. Faites cuire les brocolis et les carottes pendant 15 minutes dans l'eau bouillante.
6. Faites chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole et faites cuire la viande hachée.

7. Ajoutez l'ail, l'origan, le paprika en poudre et la purée de tomates.
8. Laissez mijoter la sauce à feu doux pendant quelques minutes.
9. Égouttez le brocoli et les carottes, puis incorporez-les à la sauce avec le basilic finement haché.
10. Salez, poivrez.

Sauce béchamel :

1. Faites fondre le beurre dans une casserole.
2. Ajoutez progressivement la farine et remuez jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Ajoutez progressivement le lait tout en remuant.
4. Une fois l'épaisseur désirée obtenue, ajoutez le fromage, salez et poivrez.

Préparer les lasagnes :

1. Commencez par une couche de sauce à lasagne dans le fond du plat huilé.
2. Recouvrez avec des feuilles de lasagnes.
3. Répétez jusqu'à utiliser toute la sauce. La dernière couche de sauce doit être généreuse.
4. Recouvrez avec toute la sauce béchamel.
5. Mettez le plat au milieu du four pendant environ 30 minutes.
6. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir.

Bon appétit !





Eric Polsinelli

Toronto, Canada

Quelle est votre passion ?

« Aider les autres. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillé après votre intervention chirurgicale ?

« Ne plus souffrir de la maladie de Crohn ! »

Quelle est votre devise ?

« Toujours faire de son mieux et faire que chaque action compte ! »

Une anecdote amusante sur vous ?

« J'ai fait 49 fois dans la même journée l'attraction "Drop Tower" du parc d'attractions Canada's Wonderland. »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« Je ne pouvais pas vraiment apprécier la nourriture avant de subir cette intervention. À cause des brûlures d'estomac que me causait la digestion, j'ai développé des troubles alimentaires. »

Plat préféré

Tofu sauté accompagné de nouilles ou riz

Ingrédients

Tofu ferme ou extra ferme

Légumes frais ou décongelés

Nouilles de riz

Marinade de votre choix ou sauce de soja

Préparation

1. Coupez le morceau de tofu en carrés, triangles ou rectangles directement dans son emballage. Je préfère utiliser du tofu qui a été décongelé et égoutté pour une texture plus moelleuse.
2. Selon votre préférence : faites mariner le tofu dans un cul-de-poule avec de la sauce de soja ou la marinade de votre choix.
3. Faites cuire les nouilles (ou le riz), égouttez-les et réservez.
4. Coupez les légumes frais qui sont faciles à digérer pour vous en gros dés : des carottes, des brocolis, des oignons et des champignons par exemple. Sinon, utilisez un mélange de légumes surgelés : décongelez-les en les passant sous l'eau chaude. Je trouve que les légumes surgelés sont plus faciles à digérer et j'aime bien certains mélanges proposés, comme le thaï ou le japonais.
5. Faites chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen/vif. Vous pouvez utiliser une huile haute température si vous le souhaitez.
6. Ajoutez le tofu dans la poêle et remuez jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
7. Ajoutez les légumes et laissez cuire pendant quelques minutes de plus.
8. Ajoutez la marinade ou la sauce de soja et laissez cuire pendant quelques minutes de plus.
9. Éteignez le feu, puis ajoutez les nouilles de riz et mélangez pour incorporer la marinade. Sinon, ajoutez le tofu et les légumes sur les nouilles, mais la marinade permet aux nouilles de ne pas trop coller.
10. Servez et dégustez !



« J'adore ce type de recette,
car elle est simple, elle permet de varier
les combinaisons de saveurs et elle est
adaptée aux personnes stomisées. »



Marianne

Marcillac-Vallon, France

Quelle est votre passion ?

« L'astrologie. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillée après votre intervention chirurgicale ?

« C'est le début d'un nouveau cycle de ma vie. »

Quelle est votre devise ?

« Accepter et aller de l'avant. Savoir recevoir tous les petits moments de joie qu'une journée contient. »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« Elle est associée à des moments de plaisir et doit être appréciée pour toutes ses qualités positives. »

Plat préféré

Filet mignon de veau en cuisson lente

Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de filet mignon de veau

Préparation

1. Préchauffez le four à 130 °C.
2. Saisissez le filet mignon dans une poêle à sauter jusqu'à ce qu'il soit entièrement doré.
3. Salez, poivrez.
4. Déposez le filet mignon dans un plat ou sur une grille au-dessus d'une plaque de cuisson dans le four. Baissez la température à 100 °C.

Temps de cuisson et suggestion pour servir votre plat

Pour que la viande reste tendre et ne soit pas sèche, programmez la minuterie sur 1h10.

Le plat peut être servi avec votre accompagnement préféré.





Tamara Lammers

Backnang, Allemagne

Quelle est votre passion ?

« La cuisine végétarienne. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillée après votre intervention chirurgicale ?

« Ma vie ne peut que s'améliorer. »

Quelle est votre devise ?

« On est capable de tout, il faut juste avoir confiance en soi ! »

Qu'évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« Nourriture rime avec qualité de vie : nous sommes ce que nous mangeons ! Je ne mange aucun additif. La cuisine est une passion que je partage avec mon mari ! Je privilégie les produits régionaux et de saison. Je remplace autant que je le peux le lait, les yaourts et le fromage par du soja ou tout autre substitut. Mais je suis convaincue que les personnes stomisées peuvent tout manger à condition qu'elles prennent le temps de bien mâcher les aliments. »

Plat préféré

Boulettes rouges à l'allemande

Ingrédients

Pour les boulettes de pomme de terre

500 g de pommes de terre
100 g de farine
1 jaune d'œuf
Sel
Poivre noir
Noix de muscade

Garniture n° 1

100 g de fromage de chèvre

Garniture n° 2

50 g de pignons de pin
20 brins de romarin

Garniture n° 3

Quelques feuilles de roquette
1 c. à s. d'huile d'olive
Une pincée de sel

Préparation

1. Boulettes

Portez à ébullition de l'eau salée et y ajouter les pommes de terre épluchées. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les. Écrasez les pommes de terre pour en faire de la purée. Versez 100 g de farine et le jaune d'œuf tout en remuant. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade râpée. Formez des boulettes de 2 cm. Plongez-les pendant 10 minutes dans de l'eau salée portée à ébullition au préalable, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Égouttez les boulettes dans une passoire.

Pour la sauce

500 ml de jus de betterave
3 c. à s. de sirop d'agave, de miel
ou de sirop d'érable
2 c. à s. de fécule de maïs
Sel
Poivre noir



2. Sauce

Versez 500 ml de jus de betterave dans une casserole, ajoutez 3 c. à s. de sirop d'agave, salez, poivrez et portez à ébullition. Mélangez 4 c. à c. de fécule de maïs avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis incorporez à la sauce (toujours sur le feu). Baissez le feu. Lorsque vos garnitures seront prêtes, ajoutez les boulettes de pomme de terre à la sauce.

3. Garniture n° 1

Émiettez le fromage de chèvre avec vos doigts et répartissez sur les boulettes et la sauce.

4. Garniture n° 2

Grillez les pignons de pin dans une poêle à frire avec le romarin émincé. Dans un mortier, pilonnez les 2/3, puis répartissez sur tout le plat : les boulettes, la sauce et le fromage de chèvre émietté. Utilisez le reste pour décorer les assiettes.

5. Garniture n° 3

Ajoutez dans le bol d'un mixeur la roquette, 1 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre et mixez pour obtenir un pesto de roquette. À l'aide d'une poche à douille en silicone ou jetable (une poche plastique dont on coupe un coin), décorez les assiettes avec le pesto.

Bon appétit !





Virginie Poibleaud

Toulouse, France

Quelle est votre passion ?

« Le ballet. »

À quoi avez-vous pensé lorsque vous vous êtes réveillée après votre intervention chirurgicale ?

« J’ai ressenti un IMMENSE soulagement. »

Quelle est votre devise ?

« Profiter de chaque instant. Le film “Les Minions” est très populaire en ce moment et cette citation des Minions me correspond parfaitement. »

Une anecdote amusante sur vous ?

« Avant l’intervention, j’avais tout essayé, même un régime sans crème, beurre et lait de vache. Sans tout ce qui donne du goût en fait ! Un jour, je faisais des courses et j’ai eu faim. Je suis rentrée dans une boulangerie pour acheter quelque chose. J’ai demandé à la vendeuse s’il y avait du lait dans le gâteau qui me faisait envie. Elle m’a demandé pourquoi je voulais le savoir et sans même attendre ma réponse, elle a dit “Vous avez une allergie ?”. J’ai bêtement répondu “En quelque sorte oui”, au lieu de dire “Non, pas du tout”. Et elle a refusé de me vendre le gâteau de peur que je ne développe une réaction allergique dans sa boutique ! »

Qu’évoque pour vous le mot « nourriture » ?

« L’acidité des fruits secs et des agrumes ne me convient pas, mais sinon je mange presque de tout. Et lorsque je veux ajouter un peu de consistance à ce qui sort de la poche de stomie, je mange tout simplement du riz. Le riz est magique ! Un merveilleux médicament naturel. »

Plat préféré

Pain perdu

Ingrédients

500 ml de lait
5 œufs
100 g de sucre roux
1 noix de beurre
1 c. à s. de sucre
10 tranches de pain rassis
Si vous le souhaitez : crème glacée
au caramel au beurre salé



Préparation

1. Battez le lait, les œufs entiers et le sucre.
Trempez les tranches de pain dans le mélange. Elles doivent être imbibées, mais pas trop sinon les tranches vont se défaire. Réservez.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle anti-adhésive. Lorsque le beurre commence à dorer, saupoudrez la poêle de sucre et ajoutez les tranches de pain.
3. Faites dorer les deux côtés des tranches.
4. Servez chaud dans une jolie assiette avec une boule de crème glacée au caramel au beurre salé.
Maintenant, régalez-vous !



