

JE MANGE SANS FIBRES

Vol. 1

N° ISBN: 979-10-359-3748-5
Achevé d'imprimer en France
Dépôt légal : 11/2020

Introduction

Que ce soit pour quelques jours ou pour une période plus longue, le régime pauvre en fibres nous concerne tous. Parfois pour nous-mêmes, parfois pour notre entourage.

Il est indiqué par notre médecin pour différentes raisons, parmi lesquelles on retrouve :

- _ Une préparation à une coloscopie
- _ Lors d'un examen par vidéocapsule
- _ Avant ou après une intervention chirurgicale
- _ Lors de gastro-entérite
- _ Lors d'hémorroïdes
- _ Lors d'une période de diarrhée
- _ Lors de diverticulite
- _ Lors de fissures anales
- _ Lors de maladie de Crohn
- _ Lors d'une rectocolite hémorragique
- _ Lors de certains cancers du tube digestif
- _ etc...

Le régime pauvre en fibres a pour objectif de limiter l'apport en fibres, souvent appelé « résidus ».

Un résidu est un morceau d'aliment qui n'a pas pu être digéré correctement par l'intestin. Il s'agit en général de fibres végétales et plus rarement animales. Les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle réelle, mais sont primordiales pour le transit intestinal, car elles favorisent un volume de bol alimentaire supérieur ainsi qu'une consistance plus molle des selles.

En dehors de l'aspect médical, un des plus gros problèmes souvent rencontrés devant un régime pauvre en fibres est : « qu'est-ce que je mange ? »

Cet ouvrage est destiné à rendre la vie plus appétissante et à arrêter d'avoir peur de son assiette malgré la maladie et de faciliter les périodes d'examen.

Comment utiliser cet ouvrage ?

Manger avec une MICI¹ requiert quelques règles simples pour garder le moral et prendre du plaisir à manger. Un régime sans fibres strict qui dure trop longtemps peut devenir anorexigène et anxiogène.

La règle numéro 1 : « je mange ce que je supporte ! »

La règle numéro 2 : « si je suis sous corticoïdes, j'oublie le sel et les produits trop salés. Je peux éventuellement utiliser du faux sel (vendu exclusivement en pharmacie).

La règle numéro 3 : “je prends du plaisir à table”.

Conseils :

Les corps gras:

Ils sont à limiter. Tant qu'on n'est pas en rémission, on les mange crus.

Sur les plats chauds, on les ajoute après la cuisson. On oublie les fritures à l'huile et on préfère les cuissons au four.

Si on ne peut pas s'en passer, on peut investir dans une friteuse à air chaud.

Les aliments et boissons glacés :

Ils sont responsables de spasmes et accélèrent le transit.

On essaie de manger ni trop chaud, ni trop froid.

Les fibres :

Tout au début, elles sont à proscrire absolument !

Quand ça va mieux, on peut commencer à les réintroduire progressivement en commençant par les plus douces.

On débute par des fruits et des légumes cuits, pelés et épépinés.

On les consomme d'abord en soupe mixés finement, puis écrasés à fourchette, puis coupés en tout petits morceaux que l'on agrandit.

Ensuite, on réintroduit les fruits et légumes crus toujours pelés et épépinés en étant prudent.

¹ *Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin*

En bref, on suit la progression du régime alimentaire d'un nourrisson.

Les épices et les aromates :

On assaisonne, sans les consommer avec des herbes tel que le cerfeuil, le romarin, l'estragon, le basilic, le persil, etc.

On garde la main légère sur le poivre.

Les laitages :

En poussée, on a du mal à les digérer parce que l'intestin inflammé a du mal à produire de la lactase (*enzyme qui permet de digérer le lait*).

Au plus mal, on les remplace par des équivalents végétaux. Pour une recette, les quantités sont les mêmes. Pour se dépanner, comme les fois où l'on ne mange pas chez nous, par exemple, on se procure des comprimés de lactase en pharmacie, uniquement avec l'accord du médecin.

Dans le cas où le lactose est toléré, on ne garde que le lait, les yaourts, les petits-suisses, la crème de fromage tel que le Kiri et les fromages à pâte pressée tels que le gruyère, l'emmental, le comté.

Les choux et les légumineuses :

Ils sont à envisager uniquement en période de rémission.

On les réintroduit avec une extrême prudence.

On commence par de toutes petites quantités, à raison d'un repas tous les deux jours au grand maximum.

On les mastique longuement pour bien écraser chaque grain.

On peut également les consommer en purée en les écrasant au presse-purée manuel.

Les boissons :

On boit de l'eau tout au long de la journée, 1 litre et demi à deux litres.

Quand ça ne va pas, on abuse des bouillons de légumes filtrés.

On s'autorise du thé et du café légers.

On boit des tisanes et des infusions.

On peut boire du sirop.

Les Alcools

Quand, ça ne va pas, on oublie complètement !

Quand ça va mieux, on peut les réintroduire dans des recettes cuites, tels qu'un gâteau au yaourt avec une cuillère de rhum ou des gambas flambées au cognac.

On les réintroduit tels quel le plus tard possible.

Les repas :

On prend une vraie pause.

On les prend dans une ambiance calme.

On les fractionne en faisant 6 à 8 mini-repas dans la journée.

On mastique.

On mange lentement.

On s'installe dans un endroit où l'on se sent bien.

On se fait une jolie table.

On soigne la présentation de son assiette.

Un dernier petit conseil : la maladie n'est pas quelque chose que l'on veut voir arriver dans sa vie. En dehors des moments de souffrances ou d'inquiétude, c'est peut-être un moment pour mettre sa vie sur pause : on en profite pour apprendre à s'écouter, pour apprendre à écouter ses sensations et pour apprendre à prendre soin de soi. On n'oublie pas de s'aimer...

À propos des recettes :

Avant tout, ce livre n'a pas pour but de se substituer à un traitement médical. Il a pour vocation d'aider au quotidien à prendre du plaisir et à essayer d'éviter au maximum les carences.

La sensibilité aux aliments est différente d'une personne à l'autre, mais également d'une période à l'autre. Si quelque chose passe mal, on réessaie dans quelques semaines. On ne se force pas et on mange ce qui nous convient. On fait confiance à son instinct, à ses sensations et à ses sens ; l'odorat, la vue et le toucher sont d'excellents indicateurs.

Devoir suivre un régime pauvre en fibres pour un moment ne signifie pas à être condamné à des repas fades, monotones et sans saveurs.

La couleur du titre des recettes de cet ouvrage indique si la recette proposée appartient au régime pauvre en fibre strict, élargi ou rémission :

Quand c'est pas top (sans fibres strict).

Quand ça va mieux (sans fibres élargi)

Quand ça va bien

Adaptable

Certaines recettes classées dans les catégories » Quand ça va mieux (sans fibres élargi) » et « Quand ça va bien » peuvent être adaptées à la catégorie « Quand c'est pas top (sans fibres strict) ».

Il suffit de supprimer les ingrédients indiqués **en rouge** et de remplacer les produits laitiers indiqués **en bleu** par des produits végétaux équivalents.

On reconnaît ces recettes à leur titre en gris.

Il ne faut pas hésiter à s'amuser avec les recettes, les moduler, les combiner, supprimer ou ajouter des ingrédients et se les approprier en fonction de ses goûts, de ses besoins et de ce que l'on supporte.

Bon Appétit.

Hayley S. Martin Chapell

Index des recettes

Entrées

Aumônières de tomates.....	11
Bananes rôties au jambon.....	12
Bricks au chèvre.....	13
Bricks de légumes.....	14
Carottes rôties.....	15
Churros de pomme de terre.....	16
Cocotte de thon.....	17
Coppa à la roquette.....	17
Couronne feuilletée.....	18
Croque farci.....	19
Croque-monsieur italien.....	20
Croquettes de mozzarella.....	21
Donuts jambon fromage.....	22
Feuilletés chèvre et pommes....	23
Muffins feuilletés.....	24
Œufs Benedicte.....	25
Pain de la mer.....	26
Petits pains farcis.....	27
Riz aux œufs et au jambon.....	28
Salade ardennaise.....	29
Salade grecque.....	30
Samossas à la tomate.....	31
Terrine de chèvre.....	32
Verrine de la mer.....	33

Plats

Arayess.....	35
Beignets de pâte.....	36
Blanquette de veau.....	37
Cake au jambon.....	38
Cake aux tomates.....	39
Clafoutis au chèvre.....	40
Courgettes farcies.....	41
Crumble d'endives.....	42
Feuilleté au jambon.....	43
Filet mignon de porc.....	44
Fish Pie.....	45
Gnocchi à l'italienne.....	47
Gratin de courgettes.....	48
Grillade de nouilles.....	49
Jambalaya.....	50
Jambon à la sauce cardinal.....	51
Lasagnes aux courgettes.....	52
Nuggets de poulet.....	53
Papillote de colin.....	54
Poulet à la sauce aigre-douce..	55
Poulet rôti.....	56
Raviolis au fromage.....	57
Tajine de brick.....	59
Talon de jambon.....	60
Tarte aux fleurs.....	61
Tarte aux pommes de terre.....	62
Tourte au poulet.....	63

Desserts

Brioche.....	66
Brownies.....	67
Cheese cake.....	68
Chouquettes.....	69
Cookies.....	70
Crème aux œufs.....	71
Crumble.....	72
Fruits au micro-ondes.....	73
Gâteau au micro-ondes.....	74
Gâteau à l'anis.....	75
Gâteau au yaourt.....	76
Gâteau de riz.....	77
Gâteau manqué.....	78
Gâteau mollet.....	79
Gâteau pain.....	80
Knafé.....	81
Lasagnes au chocolat.....	82
Makis au lait de coco.....	83
Meringue.....	84
Muffins au yaourt.....	85
Muffins aux pommes.....	86
Omelette sucrée.....	87
Pancakes.....	88
Pastéis de nata.....	89
Perles de coco.....	90
Petits fondants au chocolat.....	91
Petits moelleux.....	92
Pommes cuites.....	93
Pommes Tatin à la crème.....	94
Riz au lait au micro-ondes.....	95
Roulés de tortilla.....	96

Accompagnements

Baguette au barbecue.....	98
Béchamel.....	99
Bouillon de légumes.....	100
Bouillon de volaille.....	101
Bruschetta.....	102
Buns.....	103
Chinklich.....	104
Chips de légumes.....	105
Chips de patate douce.....	105
Chips n'Cheese.....	106
Pains à burger.....	107
Pâte à tartiner salée.....	108
Pâte feuilletée.....	109
Petits fours salés.....	110
Piadine.....	111
Pitas.....	112
Sauce aigre-douce.....	113
Sauce apéro.....	113
Sauce cocktail.....	114
Sauce grecque.....	114
Sauce hollandaise.....	115
Sauce japonaise.....	115
Sauces pour crudités.....	116

Beurre de pomme.....	117
Café latte frappé.....	118
Caramels mous.....	119
Caramels au cappuccino.....	120
Chips de banane.....	121
Chips de pommes.....	121
Chips de pommes acidulées.....	122
Confiture Alsacienne.....	122
Confiture de lait.....	123
Crème anglaise.....	124
Crème au beurre.....	125
Crème pâtissière.....	126
Dés de gelée au miel.....	127
Ganache au chocolat.....	128
Gelée à la noix de coco.....	129
Gelée de vin blanc.....	130
Glaçage chocolat.....	131
Glaçage miroir.....	132
Infusion de fleurs d'hibiscus.....	132
Nounours au chocolat.....	133
Pain au lait.....	134
Pâte à choux.....	135
Pâte à tartiner au caramel.....	136
Riz soufflé.....	137
Smoothie à la nectarine.....	137