

CUISINER  
AVEC PLAISIR

DIGÉRER  
SANS DIFFICULTÉ

RECETTES NUTRITIVES POUR LES PERSONNES  
ATTEINTES D'UN CANCER DE L'ESTOMAC

CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Recettes nutritives pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)



www.savouresante.ca

CUISINER  
AVEC PLAISIR

DIGÉRER  
SANS DIFFICULTÉ

RECETTES NUTRITIVES POUR LES PERSONNES  
ATTEINTES D'UN CANCER DE L'ESTOMAC

Pour de plus amples renseignements et du soutien :

**mygutfeeling.ca**  
**savourersante.ca**

Ce livre a été rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de

 TAIHO PHARMA CANADA, INC.

Copyright 2020 Communication ebmed inc. (éditeur)  
Cowansville (Québec) [www.ebmed.ca](http://www.ebmed.ca)

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit ni en totalité ni en partie par quelque moyen que ce soit sans autorisation.

Vous avez des questions, des commentaires ou des suggestions? Nous serions ravis que vous écriviez à  
**info@savourersante.ca**



### Avis de non-responsabilité

L'éditeur (Communication ebmed inc.), le commanditaire (Taiho Pharma Canada inc.) et la fondation My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation ne font aucune déclaration ni n'offrent de garanties quant au contenu de ce livre et rejettent la responsabilité de toute perte ou de tout préjudice découlant directement ou indirectement du contenu de ce livre. Les recettes et les stratégies présentées dans ce livre ne garantissent en rien l'obtention de résultats particuliers et pourraient ne pas convenir à tous. Ce livre ne remplace aucunement une consultation auprès de votre médecin, diététiste ou autre professionnel de la santé. Vous devez bénéficier d'une supervision médicale pour toute question concernant votre alimentation et votre santé.

Qu'il s'agisse d'un souper en famille, d'une sortie au restaurant avec des amis ou de la préparation d'un repas avec ses proches, la nourriture fait partie intégrante de la vie. Elle nous rapproche, nous sustente et nous garde heureux et en santé.

Le cancer de l'estomac métamorphose notre façon de nous alimenter. Les difficultés à avaler, les nausées, le syndrome de chasse et les douleurs en général sont autant de facteurs qui tuent le plaisir de manger. La perte de poids et la perte d'appétit sont aussi monnaie courante chez les personnes aux prises avec un cancer de l'estomac. Certes, il peut être difficile de préparer des repas à la fois nutritifs, savoureux et digestibles, mais il est tout de même possible d'avoir du plaisir à manger quand on souffre d'un cancer de l'estomac.

La fondation My Gut Feeling s'est associée à ELLICSR Kitchen, à deux diététistes professionnelles et à SAVOURER SANTÉ pour concevoir des recettes destinées expressément aux personnes atteintes d'un cancer de l'estomac. Nous avons écouté des personnes ayant vécu cette expérience afin de créer des recettes qui contribuent au maintien de votre santé et vous permettront de redécouvrir l'amour de la nourriture. Ces recettes sont en outre peu chères, faciles à préparer et délicieuses!

Nous espérons que vous aimerez ces recettes, tant en les préparant et en les partageant qu'en les savourant.

**KATY KOSYACHKOVA ET TERESA TIANO**

Cofondatrices, My Gut Feeling-Stomach Cancer Foundation of Canada



STOMACH CANCER FOUNDATION OF CANADA

Préparation : 10 MINUTES

Cuisson : 40 MINUTES

Portions : 4

# SALADE TIÈDE DE CHAMPIGNONS ET D'ORGE

## INGRÉDIENTS

### Salade

**2 C. À SOUPE DE CHAMPIGNONS SÉCHÉS**

(p. ex. cèpes, shiitakés)

**½ TASSE D'ORGE**, sec

**1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 TASSES DE CHAMPIGNONS MÉLANGÉS**,  
taillés en quartiers

### Vinaigrette

**½ TASSE DE PERSIL** haché finement

**1 GOUSSE D'AIL** émincée

**2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON**

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, verser 2 tasses d'eau bouillante sur les champignons séchés et faire tremper 5 minutes.
2. Égoutter les champignons dans une casserole de taille moyenne. Porter le liquide de trempage foncé à ébullition et ajouter l'orge. Baisser à feu moyen et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter de l'eau au besoin. Égoutter l'orge cuit et réserver.
3. Dans un grand poêlon, à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'huile commence à scintiller, ajouter les champignons en prenant soin de ne pas trop remplir le poêlon. Cuire jusqu'à ce qu'ils aient réduit et qu'ils soient légèrement caramélisés. Retirer le poêlon du feu, ajouter l'orge cuit et bien mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
5. Verser la vinaigrette sur la salade, bien mélanger et servir.

## VARIANTES ET ASTUCES

L'ail peut être omis s'il est mal toléré. Les champignons séchés rehaussent beaucoup la saveur, mais ils sont facultatifs. Vous pouvez aussi cuire l'orge dans un bouillon de légumes. Vous pouvez remplacer l'orge par un autre grain au goût de noisette comme l'épeautre. La coriandre, le basilic et le thym peuvent remplacer le persil.

*Cette salade tiède est à la fois rafraîchissante et réconfortante et peut servir de plat principal ou d'accompagnement. Pour en faire un repas principal (2 portions au lieu de 4), ajoutez 1 tasse de pois chiches cuits.*



### Ce qui nous plaît

Riche en énergie  
et en protéines\*

Riche en fibres

Se mange tiède  
ou froide



### Convient aux cas suivants

Syndrome de chasse

Intolérance au

lactose

Reflux\*\*

Nausées



### Prudence dans les cas suivants

Vidange gastrique

retardée



### Source de...

fer  
folates\*\*\*

\* Ajoutez une tasse de pois chiches pour augmenter la teneur en protéines. \*\* Diminuez la quantité de vinaigrette.

\*\*\* Avec l'ajout de pois chiches.

Les nutriments pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)



CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS  
www.seigneurssante.ca

**VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)**

Kcal : 206 | Protéines (g) : 4 | Lipides (g) : 11 | Glucides (g) : 25 | Fibres (g) : 6 | Calcium (mg) : 18 | Fer (mg) : 1 | Sodium (mg) : 300



CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Recettes nutritives pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)  
www.savouresante.ca

Préparation : 10 MINUTES

Cuisson : 5 MINUTES

Portions : 4 (2 QUESADILLAS)

# QUESADILLA AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS ET AUX NOIX DE GRENOBLE

## INGRÉDIENTS

*Tartinade de poivrons rouges*

**1 TASSE DE POIVRONS ROUGES** rôtis du commerce

**½ TASSE DE NOIX DE GRENOBLE**

**1 C. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE**

**1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

*Quesadillas*

**1 C. À THÉ D'HUILE D'OLIVE**

**4 GRANDES TORTILLAS** (10 po)

**1 TASSE (4 OZ, 113 G) DE FROMAGE**

**MANCHEGO** ou de cheddar fort, râpé

## PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, combiner les poivrons, les noix, le vinaigre, 1 c. à soupe d'huile, le sel et le poivre. Pulser jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, mais légèrement grumeleux. Réserver.
2. Chauffer à feu moyen 1 c. à thé d'huile d'olive dans une grande poêle à frire antiadhésive.
3. Tartiner la moitié du mélange sur une tortilla. Parsemer de la moitié du fromage et recouvrir d'une deuxième tortilla.
4. Transférer la quesadilla dans la poêle très chaude et faire griller en exerçant une légère pression à l'aide d'une spatule pour faire fondre le fromage à l'intérieur.
5. Cuire quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce que la quesadilla soit grillée. Couper en quarts et servir.

## VARIANTES ET ASTUCES

Vous pouvez omettre le fromage ou le remplacer par du fromage sans lactose. Les quesadillas peuvent se congeler une fois cuites, puis être réchauffées au micro-ondes ou dans un poêlon. Il est aussi possible de congeler la garniture séparément.

*Cette quesadilla sans viande savoureuse constitue une bonne source de gras sains. Elle est idéale comme collation légère, lunch ou souper.*



*Ce qui nous plaît*

Se congèle

Riche en énergie\*  
et en protéines

Riche en lipides



*Convient aux cas suivants*

Syndrome de chasse

Intolérance au lactose\*\*

Prise de poids requise



*Prudence dans les cas suivants*

Mauvaise digestion des graisses



*Source de...*

fer  
calcium

\* Pour augmenter l'apport calorique, optez pour une crème sûre riche en matières grasses.

\*\* Utilisez du fromage à teneur réduite en lactose ou sans lactose.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ½ QUESADILLA)

Kcal : 449 | Protéines (g) : 14 | Lipides (g) : 31 | Glucides (g) : 29 | Fibres (g) : 4 | Calcium (mg) : 404 | Fer (mg) : 3 | Sodium (mg) : 931

Préparation : 10 MINUTES

Cuisson : 20 MINUTES

Portions : 4

# BOULETTES DE POULET MAROCAINES, SAUCE TAHINI

## INGRÉDIENTS

### Boulettes

- 2 TASSES (450 G) DE POULET HACHÉ
- 1 ŒUF
- ½ TASSE DE CHAPELURE
- 2 GOUSSES D'AIL émincées
- 1 C. À THÉ DE CUMIN MOULU
- ½ C. À THÉ DE CANNELLE MOULUE
- 1 C. À SOUPE DE ZESTE DE CITRON
- 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL DE MER ET POIVRE au goût

### Sauce

- ¼ TASSE DE TAHINI
- 2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 2 C. À THÉ DE MIEL
- 3 C. À SOUPE D'EAU
- ¼ TASSE DE MENTHE FRAÎCHE hachée finement

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients des boulettes. Bien mélanger avec les mains ou à l'aide d'une fourchette. Avec les mains enduites d'un peu d'huile ou d'eau, façonner 20 boulettes (environ 1 c. à soupe de viande par boulette). Disposer les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
3. Cuire à découvert pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient cuites ou que la température interne atteigne 165 °F.
4. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce, et servir les boulettes nappées de sauce.

## VARIANTES ET ASTUCES

L'ail peut être omis s'il est mal toléré. Pour obtenir des boulettes plus tendres et moelleuses, recouvrez-les de papier aluminium pendant la cuisson.

*Ces boulettes de viande polyvalentes constituent une excellente source de protéines ; elles conviennent bien aux personnes qui prennent plusieurs petits repas par jour.*



### Ce qui nous plaît

- Se congèlent
- Texture modifiable  
tendre, hachée, purée
- Riche en énergie et en protéines



### Convient aux cas suivants

- Syndrome de chasse
- Intolérance au lactose
- Prise de poids requise
- Vidange gastrique retardée
- Reflux\*



### Source de...

- calcium
- fer
- vitamine B12
- folates

\*Pour réduire l'apport en lipides, optez pour une autre sauce ou diminuez la quantité de tahini.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 5 BOULETTES)

Kcal : 400 | Protéines (g) : 26 | Lipides (g) : 26 | Glucides (g) : 18 | Fibres (g) : 3 | Calcium (mg) : 120 | Fer (mg) : 4  
Sodium (mg) : 250





CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Recettes nutritives pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)  
www.savouresante.ca



Préparation : 15 MINUTES

Cuisson : 20 MINUTES

Portions : 4

# SOUPE À LA BETTE À CARDE ET AUX POIS CHICHES

## INGRÉDIENTS

**2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**1 GOUSSE D'AIL** écrasée

**3 TASSES DE BETTE À CARDE**, hachée grossièrement

**½ TASSE DE PERSIL**, haché finement

**4 TASSES DE BOUILLON DE LÉGUMES**

**½ TASSE D'ORZO** (ou d'autres pâtes très courtes)

**1 BOÎTE (540 ML) DE POIS CHICHES CUITS**, égouttés et rincés

**2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON**

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

**¼ TASSE DE PARMESAN** râpé

## PRÉPARATION

1. Dans une marmite à soupe, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
2. Ajouter l'ail écrasé et cuire lentement jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer l'ail à l'aide d'une cuillère.
3. Ajouter la bette à carde et le persil en remuant. Ajouter le bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tombés.
4. Mélanger la soupe à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Ajouter l'orzo et les pois chiches, et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
6. Assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre. Garnir de parmesan râpé.

## VARIANTES ET ASTUCES

Vous pouvez remplacer la bette à carde par des épinards ou du *kale* ainsi que le bouillon de légumes par du bouillon de poulet. Vous pouvez laisser l'ail ou le retirer. Des lentilles rouges séchées peuvent remplacer les pois chiches. La soupe peut être mise en purée.

*Cette soupe au goût léger se sert aussi bien au lunch qu'au souper, surtout les jours où ce n'est pas la grande forme.*



**Ce qui nous plaît**

Se congèle

Texture modifiable

lisse, grumeleuse, purée



**Convient aux cas suivants**

Nausées

Vidange gastrique retardée

Intolérance au lactose

Mauvaise digestion des graisses

Reflux



**Source de...**

fer

folates

calcium

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 312 | Protéines (g) : 11 | Lipides (g) : 12 | Glucides (g) : 42 | Fibres (g) : 7 | Calcium (mg) : 121 | Fer (mg) : 3 | Sodium (mg) : 1183

Préparation : 15 MINUTES

Cuisson : 35 MINUTES

Portions : 4

# POMMES DE TERRE ET AUBERGINES MASSALA

## INGRÉDIENTS

### Légumes rôtis

- 2 TASSES DE POMMES DE TERRE**, en dés de ½ po
- 2 TASSES D'AUBERGINES**, en dés de ½ po
- 1 BOÎTE (540 ML) DE POIS CHICHES CUITS**, égouttés et rincés
- 1 C. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE**
- SEL DE MER ET POIVRE** au goût

### Massala

- 1 C. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE**
- 1 C. À THÉ DE GRAINES DE CUMIN**
- 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS**, râpé
- 1 GOUSSE D'AIL**
- 1 C. À SOUPE DE GARAM MASSALA**
- ¼ C. À THÉ DE CURCUMA**
- ½ TASSE DE LAIT DE COCO**
- 1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON**
- SEL DE MER ET POIVRE** au goût

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Dans une petite casserole, blanchir les pommes de terre dans de l'eau salée environ 10 minutes. Égoutter et réserver.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pommes de terre, les aubergines et les pois chiches, arroser de 1 c. à soupe d'huile et mélanger. Saler et poivrer. Rôtir les légumes au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
4. À l'aide de la même casserole, chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen-élevé. Une fois l'huile chaude, ajouter le cumin, le gingembre et l'ail. Mélanger et cuire jusqu'à ce qu'ils soient odorants (environ 2 minutes), en prenant soin de ne pas brûler l'ail et les épices. Ajouter le garam massala et le curcuma, mélanger et retirer du feu.
5. Ajouter les légumes rôtis et les pois chiches à la casserole contenant les épices et cuire à feu moyen. Verser le lait de coco et cuire encore 2 minutes. Assaisonner de jus de citron, saler et poivrer au goût.

## VARIANTES ET ASTUCES

L'ail peut être retiré à la fin de l'étape 4. Vous pouvez diminuer la quantité d'épices ou les remplacer selon leur disponibilité et vos préférences. Le lait de coco confère une texture crémeuse, mais peut être remplacé par un autre liquide de votre choix, comme un coulis de tomates ou de l'eau.

*Ce plat savoureux et odorant d'aubergines et de pommes de terre deviendra l'un de vos mets réconfortants préférés.*



**Ce qui nous plaît**

- Se congèlent
- Texture modifiable molle, hachée
- Riches en énergie\*
- Riches en fibres



**Convient aux cas suivants**

- Syndrome de chasse
- Intolérance au lactose



**Prudence dans les cas suivants**

- Nausées/sensibilité aux odeurs parfumées
- Vidange gastrique retardée



**Source de... fer**

\* Pour augmenter l'apport calorique, augmentez la quantité de lait de coco.



**VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)**

Kcal : 295 | Protéines (g) : 8 | Lipides (g) : 15 | Glucides (g) : 36 | Fibres (g) : 9  
Calcium (mg) : 59 | Fer (mg) : 2 | Sodium (mg) : 760



CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Recette simple et végétarienne. © Centre de l'estomac (2020)

[www.savouresante.ca](http://www.savouresante.ca)

Préparation : 5 MINUTES

Cuisson : 10 MINUTES

Portions : 2

# FRITTATA À L'AVOCAT

## INGRÉDIENTS

### Frittata

½ **AVOCAT MÛR**, dénoyauté, en dés

**1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON**

**6 ŒUFS** de calibre gros

½ **TASSE DE YOGOURT NATURE**

**1 C. À SOUPE DE ZESTE DE CITRON**

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

**1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

¼ **TASSE DE FÊTA** ou d'un autre fromage goûteux

### Garniture

**2 TASSES DE ROQUETTE**

**1 C. À THÉ D'HUILE D'OLIVE**

**1 C. À THÉ DE JUS DE CITRON**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Arroser les morceaux d'avocat de jus de citron pour prévenir le brunissement et réserver.
3. Dans un petit bol, battre les œufs légèrement. Ajouter le yogourt, le zeste de citron, le sel et le poivre, et mélanger.
4. Dans un plat allant au four, chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen-élevé. Lorsque l'huile commence à scintiller, verser le mélange d'œufs. À l'aide d'une spatule, remuer le mélange délicatement jusqu'à ce que des grumeaux se forment.
5. Ajouter les morceaux d'avocat et le fromage.
6. Cuire au centre du four environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que l'intérieur soit cuit. La température interne doit atteindre 160 °F.
7. Couper la frittata en quatre. Garnir de roquette arrosée d'huile et de jus de citron. Servir immédiatement.

## VARIANTES ET ASTUCES

En cas d'intolérance aux produits laitiers, utiliser du fromage et du yogourt sans lactose.

*À la fois facilement digestible et fraîche au goût, cette frittata à l'avocat riche en énergie et en protéines fait un savoureux repas ou une superbe collation.*



### Ce qui nous plaît

Se congèle

Texture modifiable

lisse, hachée, purée

Riche en énergie et en protéines



### Convient aux cas suivants

Syndrome de chasse

Intolérance au lactose

Prise de poids requise



### Source de...

calcium

fer

vitamine B12

vitamine D

folates

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ½ FRITTATA)

Kcal : 494 | Protéines (g) : 27 | Lipides (g) : 39 | Glucides (g) : 11 | Fibres (g) : 3 | Calcium (mg) : 342

Fer (mg) : 3 | Sodium (mg) : 1161

Préparation : 25 MINUTES

Cuisson : 15 MINUTES

Portions : 6

# BURGER AUX HARICOTS NOIRS

## INGRÉDIENTS

*Oignons caramélisés*

**1 GROS OIGNON** émincé

**¼ C. À THÉ DE SEL**

**1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**1 C. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE**

*Burgers*

**1 BOÎTE (540 ML) DE HARICOTS NOIRS CUITS**, égouttés et rincés

**2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**½ TASSE DE CHAPELURE** ou de flocons d'avoine

**1 ŒUF**

**1 C. À SOUPE DE SAUCE SOYA**

**1 C. À THÉ DE PAPRIKA FUMÉ**

**1 C. À THÉ DE CUMIN MOULU**

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

**1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE** pour badigeonner

**6 PAINS À BURGER**

**4 C. À SOUPE DE SAUCE BBQ** (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans une grande casserole sèche, à feu moyen, cuire l'oignon émincé. Ajouter une pincée de sel et remuer délicatement pour éviter qu'il brûle. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive lorsque l'oignon commence à changer de couleur. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant de temps à autre.
3. Ajouter le vinaigre balsamique, remuer les oignons et cuire au moins 5 minutes de plus. Plus les oignons cuisent lentement, plus ils seront sucrés. Transférer les oignons dans un bol et réserver.
4. Dans la même casserole, à feu moyen-élevé, ajouter les haricots noirs et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à éclater ou à fissurer.
5. Verser les haricots noirs dans un grand bol et les écraser avec une fourchette ou un pilon à pommes de terre. Ajouter les ingrédients restants des burgers, y compris ½ tasse d'oignons caramélisés. Bien mélanger.
6. Façonner des galettes de la taille des pains, d'environ ½ pouce d'épaisseur. Badigeonner le dessus avec encore un peu d'huile d'olive.
7. Disposer les galettes sur une plaque de cuisson et cuire environ 15 minutes. À mi-cuisson, tartiner les galettes de votre sauce BBQ préférée. Servir avec vos garnitures à burger préférées.

## VARIANTES ET ASTUCES

Les oignons caramélisés peuvent être remplacés par des poivrons rouges rôtis.

*Ce savoureux burger de haricots noirs, qui plaira à tous les membres de la famille, est une bonne source de fibres et de protéines, ce qui peut être utile si vous êtes aux prises avec un syndrome de chasse.*



**Ce qui nous plaît**

Se congèle

Texture modifiable  
moelleuse, hachée

Riche en énergie  
et en protéines

Riche en fibres



**Convient aux cas suivants**

Syndrome de chasse

Intolérance au lactose

Prise de poids requise\*

Reflux\*\*

Mauvaise digestion des graisses



**Prudence dans les cas suivants**

Flatulences et ballonnements

Vidange gastrique retardée



**Source de...**

fer  
folates

\*Pour augmenter l'apport calorique et obtenir une texture plus moelleuse, ajoutez de l'huile d'olive. \*\* Omettez les oignons.





**VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 BURGER)**

Kcal : 414 | Protéines (g) : 14 | Lipides (g) : 15 | Glucides (g) : 58 | Fibres (g) : 8 | Calcium (mg) : 125  
Fer (mg) : 4 | Sodium (mg) : 1159

CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Recettes nutritives pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)  
www.savouresante.ca



**VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 3 BEIGNETS)**

Kcal : 360 | Protéines (g) : 30 | Lipides (g) : 19 | Glucides (g) : 16 | Fibres (g) : 3 | Calcium (mg) : 399 | Fer (mg) : 3 | Sodium (mg) : 1002

Préparation : 20 MINUTES

Cuisson : 15 MINUTES

Portions : 4

# BEIGNETS DE SAUMON, SAUCE À L'ANETH ET AUX CÂPRES

## INGRÉDIENTS

### *Beignets de saumon*

- 1 TASSE D'ÉPINARDS SURGELÉS
- 2 BOÎTES (213 G CHACUNE) DE SAUMON
- 2 ŒUFS
- ½ TASSE DE CHAPELURE
- ½ TASSE D'OIGNON NOUVEAU haché
- 1 C. À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON

**SEL DE MER ET POIVRE** au goût

**2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

### *Sauce*

- 1 TASSE DE YOGOURT
- ¼ TASSE D'ANETH FRAIS haché
- 1 C. À SOUPE DE CÂPRES hachées
- 1 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F.
2. Extraire le maximum d'eau des épinards décongelés et hacher. (Si les épinards sont encore gelés, les mettre dans un petit bol et les arroser d'un peu d'eau chaude.)
3. Dans un grand bol, combiner les épinards, le saumon, les œufs, la chapelure, l'oignon nouveau, la moutarde, le sel et le poivre. Il devrait être facile de façonner des galettes avec ce mélange. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'huile d'olive. S'il est trop humide, ajouter un peu de chapelure.
4. Façonner 12 galettes d'environ ½ pouce d'épaisseur. Disposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner le dessus d'huile d'olive. Parsemer d'un peu de chapelure.
5. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.
6. Pour la sauce, combiner tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Napper les beignets de sauce.

## VARIANTES ET ASTUCES

L'oignon nouveau peut être omis. En cas d'intolérance au lactose, un yogourt ou une mayonnaise sans lactose fera l'affaire. Le saumon en boîte peut être remplacé par du thon en boîte ou encore, par du saumon frais cuit et défait en flocons. Pour cuire le saumon, griller au four à 375 °F pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'il se défasse en flocons. Pour obtenir une texture hachée et moelleuse et éviter un dessus croustillant, recouvrir les beignets de papier d'aluminium pendant la cuisson et cuire à 375 °F.

*Ces beignets de saumon sont faciles à digérer et très nutritifs, même en petites portions.*



### *Ce qui nous plaît*

- Se congèlent
- Texture modifiable
- tendre, grumeleuse, purée
- Riches en énergie et en protéines



### *Convient aux cas suivants*

- Syndrome de chasse
- Intolérance au lactose
- Prise de poids requise\*



### *Source de...*

- calcium\*\*
- fer
- vitamine B12
- vitamine D
- folates

\*Pour augmenter l'apport calorique, optez pour du yogourt à 9 % M.G. \*\*L'apport en calcium sera plus grand si vous écrasez les arêtes plutôt que de les retirer.

Préparation : 20 MINUTES

Cuisson : 10 MIN. + 2 HEURES DE REPOS

Portions : 8

# TARTE AU CHOCOLAT ET AU BEURRE D'ARACHIDES

## INGRÉDIENTS

### Croûte

- 2 TASSES DE BISCUITS GRAHAM ou à l'avoine
- ¼ TASSE D'HUILE DE COCO

### Garniture

- 2 TASSES (454 G) DE TOFU SOYEUX
- ½ TASSE DE BEURRE D'ARACHIDES CRÉMEUX (ou de beurre d'amandes)
- 1 TASSE DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR MI-SUCRÉ, fondu
- 2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
- ¼ C. À THÉ DE SEL DE MER

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Au robot culinaire, pulser les ingrédients de la croûte pour créer un mélange de texture granuleuse qui se tient. Compacter dans un moule à tarte tapissé de papier parchemin.
3. Cuire la croûte 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laisser refroidir.
4. Mettre le tofu dans le robot et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture très lisse. Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Verser la garniture dans la croûte refroidie.
5. Réfrigérer la tarte au moins 2 heures pour qu'elle se solidifie. Démouler la tarte en tirant sur le papier parchemin, couper en pointes et savourer!

## VARIANTES ET ASTUCES

Le miel et le sucre peuvent remplacer le sirop d'érable. Le beurre fondu peut remplacer l'huile de coco. Les portions restantes se congèlent. Laisser décongeler 10 minutes à la température ambiante avant de servir.

***Ce dessert crémeux et fondant est étonnamment facile à digérer, mais il est riche en énergie et en gras sains.***



### Ce qui nous plaît

Se congele

Riche en énergie

Texture modifiable  
grumeleuse, purée\*



### Convient aux cas suivants

Syndrome de  
chasse\*\*

Intolérance au lactose

Prise de poids requise



### Prudence dans les cas suivants

Mauvaise digestion  
des graisses



### Source de...

fer

\* Omettez la croûte pour obtenir une purée. \*\* Utilisez du chocolat noir plus intense et du beurre d'arachides naturel pour réduire la quantité de sucre.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1/8 DE LA RECETTE)

Kcal : 401 | Protéines (g) : 10 | Lipides (g) : 26 | Glucides (g) : 39 | Fibres (g) : 3 | Calcium (mg) : 58 | Fer (mg) : 3 | Sodium (mg) : 272



CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. Des recettes adaptées pour les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac (2020)  
[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)



Préparation : 10 MINUTES

Portions : 4

# PESTO AUX GRAINES DE CITROUILLE

## INGRÉDIENTS

1 TASSE DE BASILIC FRAIS

½ TASSE DE GRAINES DE CITROUILLE

2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON

2 C. À SOUPE DE LEVURE ALIMENTAIRE

¼ TASSE D'HUILE D'OLIVE

SEL DE MER ET POIVRE AU GOÛT

## PRÉPARATION

Au robot culinaire, combiner le basilic, les graines de citrouille, le jus de citron, la levure alimentaire, le sel et le poivre. Pulser quelques fois pour hacher les ingrédients. Le moteur toujours en marche, ajouter l'huile lentement.

***Ce pesto accompagne très bien tout filet de poisson (truite, saumon ou poisson blanc) ainsi que le poulet, le tofu, le riz et les pâtes. Par exemple, tartinez le filet de poisson de pesto et cuire au four à 425 °F de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons.***

***Ce pesto sans lactose s'utilise avec divers types de protéines et de grains.***



**Ce qui nous plaît**

Se congèle

Riche en énergie  
et en protéines

Riche en lipides

Texture modifiable  
granuleuse, purée\*



**Convient aux cas  
suivants**

Syndrome de chasse  
Intolérance au lactose

Prise de poids requise

Vidange gastrique  
retardée\*\*



**Prudence dans les  
cas suivants**

Mauvaise digestion  
des graisses



**Source de...**

fer  
vitamine B12\*\*\*  
folates

\* Non approprié en présence d'une endoprothèse. \*\* Pour réduire la quantité de lipides, tartinez moins de pesto sur votre poisson, poulet ou tofu. \*\*\* La levure alimentaire enrichie est une bonne source de vitamine B12.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 3 C. À SOUPE)

Kcal : 223 | Protéines (g) : 7 | Lipides (g) : 21 | Glucides (g) : 5 | Fibres (g) : 2 | Calcium (mg) : 30  
Fer (mg) : 2 | Sodium (mg) : 300

**Ce livre est le fruit de nombreuses rencontres virtuelles qui ont eu lieu au printemps et à l'été 2020, lorsque la COVID-19 a bouleversé nos vies. Sur une note très positive, la pandémie nous a permis de passer plus de temps à la maison et d'essayer toutes les recettes dans nos propres cuisines. Les mets présentés dans ce livre ont plu à nos proches et ont enrichi nos vies de bien des façons. Nous sommes heureux de vous présenter toutes les personnes qui y ont participé.**

**GEREMY CAPONE** — *ELLICSR Kitchen, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)*

Geremy se passionne pour l'enseignement des techniques culinaires de base et de la préparation de repas, ainsi que pour la sensibilisation à la littératie et à la sécurité alimentaires. Depuis 9 ans, il applique cette passion à son rôle de chef spécialisé en mieux-être dans le programme *Cancer Rehabilitation and Survivorship* au Princess Margaret Cancer Centre, dans le cadre duquel il exécute des programmes de cuisine et de nutrition conçus pour soutenir les personnes atteintes de cancer. Il espère que les recettes qu'il a conçues pour ce livre aideront les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac à mieux relever les défis alimentaires auxquels elles font face et à resserrer leur relation avec la cuisine et les aliments.

**DENISE GABRIELSON** — *M. Sc., Dt.P., St. Michael's Hospital, Toronto (Ontario)*

Diététiste professionnelle de formation, Denise travaille en oncologie et en hématologie depuis plus de 10 ans. Elle prodigue des soins nutritionnels aux patients hospitalisés ou ambulatoires traités pour divers cancers, dont le cancer de l'estomac. Elle a présenté des communications à l'échelle nationale et internationale sur l'importance de la nutrition pour les personnes aux prises avec un cancer de l'estomac et sur les stratégies permettant de demeurer bien nourri. Denise est ravie de faire partie d'une équipe qui élabore des recettes conçues expressément pour aider les personnes atteintes d'un cancer de l'estomac à redécouvrir le plaisir de manger et de préparer leurs repas, tout en reconnaissant les nombreux défis nutritionnels auxquels les survivants font face durant leur traitement et leur convalescence.

**KATY (EKATERINA) KOSYACHKOVA** — *Vice-présidente et cofondatrice, My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation of Canada, Toronto (Ontario)*

En 2011, à l'âge de 21 ans, Katy Kosyachkova a reçu un diagnostic de cancer de l'estomac. Elle a dû surmonter de nombreuses difficultés alimentaires, dont une perte de poids, après avoir subi une gastrectomie totale et une chimio-radiothérapie. À l'époque, il y avait très peu d'information sur l'alimentation des personnes aux prises avec un cancer de l'estomac. Ce livre de recettes revêt une grande importance aux yeux de Katy parce qu'il permet aux personnes atteintes d'un cancer de l'estomac de bien manger tout en réduisant au minimum les symptômes désagréables et en priorisant le goût et les nutriments.

**TERESA TIANO** — *B.A. (avec distinction), Présidente et cofondatrice, My Gut Feeling Stomach Cancer Foundation of Canada, Toronto (Ontario)*

En 2011, Teresa a reçu un diagnostic d'adénocarcinome de l'estomac de stade 2B. On lui a enlevé 80 % de l'estomac lors d'une intervention réalisée par laparoscopie, après quoi elle a reçu une chimiothérapie et une radiothérapie. Elle a trouvé extrêmement difficile d'apprendre comment manger et quoi manger avec son « nouveau système ». Souvent, elle avait peur des aliments. Ce recueil de recettes est important aux yeux de Teresa parce qu'il permet aux patients de redécouvrir des aliments à la fois délicieux et nutritifs, et faciles et agréables à préparer.

**JOHNNIE C. H. TING** — *Dt.P., B. Sc. en diététique et en nutrition humaine, Hôpital général juif, Montréal (Québec)*

C'est la première fois que Johnnie, diététiste professionnel, participe à la création d'un livre de recettes pour les personnes atteintes de cancer. Il est très heureux d'avoir pris part à ce projet amusant et gratifiant. Il a été ravi de bénéficier de l'expérience de Teresa et de Katy, deux femmes qui ont survécu au cancer avec brio, et de travailler avec Denise, consœur diététiste qui a plus d'un tour dans son sac et avec Geremy, chef passionné et talentueux. Johnnie espère que ce livre de recettes sera pour les patients atteints de cancer de l'estomac et leurs partenaires de soins une source de recettes nutritives, savoureuses et faciles à digérer. L'idée, c'est de cuisiner dans la joie et de faire de la préparation des repas une activité agréable dont on recommence à tirer grand plaisir.

# CUISINER AVEC PLAISIR. DIGÉRER SANS DIFFICULTÉ. ESTOMAC OPTIONNEL !

Ce livre est dédié aux personnes ayant reçu un diagnostic de cancer de l'estomac, à leurs partenaires de soins ainsi qu'à leurs amis et à leur famille.

