

# S'alimenter après une ablation par radiofréquence au niveau de l'œsophage



1<sup>re</sup> édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

1<sup>re</sup> édition, 2023

**Sous la direction de**

Mélanie Cantin, nutritionniste

**Collaboration**

Marianne Derenne, nutritionniste

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

**Conception graphique et mise en page**

Nathalie Racicot, designer-graphiste indépendante

**Images**

Freepik.com

Adopté par le Comité d'enseignement aux usagers de l'IUCPQ-ULaval.

© IUCPQ-ULaval, 2022-10, corrigé 2023-11

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

ISBN 978-2-925212-14-0 (imprimé)

ISBN 978-2-925212-15-7 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2023

Le générique masculin est utilisé dans ce document sans discrimination à l'égard du genre féminin, et ce, dans l'unique but d'alléger le texte.

Le contenu de ce document ne remplace pas les recommandations, les diagnostics ou les traitements faits par votre professionnel de la santé.

# Table des matières

Recommandations .....	5
Combien de temps dois-je consommer des aliments liquides? .....	5
Quels sont les exemples de repas pour une alimentation liquide? .....	5
Combien de temps dois-je consommer des aliments en purée? .....	6
Comment faciliter la préparation d'aliments en purée? .....	7
Que faire si je manque de temps? .....	7
Quels sont les exemples de repas pour une alimentation en purée? .....	8
Quand retourner à une alimentation normale? .....	9
Tableau des textures alimentaires .....	10
Recettes de liquides enrichis.....	12
Lait riche en protéines.....	12
Lait frappé.....	12
Lait de poule .....	12
Yogourt frappé .....	12
Super lait frappé .....	13
Breuvage nutritif chocolat banane .....	13
Délice liquide aux fraises .....	13
Breuvage au fromage .....	13
Café au lait .....	13
Recettes de texture purée .....	14
Potage nutritif .....	14
Potage enrichi .....	15
Sauce blanche .....	15
Poulet en purée .....	16
Viande en purée .....	16
Pâté chinois en purée .....	17
Pâté au saumon en purée .....	18
Flan aux épinards en purée .....	18
Sauce au poulet sur riz .....	19
Pouding nutritif .....	20
Ressources utiles .....	20
Notes .....	21



# Recommandations

Vous venez de subir une intervention au niveau de votre œsophage (ablation par radiofréquence). Vous devez modifier la texture de vos aliments pour faciliter la guérison et limiter la douleur. Ce feuillet vous donne des trucs pratiques et des recettes pour vous aider.

## Combien de temps dois-je consommer des aliments liquides ?

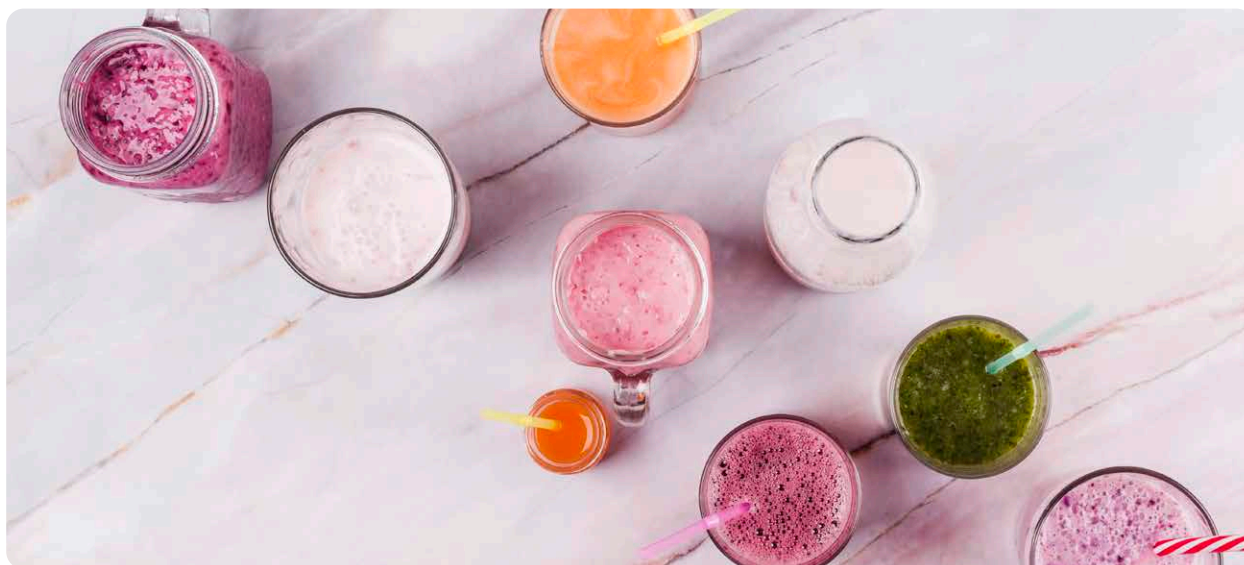
Vous devez consommer des aliments de texture liquide les 2 premiers jours suivant l'intervention.

Il est important de bien vous hydrater durant cette période. Buvez lentement et à petites gorgées. Privilégiez les liquides à température de la pièce afin d'éviter la contraction (spasme) de l'œsophage.

## Quels sont les exemples de repas pour une alimentation liquide ?

Pour chaque repas, choisissez un aliment par catégorie. Les quantités sont à titre indicatif pour vous permettre d'obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin.

Consultez la section Recettes de liquides enrichis à la page 12.



## Recommandations

### Déjeuner

- ½ tasse de céréales pour bébé de type pablum préparées avec une grande quantité de lait
- ½ à 1 tasse de lait Natrel Plus, boisson de soya, smoothie sans fruit à pépins fait avec du tofu soyeux ou 1 supplément de protéines (Ensure Protéine Max, Boost Plus Calories, Essentiels du déjeuner, etc.)
- ½ à 1 tasse de jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe, thé ou tisane tempérés

### Dîner et souper

- ½ à 1 tasse de potage sans morceaux ou bouillon
- 1 supplément de protéines (Ensure Protéine Max, Boost Plus Calories, Essentiels de déjeuner, etc.)
- ½ à 1 tasse de lait Natrel Plus, jus de fruits sans sucre ajouté et sans pulpe, thé ou tisane tempérés

### Collations

Consommez 3 collations par jour. Choisissez parmi les options suivantes :

- ½ à 1 tasse de lait ou boisson de soya
- ½ à 1 tasse de smoothie fait avec du lait, boisson de soya ou tofu soyeux
- ½ tasse de yogourt à boire sans graines
- ½ tasse de yogourt glacé, sorbet ou crème glacée sans morceaux et tempérés

### Breuvages

Évitez les liquides trop froids ou trop chauds. Évitez les boissons gazeuses et le café.

## Combien de temps dois-je consommer des aliments en purée ?

Vous devez consommer des aliments de texture purée pendant les 7 jours suivant votre alimentation liquide (jour 3 à jour 10). La plupart des aliments peuvent être réduits en purée avec de bons résultats :

- Plats en casserole et en croûte
- Ragoûts
- Pâtes alimentaires
- Viandes, poissons, volailles
- Mets végétariens

## Recommandations

### Comment faciliter la préparation d'aliments en purée ?

Avant de mettre les aliments dans le mélangeur :

1. Faites-les bien cuire.
2. Égouttez-les.
3. Séparez-les en petites quantités (3/4 tasse à 1 tasse à la fois).

Ajustez la consistance selon votre capacité à manger.

- **Pour rendre la purée plus liquide**, ajoutez du jus de cuisson des aliments, du bouillon, du lait, le jus de la conserve ou de la sauce.
- **Pour rendre la purée plus épaisse**, ajoutez de la chapelure, du son de blé ou d'avoine, des céréales pour bébé de type pablum, des pommes de terre en flocons.

Quelques conseils pour la préparation de vos aliments :

- Assaisonnez les purées avec du sel et des fines herbes (persil, thym, basilic, origan, estragon, etc.).
- Pour les mets composés (pâté chinois, pâté au saumon, etc.), réduisez en purée les ingrédients de façon séparée et disposez dans l'assiette.

### Que faire si je manque de temps ?

- Faites des réserves en préparant plusieurs portions individuelles. Entreposez-les au congélateur.
- Achetez des purées déjà préparées (La Mère Poule, Heinz, Gerber, etc.).
- Prenez des suppléments nutritifs (Boost, Ensure, Essentiels du déjeuner, etc.) au besoin. Des recettes maison de boissons nutritives vous sont aussi fournies dans la section **Recettes de liquides enrichis**.

## Recommandations

### Quels sont les exemples de repas pour une alimentation en purée ?

Assurez-vous de consommer chacun des éléments indiqués ci-dessous au déjeuner, au dîner, au souper et en collation.

Consultez la section Recettes de texture purée à la page 14.

#### Déjeuner

- $\frac{3}{4}$  tasse de céréales chaudes au lait, de céréales en purée ou omelette (1 œuf)
- $\frac{1}{2}$  tasse de yogourt ou de pouding à base de lait ou de boisson de soya
- $\frac{1}{2}$  à 1 tasse de liquide (lait, jus de fruits, thé, café, eau)

#### Dîner et souper

- 3 onces (90 g) de viande, volaille ou poisson en purée ou omelette
- $\frac{1}{2}$  tasse de légumes en purée
- $\frac{1}{2}$  tasse de purée de pommes de terre
- $\frac{1}{2}$  tasse de pouding lisse à base de lait, yogourt ou fruits en purée (compote)
- $\frac{1}{2}$  à 1 tasse de liquide (lait, jus de fruits, thé, café, eau)

#### Collations

- $\frac{1}{2}$  tasse de pouding lisse à base de lait ou yogourt ou compote
- $\frac{1}{2}$  tasse de yogourt glacé, sorbet ou crème glacée



## Recommandations

### Quand retourner à une alimentation normale ?

Après une semaine d'alimentation en purée, réintégrez ces aliments **petit à petit** :

- Fruits frais
- Viandes de texture normale
- Riz
- Légumes crus
- Noix et les graines

Adaptez votre alimentation selon vos symptômes. Si vous ressentez encore de la douleur, réintégrez les aliments de texture normale plus lentement. Au besoin, optez pour des aliments de texture molle. Référez-vous au tableau présenté aux pages 8 et 9 pour des suggestions.

# Tableau des textures alimentaires

	Liquide	Purée	Molle
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits</li> <li>• Sorbet aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compote de pommes</li> <li>• Purée de fruits</li> <li>• Banane mûre écrasée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banane mûre</li> <li>• Melons</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Fruits en conserve</li> <li>• Poire, nectarine, pêche mûre</li> <li>• Pulpe d'orange ou pamplemousse</li> <li>• Petits fruits (fraises, framboises, bleuets)</li> </ul>
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de légumes</li> <li>• Potage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée de pommes de terre</li> <li>• Légumes en purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe aux légumes</li> <li>• Légumes bien cuits qui s'écrasent à la fourchette</li> <li>• Maïs en crème</li> <li>• Légumes en conserve</li> <li>• Avocat mûr</li> </ul>
Céréales (ou féculents)	<p>Céréales chaudes <b>très liquides</b> (gruau, crème de blé, céréales pour bébé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales chaudes (gruau, crème de blé, céréales pour bébé)</li> <li>• Nouilles en purée avec sauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muffin</li> <li>• Tranche de pain blanc</li> <li>• Rôties tartinées</li> <li>• Pain doré, crêpe, gaufre</li> <li>• Pâtes alimentaires avec sauce</li> <li>• Galettes ou biscuits mous (gruau, mélasse)</li> <li>• Céréales froides ramollies dans du lait (Corn Flakes, Rice Krispies)</li> </ul>

## Tableau des textures alimentaires

	Liquide	Purée	Molle
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait</li> <li>• Lait au chocolat</li> <li>• Lait frappé</li> <li>• Boisson de soya</li> <li>• Crème glacée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt sans morceaux</li> <li>• Pouding lisse à base de lait</li> <li>• Flan</li> <li>• Costarde</li> <li>• Blanc-manger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauce blanche avec pâtes</li> <li>• Fromage (ricotta, à la crème, quark, mozzarella, cheddar)</li> <li>• Fromage cottage</li> <li>• Tapioca ou pouding au riz</li> </ul>
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oeufs liquides pasteurisés en berlingot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée de viande avec sauce</li> <li>• Houmous ou purée de légumineuses</li> <li>• Mélange à sandwich en purée avec mayonnaise (œuf, jambon, thon, saumon, poulet)</li> <li>• Mousse de fruits de mer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Œuf brouillé, œuf cuit mollet, omelette</li> <li>• Poisson cuit au four, poisson en conserve</li> <li>• Viande hachée ou volaille hachée avec sauce</li> <li>• Boudin</li> <li>• Tofu</li> <li>• Mets en sauce (ragoûts)</li> <li>• Légumineuses (fèves au lard, soupe aux pois)</li> <li>• Mélange à sandwich haché avec mayonnaise (œuf, jambon, thon, saumon, poulet)</li> <li>• Beurre d'arachide crémeux</li> </ul>

# Recettes de liquides enrichis

## Lait riche en protéines

### Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de lait 3.25 % M.G.
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé en poudre

### Préparation

Dissoudre le lait en poudre dans le lait.

À consommer ou utiliser en remplacement du lait ou du lait Natrel Plus dans les recettes.



### Préparation pour les recettes de liquides enrichis

- Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Déguster.

## Lait frappé

- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
- 200 ml (¾ tasse) de crème glacée à la vanille ou saveur au choix

## Lait de poule

- 125 ml (½ tasse) de lait riche en protéines
- 60 ml (¼ tasse) d'œufs liquides **pasteurisés** en berlingot
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre ou de miel

## Yogourt frappé

- 200 ml (¾ tasse) de yogourt nature
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé en poudre
- 125 ml (½ tasse) de jus de pomme
- 15 ml (1 c. à table) de sucre, miel ou sirop d'érable

## Recettes de liquides enrichis

### Super lait frappé

- 500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
- 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- 125 ml (½ tasse) d'œufs liquides **pasteurisés** en berlingot
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 90 ml (⅓ tasse) de germe de blé

### Breuvage nutritif chocolat banane

- 250 ml (1 tasse) de lait évaporé de type Carnation 2% M.G.
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de chocolat
- 60 ml (¼ tasse) de lait écrémé en poudre
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
- 1/2 banane

### Délice liquide aux fraises

- 250 ml (1 tasse) de crème glacée
- 200 ml (¾ tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
- 200 ml (¾ tasse) de crème 10% M.G.
- 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches ou 30 ml (2 c. à table) de confiture de fraises

### Breuvage au fromage

- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage
- 125 ml (½ tasse) de crème glacée à la vanille
- 125 ml (½ tasse) de fruits mûrs sans pépins ou jus de fruits au choix

### Café au lait

- 125 ml (½ tasse) de café préparé
- 125 ml (½ tasse) de lait riche en protéines ou Natrel Plus
- 5ml (1 c. à thé) de poudre de chocolat ou cannelle (facultatif)

# Recettes de texture purée

## Potage nutritif

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive ou de canola
- 1 oignon moyen, haché
- 250 ml (1 tasse) de légumes au choix (carottes, poireaux, haricots, etc.), tranchés
- 60 ml (¼ tasse) de riz blanc à grains longs, non cuit
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de bœuf
- 250 ml (1 tasse) de légumineuses en conserve au choix (lentilles, pois chiches, fèves, etc.), rincées OU
- 90 g (3 onces) de viande ou volaille au choix (bœuf, veau, poulet, etc.), cuite
- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)

### Préparation

Faire sauter l'oignon et les légumes dans l'huile. Ajouter le riz et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter les légumineuses ou la viande. Passer au mélangeur. Ajouter le lait et assaisonner au goût. Réchauffer avant de servir.

Donne 4 portions.



## Recettes de texture purée

### Potage enrichi

#### Ingrédients

- 1 sachet ou une boîte de soupe crème en conserve au choix
- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)
- 3 onces (90 g) de viande, poulet ou poisson, en purée ou 2 pots pour bébé
- 125 ml (½ tasse) de légumes, en purée ou 2 pots pour bébé

#### Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un chaudron. Réchauffer avant de servir.

Donne 2 portions.

### Sauce blanche

#### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à table) de margarine
- 30 ml (2 c. à table) de farine
- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)
- 5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon de boeuf, de volaille ou de légumes

#### Préparation

Dans une casserole, faire fondre la margarine. Ajouter la farine, mélanger et cuire 2 minutes. Verser le lait et laisser épaissir en brassant à feu doux. Assaisonner et utiliser sur des pâtes ou du riz, avec du poisson ou de la volaille.

Donne 2 portions

## Recettes de texture purée

### Poulet en purée

#### Ingrédients

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet
- 1 carotte, pelée et coupée
- 1 branche de céleri, coupée
- 1/2 oignon, en gros morceaux
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

#### Préparation

Dans un chaudron, cuire le poulet et les légumes dans l'eau pour environ 30 minutes. Retirer les légumes et égoutter le poulet. Enlever la peau et conserver le liquide de cuisson. Réduire le poulet en purée au mélangeur en ajoutant progressivement le liquide de cuisson pour obtenir la texture désirée. Réchauffer avant de servir.

Donne 5 portions

### Viande en purée

#### Ingrédients

- 300 ml (1 ¼ tasse) de bœuf haché, cuit ou autre viande hachée, cuite
- 5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon de boeuf, de volaille ou de légumes
- 125 ml (½ tasse) de purée de pommes de terre

#### Préparation

Mélanger tous les ingrédients au robot. Ajouter un peu d'eau au besoin. La purée doit être onctueuse, mais assez ferme pour être servie en boule. Réchauffer avant de servir.

Donne 3 portions.

## Recettes de texture purée

### Pâté chinois en purée

#### Ingrédients

- 300 g ( $\frac{3}{4}$  lb) de bœuf haché, cuit
- 250 ml (1 tasse) de sauce brune
- 375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de maïs en crème
- 30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de purée de pommes de terre
- 1 pincée de paprika

#### Préparation

Mélanger le bœuf et la sauce au robot. Réserver. Passer le maïs au mélangeur, le couler au tamis et réserver. Mélanger la fécule et l'eau, puis ajouter à la purée de maïs. Cuire 2 minutes au four à micro-ondes à puissance moyenne. Disposer dans des ramequins, le maïs au centre, la purée de pommes de terre et la viande en purée de chaque côté. Saupoudrer les pommes de terre de paprika. Réchauffer avant de servir.

Donne 4 portions.



## Recettes de texture purée

### Pâté au saumon en purée

#### Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de purée de pommes de terre
- 125 ml (½ tasse) de fromage cheddar ou mozzarella, râpé
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 60 ml (¼ tasse) d'oignons verts, hachés
- 1 œuf, battu
- 1 conserve (418 g) de saumon

#### Préparation

Préchauffer le four à 400 °F.

Bien écraser les os du saumon en boîte.

Mettre tous les ingrédients au robot et mélanger jusqu'à consistance homogène. Déposer dans une assiette à tarte huilée et cuire pendant 35 à 45 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Donne 6 portions.

### Flan aux épinards en purée

#### Ingrédients

- 7 œufs liquides pasteurisés en berlingot
- 200 g de fromage cottage
- 180 g d'épinards, cuits
- 200 ml (¾ tasse) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)
- 125 ml (½ tasse) de purée de pommes de terre
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de poudre d'oignon

#### Préparation

Préchauffer le four à 350 °F. Passer tous les ingrédients au mélangeur. Verser dans un plat en pyrex huilé. Cuire pendant environ 1 heure, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Donne 4 portions.

## Recettes de texture purée

### Sauce au poulet sur riz

#### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sauce blanche (voir recette ci-haut)
- 90 ml (1/3 tasse) de purée de pommes de terre
- 125 ml (1/2 tasse) de poulet haché, cuit
- 375 ml (1 1/2 tasse) de riz blanc, cuit
- 1 œuf liquide pasteurisé en berlingot
- 125 ml (1/2 tasse) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'oignon

#### Préparation

Mélanger au robot la sauce blanche, la purée de pommes de terre et le poulet. Réserver. Passer au robot le riz, l'œuf, le lait, le sel et la poudre d'oignon. Réserver. Disposer en 2 boules distinctes dans l'assiette. Réchauffer avant de servir.

Donne 5 portions.



## Recettes de texture purée

### Pouding nutritif

#### Ingrédients

- 1 sachet de préparation pour pouding instantané
- 500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines (voir Recettes liquides enrichis)

#### Préparation

Bien mélanger les ingrédients. Réfrigérer avant de servir.

Donne 4 portions.



#### Ressources utiles

L'Institut produit d'autres documents d'enseignement. Vous pouvez les consulter sur notre site Web : [bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca](http://bibliotheque-patients.iucpq.qc.ca)

#### Université Laval

[pureequecestbon.fsa.ulaval.ca/](http://pureequecestbon.fsa.ulaval.ca/)

« Purée que c'est bon » présente plusieurs idées de recettes en purée.









**Institut universitaire de cardiologie  
et de pneumologie – Université Laval**

2725, chemin Sainte-Foy  
Québec (Québec)  
G1V 4G5

**418 656-8711**  
**[iucpq.qc.ca](http://iucpq.qc.ca)**