

**GUIDE D'ALIMENTATION ET DE SOINS EN
CHIRURGIE
BUCCALE ET MAXILLO-FACIALE**



**GUIDE D'ALIMENTATION
ET DE SOINS
EN CHIRURGIE
BUCCALE ET MAXILLO-FACIALE**

SOMMAIRE

Avant-propos	6
SOINS CHIRURGICAUX	8
Après l'opération	9
Hygiène buccale	14
Médicaments	16
Vers la guérison	18
ALIMENTATION	21
Une alimentation adaptée	22
Des aliments variés	27
Quelques problèmes	32
MODÈLES DE MENUS	34
RECETTES	39

À la suite d'un accident ou pour améliorer votre santé dentaire, vous avez subi – ou vous apprêtez à subir – une intervention chirurgicale à la bouche.

Cette opération peut affecter votre mastication, votre respiration, votre façon de parler et, tout compte fait, votre qualité de vie.

Vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques de saine alimentation et de bons soins ainsi que des recettes simples et nourrissantes qui vous aideront à mieux traverser cette étape chirurgicale.

Nous vous souhaitons prompt rétablissement!



S O I N S C H I R U R G I C A U X

La plupart des interventions majeures en chirurgie buccale et maxillo-faciale se déroulent en milieu hospitalier, sous anesthésie générale.

Anesthésie

L'anesthésie requiert l'emploi de tubes, cathéters et sondes, dont les détails d'utilisation sont fournis lors des rencontres préparatoires à l'intervention.

Hospitalisation

La durée du séjour hospitalier varie selon la technique chirurgicale employée, la difficulté de l'opération et la vitesse de récupération du patient. Certains quittent le jour même – on parle de chirurgie d'un jour – alors que d'autres doivent passer quelques nuits à l'hôpital.

Œdème (enflure)

Engourdissement

La chirurgie buccale et maxillo-faciale entraîne généralement un certain degré d'enflure, des ecchymoses ou des engourdissements. Ces phénomènes atteignent leur point culminant en 48 ou 72 heures et disparaissent après 7 à 10 jours. Toutefois, les engourdissements pourront durer quelques semaines et parfois même quelques mois.

Pendant votre hospitalisation, la tête de votre lit est surélevée de 30° à 45°. À la maison, tant que durera l'œdème, utilisez au besoin plus d'un oreiller pour dormir.

Pour résorber l'enflure, appliquez de la glace pendant le premier 48 heures; ensuite, il faudra plutôt recourir à la chaleur humide : appliquez des compresses d'eau chaude.

Lèvres sèches

L'œdème et l'incapacité d'humecter vos lèvres causent leur assèchement, source d'inconfort. Appliquez de la vaseline ou tout autre lubrifiant pour accélérer la cicatrisation des fissures aux commissures des lèvres (coin de la bouche).

Sécrétions et respiration

Pendant votre hospitalisation il peut être nécessaire d'aspirer vos sécrétions et votre salive. Au début, un membre du personnel infirmier s'en chargera. Par la suite, cette personne vous enseignera comment faire. Ne vous inquiétez pas, vous reprendrez rapidement le contrôle de votre déglutition et de vos sécrétions.

L'air humidifié aide à dégager les sécrétions et à décongestionner le nez. Il facilite donc la respiration. L'utilisation d'un humidificateur, à l'hôpital et à la maison, améliorera votre confort.

Vous pouvez recourir à des gouttes nasales; elles risquent toutefois d'augmenter la congestion. Utilisez plutôt un vaporisateur de sérum physiologique.

Saignements

En raison des incisions faites à la bouche, il se peut que votre salive soit légèrement teintée de sang et que votre nez suinte. Si un saignement se produit après votre sortie de l'hôpital, localisez l'hémorragie et, si possible, faites une compression avec de la gaze.

Le saignement semble-t-il incontrôlable ?

Appelez aussitôt votre chirurgien ou rendez-vous dans les meilleurs délais au service d'urgence le plus près de chez vous.

Évitez les efforts qui augmentent la pression sanguine ainsi que les insufflations nasales violentes. Le fait, par exemple de vous moucher fort ou fréquemment peut provoquer le saignement et le suintement du nez ou de la bouche.

Points de suture

Les chirurgiens utilisent souvent des points de suture pour refermer les plaies et les incisions à l'intérieur de la bouche.

Ces points fondent habituellement au cours des deux semaines suivant la chirurgie. Cependant, il vous faudra faire enlever les points qui ne se résorbent pas d'eux-mêmes. Vous recevrez les instructions nécessaires avant de quitter l'hôpital

Élastiques ?

Selon le type d'intervention pratiquée, deux situations peuvent se présenter :

- **Vos mâchoires sont complètement immobilisées par des élastiques** : évitez de forcer la fixation par des efforts de mastication, des bâillements, ou en serrant indûment les dents.
- **Vos mâchoires sont partiellement fixées par des élastiques** : suivez les consignes du chirurgien en portant vos élastiques de façon permanente ou intermittente, comme on vous l'aura enseigné. Ne forcez pas vos élastiques inutilement. Retirez-les pour manger si cela vous est permis.
- **Vos mâchoires sont libres** : reprenez graduellement la mastication en augmentant progressivement les efforts, sans aller jusqu'à ressentir de la douleur. Laissez la guérison évoluer en douceur.

En cas de problème

- Des élastiques se brisent ?
Contactez votre chirurgien.

Nausées et vomissements

Évitez l'usage de boissons alcoolisées, car elles peuvent provoquer des nausées et des vomissements lorsqu'elles sont associées à la douleur ou aux médicaments.

S'il vous arrivait de vomir alors que vos maxillaires sont immobilisés, restez calme. Penchez-vous vers l'avant, ou si vous êtes couché, tournez la tête de côté pour faciliter l'écoulement : tout ce qui a été ingurgité pourra ressortir à travers la fixation intermaxillaire. Dans **un cas extrême**, coupez les fixations et appelez votre chirurgien ou le médecin de garde.

En cas d'urgence :

Les élastiques ne posent pas de problème, car ils s'enlèvent facilement.

HYGIÈNE BUCCALE

Dans tous les cas,

- Avec ou sans fixations;
- Et même sans dents.

Une bonne hygiène buccale est indispensable.

Rince-bouche

À partir de 24 heures après l'opération, rincez votre bouche après chaque repas ou collation. Utilisez de l'eau tiède salée (15 ml de sel par litre d'eau) ou du rince-bouche (dilué dans une égale partie d'eau).

La Chlorhexidine s'avère l'agent le plus efficace et le moins irritant. Votre chirurgien vous le prescrira au besoin pour réduire les risques d'inflammation.

Si vos maxillaires ne sont pas immobilisés, complétez votre hygiène buccale en brossant la langue pour y enlever les dépôts accumulés.

Une bonne hygiène améliore votre confort et augmente vos chances de guérison. Elle diminue les risques d'infection; de douleur et de saignement.

Brossage des dents

Dès la **première journée**, nettoyez bien vos dents après chaque repas. Utilisez une brosse douce pour enfant et de la pâte dentifrice. Procédez avec délicatesse en faisant attention aux plaies. Les élastiques sont plus fragiles, mais il est plus facile de les remplacer que de traiter une complication majeure par manque d'hygiène. N'oubliez pas de rincer votre bouche.

Vous pouvez utiliser l'appareil à jet d'eau pulsé, mais jamais en direction des plaies **pendant les quinze premiers jours**. En aucun cas cet appareil ne doit remplacer le brossage; il n'aide qu'à déloger les particules de nourriture coincées entre les élastiques.



MÉDICAMENTS

Allergies

Si vous souffrez d'allergie ou si vous avez déjà fait une réaction d'hyper-sensibilité à un médicament, informez-en votre chirurgien et le personnel infirmier.

Analgésiques (Contre la douleur)

Pour éviter la douleur, prenez des analgésiques au besoin. La posologie (dose et fréquence) varie selon les types d'analgésiques, mais n'en abusez pas. Ils peuvent, en effet, causer somnolence, nausées et constipation. En cas d'étourdissements et de somnolence, réduisez la dose de moitié.

Antibiotiques (Contre l'infection)

Prenez-les selon les indications de votre médecin et pour toute la durée et la quantité prescrites, même si l'infection semble guérie.

Autres médicaments

Suivez la prescription.

Important

Il peut être dangereux de conduire votre automobile ou de consommer des boissons alcoolisées après avoir pris des médicaments. Informez-vous

Techniques d'ingestion

Réduisez vos médicaments en poudre. N'essayez pas de les dissoudre : cela prendrait trop de temps.

Capsule : ouvrez-la pour en extraire la poudre.

Comprimé : écrasez-le entre deux cuillères ou dans un mortier.

Mélangez la poudre ainsi obtenue à de l'eau, du jus ou de la purée.



Consultez votre pharmacien ou votre chirurgien en cas de doute, de mauvaise réaction ou pour mieux vous renseigner.

Activités physiques

Si votre opération a nécessité le sectionnement d'un ou plusieurs os, rappelez-vous qu'il vous faudra compter environ deux mois pour en arriver à une bonne calcification et à la guérison complète.

Vous n'êtes pas tenu de rester à l'intérieur ni d'éviter les courants d'air. Vous pouvez vous livrer à des activités sportives légères et à des exercices modérés. D'ailleurs, vous êtes fortement encouragé à bouger.

Il faut cependant renoncer aux sports de contact. Si vous fréquentez l'école, vous pourrez obtenir un billet vous dispensant des activités d'éducation physique.

Congé de convalescence

Selon le type d'intervention que vous avez subie, le temps de récupération et de repos variera de quelques jours à plusieurs semaines. Votre chirurgien peut justifier votre congé de convalescence en complétant le formulaire requis par votre employeur ou la direction de l'établissement que vous fréquentez.

Prenez la peine de bien vous renseigner sur ce qui vous attend. Informez votre famille, vos amis et votre employeur des étapes de votre convalescence. Une bonne planification vous aidera à mieux récupérer.

Il s'agit de convalescence, non de vacances... La durée de votre congé dépendra de l'intervention que vous avez subie et de votre capacité de récupération.

Visite de contrôle postopératoire

Votre chirurgien et son équipe traitante vous fixeront un rendez-vous pour la visite postopératoire. Celle-ci est importante, car elle permet de bien suivre l'évolution de la guérison. Avant votre départ de l'hôpital, assurez-vous d'avoir réglé tous les détails concernant cette visite.

Si pour une raison quelconque vous ne pouvez-vous présenter à ce rendez-vous, prévenez le service de chirurgie buccale et maxillo-faciale. On vous fixera un autre rendez-vous.

Une complication surgit ?

Vous avez besoin d'information ?

N'hésitez pas à communiquer avec votre chirurgien.



A L I M E N T A T I O N



UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

Il est important de consommer en **quantité adéquate** des aliments riches en énergie, protéines, calcium, vitamines C et D et autres nutriments. Vous accélérerez ainsi le processus de cicatrisation, diminuerez les risques d'infection et éviterez une perte de poids.

Texture des aliments

Selon l'état de votre bouche, vous consommerez des aliments de consistance liquide, purée ou molle. Petit à petit, vous progresserez d'une texture à l'autre.

- **Liquide**
Soupe-crème, lait, boisson au lait, jus.
- **Purée**
Fruits, légumes, viande.
- **Consistance molle**
Omelette, poisson, sauce blanche, viande hachée.

Vous pourrez modifier vous-même la consistance de vos aliments ou acheter des préparations commerciales.

En cas de doute quant à la consistance de vos aliments ou quant à l'effort de mastication permis, consultez votre chirurgien ou votre dentiste.

Aliments maison

Modifiez la consistance de vos aliments habituels à l'aide du hache-viande, du robot culinaire ou du mélangeur électrique. Ce dernier est indispensable pour préparer les potages et les boissons au lait.

Préparation des purées au mélangeur

- Coupez les aliments en morceaux.
- Ajoutez du liquide selon la consistance désirée.
- Si nécessaire, tamisez la purée pour enlever les fibres et les graines qui pourraient s'insérer dans vos plaies.

Congélation

Pour faciliter la préparation de vos repas, faites des provisions. Doublez vos recettes et congelez-les en portions individuelles. Il suffira ensuite de les réchauffer au bain-marie ou aux micro-ondes.

Préparations commerciales

Les épiceries et les pharmacies offrent une grande variété de préparations : aliments pour bébé, poudings, soupes, déjeuners-minute, etc. Passez-les au mélangeur, puis éclaircissez-les au besoin.

Les purées de viande et de légumes pour bébé portent la mention « non additionné de sel ». Assaisonnez-les à votre goût pour en rehausser la saveur.

Certains produits nutritifs commerciaux prêts à servir peuvent remplacer un repas ou une collation. Riches en protéines, vitamines et minéraux, ils ont bon goût. Ils offrent une intéressante gamme de saveurs.

Repas à l'extérieur

Ne vous privez pas de sortir. Vous pouvez prendre des repas à l'extérieur.

- Utilisez un thermos pour emporter vos soupes-crèmes, potages et vos boissons au lait.
- Au restaurant, vous trouverez des aliments liquides (soupes, laits fouettés, jus, chocolats chauds, etc.) et certains mets de consistance molle (omelette, quiche, sauce aux œufs, pomme de terres en purée, etc.).
- Apportez des produits nutritifs commerciaux prêts à servir.

Techniques d'alimentation

Si vos maxillaires sont fixés avec des élastiques, tous vos aliments seront **liquides** et devront être pris à l'aide d'une **seringue** ou au **verre**.

- Utilisez une seringue d'une capacité de 60 ml (2 onces) dont le bout sera suffisamment long et lisse.
- Après chaque repas, nettoyez la seringue avec une brosse à biberon et de l'eau chaude savonneuse. Rincez à l'eau claire. Au besoin, lubrifiez le piston de caoutchouc avec **quelques gouttes** d'huile végétale.

Si vos aliments sont **en purée ou de consistance molle** et que vos lèvres sont très sensibles, utilisez une **petite cuillère** au lieu d'une fourchette.

Évitez de consommer des aliments trop chauds ou trop froids à cause de la grande sensibilité de votre bouche. Testez la chaleur des aliments sur votre poignet.

Besoins alimentaires

Voici quelques suggestions qui vous aideront à combler tous vos besoins alimentaires.

- Les premiers jours, consommez des liquides d'une bonne valeur nutritive à chaque heure la journée : soupes-crèmes et potages repas de préférence au bouillon; jus, lait, boissons au lait ou suppléments commerciaux à la place du thé ou du café.
- Par la suite, fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas (6 à 8 par jour). Suivez les modèles de menus proposés aux pages suivantes; de cette façon, un supplément de vitamines et de minéraux ne sera pas nécessaire.
- Buvez 4 à 5 verres d'eau par jour afin de bien vous hydrater.
- Pesez-vous deux fois par semaine. Si vous notez une perte de poids, augmentez le nombre et le volume de vos portions ou communiquez avec la nutritionniste.

Rappelez-vous que ce n'est pas le moment d'entreprendre un régime amaigrissant.

DES ALIMENTS VARIÉS

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de consommer chaque jour des aliments des quatre groupes :

- Lait et produits laitiers;
- Viande et substituts;
- Pain et produits céréaliers;
- Fruits et légumes.

Avec un peu d'imagination, vous arriverez à adapter votre alimentation à votre condition. Vous trouverez quelques idées dans les pages qui suivent.

Assurez-vous de consommer **chaque jour** des aliments des quatre groupe du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Le lait est une source importante de protéines, de calcium et de vitamines D. Il sert de base à votre alimentation actuelle. Vous le retrouverez dans la plupart des recettes de ce guide. Vous pouvez le consommer sous diverses formes.

Liquide

Lait entier	Boissons au lait (p.44 à 48)
Lait au chocolat	Boissons au yogourt
Lait enrichi (p. 43)	Liquides nutritifs commerciaux
Potage (p. 49à p. 53)	prêts à servir

Purée ou consistance molle

Yogourt	Crème pâtissière
Pouding au lait	Blanc-manger
Pouding au tapioca	Sauce blanche
Crème bavaoise	Fromage cottage

Flan

Pour modifier le goût du lait, aromatisez le avec de la vanille de la poudre de cacao ou des purées de fruits. Les boissons au lait vous semblent trop sucrées ? Diminuez la quantité de sucre de la recette ou ajoutez du lait type Ensure, Boost, Déjeuner en tout temps Carnation.

VIANDE ET SUBSTITUTS

Les aliments de ce groupe sont pour la plupart une excellente source de protéines et de fer. Pour leur donner la consistance désirée, réduisez-les en purée ou hachez-les finement.

En purée ou hachés

Bœuf	Légumineuses
Volaille	Poisson
Porc	Œufs et fromage

Consistance molle

Œufs brouillés	Boudin
Omelette et soufflé	Tofu
Sauce blanche aux œufs	Purée de pois chiches (p. 54)
aux légumes	Pâté chinois
Macaroni à la viande	Fricassée de viande
ou au fromage	Poulet à la King

Préparation des purées

Coupez la viande cuite en cubes. Ajoutez le jus de cuisson de la viande, du bouillon, de la sauce ou du lait et des épices moulues. Passez au mélangeur. Coulez.

Ajouter des purées de viande aux potages est une façon simple et succulente d'en consommer (p. 52 et 53).

PAIN ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Les aliments de ce groupe apportent plusieurs éléments nutritifs, dont les vitamines du complexe B.

Purée

Gruau

Céréales pour bébé

Crème de blé

Autres céréales à cuire

Son de blé ou d'avoine

Consistance molle

Riz

Coucous (semoule)

Pâtes alimentaires

Céréales sèches non fibreuses

Blé bulghur

(ramollies dans le lait)

Préparation des purées

Passez les céréales au mélangeur avant ou après la cuisson. Ajoutez-y du lait, de la crème, des purées de fruits afin d'obtenir un mélange crémeux et savoureux.

Rappelez-vous que les céréales de son aident à prévenir la constipation.

FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes sont riches en vitamines et en minéraux. Plusieurs fournissent de la vitamine C.

Liquide

Jus de fruits

Jus de légumes

Laits fruités

Crèmes de légumes

Consistance molle

Purées de fruits

Purées de légumes

Mousses aux fruits

Légumes pilés

Préparation des purées de fruits et de légumes

Utilisez des fruits et légumes cuits ou en conserve et ajoutez-leur du jus de fruits ou de légumes. Passez au mélangeur, et au tamis si nécessaire.

Pour varier, osez des mélanges : pomme et poire, pruneau et pomme, courge et pomme, carotte et navet, etc.

Évitez les jus acides (ananas, citron, pamplemousse) s'ils vous irritent la bouche, ou encore, mélangez-les à d'autres aliments ou diluez-les avec de l'eau.

QUELQUES PROBLÈMES

Manque d'appétit

Après l'intervention, l'appétit diminue en raison de l'œdème, des médicaments et des plaies à la bouche. Malgré les difficultés que pose l'alimentation, efforcez-vous de manger un peu lors des repas et des collations. Peu à peu, vous reprendrez goût à la nourriture.

Altération du goût

La modification de la texture des aliments et votre incapacité à mastiquer perturbent le travail des papilles gustatives et altèrent la saveur des mets. Assaisonnez-les à votre goût.

Nausées

Pour diminuer les nausées

- Consommez les aliments que vous aimez;
- Mangez plus souvent et prenez de très petites quantités à la fois;
- Évitez les aliments très sucrés.

Constipation

Si vous êtes constipé

- Ajoutez à votre alimentation du jus de pruneaux, des céréales de son ou de la purée de pruneaux mélangée avec de la compote de pommes ou du yogourt
- Buvez davantage et soyez actif entre les repas.

Si vos problèmes persistent, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Douleurs abdominales Diarrhée

Les douleurs abdominales et la diarrhée peuvent être causées par la consommation d'une trop grande quantité de lait ou par une intolérance au sucre du lait (lactose).

Diminuez alors la quantité de lait que vous buvez. Prenez-le très lentement et en plus petites quantités à la fois : votre organisme s'ajustera.

Si les douleurs persistent

- Utilisez le lait traité au *Lact Aid*, disponible dans les épiceries;
- Ou ajoutez 10 gouttes de *Lact Aid* par litre de lait, 24 heures avant de le boire;
- Ou encore, prenez un comprimé de *Lact Aid* lorsque vous consommez du lait ou des mets à base de lait.

Le Lact Aid (en vente dans les pharmacies) transforme le lactose en un sucre facilement digestible.

MODÈLES DE MENUS



MENU DE CONSISTANCE LIQUIDE

DÉJEUNER

Jus de pomme	125 ml	½ tasse
Boisson matinale*	250 ml	1 tasse
Café au lait	250 ml	1 tasse

Collation

Lait de poule à l'orange*	250 ml	1 tasse
---------------------------	--------	---------

DÎNER

Potage repas*	200 ml	¾ tasse
Jus de raisin	125 ml	½ tasse
Lait entier enrichi	125 ml	½ tasse

1^{re} collation

Punch aux fruits*	200 ml	¾ tasse
-------------------	--------	---------

2^e collation

Lait fouetté au chocolat*	200 ml	¾ tasse
---------------------------	--------	---------

SOUPER

Liquide nutritif prêt à servir	250 ml	1 tasse
Salade de fruits en purée	125 ml	½ tasse
Lait au chocolat chaud	125 ml	½ tasse

1^{re} collation

Lait de poule au beurre d'arachides*	200 ml	¾ tasse
--------------------------------------	--------	---------

2^e collation

Lait fruité aux pruneaux*	200 ml	¾ tasse
---------------------------	--------	---------

*Voir recettes p. 45 à 48.

MENU DE CONSISTANCE PURÉE

Déjeuner	Jus de prune	125 ml	½ tasse
	Crème de blé	125 ml	½ tasse
	Lait entier	125 ml	½ tasse
	Café au lait	125 ml	½ tasse
Collation	Crème de poireaux*	250 ml	1 tasse
Dîner	Rosbif en purée	60 g	2 onces
	Patate purée	60 ml	1/4 tasse
	Brocoli en purée	125 ml	½ tasse
	Compote pommes	125 ml	½ tasse
	Lait entier enrichi*	125 ml	½ tasse
Collation	Lait de poule * aux bananes	250 ml	1 tasse
Souper	Crème de tomate*	250 ml	1 tasse
	Boisson au fromage*	200 ml	¾ Tasse
	Pouding au chocolat	125 ml	½ tasse
	Lait entier enrichi*	125 ml	½ tasse
Collation	Liquide nutritif prêt à servir	250 ml	1 tasse

MENU DE CONSISTANCE MOLLE

Déjeuner

Jus de raisin	125 ml	½ tasse
Gruau aux fruits séchés*	200 ml	¾ tasse
Purée de fruits	125 ml	½ tasse
Café au lait*	125 ml	½ tasse

Collation

Lait fouetté polynésien*	250 ml	1 tasse
--------------------------	--------	---------

Dîner

Potage aux champignons*	250 ml	1 tasse
Œufs brouillés	125 ml	½ tasse
Mousse aux fruits	125 ml	½ tasse
Lait entier enrichi*	125 ml	½ tasse

Collation

Lait fouetté aux pêches*	200 ml	¾ tasse
--------------------------	--------	---------

Souper

Jus de légumes	125 ml	½ tasse
Béchamel au		
Saumon	125 ml	½ tasse
Carottes et navet pilés	125 ml	½ tasse
Pouding au tapioca	125 ml	½ tasse
Lait entier enrichi*	125 ml	½ tasse

Collation

Yogourt aux fruits	175 ml	2/3 tasse
--------------------	--------	-----------

*Voir recettes p. 45 à 48.

REPAS LIQUIDES TOUT-EN-UN

Pour préparer le repas liquide tout-en-un, il suffit de mettre les ingrédients de son choix au mélangeur. Liquéfier, passer au tamis et réchauffer au bain-marie ou au four micro-ondes. Si nécessaire, éclaircir avec du lait.

Le déjeuner	Céréales cuites	60 ml	¼ tasse
	Lait enrichi	125 ml	½ tasse
	Jambon	½ tranche	
	Pain	½ tranche	
	Œuf	1	
Le dîner	Beurre	5 ml	1 c. à thé
	Lait enrichi	250 ml	1 tasse
	Viande cuite en morceaux	60 ml	¼ tasse
Ou Le souper	Pomme de terre	60 ml	¼ tasse
	Légumes cuits	30 ml	2 c. à table
	Pain	½ tranche	
	Beurre	5 ml	1 c. à thé

Variantes :

- Remplacer la viande par du poulet, de la dinde, du poisson, du fromage cottage ou deux œufs.
- Remplacer les pommes de terre par des pâtes alimentaire ou du riz.

R E C E T T E S



Quelques précisions

Toutes les recettes ont été testées. La plupart donnent des portions de 125 ml à 300 ml (4 oz à 10 oz). Dans la majorité des cas, elles ont été préparées à l'aide du mélangeur électrique.

Mode de préparation

- Mettre tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Tamiser si nécessaire.

Liste des principaux ingrédients :

Lait en poudre

Lait entier

Crème glacée

Fromage cottage

Yogourt

Œufs

Jus de fruits

Purée de fruits

Purée de légumes

Purée de viande

Céréales cuites

LAIT ENRICHI

Lait 3,25 %	1 litre	4 tasses
Lait en poudre	250 ml	1 tasse

Bien mélanger et réfrigérer.

Nous suggérons d'utiliser cette recette de lait enrichi afin d'augmenter la valeur nutritive des recettes. Il sera meilleur s'il est préparé à l'avance et refroidi.

LAIT FOUETTÉ

Recette de base

Lait enrichi	125 ml	½ tasse
Crème glacé (vanille)	125 ml	½ tasse

Variantes

Ajouter à la recette de base

Hawaïen	Jus d'ananas	125 ml	½ tasse
	Banane	1 petite	
Orange	Jus d'orange	125 ml	½ tasse
Polynésien	Jus d'ananas	60 ml	¼ tasse
	Jus d'orange	60 ml	¼ tasse
	Citron	15 ml	1 c. à table
Chocolat	Remplacer la crème glacée à la vanille par la crème glacé au chocolat.		
Moka	Café préparé	30 ml	2 c. à table
Cerises	Préparation pour tarte	60 ml	1/4 tasse
Cantaloup	Cantaloup mûr	½	
	Jus de citron	10 ml	2 c à thé
Pêches	Pêche en conserve avec son jus	½ 60 ml	¼ tasse

LAIT FRUITÉ

Recette de base

Lait enrichi	125 ml	½ tasse	
Purée de fruits		125 ml	½ tasse
Miel	5 ml	1 c. à thé	

Variantes Remplacer la purée de fruits par

Banane		Banane	1 petite	
		Jus de citron	15 ml	1 c. à table
Pêches		Purée pour bébé	125 ml	1 pot
Fruits		Salade de fruits	125 ml	½ tasse
Pommes	Purée de pomme	125 ml	½ tasse	
		Cannelle	1 pincée	
Cantaloup	Cantaloup	½		
Pruneaux	Purée de pruneaux	125 ml	½ tasse	

BOISSON AU YOGOURT

Recette de base

Lait enrichi	125 ml	½ tasse	
Yogourt nature ou vanille		125 ml	½ tasse
Miel	5 ml	1 c. à thé	

Variantes **Ajouter à la recette de base**

Banane	Banane tranchée	1 petite	
	Jus de citron	2 ml	½ c. à thé
Fraises	Crème glacé vanille	125 ml	
	Remplacer le yogourt nature Par du yogourt aux fraises		
Boisson matinale			
	Banane tranchée	125 ml	½ tasse
	Céréales de son	60 ml	¼ tasse
	(Faire ramollir les flocons dans le lait)		
Pêches	Purée pour bébé	60 ml	½ pot
Arachides	Beurre d'arachide	15 ml	1 c. à table
	Crémeux		
Fruits	Salade de fruits (Purée pour bébé)	60 ml	½ pot

BOISSONS AU FROMAGE

Recette de base

Lait enrichi	125 ml	½ tasse
Fromage cottage à la crème	60 ml	¼ tasse
Vanille	1 goutte	

Variantes Ajouter à la recette de base

Fruits	Salade de fruits	60 ml	¼ tasse
	Gélatine aromatisée en poudre	60 ml	¼ tasse
Ananas	Gélatine à la lime Liquide	60 ml	¼ tasse
	Jus d'ananas	60 ml	¼ tasse
Poire	Poire	1 moitié	
	Yogourt aux fraises	60 ml	¼ tasse
Pina- colada	Jus d'ananas	60 ml	¼ tasse
	Crème de noix Coco	30 ml	2 c. à table
Cerises	Gélatine rouge aux cerises	60 ml	¼ tasse
	Crème glacé à la vanille	60 ml	¼ tasse

AUTRES BOISSONS

Boisson rafraîchissante

Crème glacée vanille	60 ml	¼ tasse
Boisson au gingembre (Ginger ale)	60 ml	¼ tasse
Jus de pamplemousse	60 ml	¼ tasse
Jus d'ananas	60 ml	¼ tasse

Punch aux fruits

Sauce aux pommes	60 ml	¼ tasse
Boisson aux gingembres	60 ml	¼ tasse
Jus d'orange	60 ml	¼ tasse
Jus de citron	30 ml	2 c. à table

Café au lait

Café préparé	125 ml	½ tasse
Lait enrichi	125 ml	½ tasse
Poudre de chocolat	5 ml	1 c. à thé
Sucre au goût		

Thé aux fruits

Thé	125 ml	½ tasse
Jus d'orange	60 ml	¼ tasse
Jus d'ananas	60 ml	¼ tasse
Jus pamplemousse	60 ml	¼ tasse
Cannelle	1 pincée	
Sucre au goût		

POTAGES

Potage aux carottes

Beurre	30 ml	2 c. à. table
Oignon haché	1	
Gousse d'ail émincé	1	
Carottes tranchées	125 ml	½ tasse
Bouillon de poulet	250 ml	1 tasse
Riz à grain long, non cuit	60 ml	¼ tasse
Lait enrichi chaud	250 ml	1 tasse

Faire revenir les légumes dans le beurre. Ajouter le riz et le bouillon de poulet. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Verser la préparation dans le mélangeur. Ajouter le lait, assaisonner au goût et brasser jusqu'à consistance désirée.

Soupe aux pois

Soupe aux pois	250 ml	1 tasse
Jambon haché	200 ml	¾ tasse
Lait enrichi	125 ml	½ tasse
Sel et poivre au goût		

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur et brasser jusqu'à la consistance désirée. Couler au besoin. Servir chaud.

POTAGES

Soupe rapide aux fèves rouges

Oignon haché	45 ml	3 c. à table
Beurre	15 ml	1 c. à table
Fèves rouges conserve	540 ml	1 Boîte
Lait enrichi chaud	250 ml	1 tasse

Faire sauter les oignons dans le beurre. Ajouter les fèves rouges avec leur jus. Laisser mijoter 30 minutes. Ajouter le lait enrichi. Passer les ingrédients au mélangeur jusqu'à la consistance désirée. Couler.

Soupe aux lentilles

Soupe aux légumes	500 ml	2 tasses
Lentilles en conserve avec le jus	540 ml	1 boîte

Placer les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée. Servir chaud.

Crème d'asperges

Beurre	15 ml	1 c. à table
Oignon haché	1 moyen	
Sauce blanche claire	300 ml	11/4 tasse
Asperges cuites	250 ml	1 tasse
Bouillon de poulet	250 ml	1 tasse
Sel et poivre au goût		

Faire sauter l'oignon dans le beurre. Ajouter les autres ingrédients. Laisser mijoter 15 minutes. Réduire en purée à l'aide du mélangeur.

Variantes : Remplacer les asperges par un autre légume (chou-fleur, carotte ou brocoli) par du poulet ou du poisson.

Crème de tomates

Pâte de tomates	60 ml	4 c. à table
Moutarde Dijon	5 ml	1 c. à thé
Lait enrichi	500 ml	2 tasses
Poudre de cari	1 ml	¼ c. à thé
Paprika	1 ml	¼ c. à thé
Sel et poivre au goût		

Mélanger dans une casserole. Chauffer à feu doux sans faire bouillir.

Crème de poireau

Beurre	15 ml	1 c. à table
Poireau	1 moyen	
Pomme de terre	1 moyenne	
Branche de céleri	1	
Bouillon de poulet	250 ml	1 tasse
Lait enrichi chaud	250 ml	1 tasse
Sel, poivre, persil au goût		

Faire revenir les légumes dans le beurre. Ajouter le bouillon et cuire pendant 30 minutes. Verser la préparation dans le mélangeur. Ajouter le lait chaud. Assaisonner au goût et bien mélanger jusqu'à consistance lisse.

**Variantes : Remplacer le poireau par un autre légume :
champignon, concombre, citrouille ou du poulet cuit et coupé en**

POTAGE REPAS

Tomates et poulet

Crème de céleri	80 ml	1/3 tasse
Poulet en purée	40 g	1½ once
Tomates en conserve	45 ml	3 c. à table
Thym	1 pincée	

Fèves et poulet

Crème de tomates	80 ml	1/3 tasse
Poulet en purée	40 g	1½ once
Fèves jaunes cuites	60 ml	¼ tasse
Bouillon de poulet	15 ml	1 c. à table

Légumes et bœuf

Soupe aux légumes	80 ml	1/3 tasse
Bœuf en purée	40 g	1½ once
Macédoine	60 ml	¼ tasse
Lait entier	30 ml	2 c. à table
Sauge moulue	1 pincée	

Champignons et veau

Crème de champignons	80 ml	1/3 tasse
Veau en purée	40 g	1½ once
Fèves jaunes cuites	60 ml	¼ tasse
Bouillon de poulet	30 ml	2 c. à table
Basilic	1 pincée	

POTAGE REPAS

Carottes et veau

Crème de céleri	80 ml	1/3 tasse
Veau en purée	40 g	1½ tasse
Carottes cuites	60 ml	¼ tasse
Lait entier	30 ml	2 c. à table
Fines herbes	1 pincée	

Champignons et poisson

Crème de champignons	80 ml	1/3 tasse
Poisson cuit (sole, turbot)	30 g	1 once
Fèves jaunes	60 ml	¼ tasse
Lait entier	30 ml	2 c. à table
Persil séché	1 pincée	

Préparation

Mettre les ingrédients de la recette dans un mélangeur. Y ajouter 45 m. (3 c. à table) de poudre de lait et 5 ml (1 c. à thé) de beurre ou margarine. Mélanger. Saler et poivrer.

Éclaircir les potages avec du lait ou du bouillon au besoin. Chauffer et couler.

Les recettes ont été testées avec des produits en conserve. Vous pouvez utiliser vos soupes maison.

PURÉE

Pois chiches

Pois chiches en conserve	1080 ml	2 boîtes
Jus de citron	50 ml	¼ tasse
Ail en gousse	2	
Cumin	2 ml	½ c. à thé
Coriandre	2 ml	½ c. à thé
Poivre de Cayenne	1 pincée	
Sel	1 pincée	
Huile de canola ou d'olive	50 ml	¼ tasse

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et réduire en purée. Verser dans un bol, couvrir et mettre au réfrigérateur pour au moins 2 heures. Donne environ 9 portions de 125 ml.

Pruneaux

Pruneaux (Purée de bébé)	125 ml	1 pot
Compote de pommes (ou yogourt)	125 ml	½ tasse

Passer au mélangeur. Éclaircir et couler au besoin.
Donne deux portions de 125 ml.

CÉRÉALES

Gruau aux fruits séchés

Flocons d'avoine	60 ml	¼ tasse
Cannelle	1 ml	¼ c. à. thé
Fruits séchés (raisins, dattes et pruneaux)	60 ml	¼ tasse
Lait enrichi	350 ml	11/3 tasse

Laisser tremper les ingrédients toute la nuit. Le matin, amener à ébullition et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre la préparation dans le mélangeur et réduire en purée. Brasser jusqu'à consistance lisse. Donne 4 portions.

Muesli

Flocon d'avoine	45 ml	3 c. à table
Amandes hachées	15 ml	1 c. à table
Lait enrichi	60 ml	¼ tasse
Jus de citron frais	15 ml	1 c. à table
Pomme râpée ou poire	1 moyenne	
Yogourt nature	125 ml	½ tasse
Miel	5 ml	1 c. à thé

Laisser tremper les flocons d'avoine et les amandes hachées dans le lait enrichi pendant toute la nuit. Le lendemain matin, ajouté le jus de citron, la pomme râpée, le yogourt nature et le miel. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et brasser jusqu'à consistance lisse. D'autres fruits peuvent remplacer la pomme ou la poire.

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches**

Québec



Hôtel-Dieu de Lévis

