

Guide pratique de cuisine mixée

Livret d'information destiné aux patients et aux aidants



Sommaire

Consignes générales	4
Techniques culinaires.....	6
Equilibre alimentaire	9
Techniques de cuisine par groupes d'aliments	10
Exemples de menus	17
Recettes.....	20
Epaississement des liquides	21



Consignes générales

L'alimentation mixée correspond à une préparation en purée épaisse à consistance homogène.

L'adaptation de l'alimentation facilite la déglutition.

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) : ne pas parler pendant la déglutition
- Veiller à avoir une bonne installation à table
- Adapter les volumes à votre appétit
- Manger lentement 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



Techniques culinaires

pour réaliser une préparation à texture mixée

- Privilégier les cuissons qui facilitent le mixage d'aliments tendres et « fondants » : à la vapeur, à l'étuvée, au court bouillon, mijoté dans un liquide...
- Mixer l'aliment cru ou cuit, en ajoutant si nécessaire un liquide, un aliment riche en eau (courgette, courge, potage...) ou un épaississant...
- Pour rattraper l'onctuosité d'une préparation mixée trop liquide, trop épaisse ou grumeleuse, vous pouvez :
 - Épaissir avec des flocons de pomme de terre, du pain de mie mixé,
 - Liquéfier avec un liquide type bouillon,
 - Lier avec une sauce type béchamel, chasseur, crème fraîche,
 - Réduire les grumeaux par un mixage au blender ou au mixeur plongeant,
- Augmenter l'appétence des plats en utilisant des aromates, matières grasses, fromages à tartiner ou fondus (en remuant jusqu'à obtenir une préparation homogène)
- Servir immédiatement la préparation, ou la conserver au réfrigérateur pendant 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 flocons de pomme de terre, du pain de mie,
- des plats cuisinés tout prêts, des conserves,
- des compotes ou des jus de fruit,
- du jus ou de la sauce tomate, des sauces en briquette (sauce béarnaise, sauce mère...), des briquettes de crème liquide,
- de la crème fraîche épaisse, des laitages naturels, du fromage fondu,
- 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...),

Se dépanner avec des plats mixés
prêts à consommer
(surgelés, sous-vide)...



Couvrir les besoins nutritionnels...

Malgré la modification de 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 : épaissi ou non en fonction des troubles de la déglutition, yaourt à boire

Laitages : yaourt, petit suisse, fromage blanc, faisselle (nature, aromatisés, aux fruits sans morceaux)

Fromages : frais (brousse, ricotta), à tartiner, fondus (nature, au chèvre, à l'ail et aux fines herbes, sans noix, sans raisins secs...)

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
- les fromages à pâte dure (parmesan, ...) seront réduits en poudre pour éviter des filaments dans les préparations chaudes



Les fromages à tartiner peuvent être incorporés dans les préparations chaudes, consommés tels quels ils comportent le risque d'être trop collants.

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

Viandes

Poissons / œufs

1 à 2 portions par jour

Viandes : bœuf, veau, volailles, porc, agneau, mouton, lapin, cheval, abats

Charcuteries : pâtés sous forme de mousse

Poissons : tous, en filet, sans peau, sans arêtes



Les poissons en conserve, mixés dans une préparation peuvent aider à varier les menus (thon, filets de sardines, brandade, tarama, mousse de poisson, rillettes de poissons...)

Œufs : poule, caille...

ASTUCES CULINAIRES

Les viandes et les poissons doivent être cuits et fondants avant d'être mixés, puis liés avec un bouillon, une sauce béchamel, un légume riche en eau, une sauce de viande ou de tomate, du lait (ex : sauce daube, blanquette...).

Certaines charcuteries (boudin noir, pâté de campagne, rillettes, saucisse ou merguez cuites...) peuvent être mixées si nécessaire sans peau et sans morceaux.

Le jambon est à mixer en même temps que la sauce ou la préparation.

L'œuf peut être incorporé cru dans une préparation. Les œufs durs ou mollés sont à mixer.



Légumes et fruits crus bien murs : sans peau, sans pépins, sous forme de jus (tomate, nectar...) de smoothies, de purée (avocat, banane...) ou mixés, gaspacho...

Légumes et fruits cuits à partir de produits frais, surgelés, en conserve, au sirop, lyophilisés sous forme de purée ou de compote

ASTUCES CULINAIRES

Pour faciliter la préparation, utiliser : des galets surgelés, des mixés prêts à l'emploi (surgelés, en sachet, en conserve), des purées en flocons lyophilisés (carottes, épinards...), des briques de soupe...

Les légumes peuvent être mixés seuls (purées, jus), servir de base lors du mixage de la viande ou du poisson, fluidifier une préparation trop épaisse, cuisinés avec une béchamel.

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

L'avocat, la betterave, la carotte cuite peuvent être mixés avec du fromage blanc ou du yaourt et être servis en entrée froide.

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



Aliments céréaliers, pomme de terre, légumes secs

à chaque repas

Pomme de terre : fraîches, en flocons, sous vide, cuites, à consommer sous forme de purée

Petits pois : frais, en conserve, surgelés ou sous vide, doivent être mixés

Légumes secs : à cuisiner, en conserve, doivent être mixés

Pâtes, semoule, riz : cuits fondants, doivent être mixés

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

ASTUCES CULINAIRES

- être vigilant aux enveloppes des légumes secs après mixage ou utiliser le moulin à légumes pour retenir les enveloppes
- passer les pommes de terre au moulin à légumes pour éviter que la purée soit élastique
- les pâtes, riz, semoule devront être très cuits et incorporés dans une préparation qu'ils vont épaissir : sauce (ex : tomate), soupe (ex : légumes) avant d'être mixés

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, biscotte, pain au lait, biscuit à la cuillère, madeleine, petit beurre même imbibés risquent de provoquer une fausse route.



Matières grasses

ou équivalent en crème fraîche, beurre...

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...

Mayonnaise, rémoulade...

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



En cas de fausses routes aux liquides, suivre les consignes sur l'épaississement des boissons.

Eau, du robinet, minérale, gazeuse...

Thé, café, tisane...

Jus de fruit sans pulpe, nectar, smoothies...

Sirop, sodas...

Jus de légumes (tomate, carotte,...)

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

Crème de marrons, chantilly

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

Desserts lactés : crème, mousse, lait gélifié, flan aux œufs, crème pâtissière, Crème anglaise, milk shake, lait de poule : à épaissir si nécessaire



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

ASTUCES CULINAIRES

Les produits sucrés peuvent agrémenter les laitages naturels, ils apportent de la variété.



Retrouver le goût des pâtisseries (pain d'épices, madeleine...) et biscuits secs (spéculos, petit brun...) en les mixant avec un laitage nature, une crème anglaise ou une compote.



Comment composer un petit déjeuner ou un goûter ?

Structure du repas : produit laitier / produit céréalier
matières grasses / fruit

FAUSSES ROUTES AUX SOLIDES

FAUSSES ROUTES AUX LIQUIDES

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

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

PAS DE FAUSSES ROUTES AUX LIQUIDES

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

Banane écrasée
au fromage blanc
★★★
Petit Beurre®
trempés au lait

PROGRESSION GRANULOMÉTRIQUE**

* voir la recette détaillée en page 20

** 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 / fruit

Mousse de brandade
★★★
Caviar d'aubergine
★★★
Crème pâtissière vanillée
★★★
Compote pomme cannelle

Boudin sans peau
★★★
Purée aux deux pommes
★★★
Verrine de fromage blanc au chèvre frais
★★★
Banane écrasée

Mousse de foie
★★★
Purée de potimarron aux épices
★★★
Panacotta avec coulis d'abricots

Œufs brouillés
★★★
Mouliné de lentilles parfumées au thym
★★★
Carré frais
★★★
Nectarine mixée

MENU FROID

Verrine de betterave*
★★★
Crème de thon

Houmous*
★★★
Crème anglaise
★★★
Compote d'abricots

MENU DE FÊTES

Guacamole
★★★
Purée de sole sauce aurore

Mousseline de courgettes
★★★
Entremets au chocolat

Quelques exemples de menus...

	MIDI	SOIR
LUNDI	Mixé de veau forestière Crème de polenta fine Petits suisses / Purée de pruneaux	Crème de thon Mousseline de courgettes Yaourt / Smoothie poire*
MARDI	Mousse de saumon Purée de haricots verts Coupelle de fromage blanc / Crème de marron	Œufs brouillés parmesan Moulinée de lentilles vertes Compote de pommes cannelle
MERCREDI	Timbale de blanc de poulet et tomate Crème de riz et mascarpone Mousse de Melon et petits suisses	Guacamole Terrine aux 3 légumes Crème anglaise / Gelée de framboises*
JEUDI	Mousse d'agneau à la menthe Caviar d'aubergine Carré frais / Nectarine mixée	Boudin sans peau Purée aux deux pommes Verrine saveur chèvre
VENDREDI	Brandade parmentière Purée de poivrons rouges Mousse au chocolat/ Compote de poires	Mousse de jambon cuit et ricotta Purée de patates douces Mousse de fraises
SAMEDI	Mixé de bœuf en daube Purée de pois cassés Flan aux œufs / Jus de fruit épaissi si nécessaire	Mixé de volaille sauce aurore Crème de carottes au cumin Fromage blanc / Banane en purée
DIMANCHE	Mousseline de lapin sauce moutarde Purée pomme de terre infusée au thym Entremets vanille/ Petit Beurre® trempés	Houmous */ Flan de potimarron Purée d'artichaut / Gaspacho Crème pâtissière vanille

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 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, 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

Mode de préparation : dans une casserole, fouetter la maïzena et le sucre dans le lait froid aromatisé. Chauffer le tout en remuant jusqu'à 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 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 en cas de fausses routes

LIQUIDES	ÉPAISSISSEMENT 1 (consistance nectar)	ÉPAISSISSEMENT 2 (consistance crème)	ÉPAISSISSEMENT 3 (consistance gelée)
BOISSONS CHAUDES (eau ou lait neutre ou aromatisé café, thé, chocolat)	2 c à s bombées de céréales instantanées dans 1 bol de liquide	3 c à s bombées de céréales instantanées dans 1 bol de liquide	4 c à s bombées de céréales instantanées dans 1 bol de liquide
POTAGE	Potage	3 c à s de purée dans 1/3 de bol de potage	6 c à s de purée dans 1/3 de bol de potage
EAU	1 c à s de compote de pommes dans 1 verre de 100 ml	1 c à s de compote de pommes dans 1 verre de 100 ml	1 eau gélifiée ou prête à l'emploi vendue en pharmacie ou équivalence (1 laitage nature ou sucré ou 1 compote de pommes)
AUTRES BOISSONS (lait, café, thé, tisane, sirop, jus de fruit, jus de citron sucré ou édulcoré)	1 c à c bombée ou 1 dosette de poudre épaississante neutre dans 1 verre de 100 ml	2 c à c bombées ou 2 dosettes de poudre épaississante neutre dans 1 verre de 100 ml	3 c à c bombées ou 3 dosettes de poudre épaississante neutre dans 1 verre de 100 ml ou recettes Agar Agar, gélatine (page 22)

Poudres épaississantes neutres : Thick and easy (Fresinius Kabi), Nutilis (Nutricia), Epailis (Lactalis) vendues en pharmacie
Céréales instantanées : Resource Céréales Instant (Fresinius kabi) vendues en pharmacie

Épaississement des liquides en cas de fausses routes

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...), délayé à froid et porté 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





Notes personnelles

Bon
appetit!

Guide pratique de cuisine mixée

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

Christine CANALES, Giovanni CASTELNOVO, Cécile DESCAMPS, Christine FEUILLET,
Sandrine FIORELLA, Jérôme FROGER, Nicole GARCIA, Sylvie LEZALLIC

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

