



Guide pratique de cuisine adaptée aux troubles de la déglutition

Livret d'information destiné aux patients et aux aidants



Sommaire

Consignes générales	4
Aliments à risque de fausses routes	6
Techniques culinaires	7
Equilibre alimentaire	10
Groupes d'aliments	11
Exemples de menus	18
Recettes	21
Epaississement des liquides	22



Consignes générales

Une alimentation adaptée facilite la déglutition. Elle correspond à une préparation d'aliments découpés en petits morceaux fondants accompagnés d'une sauce et/ou d'une purée.

Elle joue un rôle important dans la prévention de la déshydratation et la couverture des besoins nutritionnels.

Les menus élaborés, grâce à des techniques culinaires spécifiques, permettront de préserver les saveurs et le plaisir de s'alimenter.

Manger dans de bonnes conditions, c'est...

- Un environnement **convivial**
- Une présentation agréable : avec bol, ramequin, coupelle, verrine...
- Si besoin une vaisselle **ergonomique** (adaptée et pouvant être saisie facilement)



Soyez vigilant à :

- Privilégier un environnement calme (sans source de distraction) : éteindre la radio, la télévision...
- Ne pas parler pendant la déglutition
- Veiller à avoir une bonne installation à table : position bien assise, tête dans le prolongement du corps, menton rentré
- Couper les aliments en petits morceaux
- Manger lentement en prenant de petites quantités et veiller à ce que la bouche soit vide avant d'introduire la bouchée suivante
- Maintenir la position assise après la prise alimentaire pendant au moins 30 minutes
- Ne pas calmer une toux par la prise d'un liquide au risque d'aggraver une fausse route
- Suspendre l'alimentation s'il y a apparition de fausses routes à répétition



Les aliments à risque de fausses routes

Durs, ronds, croustillants : pomme crue, fruits verts, radis, fruits oléagineux (cacahuètes, amandes...), bonbons, aliments gratinés, frites...

Fibreux : viandes de 2^{ème} catégorie type bourguignon, légumes type salsifis, poireaux, blanc de blettes, ananas...

A grains, pépins ou noyau :

- riz, semoule, blé, grains de moutarde...
- raisins, tomates cerises...
- cerises, olives...

A enveloppes : légumes secs, petits pois, orange, fruits rouges...

Qui s'émiettent ou s'éparpillent : biscottes, biscuits secs, viennoiseries, vermicelles...



Ces aliments provoquent des résidus en bouche et une dispersion de morceaux au moment de la déglutition.

Pour être consommés en toute sécurité, ils doivent être mixés, moulinsés ou trempés dans un liquide (sauf en cas de fausses routes aux liquides).



Techniques culinaires

pour réaliser une préparation liée

- Les aliments à risque de fausses routes (cf page de gauche) doivent être mixés ou moulinés
- Privilégier les cuissons à la vapeur, à l'étuvée, au court bouillon, mijotées dans un liquide... qui permettent d'obtenir des aliments tendres et/ou « fondants » facilement écrasables à la fourchette
- Pour une préparation onctueuse, choisir des liants riches en matières grasses. Cela facilite la cohésion du bol alimentaire pour une meilleure mastication et déglutition
- Augmenter l'appétence des plats en utilisant épices et aromates
- Servir immédiatement la préparation, ou la conserver au réfrigérateur pour 24 heures au maximum, afin de respecter de bonnes règles d'hygiène



Mixer c'est possible avec...



Bol à mixer



Moulin à légumes



Mixeur plongeant



Robot cuiseur pour bébé



Mini hachoir



Blender

Plus le temps de mixage est prolongé, plus la préparation obtenue sera fine.

Cuisiner, c'est aussi prévoir...

- des sauces en briquette (sauce béarnaise, sauce mère, sauce tomate...), des briquettes de crème liquide...
- de la crème fraîche épaisse, des laitages naturels, du fromage fondu
- des flocons lyophilisés de pomme de terre, carottes, épinards
- des plats cuisinés tout prêts, des conserves, des briques de soupe....
- des galets de purée de légumes surgelés, des mixés prêts à l'emploi (surgelés, en sachet, en conserve, sous vide...)
- des compotes ou des jus de fruit
- des épices et des aromates en poudre (se méfier du poivre du moulin, grains de moutarde à l'ancienne...)
- des concentrés d'arômes
(vanille liquide, extrait de café, fleur d'oranger...)



Couvrir les besoins nutritionnels...

Malgré la modification de la texture, l'équilibre alimentaire peut être maintenu si les repas sont structurés et variés. Ainsi tous les groupes d'aliments seront représentés :

- **Viande / Poisson / Œuf / Abats**
- **Légumes**
- **Féculents**
- **Produits laitiers**
- **Fruits**
- **Matières grasses**
- **Produits sucrés**
- **Eau**

Un repas équilibré contient un aliment de chaque groupe.

En cas de fatigue, prévoir plusieurs petits repas et collations.

Le contrôle régulier du poids permet de s'assurer qu'il est stable et que les besoins énergétiques sont couverts.

Produits laitiers

Privilégier la variété

3 à 4 par jour



Lait : épais ou non en fonction des troubles de la déglutition aux liquides

Laitages : yaourt, yaourt à boire, petit suisse, fromage blanc, faisselle (nature, aromatisé, aux fruits)

Fromages : frais (brousse, ricotta), à tartiner, fondus (nature, au chèvre, à l'ail et aux fines herbes, **sans noix, sans raisin sec...**), à pâte molle (Brie, Camembert, Tomme des Pyrénées...)

ASTUCES CULINAIRES

- le lait peut être utilisé pour diluer des préparations
- penser à la béchamel, à la crème pâtissière, à la crème anglaise pour varier les menus
- préférer le Parmesan, déjà réduit en poudre, pour éviter des filaments dans les préparations chaudes
- les fromages à tartiner peuvent être incorporés dans les préparations chaudes



En cas de fausses routes aux liquides, prendre garde à ne pas servir le petit lait du laitage...

Les yaourts à boire correspondent à un épaissement nectar.

Eviter de faire fondre le gruyère rapé dans une préparation chaude, car les filaments provoqueraient des fausses routes.

Viandes Poissons / œufs

1 à 2 portions par jour

Viandes : bœuf, veau, volailles, porc, agneau, mouton, lapin, cheval..., abats (foie, cervelle), boudin, quenelles de volaille, pain de viande, caillettes

Charcuteries : pâtés, mortadelle, saucisson à l'ail...

Poissons : filets **sans peau et sans arêtes**, quenelles ou pain de poisson



Les poissons en conserve, émiettés dans une purée ou une mayonnaise permettent des menus variés (thon, filets de sardines, brandade, tarama, mousse de poisson, rillettes de poissons...)

Œufs : poule, caille...

ASTUCES CULINAIRES

Les viandes hachées et les poissons émiettés doivent être cuits fondants puis liés avec une sauce (béchamel, mayonnaise, vinaigrette), une purée de légumes ou de féculents.

Les viandes sèches ou fibreuses doivent être cuites et fondantes avant d'être mixées et liées.

Le jambon coupé en petits morceaux doit être consommé avec une purée, une mousse de légumes, un fromage frais, une sauce, ou farcir une crêpe béchamel.

L'œuf peut être incorporé cru dans une préparation. Les œufs durs sont accompagnés de mayonnaise (œuf mimosa), de sauce aurore, de béchamel. Les recettes d'œufs mollets, brouillés, en omelette sont adaptées.



Légumes et fruits crus bien mûrs : sans peau, sans pépins et sans noyau

Légumes et fruits cuits à partir de produits frais, surgelés, en conserve, sous vide, purées lopholisées, compote, fruits au sirop, **sans peau, sans pépins et sans noyau**

ASTUCES CULINAIRES

Les légumes fibreux cuits peuvent être passés au moulin à légumes pour retenir la fibre.

Les légumes cuits et fondants doivent être coupés en petits morceaux et être accompagnés ou enrobés d'une sauce ou d'une purée.

Pour assurer la variété des menus, vous pouvez présenter les légumes et les fruits sous forme de beignets, pains, clafoutis, terrines...

Pour préserver les vitamines, il est préférable de consommer rapidement les préparations crues. Quelques gouttes de jus de citron éviteront qu'elles noircissent.

Les légumes mixés peuvent servir de base lors du mixage des viandes.

Une préparation aux fruits ou aux légumes rendant trop de jus peut être épaissie avec un épaississant instantané, des flocons de pommes de terre, une crème pâtissière, une banane écrasée, de la compote.



Eviter les aliments fibreux, à risque de fausse route (cf. page 6)



Aliments céréaliers, pomme de terre, légumes secs

à chaque repas

Pomme de terre fraîches, en flocons, sous vide

Pâtes, raviolis, gnocchis, polenta cuits fondants toujours liés par une sauce ou une matière grasse

Farines, maïzena, fécule de pomme de terre, céréales instantanées infantiles : serviront de liant pour la réalisation de sauces, de bouillies lactées

Petits pois et légumes secs : frais, en conserve, surgelés ou sous vide, doivent être **moulinés** pour retenir les enveloppes

Semoule, blé, riz : doivent être bien cuits et toujours servis avec une sauce, une purée de légumes ou mixés dans un potage car ce sont des **aliments à risque** de fausses routes

ASTUCES CULINAIRES

- Passer les pommes de terre au moulin à légumes pour éviter que la purée ne soit trop élastique
- Pommes dauphines et pommes duchesses **peu grillées** peuvent être consommées coupées en morceaux
- Ces **purées de féculents** peuvent être réalisées avec un bouillon, du lait, de la crème fraîche, de la vinaigrette ou toute autre matière grasse
- Pain de mie, pain **sans croûte** doivent être enrobés de sauce ou tartinés de beurre pour faciliter la déglutition
- Les biscottes, **même imbibées**, comportent un risque si fausses routes aux liquides



Matières grasses

2 cuillères à café d'huile
par repas

Huiles pour la cuisson : olive, tournesol, maïs, arachide, mélange de 4 huiles...

Huiles à utiliser crues : colza, noix, pépin de raisin...

Beurre, crème fraîche, crème de soja, mascarpone...

Mayonnaise

ASTUCES CULINAIRES

Elles servent de liant et permettent d'augmenter l'onctuosité des préparations salées ou sucrées.

Varié le choix des huiles pour un meilleur équilibre nutritionnel.



Boissons

1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

Eau, du robinet, minérale, gazeuse...
Thé, café, tisane...
Jus de fruit sans pulpe, nectar, smoothies...
Sirop, sodas...
Jus de légumes (tomate, carotte,...)



En cas de fausses routes aux liquides, suivre les consignes sur l'épaississement des boissons (cf. tableau page 22).

Pour stimuler la déglutition, les liquides doivent être préférentiellement :

- Froids ou chauds (éviter la température ambiante)
- Pétillants, aromatisés
- Pris en petit volume dans une posture adaptée



Produits sucrés

sans en abuser



Gelée, miel, confiture **sans morceaux et sans graines**

Crème de marrons, chantilly

Coulis de fruits, sauce chocolat intégrés dans un dessert, ganache

Desserts lactés : crème, mousse, lait gélifié, flan aux œufs, crème pâtissière, semoule de lait ou riz au lait (**bien cuits et sans raisins secs**)

crème anglaise, milk shake, lait de poule : à épaissir si nécessaire



Risque possible de fausses routes avec le chocolat en poudre, le sucre glace saupoudré sur le dessert, le caramel liquide, ainsi que les sorbets et glaces qui se liquéfient rapidement en bouche.

ASTUCES CULINAIRES



Pain au lait, pain d'épices, biscuit à la cuillère, madeleine, petit beurre, crêpe doivent être enrobés de crème, de compote ou tartinés de beurre pour faciliter la déglutition.

Les biscuits peuvent être trempés si la déglutition des liquides est normale.



Comment composer un petit déjeuner ou un goûter ?

Composition du menu : produit laitier - produit céréalier
matières grasses - fruit

FAUSSES ROUTES AUX SOLIDES

FAUSSES ROUTES AUX LIQUIDES

Faisselle à la gelée
de groseille
★★★
Bouillie
à la vanille*

Café au lait épaissi
aux céréales
instantanées
avec beurre fondu
★★★
Lamelles de
pommes cuites

PAS DE FAUSSES ROUTES AUX LIQUIDES

Chocolat au lait
★★★
Pain au lait
beurré trempé
★★★
Jus d'orange

Banane
en morceaux
★★★
Fromage blanc
au miel
★★★
Petit Beurre®
trempés au lait

PROGRESSION GRANULOMÉTRIQUE**

* voir la recette détaillée en page 21

** évolution de l'épaisseur du mixage des grains (du plus fin au plus épais)

Comment composer un déjeuner ou un dîner ?

Structure du repas : viande ou équivalent · légumes et/ou féculents
produit laitier et fruit

Rillettes de thon
★★★
Moussaka
★★★
Crème pâtissière
vanillée
★★★
Pomme cuite à la
cannelle

Foie de veau
poêlé
★★★
Purée aux deux
pommes
★★★
Pélardon ultra
frais
★★★
Banane

Œufs brouillés
★★★
Moulinée
de lentilles
parfumées au
thym
★★★
Carré frais
★★★
Dés de nectarine

Mortadelle
★★★
Daube mixée
★★★
Coquillettes au
beurre
★★★
Dés de fruits
au fromage blanc

MENU FROID

Dés de betteraves
vinaigrette
★★★
Œufs mimosa
★★★

Houmous *
★★★
Saint Paulin
★★★
Lamelles de pêche
cru

MENU DE FÊTES

Canapé au foie gras
★★★
Sole sauce aurore
★★★

Timbale de brocolis
★★★
Fondant au
chocolat

Quelques exemples de menus...

	MIDI	SOIR
LUNDI	Mixé de veau forestière / Polenta fine beurrée Petits suisses / Marmelade de prunes	Thon mayonnaise / Flan de courgettes Yaourt / Dés de Melon
MARDI	Terrine de saumon / Haricots verts provençale Riz au lait / Jus d'orange	Œufs brouillés / Moulinée de lentilles vertes Yaourt / Pommes cannelle
MERCREDI	Dés de tomates vinaigrette / Hachis Parmentier Mousse de fraises	Pâté de campagne / Epinards béchamel Flan pâtissier aux dés de pruneaux
JEUDI	Mousse d'agneau / Tian d'aubergines Camembert / Pastèque	Boudin sans peau / Purée aux 2 pommes Bûche de chèvre / Compote d'abricot
VENDREDI	Dos de cabillaud et son ailoli / Pommes de terre vapeur Mousse au chocolat / Dés de poire	Endives roulées au jambon sauce béchamel Coupelle de fromage blanc / Crème de marron
SAMEDI	Lamelles de saucisse de Toulouse / Purée de haricots blancs Morbier / Raisins pelés épépinés	Emincé de foies de volaille sauce madère / Rondelles de carottes au cumin Faisselle / Banane
DIMANCHE	Effilochée de lapin sauce moutarde / Nouilles Brie / Dés de pêche	Omelette / purée de fond d'artichaut Entremet vanille / Petit Beurre® trempé

Recettes

Houmous :

Ingrédients pour 2 personnes : 200 g de pois chiches, 2 c à s de jus de citron, 3 c à s d'huile d'olive, 2 gousses d'ail pressées, yaourt.

Mode de préparation : bien rincer et égoutter les pois chiches. Dans le bol du robot mixeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène. Ajuster la consistance avec la quantité de yaourt nécessaire. Servir frais.

Verrine de betterave rouge ou avocat-guacamole :

Ingrédients pour 2 personnes : 3 betteraves rouges cuites pelées ou un avocat, 1 gousse d'ail pressée, huile d'olive, 1 yaourt, sel, poivre, épices .

Mode de préparation : mixer le légume coupé en dés avec le reste des ingrédients. Servir frais.

Bouillie vanille ou chocolat :

Ingrédients pour 4 personnes : 60 g de sucre, 60 g de farine ou de maïzena, 500 ml de lait, 1 gousse de vanille ou 3 c à s de chocolat en poudre.

Mode de préparation : dans une casserole, fouetter la maïzena et le sucre dans le lait froid aromatisé. Chauffer le tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Smoothie au fruit cru (fruit mixé de façon homogène pouvant être bu) :

Nécessite un blender et peut être réalisé avec des fruits crus, pelés, épépinés .







Recette à base d'agar-agar : gelée de fraises ou de framboises

Ingrédients pour 4 personnes : 750 g de fruits frais ou surgelés, 60 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 2 c à c d'agar-agar en poudre.

Mode de préparation : cuire les fruits et le sucre afin d'obtenir une compote, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Incorporer l'agar-agar, porter à ébullition et compter 2 minutes de cuisson. Verser la préparation (préalablement passée au chinois) dans des ramequins et laisser refroidir, servir frais.

Épaississement des liquides

Nectar - Crème - Gelée

PROCÉDÉ	BOISSONS	CONTENANT	RECETTE	ÉPAISSISSEMENT 1 (consistance nectar)	ÉPAISSISSEMENT 2 (consistance crème)
Poudre épaississante	Jus de fruit, sirop, lait, café, thé, tisane	 Verre 100 ml	<i>Remplir le verre jusqu'au trait puis ajouter la poudre épaississante</i>	½ à 1 dosette selon la marque du produit épaississant	1 à 2 dosettes selon la marque du produit épaississant
Compote	Eau	 Verre 100 ml	<i>Mettre d'abord la compote puis rajouter de l'eau jusqu'au trait du verre</i>	1 cuillère à soupe bombée de compote	2 cuillères à soupe bombées de compote
Céréales instantanées	Boissons chaudes ou froides (eau, lait, café, thé, chocolat)	 Bol 250 ml	<i>Servir la boisson dans le bol puis ajouter les céréales instantanées</i>	Quantité de céréales instantanées pour un bol : 1/3 d'un verre de 100 ml 	Quantité de céréales instantanées pour un bol : 1 verre rempli jusqu'au trait 
Purée de pommes de terre	Potage	 Bol 250 ml	<i>Servir le potage dans le bol puis ajouter la purée de pomme de terre</i>	- si le potage a la consistance d'un velouté ne pas épaissir - sinon mettre 1 cuillère à soupe bombée de purée	3 cuillères à soupe bombées de purée



Toutes les préparations doivent être consommées immédiatement !

Épaississement des liquides en cas de fausses routes

ÉPAISSISSEMENT 3 (consistance gelée)

- 1 à 3 dosettes selon la marque du produit épaississant
- eau gélifiée en pot

Quantité de céréales instantanées pour un bol :
1 verre rempli à ras bord de céréales instantanées



Épaississement 3 « consistance gelée » :

Gélatine : 12 g de gélatine en poudre ou 6 feuilles de gélatine par litre de liquide à épaissir. Faire ramollir les feuilles ou la poudre dans un peu d'eau froide, puis les incorporer au liquide chauffé jusqu'à complète dissolution. Répartir en portion individuelle, laisser refroidir, conserver au réfrigérateur au maximum 48 heures.

Agar-agar : 1 cuillère à café de poudre dans 1 litre de liquide (lait, jus de fruit, bouillon...), délayer à froid et porter à ébullition, puis laisser refroidir.

Ces deux produits sont vendus en grande surface ou en magasins diététiques



- Pour s'hydrater suffisamment, il convient de consommer 10 à 15 verres de 100 ml d'eau gélifiée par jour
- Dans certains cas, la consommation de liquides épaissis reste difficile
→ proposer des aliments riches en eau comme un laitage nature ou sucré, un lait gélifié, une compote équivalent à 100 ml d'eau
- Si l'apport hydrique est insuffisant, contacter votre médecin

Guide pratique de cuisine adaptée aux troubles de la déglutition

**Réalisé par le groupe de travail
sur la dysphagie du CLAN :**

Christine ARNOUX, Christine CANALES,
Giovanni CASTELNOVO, Cécile DESCAMP,
Christine FEUILLET, Sandrine FIORELLA,
Jérôme FROGER, Nicole GARCIA,
Marina LEVAVASSEUR, Sylvie LEZALLIC,
Claudie ROYANNEZ

Contact avec la diététicienne :



CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL UNIVERSITAIRE

Place du Professeur Robert Debré - 30029 NÎMES cedex 9

Standard : 04 66 68 68 68 - Internet : www.chu-nimes.fr

