

PLAISIR PARTAGÉ



Des recettes conçues
en collaboration avec

Hélène DARROZE

**Cet ouvrage est destiné aux femmes
atteintes d'un cancer du sein traitées
par hormonothérapie en association
avec une thérapie ciblée**

D'après une idée originale
et avec la participation
du **Dr Lionel UWER**
Oncologue médical à l'Institut
de Cancérologie de Lorraine

Recettes approuvées
par **Alexis JIMBERT**
Cadre diététicien à l'institut
Gustave Roussy

Les mots d'Hélène

Une cuisinière sincère et authentique qui aime partager et procurer des émotions au travers de ses recettes



Chères lectrices

C'est avec une profonde émotion que je m'adresse à vous aujourd'hui pour partager un projet qui me tient particulièrement à coeur. En tant que cuisinière, mais avant tout en tant que femme, je suis consciente des défis et des épreuves que vous traversez dans votre combat contre le cancer du sein. C'est pourquoi j'ai décidé de m'engager à ma manière, en collaborant sur un outil qui, je l'espère, apportera un peu de réconfort et de joie dans votre quotidien.

Ce livret qui vous est offert n'est pas seulement un catalogue de recettes, c'est un recueil conçu spécialement pour vous, dans le but de vous procurer du plaisir à travers la cuisine. Car je crois fermement que le plaisir de manger peut être un précieux allié dans votre parcours de guérison.

Cuisiner, c'est bien plus qu'une simple préparation de repas. C'est une invitation à prendre soin de vous et à partager des moments de convivialité avec vos proches.

J'ai ajouté ma touche personnelle à chacune de ces recettes dans l'espoir qu'elles vous apportent non seulement du plaisir gustatif, mais aussi un peu de douceur et d'énergie. Je vous encourage donc à explorer ce livret, à vous laisser inspirer par ces recettes, à les adapter à vos besoins et à vos envies du moment.

Je souhaite également vous transmettre un message d'espoir : celui que chaque petit plaisir quotidien est une victoire sur la maladie. Vous êtes des battantes, et je suis honorée de pouvoir contribuer humblement à votre bien-être.

Avec tout mon soutien,

Hélène DARROZE

Stylisme culinaire :

Diane Glavany

Photographies :

Nathalie Carnet

Préface

Une hormonothérapie et une thérapie ciblée vous ont été prescrites en traitement d'un cancer du sein, soit en situation adjuvante après chirurgie et éventuellement chimiothérapie, radiothérapie.

L'annonce de la maladie, des traitements et des effets secondaires peut être une épreuve effrayante, déstabilisante. Il s'agit d'une situation de vulnérabilité, remplie d'incertitude et d'espoirs, mettant à mal votre équilibre.

Les traitements peuvent effrayer par leur durée, leurs effets secondaires. Cependant, leur bénéfice sur la maladie a été démontré.

Vos soignants ont à cœur de préserver votre bien-être, essentiel pour cheminer ce parcours de vie.

La thérapie ciblée peut induire des effets indésirables, qui peuvent altérer votre alimentation, et entraîner par exemple des troubles digestifs, une diminution de l'appétit, un trouble du goût etc.

Manger est un plaisir plus ou moins intense selon la perception de chacun. Cela participe au bien-être. Cependant, l'alimentation peut être, dans le contexte de la maladie et des traitements, source de questionnements et d'inquiétudes, voire de frustration de par certains effets secondaires.

Alimentation et cancer est un vaste débat. Il s'agit d'un sujet suscitant beaucoup de conseils divers et variés.

L'amélioration du statut nutritionnel et l'accompagnement diététique permettent de mieux tolérer les traitements, participant ainsi à l'amélioration de votre qualité de vie.

L'objectif de ce document est de vous accompagner sur ce sujet, sans être ni restrictif, ni prohibitif, avec des conseils validés par un expert en nutrition.

Chaque personne est différente et a une sensibilité singulière, unique. Les réactions ne sont pas les mêmes.

Une alimentation saine et équilibrée est conseillée. Elle peut, par moment, être adaptée par nécessité, sans toutefois interdire certains ingrédients.

La cuisine française est l'une de nos richesses. Nous y sommes attachés. Nous avons donc souhaité démontrer que les traitements ne doivent pas contrarier vos envies, celle de votre famille et de vos amis ; les repas étant un instant privilégié de partage et de convivialité.

Nous vous suggérons donc quelques astuces nutritionnelles, permettant ainsi de revisiter nos

grands classiques culinaires. Ces recettes sont sublimées visuellement et gustativement.

Le choix de les mettre en scène et en valeur dans un livre est de susciter l'envie de le lire et surtout de réaliser ces recettes, de les goûter, de les savourer.

Nous sommes fiers d'avoir pu imaginer cet ouvrage avec la collaboration d'Hélène DARROZE, grande cuisinière gastronomique. Nous la remercions très chaleureusement d'y avoir partagé ses mots et son talent.

Ce document est ainsi une création originale, à 3 têtes : un médecin, un diététicien-nutritionniste et une gastronomique. Nous avons souhaité ce document humain et bienveillant pour ainsi vous encourager à avoir l'endurance nécessaire à la bonne poursuite des traitements.

Nous espérons qu'il vous accompagnera, vous et vos proches, qu'il sera avec vous dans votre cuisine et qu'il vous permettra de partager ce bien-être de l'art culinaire.

Dr Lionel UWER

Oncologue médical à l'Institut de Cancérologie de Lorraine à NANCY

Quiche au jambon



4



10'



30'

Préparation

- 1 • Préchauffez le four à 180°C et beurrez un moule à manqué.
- 2 • Dans un saladier, ajoutez les œufs, la fécule de maïs et une pointe de muscade, salez, poivrez et fouettez bien. Versez petit à petit la crème liquide et le lait sans cesser de fouetter.
- 3 • Versez la préparation dans le moule, répartissez les dés de jambon et l'emmental râpé.
- 4 • Enfournez et laissez cuire 30 min environ.
- 5 • Sortez du four, laissez tiédir quelques minutes avant de servir.

Vous pouvez également réaliser cette recette avec une pâte brisée (recette ci-dessous).

- 1 • Versez la farine dans le bol du robot, ajoutez le beurre et le sel. Fermez et mixez 10 secondes. Ajoutez l'œuf et l'eau glacée et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2 • Quand la pâte homogène est obtenue ajoutez le piment et les feuilles de thym. Incorporez délicatement pour ne pas la colorer.
- 3 • Sortez la pâte du robot, formez une boule, enveloppez-la et réservez au frais 30 min.
- 4 • Sortez la pâte, étalez-la sur le plan de travail fariné.
- 5 • Garnissez un plat à tarte, piquez la pâte avec une fourchette et ajoutez la garniture.

Ingrédients

- ◇ 5 œufs
- ◇ 1 c. à café bombée de **fécule de maïs**
- ◇ **Muscade**
- ◇ 25 cl de **crème liquide**
- ◇ 25 cl de **lait**
- ◇ 200 g de **dés de jambon**
- ◇ 100 g de **d'emmental râpé**
- ◇ **Sel**
- ◇ **Poivre**
- ◇ **Beurre** pour le moule

Pâte brisée thym piment d'Espelette :

- ◇ 200 g de **farine**
- ◇ 100 g de **beurre froid** en dés
- ◇ 1 pincée de **sel**
- ◇ 5 g **piment d'Espelette**
- ◇ 3 g **feuilles de thym**
- ◇ 1 **œuf**
- ◇ 50 g de **d'eau glacée**



Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez réaliser la recette à la main en respectant les mêmes étapes.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Vous pouvez substituer le jambon par du haddock.

Velouté de carottes au curry

Ingrédients

- ◇ 700 g de **carottes**
- ◇ 200 g de **pommes de terre**
- ◇ 1 **échalote**
- ◇ 1 **morceau de gingembre** de 2 cm
- ◇ 1 **L bouillon de légumes** ou de volaille
- ◇ 1 c. à café de **curry doux**
- ◇ ½ c. à café **curcuma**
- ◇ ½ c. à café de **paprika** (+ pour le dressage)
- ◇ 160 g de **crème de riz**
- ◇ **Sel**
- ◇ **Poivre**
- ◇ **Coriandre** ou **ciboulette** et **paprika** pour servir



4



15'



35'

Préparation

- 1 • Épluchez les légumes. Coupez les carottes en rondelles, les pommes de terre en morceaux. Coupez l'échalote en 4. Pelez le gingembre et émincez-le.
- 2 • Placez les légumes et les épices dans une casserole, versez le bouillon et poivrez. Couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 35 min.
- 3 • Avec la pointe d'un couteau, vérifiez que tous les légumes sont fondants. Mixez pour obtenir une texture lisse.
- 4 • Ajoutez 100g de crème de riz, et mixez à nouveau.
- 5 • Répartissez le velouté dans des assiettes ou des bols, ajoutez un filet de crème de riz, une pincée de paprika, et parsemez de ciboulette ou de coriandre hachée.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Vous avez la possibilité d'ajouter des zestes d'agrumes au moment de la cuisson du velouté (orange, citron) et de substituer la crème de riz par du lait de coco.



Servez ce velouté avec une tranche de pain de campagne recouverte d'un peu d'emmental, et passée sous le grill.

Effiloché de bœuf carottes



6-8



20'



2h45'

Préparation

- 1 • Préchauffez le four à 140°C.
- 2 • Pelez les carottes et coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Pelez les échalotes et coupez-les en 4. Réservez.
- 3 • Coupez le bœuf en morceaux de 150-200 g environ.
- 4 • Pelez, dégermez et écrasez l'ail, ajoutez-le dans un saladier. Ajoutez le paprika, du sel et du poivre. Déposez le bœuf dans le saladier et mélangez pour bien imprégner la viande.
- 5 • Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer la viande sur toutes les faces. Ajoutez le miel, le vinaigre, le concentré de tomates, le bouillon de légumes et le laurier. Ajoutez les carottes et l'échalote.
- 6 • Fermez le couvercle, portez à ébullition puis enfournez et laissez cuire 1h30. Sortez la cocotte du four, retournez la viande et poursuivez la cuisson 1h.
- 7 • Débarrassez la viande et le jus de cuisson dans un plat. À l'aide de 2 fourchettes, effilochez la viande. Ajoutez les légumes dans le plat.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Ajoutez une cuillère à café de cumin en graines et remplacez le miel par 30 cl de vin rouge tannique flambé. Liez la sauce avec de la maïzena et une noix de beurre en fin de cuisson.

Ingrédients

- ◇ 1,4 kg de **paleron de bœuf**
- ◇ 800 g de **carottes**
- ◇ 2 **échalotes**
- ◇ 2 **gousses d'ail**
- ◇ 2 c. à café de **paprika**
- ◇ 3 c. à soupe d'**huile d'olive**
- ◇ 1 c. à soupe de **miel**
- ◇ 1 c. à soupe de **vinaigre de vin**
- ◇ 1 c. à soupe de **concentré de tomates**
- ◇ 250 ml de **bouillon de légumes**
- ◇ 2 feuilles de **laurier**
- ◇ **Sel**
- ◇ **Poivre**



Servez avec de la purée ou de la polenta au parmesan Reggiano. Vous pouvez réaliser la même recette avec du filet de dinde.

Filet mignon en cocotte



4



20'



35'

Préparation

- 1 • Pelez les carottes et coupez-les en rondelles fines. Pelez l'échalote et émincez-la. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Épluchez la patate douce et coupez-la en dés. Réservez.
- 2 • Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Coupez le filet mignon en 4 tronçons et faites-les dorer sur toutes les faces. Salez et poivrez puis retirez la viande.
- 3 • Ajoutez les carottes, la patate douce, l'échalote et le paprika, dans la cocotte, salez et poivrez. Mélangez puis remettez la viande dans la cocotte.
- 4 • Versez le bouillon, ajoutez le laurier et le thym, fermez le couvercle, portez à ébullition, puis laissez mijoter 30 min à feu doux en mélangeant à mi-cuisson.
- 5 • Vérifiez la cuisson de la viande et des légumes, et servez bien chaud.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Il est possible d'ajouter des écorces d'un citron confit au bouillon.

En fin de cuisson, vous pouvez aussi ajouter des olives noires et du basilic frais.

Ingrédients

- ◆ 3 carottes
- ◆ 1 patate douce
- ◆ 1 échalote
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 800 g de **filet mignon de porc** ou de **veau**
- ◆ 2 c. à café de **paprika doux**
- ◆ 25 cl de **bouillon de volaille** ou de légumes
- ◆ 2 feuilles de **laurier**
- ◆ 3 brins de **thym**
- ◆ **Huile d'olive**
- ◆ **Sel**
- ◆ **Poivre**



Vous pouvez réaliser la même recette avec des filets de poulet. Pourquoi ne pas doubler les proportions pour préparer plusieurs repas à l'avance ou congeler la moitié pour un autre jour ?



Gnocchis sauce tomate & basilic

Ingédients

- ◇ 500 g de gnocchis
- ◇ 300 ml de coulis de tomates
- ◇ 1 c. à café de sucre
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ ½ c. à café d'origan séché
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Sel
- ◇ Poivre
- ◇ 3 tiges de basilic
- ◇ Parmesan pour servir



4



20'



20'

Préparation

- 1 • Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole. Versez le coulis, ajoutez le sucre, l'ail pelé, dégermé et écrasé, l'origan et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire 15 min à feu doux. Ajoutez le basilic haché, poivrez et réservez au chaud.
- 2 • Dans une grande casserole, portez de l'eau à ébullition. Salez et ajoutez les gnocchis. Laissez cuire 2 min environ (les gnocchis remontent à la surface).
- 3 • Égouttez les gnocchis et ajoutez-les dans la sauce tomate. Mélangez délicatement et servez avec du parmesan râpé.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Vous pouvez cuire une aubergine à la vapeur avec un peu d'origan et parsemer quelques morceaux sur les gnocchis.

Il est également possible de parsemer des morceaux de burrata sur les gnocchis avec un filet d'huile d'olive.



Vous pouvez également réaliser cette recette avec des gnocchis à poêler. Vérifiez bien la composition des gnocchis : évitez ceux qui contiennent des additifs ou des conservateurs.



Le gratin dauphinois (sans lactose)

Ingédients

- ◇ 1 kg de **pommes de terre à chair fondante** (type Agatha)
- ◇ 750 ml de **lait sans lactose** ou de lait de riz
- ◇ 1 **gousse d'ail**
- ◇ 1 pincée de **noix de muscade**
- ◇ **Sel**
- ◇ **Poivre**



Préparation

- 1 • Préchauffez le four à 180°C
- 2 • Épluchez les pommes de terre, rincez et séchez-les.
- 3 • Coupez les pommes de terre en tranches très fines.
- 4 • Pelez, dégermez et écrasez l'ail, mettez-le dans une casserole.
- 5 • Ajoutez le lait, la muscade, salez et poivrez.
- 6 • Portez à ébullition puis ajoutez les pommes de terre dans la casserole et mélangez.
- 7 • Versez le tout dans un plat à gratin beurré et arrangez les pommes de terre.
- 8 • Enfouez et laissez cuire environ 50 min.
- 9 • Vérifiez que que les pommes de terre sont bien tendres avec la pointe d'un couteau, sinon poursuivez la cuisson quelques minutes.

Le petit + d'Hélène

Pour un gratin + gourmand !

Vous pouvez remplacer le lait de riz par un mélange lait de vache et crème fleurette (moitié/moitié).

Il est possible aussi d'ajouter quelques lardons fumés, juste revenus et légèrement dégraissés aux pommes de terre avant cuisson.



Pour gagner du temps, utilisez votre robot pour couper les pommes de terre. Vous pouvez passer votre gratin sous le grill 5 min s'il n'est pas assez doré.

Linguines aux crevettes



4



10'



20'

Préparation

- 1 • Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Effeuillez et hachez le persil.
- 2 • Dans une grande casserole, faites cuire les linguines le temps indiqué sur le paquet.
- 3 • Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou une casserole et faites revenir l'ail 5 minutes à feu doux.
- 4 • Ajoutez les crevettes, le concentré de tomates, le vin blanc (ou l'eau), salez et poivrez. Mélangez et faites revenir à feu moyen 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- 5 • Prélevez une petite louche d'eau de cuisson des pâtes. Égouttez les linguines et remettez-les dans la casserole. Versez les crevettes et la sauce, la louche d'eau de cuisson, le persil et mélangez. Servez aussitôt.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Avec des crevettes entières (têtes et carcasses), réalisez un bouillon à la citronnelle légèrement réduit. Remplacez ainsi l'eau de cuisson de pâtes par ce bouillon.

Vous pouvez également raper un zeste de citron vert sur les linguines au moment de déguster.

Ingrédients

- ◇ 500g de linguines
- ◇ 400 g de crevettes décortiquées
- ◇ 10 cl de vin blanc sec ou d'eau
- ◇ 1 c. à soupe de concentré de tomates
- ◇ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ 3 tiges de persil
- ◇ Sel
- ◇ Poivre



Vous pouvez également réaliser cette recette avec des coques par exemple.

Pour obtenir des sauces bien liées et onctueuses, ajoutez toujours une petite louche d'eau de cuisson des pâtes.

Risotto aux légumes

Ingédients

- ◇ 350 g de **riz à risotto** (carnaroli ou arborio)
- ◇ 1 petite **carotte**
- ◇ 1 **échalote**
- ◇ 1 petite **courgette**
- ◇ 1,5 l de **bouillon de légumes**
- ◇ 10 cl de **vin blanc sec** (optionnel)
- ◇ 20 g de **beurre froid** en dés
- ◇ 40 g de **parmesan râpé**
- ◇ 1 c. à café de **ciboulette hachée**
- ◇ 1 c. à café de **persil haché**
- ◇ 1 dose de **safran** (ou ¼ de c. à café de curcuma)
- ◇ 2 c. à soupe d'**huile d'olive**
- ◇ **Sel**
- ◇ **Poivre**



4



15'



35'

Préparation

- 1 • Mettez le safran dans un petit verre d'eau chaude et le laisser infuser.
- 2 • Pelez la carotte et coupez-la en petits dés. Épluchez l'échalote et hachez-la finement. Coupez la courgette en petits dés.
- 3 • Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la carotte, l'échalote et la courgette et faites revenir pendant 5 min à feu moyen en mélangeant de temps en temps. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- 4 • Pendant ce temps, portez le bouillon à ébullition dans une autre casserole.
- 5 • Ajoutez le riz aux légumes, et poursuivez la cuisson en mélangeant pendant 3 minutes.
- 6 • Déglacez avec 10cl de vin blanc sec (optionnel).
- 7 • Versez 2 louches de bouillon et poursuivez la cuisson à feu moyen en remuant, jusqu'à absorption complète du liquide. Renouveler l'opération en attendant à chaque fois que le liquide soit absorbé.
- 8 • Lorsque le riz est tendre, au bout de 18 à 20 minutes, versez l'infusion au safran (ou le curcuma)
- 9 • Ajoutez le beurre froid, le parmesan râpé, la ciboulette et le persil haché, salez légèrement, poivrez et mélangez.
- 10 • Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Le petit + d'**Mélène**
Pour

+ de plaisir !

Vous pouvez ajouter quelques pistils de safran au début de la cuisson du riz. Attention, c'est redondant avec la recette. On ajoute du safran en fin de cuisson. Le risotto peut également être déposé dans 4 bols pour pouvoir y superposer un carpaccio de langoustine (tranches crues marinées) et quelques feuilles de coriandre.



Ce risotto est également délicieux complété de crevettes cuites, de calamars ou de dés de poulet par exemple



Tajine de poulet aux poires

Ingrédients

- ◇ 4 cuisses de poulet coupées en 2
- ◇ 3 poires fermes
- ◇ 1 oignon
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ 20 g de beurre
- ◇ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ◇ 2 c. à soupe de miel
- ◇ 8 feuilles de menthe
- ◇ 1 c. à café de cannelle moulue
- ◇ ½ c. à café de curcuma moulu
- ◇ ½ c. à café de gingembre moulu
- ◇ Sel
- ◇ Poivre



4



20'



50'

Préparation

- 1 • Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer de chaque côté. Retirez le poulet.
- 2 • Ajoutez l'oignon émincé et l'ail haché dans la cocotte et faites-les revenir pendant 5 minutes. Ajoutez les épices et 300 ml d'eau, salez et poivrez, et remettez le poulet dans la cocotte. Couvrez et portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant 35 min en retournant le poulet à mi-cuisson.
- 3 • Pendant ce temps, pelez les poires et retirez le cœur. Coupez-les en 4.
- 4 • Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les quartiers de poire et faites-les revenir pendant 10 minutes environ en les retournant à mi-cuisson. Nappez les poires avec le miel.
- 5 • Lorsque le poulet est cuit, ajoutez les poires et le jus de cuisson dans la cocotte, couvrez et laissez chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Vérifiez que les poires sont fondantes sinon poursuivez la cuisson quelques minutes.
- 6 • Ajoutez la menthe hachée, vérifiez l'assaisonnement et servez.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Vous pouvez introduire la coriandre dans la recette. Pour cela, mettez les tiges en même temps que les épices pour la cuisson du poulet. Pensez à réserver les feuilles entières pour les ajouter à la fin dans la cocotte.



Servez bien chaud accompagné de semoule.

Petits pots de crème



10



15'



40'



4h

Préparation

- 1 • Préchauffez le four à 150°C.
- 2 • Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille et grattez les grains. Ajoutez la gousse et les grains de vanille dans le lait (ou l'extrait de vanille), portez à ébullition, éteignez et laissez infuser 5 minutes hors du feu.
- 3 • Séparez les blancs de jaunes. Mettez les jaunes dans un saladier, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 4 • Retirez la gousse de vanille et versez petit à petit le lait sur le mélange, en remuant.
- 5 • Dans un grand plat allant au four, déposez des petits pots ou ramequins. Répartissez la préparation dans les petits pots. Versez de l'eau bouillante dans le plat, à mi-hauteur.
- 6 • Enfournez et laissez cuire 30/40 min en surveillant.
- 7 • Sortez le plat du four, retirez délicatement les pots et laissez-les tiédir.
- 8 • Réservez les pots au réfrigérateur pendant au moins 4h.

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Versez un caramel blond dans le fond de chaque pot, laissez-le prendre puis versez la préparation pour cuisson.

Astuce : infusez le lait avec quelques graines de cardamome verte.

En finition, ajoutez des amandes torréfiées.

Ingrédients

- ♦ 1 l de lait
- ♦ 10 œufs moyens
- ♦ 180 g de sucre
- ♦ 1 gousse de vanille ou 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour réaliser des petits pots au chocolat, remplacez la vanille par 50 g de cacao en poudre, et pour des pots aromatisés au café, par 1 c. à soupe d'extrait de café ou 2 c à soupe de café soluble.



Vous pouvez utiliser les blancs pour réaliser des meringues, ou les congeler pour un usage ultérieur.

Perles du japon aux pommes fondantes

Ingrédients

- ◇ 50 cl de lait ou de lait de riz
- ◇ 50 cl d'eau
- ◇ 80 g de perles du japon
- ◇ 3 c. à soupe de sucre
- ◇ 20 g de beurre
- ◇ 2 pommes
- ◇ 1 c. à café d'extrait de vanille
- ◇ Cannelle en poudre (optionnel)

Les perles du japon sont de petites billes de tapioca que vous trouverez au rayon féculé et chapelure de votre supermarché.



4



15'



40'



3h

Préparation

- 1 • Portez le lait et l'eau à ébullition. Versez-y, en pluie, les perles du japon et faites cuire à feu doux en remuant régulièrement, pendant 30 min environ, jusqu'à ce que les perles soient translucides. Ajoutez le sucre et mélangez.
- 2 • Répartissez la préparation dans des verrines et réservez au réfrigérateur pendant au moins 3h.
- 3 • Pelez les pommes et coupez-les en dés. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez les pommes et faites-les dorer. Saupoudrez d'1 cuillère à soupe de sucre, ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les pommes soient fondantes.
- 4 • Laissez tiédir les pommes quelques minutes, ajoutez-les dans les verrines, saupoudrez de cannelle selon votre goût et servez.

Pour la recette du jus de fraise :

- 1 • Lavez les fraises et mettez-les au bain marie.
- 2 • Filmez hermétiquement avec le sucre et le miel.
- 3 • Laissez cuire jusqu'à ce que les fraises rendent leur eau.
- 4 • Passez ensuite le tout à l'étamine et conservez l'eau de fraise au frais.

Le petit * d'Alélène

Pour + de plaisir !

Vous pouvez parsemer quelques graines de sésame et quelques gouttes d'huile de sésame sur les pommes au moment de la dégustation.

En fonction de la saison, remplacez les pommes par des fraises des bois roulées dans un jus de fraise et quelques feuilles de menthe ou de basilic à y infuser.



Gâteau marbré



4-6



20'



45'

Préparation

- 1 • Préchauffez le four à 170°C.
- 2 • Dans un saladier, battez le beurre, le sucre et la cassonade pendant 5 minutes. Ajoutez les œufs et battez pour obtenir une texture homogène.
- 3 • Ajoutez la farine, la levure, et le sel. Battez à nouveau.
- 4 • Versez le lait, la vanille, l'huile et la crème et mélangez pour obtenir une préparation homogène, sans insister.
- 5 • Divisez la pâte en 2 et incorporez le cacao tamisé dans l'une des moitiés.
- 6 • Beurrez et farinez un moule à cake.
- 7 • Versez en alternance un peu de préparation à la vanille, puis un peu de préparation chocolat.
- 8 • Enfournez et laissez cuire 50 minutes environ, en surveillant. Vérifiez la cuisson du marbré avec la pointe d'un couteau.
- 9 • Laissez tiédir, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Pour la recette de la crème anglaise au lait végétal :

Mélangez tous les ingrédients à froid et faites cuire jusqu'à épaississement. Ensuite, laissez refroidir hors du feu en remuant avec une spatule. Une fois que le mélange a bien refroidi, mettez-le au frais ou utilisez-le pour votre marbré.

Ingrédients

- ◇ 100 g de **beurre mou**
- ◇ 110 g de **sucre**
- ◇ 90 g de **cassonade**
- ◇ 3 **œufs**
- ◇ 270 g de **farine**
- ◇ ½ sachet de **levure chimique**
- ◇ 1 pincée de **sel**
- ◇ 200 g de **lait**
- ◇ 1 c. à soupe d'**extrait de vanille**
- ◇ 50 g d'**huile de tournesol** ou maïs
- ◇ 100 g de **crème liquide**
- ◇ 25 g de **cacao non sucré**

Crème anglaise façon "custard" au lait végétal

- ◇ 900 ml de **lait d'amande**
- ◇ 3 g de **curcuma**
- ◇ 3 g d'**extrait de vanille**
- ◇ 30 g de **fécule de maïs**
- ◇ 30 g de **miel**
- ◇ 10 g de **sucre**

Le petit + d'Hélène

Pour + de plaisir !

Vous pouvez remplacer l'extrait de vanille par une râpée de fève tonka et accompagner le gâteau d'une crème anglaise au lait végétal en hiver ou d'une compotée de pêches ou abricots en été.

Le diététicien répond à vos questions

Dans cet ouvrage, vous avez découvert des recettes qui vous permettront de vous faire plaisir au quotidien, sans privation et avec du goût.

Vous avez peut-être des questions, Alexis vous répond dans cette partie.

Avant toute chose, notez qu'il est déconseillé de commencer un régime strict pendant les traitements. N'hésitez pas à vous rapprocher d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste si besoin.



Soja

Puis-je consommer du soja au cours de mon traitement ?

De manière plus générale, vous pouvez consommer le soja de façon modérée, sans pour autant le supprimer de votre alimentation.¹
Au maximum 1 à 2 portions par jour d'aliments dérivés du soja* (tofu, desserts au soja, lait de soja, etc).



Agrumes

Puis-je consommer du pamplemousse ou d'autres agrumes au cours de mon traitement ?

Le pamplemousse peut impacter la concentration de médicament dans le sang et augmenter la fréquence et sévérité des effets indésirables. En pratique, il convient de consulter la notice des médicaments, qui mentionne les interactions dont le risque est documenté, et de s'abstenir de consommer du pamplemousse, le fruit comme le jus.²
Concernant les autres agrumes (oranges, citrons), il n'y a pas d'interactions décrites.²
Pour plus de détails, parlez-en avec votre médecin et votre pharmacien.



Compléments alimentaires

Puis-je consommer des compléments alimentaires au cours de mon traitement ?

Il est préférable d'éviter les compléments alimentaires hors prescriptions médicales car le risque d'interaction avec le traitement anticancéreux est notable, parlez-en avec votre médecin.³

* Il est recommandé de ne pas dépasser 1 mg d'isoflavones par kilogramme de poids corporel et par jour, sachant que 100 g d'aliment dérivé du soja apporte entre 10 et 30 mg d'isoflavones.¹

Le végétal, une alternative dans votre cuisine ?

Les laits végétaux : une alternative au lait d'origine animal ?^{4,5}

Amande, avoine, noisette ou encore soja, Les laits végétaux peuvent être **facilement intégrés** dans diverses recettes et routines alimentaires.

Le lait végétal, qu'est-ce que c'est ?

Comme son nom l'indique, un lait végétal est une boisson liquide obtenue à partir d'éléments végétaux de différents types comme des graines ou des céréales. Présenté comme une alternative au lait de vache, le lait végétal est en effet très similaire au niveau de la texture, de la couleur et de l'utilisation à l'exception qu'ils **ne contiennent pas de lactose**.

À noter que la composition nutritionnelle du lait végétal est également différente de celle du lait de vache. Privilégiez les laits végétaux enrichis en calcium et vitamine D.

Les crèmes végétales : une alternative à la crème fraîche ?⁶

Les crèmes végétales sont issues du mélange entre :

- ♦ une **boisson végétale** (appelée communément « lait » végétal) à base d'oléagineux, de céréales ou de légumineuses ;
- ♦ une **huile d'origine végétale** ;
- ♦ un **épaississant naturel** (gomme de Guar ou de Xanthane par exemple).

Totalement dépourvues de lactose, ces crèmes liquides d'origine végétale sont parfois même sans gluten, ce qui les rend particulièrement intéressantes **en cas d'intolérance** au de **digestion difficile**. Elles constituent une **bonne alternative à la crème fraîche**.

Qu'en est-il des huiles végétales ?⁷

Les huiles végétales sont extraites à partir des graines ou des fruits de plantes oléagineuses. Souvent, elles sont obtenues par pression à froid. Ainsi, la matière première n'est pas chauffée ce qui permet de ne pas la dénaturer. On parle alors d'huile vierge car il n'y a pas eu de raffinage après la pression.

Les huiles végétales contiennent beaucoup plus d'acides gras mono et poly-insaturés. Ces acides gras sont plus **faciles à utiliser, à digérer par l'organisme** et sont utilisés par celui-ci pour synthétiser des molécules essentielles.

Vous cherchez ces produits ?

Pas de souci ! Vous avez plusieurs options pour en trouver : les supermarchés, les magasins d'aliments naturels, en ligne, ou même le préparer vous-même à la maison.



SAVOUREZ CHAQUE BOUCHÉE, PARTAGEZ CHAQUE MOMENT

Références :

1. INRAE. Alimentation, santé globale. Soja et cancer du sein : des relations ambiguës. Janvier 2020. Consulté en ligne le 31/07/2024 sur : <https://www.inrae.fr/actualites/soja-cancer-du-sein-relations-ambigues>
2. La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements ? Octobre 2017.
3. Fondation pour la recherche sur le cancer. Livret "À TABLE". Collection Mieux Vivre. Mai 2023.
4. Gonder, U. Qualités nutritionnelles du lait et des boissons végétales : différences et similitudes. 2016.
5. American Society for Nutrition. Going nuts about milk? Here's what you need to know about plant-based milk alternatives. 2019. <https://nutrition.org/>.
6. La Fourche blog. Crèmes végétales, les alternatives à la crème fraîche. Juin 2024.
7. La Fourche blog. Le guide des huiles végétales alimentaires. Juin 2024.

Lilly

Lilly France S.A.S.
24, Boulevard Vital Bouhot - CS 50004 -
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
Société par Actions Simplifiée -
R.C.S. Nanterre B 609 849 153

