



Fondation DigestScience

RECETTES PAUVRES EN FODMAP

LOUIS CLAUW
Etudiant en diététique

LE REGIME PAUVRE EN FODMAPs

POUR QUI ? POURQUOI ? COMMENT ?
DIGESTSCIENCE DÉCRYPTE POUR VOUS



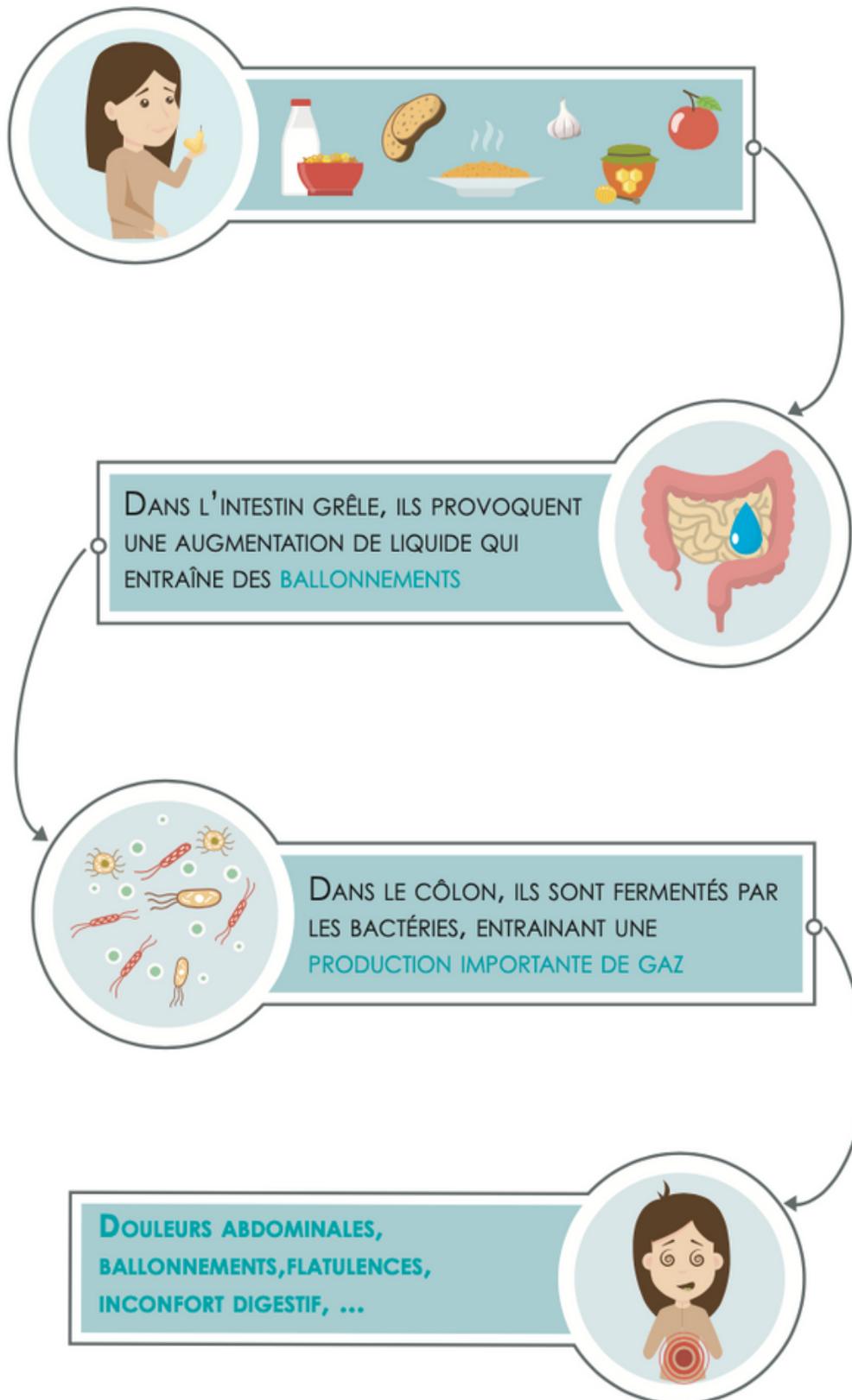
QUE SONT LES FODMAPs ?

FERMENTABLE
OLIGOSACCHARIDES
DISACCHARIDES
MONOSACCHARIDES
AND
POLYOLS

UN ENSEMBLE DE SUCRES QUI FERMENTENT ET
PROVOQUENT DES **TROUBLES INTESTINAUX**.

TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX ?

QUE SE PASSE-T-IL SI VOUS MANGEZ DES FODMAPs ?

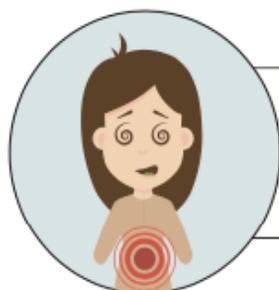


CHEZ QUI ?

GÉNÉRALEMENT, LES PERSONNES AYANT UN **SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)** – L'HYPERSENSIBILITÉ DE LEUR INTESTIN ET LEUR MICROBIOTE ALTÉRÉ SERONT DES FACTEURS AGGRAVANTS.

ET TOUTE PERSONNE INTOLÉRANTE AUX FODMAPs, QUI NE PARVIENDRA PAS À DIGÉRER ET ABSORBER CORRECTEMENT CES SUCRES.

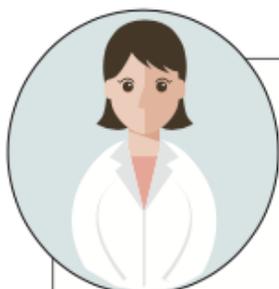
QUELLES SONT LES ÉTAPES D'UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs ?



VOUS RESSENTEZ SOUVENT UN INCONFORT DIGESTIF (DOULEURS, BALLONNEMENTS, FLATULENCES, MODIFICATIONS DU TRANSIT...)



VOTRE GASTRO-ENTÉROLOGUE VOUS PRESCRIT UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs



AFIN DE METTRE CE RÉGIME EN PLACE, IL EST NÉCESSAIRE DE CONSULTER UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE) SPÉCIALISÉ(E).

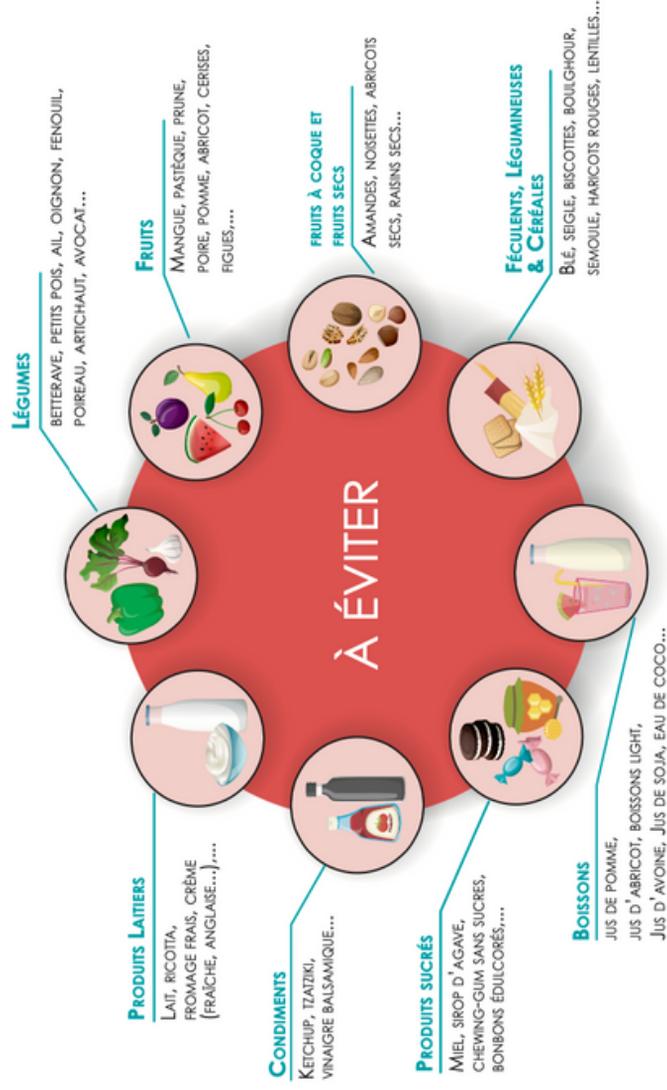
LORS DE VOTRE 1^{ER} RENDEZ-VOUS, LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs VOUS SERONT EXPLIQUÉES, UNE LISTE DES ALIMENTS AUTORISÉS & DÉCONSEILLÉS VOUS SERA REMISE ET LE RÉGIME SERA PERSONNALISÉ*.

VOICI LES 3 GRANDES ÉTAPES QUI SERONT DÉTAILLÉES PAR VOTRE DIÉTÉTICIEN(NE) :

- **ÉVICTION TOTALE DES FODMAPs** PENDANT 4-6 SEMAINES MINIMUM
- **RÉINTRODUCTION PROGRESSIVE ET CALBRÉE** DES ALIMENTS PAR CATÉGORIE DE FODMAP, ANALYSE DE LA TOLÉRANCE ET ADAPTATION DES QUANTITÉS
- **PERSONNALISATION** DU RÉGIME POUR ATTEINDRE UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET VARIÉE

LA TENUE D'UN **JOURNAL ALIMENTAIRE** VOUS SERA DEMANDÉE. CE DERNIER DEVRA DÉTAILLER VOS REPAS ET, LE CAS ÉCHÉANT, LES SYMPTÔMES RESSENTIS APRÈS LA PRISE ALIMENTAIRE (TYPE, INTENSITÉ, DURÉE...).

ALIMENTS AUTORISÉS ET DÉCONSEILLÉS DANS LE CADRE D'UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPS



COMMENT CETTE LISTE A ÉTÉ DÉTERMINÉE, ET POURQUOI ?

LES ÉQUIPES DES DR SUE SHEPHERD & PETER GIBSON (UNIVERSITÉ DE MONASH - AUSTRALIE) ONT DRESSÉ UNE LISTE, ISSUE DE LEURS RECHERCHES SUR LE LIEN ENTRE L'INGESTION DE FODMAPS ET LES SYMPTÔMES D'INCONFORT DIGESTIF RESSENTIS PAR LES PATIENTS. LES ALIMENTS SONT AINSI RÉPARTIS EN DEUX CATÉGORIES : AUTORISÉS (PAUVRES EN FODMAPS), ET DÉCONSEILLÉS (TENEUR ÉLEVÉE EN FODMAPS).
LA LISTE PRÉSENTÉE ICI N'EST PAS EXHAUSTIVE - SI UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPS VOUS A ÉTÉ PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN, RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE DIÉTÉTICIEN(NE) POUR OBTENIR LA LISTE COMPLÈTE DANS LE CADRE DE VOTRE PRISE EN CHARGE.



Recettes pauvres en FODMAPs

Cet E-Book est un livre de recettes savoureuses et pauvres en FODMAPs. Mais qui dit pauvre en FODMAPs ne veut pas dire fade, simpliste et rébarbatif.

Ce livre vous permettra de cuisiner des recettes sucrées et salées originales et pleines de saveurs.

Préparer simplement et quotidiennement des repas qui vont vous faire plaisir tout en favorisant votre bien être intestinal, mais également surprendre vos proches.

Les ingrédients et proportions sont à respecter pour répondre aux recommandations du régime et ne peuvent en aucun cas être modifiées.



À vous de jouer !

7

RECETTES
SUCRÉES



Smoothie

(2 personnes)

Les ingrédients

- 250ml de boisson végétale à l'amande Bio
- 100g de framboises
- 3 à 4 feuilles de menthe
- 5 à 6 glaçons

Recette

- Lavez et coupez les framboises
- Dans un Blender déposez les framboises coupées, le lait d'amande et des morceaux de feuilles de menthe ainsi que les glaçons.
- Mixez le tout pour obtenir un mélange homogène
- Versez dans un verre



Si il y a trop de pépins à votre goût passez le smoothie au tamis (chinois) avant de le servir.



COOKIES AU CHOCOLAT

(8 à 10 pièces)



Les ingrédients

- 60g de flocons d'avoine
- 60g de farine de riz
- 1 banane mûre
- 20g de sucre brun
- 20g de beurre de cacahuète
- 1 œuf
- 40g de pépites de chocolat noir
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 pincée de bicarbonate de sodium

Recette

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Épluchez les bananes et écrasez-les dans un récipient à la fourchette pour obtenir une purée fine.
- Ajoutez les flocons d'avoine, la farine de riz, le sucre, l'œuf, l'huile et le beurre de cacahuète. Mélangez le tout afin d'avoir une pâte homogène.
- Ajoutez les pépites de chocolat noir et mélangez à nouveau.
- Formez des boules de pâte et répartissez-les sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- Enfournez 10-15 min, une fois cuits sortez-les puis attendez un peu avant de les déguster.

2 cookies / collation



Pancakes

(2 à 3 personnes)

Les ingrédients

- 110g de farine de maïs
 - 20g de beurre fondu
 - 30g de cassonade
 - 90g de yaourt sans lactose
 - 100ml de lait sans lactose
 - 2 œufs
 - ½ sachet de levure chimique (sans gluten)
- Ou (bicarbonate de sodium ½ c à café avec quelques gouttes de jus de citron.)

Recette

- Mélangez la farine de maïs, la levure chimique et le sucre dans un saladier.
- Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige.
- Mélangez dans un récipient à part les jaunes d'œufs, le lait, le yaourt et le beurre fondu.
- Versez le mélange dans la farine de maïs (+ sucre + levure), fouettez le tout.
- Incorporez ensuite les blancs d'œuf dans la préparation et laissez reposer 30min.
- Déposez des petits tas de pâte dans une poêle à feu vif légèrement huilée.
- Quand des petites bulles apparaissent, retournez le pancake.

A close-up photograph of several chocolate zucchini brownies. The brownies are dark brown with a cracked, textured top surface. They are arranged in a row, with the one in the foreground being the most prominent and in sharp focus, while the others behind it are slightly blurred. The background is a plain, light-colored surface.

Gâteau chocolat courgette

(8 personnes)

Les ingrédients

- 200g de courgettes
- 20g cacao en poudre non sucré
- 50g de maïzena
- 40g de sucre
- 200g chocolat pâtisserie noir 70%
- 4 œufs

Recette

- Lavez, épluchez la courgette et râpez là.
- Faire fondre le chocolat noir au bain marie.
- Séparez les blancs des jaunes, fouettez les jaunes avec le sucre.
- Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette.
- Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu en mélangeant bien.
- Ajoutez le restant de courgette, mélangez.
- Fouettez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air.
- Répartissez dans un moule anti-abrasif et enfournez 30 minutes à 180°C.

Pas plus d'une part / par repas

Gaufres

(2 personnes)



Les ingrédients

- 100g de farine de riz
- 50g de fécule de maïs
- 50cl de lait sans lactose
- 1 sachet de levure chimique sans gluten
- 50g de beurre
- 50g de sucre brun
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

Recette

- Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux.
- Dans un saladier, mélangez la farine de riz, la Maïzena, la levure chimique sans gluten, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre fondu puis le lait afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- A l'aide d'un batteur, montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte.
- Beurrez le gaufrier avec un pinceau de cuisine puis faites cuire les gaufres.



Sorbet rhubarbe gingembre

(1 litre = 20 boules = 10 personnes)

Les ingrédients

- 650g de rhubarbe
- 200g de sucre
- 1 citron pressé
- 250ml d'eau
- 15g de gingembre frais

Recette

- Mettre au congélateur un bol en verre ou en métal, afin qu'il soit bien froid au moment d'y verser le mélange de sorbet.
- Lavez les tiges de rhubarbe sommairement et les couper en morceaux d'environ 1,5 cm et réserver.
- Mettre dans une casserole le sucre, le jus de citron et l'eau. Cuire à feu doux en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissout, puis portez à ébullition et y ajoutez la rhubarbe. Baissez le feu, couvrir et mijoter 8-10 min, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre.
- Râpez le gingembre, l'ajouter au mélange et cuire encore 2 min, puis retirez la casserole du feu.
- Laissez refroidir une dizaine de minutes au réfrigérateur, puis versez dans le récipient refroidi, couvrir et mettre au congélateur. Après environ 2 h, bien brasser à l'aide d'un fouet et remettre au congélateur. Répétez l'opération après 1 h et remettre au congélateur.
- Sortir le sorbet du congélateur au moins 15 min avant de servir.



Brochettes de fruits au chocolat

(4 personnes)

Les Ingrédients

- 80g de chocolat pâtissier noir
- 2 kiwis
- 100g d'ananas frais
- 12 fraises

Recette

- Éplucher les kiwis et les couper en rondelles épaisses. Découper l'ananas en cubes, laver les fraises et les équeuter.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie puis y tremper la moitié de chaque fruit.
- Piquer les fruits sur des brochettes en alternant kiwi/ananas/fraise pour les répartir équitablement entre les convives.
- Déguster !

6

RECETTES
SALÉES



Pâtes à la grecque

(2 personnes)



Les ingrédients

- 120g de pâtes sans gluten
- 100g de pulpe de tomate
- 5 tomates cerise
- ½ concombre
- 40g de poitrine fumée
- 70g de fêta
- 1 c à s d'origan
- 1 c à c de thym
- 4 feuilles de basilic
- 1 c à s d'huile d'olive
- 10 olives vertes

Recette

- Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet
- Dans une grande poêle faire revenir la poitrine fumée coupée et ajouter dans la poêle la pulpe de tomate et les herbes. Laissez cuire légèrement 5 min.
- Lavez et coupez les légumes.
- Une fois cuit, versez les pâtes dans la sauce et mélangez.
- Ajoutez les olives vertes, tomates, concombres, basilic.
- Effritez la feta au-dessus du plat et servez.



Pâte à pizza

(2 personnes)

Les ingrédients

- 125g de farine de riz
- 125g de farine de maïs
- 100ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 cuillère à café de sel

Recette

- Versez la farine de riz et la fécule de maïs dans un saladier. Ajoutez le sel. Mélangez et creusez un puits au centre.
- Délayez la poudre à lever dans l'eau, préalablement tiédie. Versez ce mélange au centre de la farine. Ajoutez l'huile d'olive. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrez la pâte et laissez-la reposer à température ambiante pendant une heure.
- Abaissez la pâte à pizza sur un plan de travail légèrement fariné. Il ne vous reste plus qu'à la garnir selon vos envies en fonction des aliments autorisés.

exemple de garniture page suivante



Garniture à pizza

(2 personnes)

Les ingrédients

- 150 g de pulpe de tomate
- 2 c à s d'origan
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sucre
- Sel
- Poivre
- 2 boules de mozzarella (125 g x 2)
- 2 tranches de jambon

Recette

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Versez dans un blender, versez la pulpe de tomate, l'huile d'olive, la c à c de sucre, un peu de sel / poivre et de l'origan selon votre envie. Mixez le tout.
- Découpez des morceaux de mozzarella et de jambon.
- Abaissez la pâte à pizza sur un plan de travail.
- Ajoutez la sauce tomate sur la pâte.
- Disposez le fromage et le jambon en morceaux par-dessus
- Enfournez 12 min au four à 200°C.

Pokéboŵl

(2 personnes)

Les ingrédients

- 140g d'ananas frais
- 140g de concombre
- 140g de carottes
- 100g de Radis
- La partie verte d'un oignon frais
- 120g de riz
- 250g de saumon
- 1 jus de citron vert
- 1 c à s de sauce soja
- Huile de sésame
- 2 c à c de graines de sésame



Pokéboowl

(2 personnes)



Recette

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le riz le temps indiqué sur votre paquet
- Lavez les légumes, râpez ou coupez en fines lamelles les carottes, à l'aide d'une mandoline coupez des fines rondelles de radis, ciselez la partie verte de l'oignon frais.
- Coupez le saumon en cubes et placez-les dans un bol, ajouter y une c à c d'huile de sésame et un peu de poivre.
- Coupez des cubes d'ananas une fois épluché et paré.
- Le montage :
 - Dans une assiette creuse disposez le riz
 - Placez au centre la portion de saumon.
 - Disposez autour du saumon les légumes et fruits en petits tas.
 - Lâchez au-dessus de l'assiette une petite poignet du vert d'oignon frais.
 - Parsemez d'une càc de graines de sésame, de sauce soja et d' ½ jus de citron.



Ramen aux nouilles de riz

(2 personnes)

Les Ingrédients

- 500 ml d'eau
- 25g de miso
- Nouilles de riz 100g-120g crues
- 1 Bok Choy
- 1 carotte
- Oignon frais partie verte
- 2 blancs de poulet
- Huile d'olive

Recette

- Dans une casserole versez la pâte à miso et l'eau.
- Mélangez à l'aide d'un fouet pour obtenir une préparation homogène.
- Laisser mijoter 10min à feu doux.
- Cuire les nouilles de riz comme indiqué sur le paquet.
- Lavez et séparez les feuilles de bok choy et les plonger dans l'eau bouillante pendant 5 min.
- Épluchez et râpez de fines lamelles de carottes et les plonger dans l'eau bouillante pendant 5 min.
- Cuire les blancs de poulet dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Épluchez et râpez de fines lamelles de carottes.
- Lavez les oignons frais (le vert) coupez en fines rondelles

Dressage :

- Dans une assiette creuse, placez une portion de riz dans le fond
- Rajouter les légumes autour et parsemez d'oignons frais
- Rajoutez le poulet tranché au-dessus.
- Il ne reste plus qu'à rajouter le bouillon jusqu'à hauteur des aliments.

Cheeseburgers maison

(4 personnes)

Les ingrédients (le pain)

- 300g de farine sans gluten (mix pâtisserie de Schär)
- 100ml d'eau tiède
- 150ml de lait sans lactose
- 2g de sucre
- 2g de sel
- 5g de levure de boulanger sans gluten
- 1 œuf
- 20g de beurre

Recette

- Commencez par activer votre levure de boulanger sans gluten en la versant dans un verre avec une partie de l'eau tiède. Mélangez et laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que celle-ci soit dissoute.
- Puis dans un récipient versez le mix de farine de pain sans gluten, le sucre et le sel. Mélangez puis ajoutez les œufs battus et le beurre fondu.
- Mélangez avant d'ajouter cette fois-ci le lait et l'eau tiède ainsi que la levure. Pétrissez la pâte au robot pâtissier ou à la main jusqu'à ce que la pâte à burgers sans gluten soit homogène.
- Filmez le récipient et disposez-le dans le four éteint pendant 1h à 1h30 jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Divisez la pâte à buns en 4 pâtons égaux. Pétrissez-les et formez des boules de pâte.
- Disposez-les sur la plaque du four chemisée de papier de cuisson de façon espacée car ceux-ci vont encore gonfler.
- Laissez pousser de nouveau la pâte pendant 30 minutes à 1h. Puis préchauffez le four à 180°C.
- Pendant ce temps badigeonnez avec un pinceau vos buns avec un peu de lait
- Enfin enfournez-les pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir après cuisson sur une grille avant de les couper en deux afin de réaliser vos burgers.



Cheeseburgers maison suite

(4 personnes)



Les Ingrédients

- 4 steaks hachés
- Cheddar 4 tranches
- 1 à 2 tomates
- Salade
- Mayonnaise maison : (moutarde, 1 jaune œufs, huile/ mixer)

Recette

- Cuire les steaks hachés (selon votre gout). Une fois retournés déposez le cheddar sur les steaks, couvrir et coupez le feu.
- -Découpez des tranches de tomate
- Ciselez la salade
- Badigeonnez les 2 faces des pains avec la sauce
- Ajoutez la salade, 1 rondelle de tomate et le steak haché (x4)
- Dégustez.



Taboulé de quinoa

Pour 8 personnes (en entrée) ou 4 personnes (en plat)

Les ingrédients

- 250g de quinoa (blanc, rouge, noir, ou mélange)
- 250g de tomates rondes (soit environ 3 moyennes)
- 1 concombre BIO
- 3 tiges vertes d'oignons nouveaux
- 1 botte de menthe BIO
- 1 citron jaune non traité
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile infusée à l'ail
- Sel/poivre

Recette

- Cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Une fois cuit, égoutter et refroidir rapidement à l'eau froide pour stopper la cuisson. Bien égoutter.
- Bien laver les tomates, la menthe et le concombre. Vous pouvez peler le concombre ou laisser la peau, selon vos préférences. Tailler en petits dés les légumes, ciseler finement les feuilles de menthe et les tiges d'oignons nouveaux. Incorporer le tout au quinoa refroidi.
- Ajouter le jus du citron, sel, poivre et les huiles. Rectifier l'assaisonnement au besoin et réserver au frais.
- Ce quinoa peut être dégusté seul ou avec une viande ou un poisson grillé, une charcuterie ou des sardines/maquereaux en conserve pour un repas sur le pouce.

CRÉÉE À L'INITIATIVE DE MÉDECINS ET DE CHERCHEURS EN 2008 À LILLE, DIGESTSCIENCE EST LA SEULE FONDATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE EN FRANCE, CONSACRÉE AUX MALADIES DIGESTIVES : SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, MALADIE DE CROHN, RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, MALADIE COELIAQUE ETC...

SOUTENUE PAR DES DONATEURS PRIVÉS ET DES ENTREPRISES, DIGESTSCIENCE FINANCE DES PROGRAMMES DE RECHERCHE ET DE SOINS, POUR REDONNER UN ESPOIR AUX MALADES ATTEINTS DE CES PATHOLOGIES, AUJOURD'HUI INCURABLES.

ELLE EST GUIDÉE PAR UN CONSEIL SCIENTIFIQUE INTERNATIONAL, QUI SÉLECTIONNE LES PROJETS LES PLUS PERTINENTS ET LES PLUS PROMETTEURS.

DIGESTSCIENCE PORTE AUJOURD'HUI DEUX GRANDS PROJETS SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX :

- **HEROIC**, UNE ÉTUDE ÉPIDÉMIOLOGIQUE POUR TROUVER LES CAUSES ENVIRONNEMENTALES DE LA MALADIE DE CROHN

- **LA MAISON DES MALADIES DIGESTIVES**, UNE MAISON PARAMÉDICALE POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PATIENTS FACE AUX DIFFICULTÉS DE LA MALADIE.

CES INITIATIVES SONT DIRECTEMENT FINANCÉES PAR LES DONS. APORTEZ VOTRE PIERRE À L'ÉDIFICE ET REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE DONATEURS AUJOURD'HUI !

www.digestscience.com

DigestScience
8 rue Jean Walter 59000 Lille
Tél : +33 (0)3 20 96 81 26
contact@digestscience.com