

Bien s'alimenter malgré les difficultés à avaler

Conseils et recettes pour les gens vivant avec de la dysphagie



1^{re} édition



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

1^{re} édition, 2024

Sous la direction de

Marie-Christine Fortin, nutritionniste
Anne-Julie Girard, nutritionniste

Collaboration

Marianne Derenne, nutritionniste
Alicia Fabbro, nutritionniste
Isabeau Dutil-Bruneau, nutritionniste

Consultation

Amanda Morin, orthophoniste

Édition

Isabelle Sullivan, bibliothécaire

Conception graphique et mise en page

Nathalie Racicot, designer-graphiste indépendante

Images

Freepik.com
Nathalie Racicot, designer-graphiste indépendante

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

© IUCPQ-ULaval, 2024-07

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie sans autorisation de l'IUCPQ-ULaval. Pour toute demande, contactez-nous au iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons 

978-2-925212-48-5 (imprimé)

978-2-925212-49-2 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2024

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

Introduction	4
Qu'est-ce que la dysphagie ?	4
Pourquoi dois-je adapter mon alimentation ?	4
Qu'est-ce qu'une fausse route ?	4
Textures alimentaires	6
Dois-je éviter une ou plusieurs catégories d'aliments ?	6
Quelles textures sont sécuritaires pour moi ?	7
Texture liquide	7
Texture purée	8
Texture hachée	9
Texture molle	10
Recommandations générales	11
Comment faciliter la préparation d'aliments en purée ?	11
Que faire si je manque de temps ?	11
Quelle consistance de liquide est sécuritaire pour moi ?	12
Où puis-je me procurer des boissons déjà épaissies ?	12
Comment adapter mes comportements pour limiter mes difficultés à avaler ?	13
Aide et ressources	14
Qui contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?	14
Ressources utiles	15
Recettes de texture purée	16
Pouding nutritif	16
Lait riche en protéines	16
Potage nutritif	17
Potage au poisson	18
Potage enrichi	19
Sauce béchamel enrichie	19
Poulet en purée	20
Viande en purée	20
Pâté chinois en purée	21
Spaghetti à la viande en purée	22
Pâté au saumon en purée	22
Sauce au poulet sur riz	23
Recettes de texture hachée	24
Volaille à la florentine	24
Croquettes de thon	25
Tourte au bacon et au fromage	26
Casserole hambourgeoise	27
Sole au court-bouillon	28
Notes	29

Introduction

Vous êtes atteint de dysphagie. Ce guide vous donne quelques conseils concernant votre alimentation afin que vous mangiez de façon plus sécuritaire.

Qu'est-ce que la dysphagie ?

La dysphagie est un terme médical qui signifie avoir de la difficulté à avaler (problème de déglutition). Le passage de la salive, des liquides et des aliments de la bouche à l'estomac ne se fait pas normalement. La difficulté peut être légère, modérée ou sévère.

Plusieurs signes peuvent être présents lorsque vous mangez ou buvez, tels que :

- De la toux ou des racllements de gorge
- Une sensation de blocage
- Un changement au niveau de la voix
- Des régurgitations

Parfois, la dysphagie ne provoque aucun signe.

Pourquoi dois-je adapter mon alimentation ?

Modifier la texture des aliments, la consistance des liquides et adapter vos comportements lorsque vous mangez peut vous aider à contrôler la dysphagie.

Par exemple, vous pouvez :

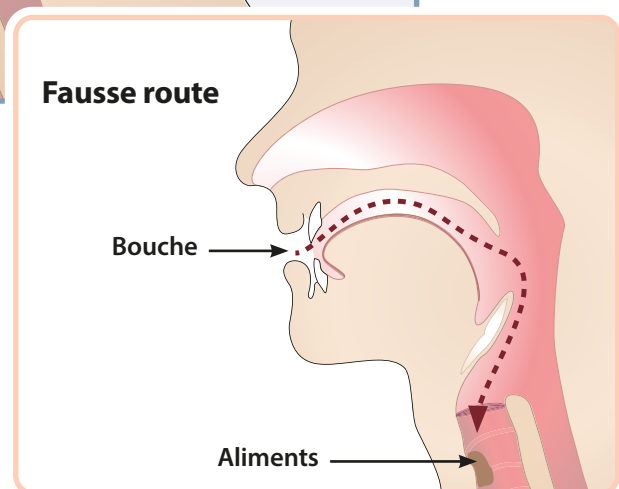
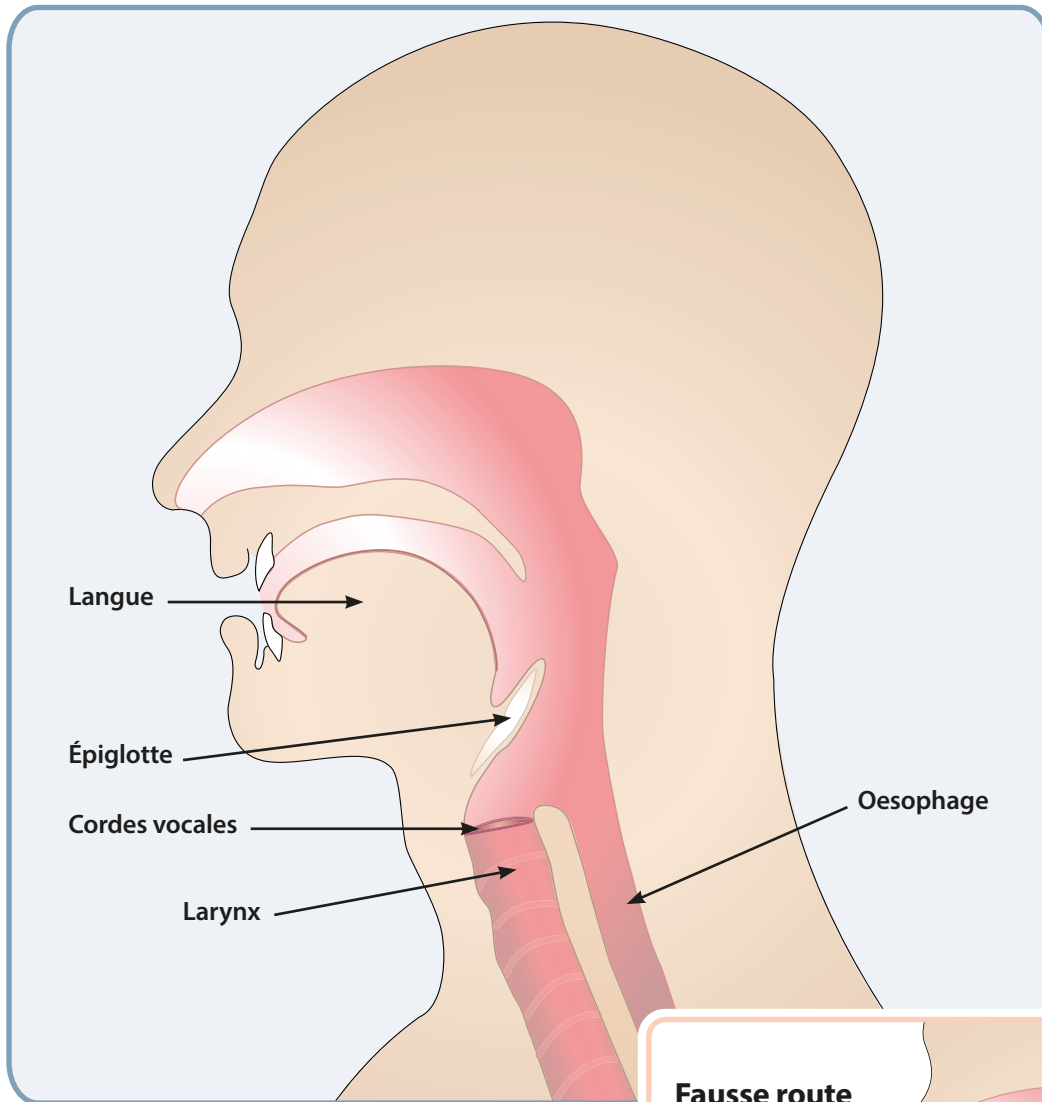
- Rendre l'alimentation plus facile
- Réduire les risques de fausse route
- Réduire les risques d'infection (pneumonie causée par une fausse route)

Qu'est-ce qu'une fausse route ?

Une fausse route se produit lorsque les aliments liquides ou solides empruntent le mauvais chemin lorsqu'ils sont avalés. Plutôt que de passer par l'œsophage pour atteindre l'estomac, les aliments se retrouvent dans le larynx (voie respiratoire).

Introduction

Les parties du corps impliquées dans la déglutition



Textures alimentaires

Dois-je éviter une ou plusieurs catégories d'aliments ?

Certains aliments peuvent vous placer à risque de fausse route. Votre nutritionniste vous indiquera la ou les catégories d'aliments à éviter, ainsi que des alternatives plus sécuritaires.

Catégories d'aliments	Aliments à éviter	Aliments sécuritaires
<input type="checkbox"/> Aliments «multiphases» (qui ont du solide et du liquide dans la même bouchée)	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments pris avec de l'eau • Céréales sèches à déjeuner avec du lait • Salade de fruits dans du sirop ou du jus • Soupe avec des morceaux • Gélatine de type Jell-O • Crème glacée • Fruits juteux • Glaçons • Certains mets en sauce (ex. : morceaux de viande avec bouillon) 	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments pris avec de la compote ou du yogourt • Céréales chaudes (ex. : gruau, crème de blé) • Fruits entiers, en compote ou en purée • Potage ou soupe sans morceaux
<input type="checkbox"/> Aliments secs qui s'émiettent	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits • Biscottes • Pain grillé non beurré • Viande hachée sans sauce • Riz, couscous, quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits ou biscottes trempés dans une purée de fruits ou un dessert au lait (ex. : yogourt, blanc-manger, pouding au riz) • Pain grillé et beurré (retirez les croûtes au besoin) • Viande hachée avec de la sauce
<input type="checkbox"/> Aliments trop collants	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre d'arachide • Mie de pain frais • Miel • Caramel • Bonbons de type jujube • Fruits séchés 	<ul style="list-style-type: none"> • Garnitures pour les rôties peu collantes (ex. : cretons, fromage, oeufs) • Pain grillé et beurré • Fruits mûrs et à chair molle (ex. : banane, pêche, poire, mangue)
<input type="checkbox"/> Aliments durs	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes durs et crus (ex. : pomme, carotte, radis, brocoli, chou-fleur) • Noix et graines • Maïs soufflé • Aliments frits et croquants • Croustilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits mûrs et à chair molle • Légumes cuits

Textures alimentaires

Quelles textures sont sécuritaires pour moi ?

Il existe différentes textures pour les aliments, telles que : liquide, purée, hachée et molle. Votre nutritionniste vous indiquera la texture qui vous convient. Vous trouverez des recettes correspondant à différentes textures à la fin de ce guide.

Texture liquide	
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Jus de fruits sans pulpe• Sorbet aux fruits
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Jus de légumes
Céréales complètes (féculents)	<ul style="list-style-type: none">• Céréales chaudes coulées à l'aide d'un tamis (ex. : gruau, crème de blé, céréales chaudes pour bébé)
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">• Lait• Lait au chocolat• Boisson végétale (ex. : soya, riz, amande)• Yogourt à boire
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Œufs liquides pasteurisés en berlingot• Suppléments nutritionnels à boire (ex. : Boost, Ensure, Essentiels du déjeuner, Lait's Go Sport)• Smoothies de fruits faits avec du tofu soyeux, du yogourt sans morceaux, du beurre de noix ou d'arachide crémeux• Crème ou potage de légumes sans morceaux fait avec des légumineuses, du poisson, de la volaille ou de la viande
Autres	<ul style="list-style-type: none">• Eau• Bouillon• Thé et café• Crème glacée sans morceaux ou yogourt glacé• Gélatine de type Jell-O



Textures alimentaires

Texture purée	
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Fruits en purée (ex. : compote)• Banane mûre écrasée
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Légumes cuits en purée• Avocat en purée
Céréales complètes (féculents)	<ul style="list-style-type: none">• Céréales chaudes (ex. : gruau, son d'avoine, crème de blé, céréales pour bébé)• Pommes de terre en purée• Pâtes en purée avec sauce• Riz en purée
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">• Yogourt sans morceaux• Pouding lisse au lait• Flan• Crème pâtissière• Blanc-manger• Fromage ricotta ou quark• Fromage cottage passé au mélangeur• Fromage à la crème
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Purée de viande, volaille ou poisson avec sauce• Houmous ou purée de légumineuses• Mélange à sandwich en purée avec mayonnaise (ex. : œuf, thon, saumon, poulet, jambon)• Mousse de fruits de mer• Sauce béchamel• Tartinade de tofu• Tofu soyeux
Note	<ul style="list-style-type: none">• Vous pouvez aussi consommer tous les aliments de texture liquide.



Textures alimentaires

Texture hachée	
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Banane mûre• Fruits frais mûrs et hachés
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Légumes bien cuits écrasés à la fourchette• Maïs en crème• Certains légumes en conserve, hachés• Avocat mûr
Céréales complètes (féculents)	<ul style="list-style-type: none">• Gruau• Pâtes alimentaires courtes (ex. : orzo) bien cuites, avec de la sauce• Riz de type Arborio• Muffin ou gâteau blanc, sans glaçage, ni noix, ni brisures de chocolat, ni fruits séchés, ramolli avec du lait, de la crème ou de la compote de fruits.
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">• Fromage cottage ou fromage râpé• Yogourt sans morceaux• Pouding au tapioca• Pouding au riz
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Œuf brouillé, cuit mollet ou omelette• Poisson cuit au four, poché, émietté ou en conserve• Viande ou volaille hachée cuite, avec sauce• Pain de viande• Cretons• Légumineuses (ex. : fèves au lard, soupe aux pois) écrasées à la fourchette• Mélange à sandwich haché avec mayonnaise (œuf, jambon, thon, saumon, poulet)
Note	<ul style="list-style-type: none">• Vous pouvez aussi consommer tous les aliments de textures liquide et purée.



Textures alimentaires

Texture molle	
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Fruits en conserve• Banane, kiwi• Poire, pêche, nectarine, bien mûre et pelée au besoin• Suprême d'orange ou de pamplemousse. Retirez la membrane entourant chaque quartier.
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Légumes bien cuits• Légumes en conserve• Soupe avec légumes bien cuits
Céréales complètes (féculents)	<ul style="list-style-type: none">• Céréales froides ramollies dans du lait• Muffin sans noix, ni brisures de chocolat, ni fruits séchés• Pain tranché frais ou rôti avec croûte• Pain doré, crêpe, gaufre• Pâtes alimentaires avec sauce• Riz blanc, couscous, quinoa, orge• Biscuits secs trempés dans du lait• Galettes moelleuses (ex. : mélasse, gruau)
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">• Fromage (ex. : mozzarella, cheddar, gouda, brick, brie, camembert)• Yogourt avec morceaux
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Œuf à la coque, poché, miroir ou tourné• Poisson cuit au four, en papillote ou en conserve• Volaille ou viande tendre coupée en morceaux, avec sauce ou mijotée• Sauce blanche avec morceaux de poulet, poisson ou œufs• Légumineuses en conserve• Boudin
Note	<ul style="list-style-type: none">• Vous pouvez aussi consommer tous les aliments de textures liquide, purée et hachée.



Recommandations générales

Comment faciliter la préparation d'aliments en purée ?

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

N'hésitez pas à assaisonner les purées avec des fines herbes (ex. : persil, thym, basilic, origan, estragon). Pour les mets composés (ex. : pâté chinois, spaghetti, pâté au saumon), réduisez en purée les ingrédients de façon séparée et disposez-les dans l'assiette.

Avant de mettre les aliments dans le mélangeur :

1. Faites-les bien cuire.
2. Égouttez-les.
3. Séparez-les en petites quantités ($\frac{3}{4}$ 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, de la sauce, du lait ou le jus de la conserve.
- **Pour rendre la purée plus épaisse** : ajoutez de la chapelure, du son de blé ou d'avoine, des céréales pour bébé de type Pablum ou des pommes de terre en flocons.

Que faire si je manque de temps ?

Faites des réserves en préparant plusieurs portions individuelles et entreposez-les au congélateur. Vous pouvez aussi acheter des purées déjà préparées si vous manquez de temps pour cuisiner vos propres purées.

Il existe plusieurs marques d'aliments en purée dans les épiceries ou pharmacies (ex. : Heinz, Gerber). Certains services de traiteur ou de popote roulante offrent aussi une variété de mets à textures modifiées (ex. : La Baratte, Epikura, Les 3 chefs, Popote roulante Ste-Foy). Discutez avec votre nutritionniste pour obtenir des détails sur leur fonctionnement.

Recommandations générales

Quelle consistance de liquide est sécuritaire pour moi ?

Il existe plusieurs consistances de liquides. Votre nutritionniste vous indiquera celle qui vous convient.

Il existe 2 options pour obtenir des liquides épaissis :

- Il est possible de modifier la consistance de vos liquides réguliers avec un agent épaississant (ex. : ThickenUp Clear). Votre nutritionniste vous expliquera comment vous en procurer et le mode d'emploi si nécessaire.
- Il existe aussi des boissons déjà épaissies.

Où puis-je me procurer des boissons déjà épaissies ?

Vous pouvez vous procurer des boissons déjà épaissies de 2 façons. Vous pouvez en faire la demande auprès de votre pharmacien afin qu'il procède à une commande. Vous pouvez aussi faire vous-même une commande en ligne sur l'un des sites transactionnels suivants :

Stomo Médical

stomomedical.com

Amazon

amazon.ca

Il existe 2 consistances, disponibles en formats de 118 ml et de 1 L :

- Oasis Hydra+ **légèrement épais** (IDDSI 2)
- Oasis Hydra+ **modérément épais** (IDDSI 3)

Plusieurs saveurs sont disponibles :

- Jus de pomme
- Jus d'orange
- Cocktail de canneberge
- Cocktail de pêche
- Eau citronnée
- Lait

Recommandations générales

Comment adapter mes comportements pour limiter mes difficultés à avaler ?

Certaines modifications dans vos comportements pourraient faciliter votre alimentation. Votre nutritionniste vous indiquera les plus pertinentes pour vous.

Ayez une bonne posture.

- Assoyez-vous bien droit pendant vos repas.
- Gardez la tête légèrement penchée vers l'avant en mangeant.
- Demeurez en position assise jusqu'à 30 minutes après le repas.
- Évitez de basculer votre tête en arrière en buvant ou en mangeant (ex. : boire le fond d'une bouteille).

Mangez lentement.

- Mastiquez bien les aliments.
- Prenez de petites bouchées ainsi que de petites gorgées.
- Assurez-vous d'avoir avalé complètement avant de prendre une prochaine bouchée.

Mangez de façon sécuritaire.

- Toussez si vous sentez des résidus dans votre gorge ou si votre voix change lorsque vous mangez.
- Alternez chaque bouchée de solide avec une gorgée de liquide.
- Évitez l'utilisation de la paille pour boire des liquides.
- Évitez de parler en mangeant.
- Brossez-vous les dents après chaque repas et avant de vous coucher.

Appliquez votre programme d'exercices remis par votre ergothérapeute ou orthophoniste, si applicable.

Aide et ressources

Qui contacter pour obtenir de l'aide ou poser mes questions ?

Contactez le service de nutrition clinique :

418 656-4840

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h



Ressources utiles

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



Nestlé Health Science

nestlehealthscience.ca/fr/dysphagiacaire

La compagnie Nestlé présente de l'information en lien avec la dysphagie.

Université Laval

pureequecestbon.fsa.ulaval.ca

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

Solution en tête!

solutionentete.org

Cliquez sur « Avaler est douloureux ou difficile » pour découvrir de délicieuses recettes de texture liquide ou purée.

Popote roulante Ste-Foy

popoteroulantestefoy.org

Organisme à but non lucratif qui offre des repas chauds à faible coût tout en respectant les diètes ou les contraintes alimentaires.

Epikuca

epikura.com

Epikura offre des aliments thérapeutiques remodelés à texture adaptée pour la dysphagie de légère à sévère.

Les trois Chefs

lestroischefs.ca/fr

Les trois Chefs offre une large gamme de produits surgelés, dont plusieurs types d'aliments en purée.

La Baratte

labaratte.ca

Organisme à but non lucratif qui offre plusieurs services, dont une popote roulante et des aliments en purée pour les gens touchés par la dysphagie.

Recettes de texture purée

Pouding nutritif

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de lait riche en protéines (voir ci-dessous)

1 sachet de préparation pour pouding instantané

Préparation

Mélanger le lait riche en protéines avec le sachet de préparation pour pouding instantané et bien mélanger.

Réfrigérer 6 heures.

Donne 4 portions.



Lait riche en protéines

Pour enrichir vos recettes, vous pouvez utiliser un lait riche en protéines du commerce (ex. : Natrel Plus, Lactancia UltraPur, Joyya ou Fairlife) ou le préparer vous-même avec cette recette.

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.

Donne 1 litre de lait riche en protéines.

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 (ex. : carottes, poireaux), 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 (ex. : lentilles, pois chiches, fèves), rincées OU

90 g (3 onces) de viande ou volaille au choix (ex. : bœuf, veau, poulet), cuite

250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines

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 au poisson

Ingrédients

1 oignon moyen, haché

1 panais, pelé et coupé en rondelles

1 blanc de poireau, coupé en rondelles

2 pommes de terre, pelées et coupées en gros cubes

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes du commerce, réduit en sodium

250 g (½ lb) de filets de poisson blanc (ex. : tilapia, morue, aiglefin, flétan), taillés en morceaux

1 boîte de 354 ml (12 oz) de lait évaporé 2 % M. G., non sucré

Poivre du moulin et sel

Préparation

Mélanger les légumes, les pommes de terre et le bouillon dans un chaudron.

Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 20 minutes.

Retirer du feu.

Ajouter le poisson et mélanger.

Couvrir et laisser pocher 5 minutes.

Réduire en purée lisse au robot culinaire.

Ajouter le lait, et assaisonner au goût.

Donne 6 portions.

Recettes de texture purée

Potage enrichi

Ingrédients

1 boîte de soupe en crème en conserve au choix, sans morceaux

250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines

90 g (3 onces) 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 béchamel enrichie

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

5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon de bœuf, 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 de la viande ou de la volaille en purée.

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

½ oignon, en gros morceaux

375 ml (1 ½ tasses) d'eau

Préparation

Dans un chaudron, cuire le poulet et les légumes dans l'eau pour environ 30 minutes. Retirer les légumes, égoutter le poulet et conserver le liquide de cuisson.

Enlever la peau du poulet.

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 tasses) de bœuf haché, cuit ou autre viande hachée, cuite

5 ml (1 c. à thé) de bouillon en poudre au choix

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

340 g (¾ lb) de bœuf haché, cuit
250 ml (1 tasse) de sauce brune
375 ml (1 ½ tasses) 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 ½ tasses) 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.
Réchauffer la viande en purée et la purée de pomme de terre au micro-ondes.
Disposer dans des ramequins, le maïs au centre, la purée de pommes de terre et la viande en purée de chaque côté.
Saupoudrer de paprika.
Donne 4 portions.



Recettes de texture purée

Spaghetti à la viande en purée

Ingrédients

125 ml (½ tasse) de lait
1 œuf liquide pasteurisé en berlingot
250 ml (1 tasse) de spaghetti, cuit
375 ml (1 ½ tasses) de sauce à la viande
5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

Préparation

Passer au robot le lait, l'œuf et le spaghetti cuit. Réserver.
Passer au robot la sauce et le basilic. Réserver.
Disposer dans la cocotte, la sauce au centre et les pâtes de chaque côté.
Donne 2 portions.

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
90 ml (⅓ 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 lisse (homogène).
Déposer dans une assiette à tarte huilée et cuire pendant 35 à 45 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
Donne 4 portions.

Recettes de texture purée

Sauce au poulet sur riz

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de sauce béchamel enrichie (voir recette à la page 19)

90 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de purée de pommes de terre

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de poulet haché, cuit

375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasses) de riz blanc, cuit

1 œuf liquide pasteurisé en berlingot

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait riche en protéines

1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel

1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poudre d'oignon

Préparation

Mélanger au robot la sauce béchamel, 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 hachée

Volaille à la florentine

Ingrédients

230 g (½ lb) de poulet haché
45 ml (3 c. à table) de bouillon de poulet liquide
1 blanc d'œuf
10 ml (2 c. à thé) de chapelure
110 g d'épinards frais ou congelés, hachés
30 ml (2 c. à table) de chapelure
45 ml (3 c. à table) de lait
1 ml (¼ c. à thé) de sauge séchée
Sel et poivre au goût

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F.
Mélanger le poulet haché, le bouillon de poulet et le blanc d'œuf. Réserver.
Incorporer 10 ml de chapelure aux épinards hachés. Réserver.
Dans un plat rectangulaire huilé, déposer en étages le poulet et les épinards.
Mélanger 30 ml de chapelure avec tous les autres ingrédients.
Mettre ce mélange sur le dernier étage.
Cuire au four pendant 25 minutes.
Donne 4 portions.



Recettes de texture hachée

Croquettes de thon

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de pommes de terre, en purée

170 g (1 boîte) de thon dans l'huile

30 ml (2 c. à table) de lait écrémé en poudre

½ poivron rouge, haché finement

5 ml (1 c. à thé) d'estragon séché

30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé

Persil frais pour garnir

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur, sauf le parmesan et le persil.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, mais consistante. Si le mélange est trop épais, ajouter du lait afin d'obtenir la consistance désirée.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des boules avec le mélange et déposer sur une plaque à biscuits huilée.

Saupoudrer les croquettes de parmesan et mettre à griller au four (broil), jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Garnir de persil et servir avec de la sauce béchamel si désiré.

Variante : Préparer les croquettes avec du jambon haché ou du poulet haché (s'assurer que le poulet est bien cuit).

Donne 4 croquettes.



Recettes de texture hachée

Tourte au bacon et au fromage

Ingrédients

- 3 œufs
- 250 ml (1 tasse) de lait riche en protéines
- ½ sachet de soupe à l'oignon
- 125 ml (½ tasse) de fromage ricotta
- 60 ml (¼ tasse) de margarine fondue
- 3 tranches de pain, coupées en lanières
- 3 tranches de bacon cuit, très finement émiettées
- 60 ml (¼ tasse) de persil frais, haché
- 60 ml (¼ tasse) de fromage mozzarella, râpé
- 4 tranches de tomate, pour garnir (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, battre les œufs, le lait, la soupe à l'oignon, le fromage ricotta et la margarine fondue.

Ajouter les lanières de pain, le bacon émietté, le persil et le fromage râpé. Mélanger.

Déposer les ingrédients dans une assiette à tarte huilée.

Garnir avec les tranches de tomate si désiré.

Cuire au four pendant 45 minutes.

Donne 3 portions.



Recettes de texture hachée

Casserole hambourgeoise

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de nouilles courtes (orzo)
250 g (½ lb) de bœuf haché maigre
½ oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive ou de canola
200 ml (¾ tasse) de sauce tomate
125 ml (½ tasse) d'eau
1 pincée de chacun : poivre, thym, origan et persil séchés
Sel au goût
60 g (½ tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.
Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante environ 10 minutes.
Égoutter et réserver.
Cuire le bœuf haché, l'oignon et l'ail dans l'huile.
Ajouter la sauce tomate, l'eau, les fines herbes et le sel. Mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes.
Enduire d'un corps gras une casserole allant au four et mettre le tiers du mélange de sauce à la viande au fond.
Ajouter les nouilles cuites et le reste du mélange de sauce à la viande.
Saupoudrer de fromage râpé.
Cuire au four environ 30 minutes.
Donne 4 portions.

Recettes de texture hachée

Sole au court-bouillon

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron
- 7 ml (½ c. à soupe) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de feuilles de céleri
- 30 ml (2 c. à table) d'oignon ou de poireau, haché
- 60 ml (¼ tasse) de carottes, tranchées
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de persil, haché
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
- 450 g (1 lb) de filets de sole

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, sauf le poisson, et faire mijoter pendant 10 minutes (court-bouillon).

Bien essuyer les filets de sole pour les assécher, les saler et les déposer dans une casserole.

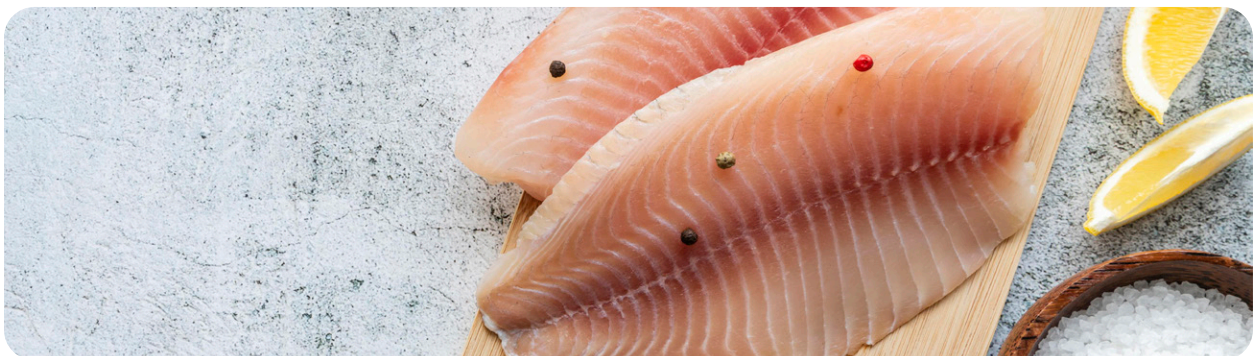
Couvrir aux deux tiers de court-bouillon.

Mettre le couvercle et laisser mijoter 10 minutes.

Égoutter les filets de sole et les déposer dans les assiettes.

Garnir d'une tranche de citron ou servir avec un peu de court-bouillon.

Donne 3 à 4 portions.





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

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

418 656-8711

iucpq.qc.ca