Fondation DigestScience

Recettes pauvres en FODMAPs Printemps/été

Oriane Macke-Chaouat, diététicienne spécialisée

LE REGIME PAUVRE EN FODMAPs

Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?

DigestScience décrypte pour vous

Que sont les FODMAPs ?

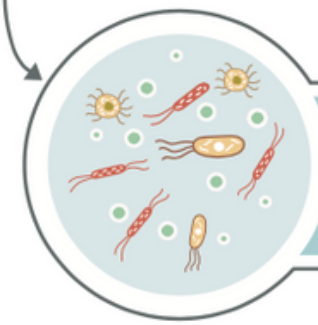
FERMENTABLE
OLIGOSACCHARIDES
DISACCHARIDES
MONOSACCHARIDES
AND
POLYOLS

Un ensemble de sucres qui fermentent et provoquent des **troubles intestinaux.**

DigestScience
Fondation de recherche sur les maladies de l'appareil digestif et la nutrition

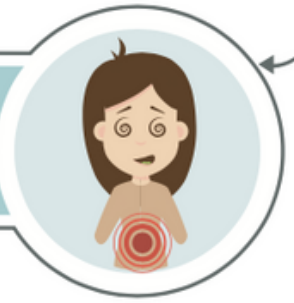
Troubles fonctionnels intestinaux ? Que se passe-t-il si vous mangez des FODMAPs ?

Dans l'intestin grêle, ils provoquent une augmentation de liquide qui entraîne des **ballonnements**



Dans le côlon, ils sont fermentés par les bactéries, entrainant une **production importante de gaz**

Douleurs abdominales, ballonnements, flatulences, inconfort digestif, ...

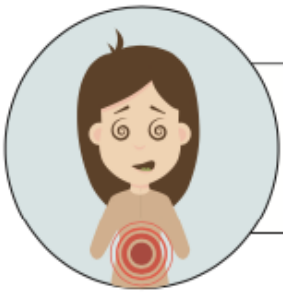


Chez qui ?

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 1er 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) :

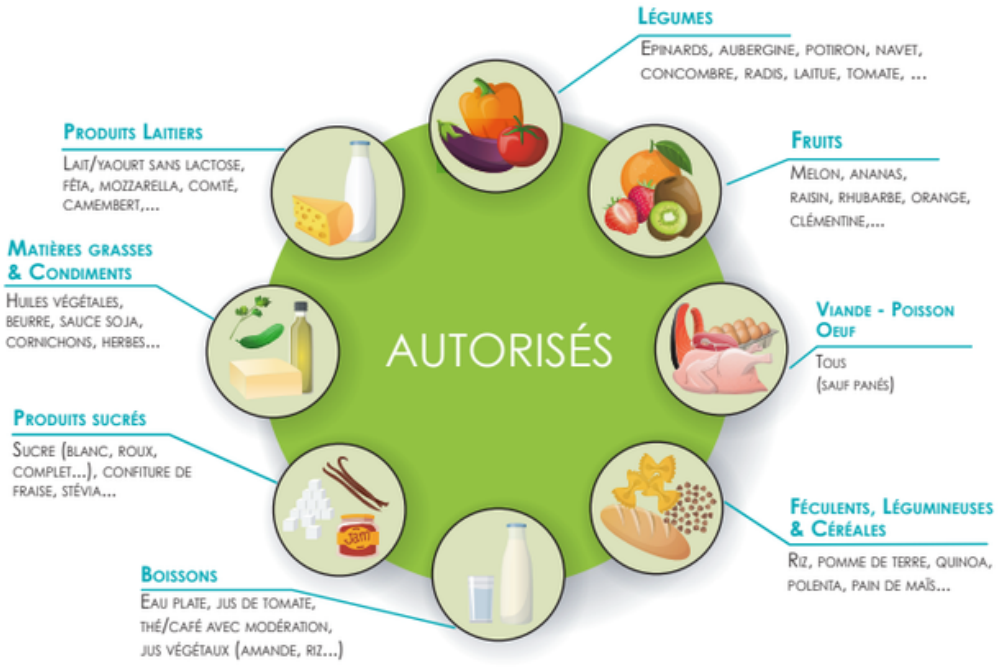
- Eviction totale des FODMAPs pendant 4-6 semaines minimum

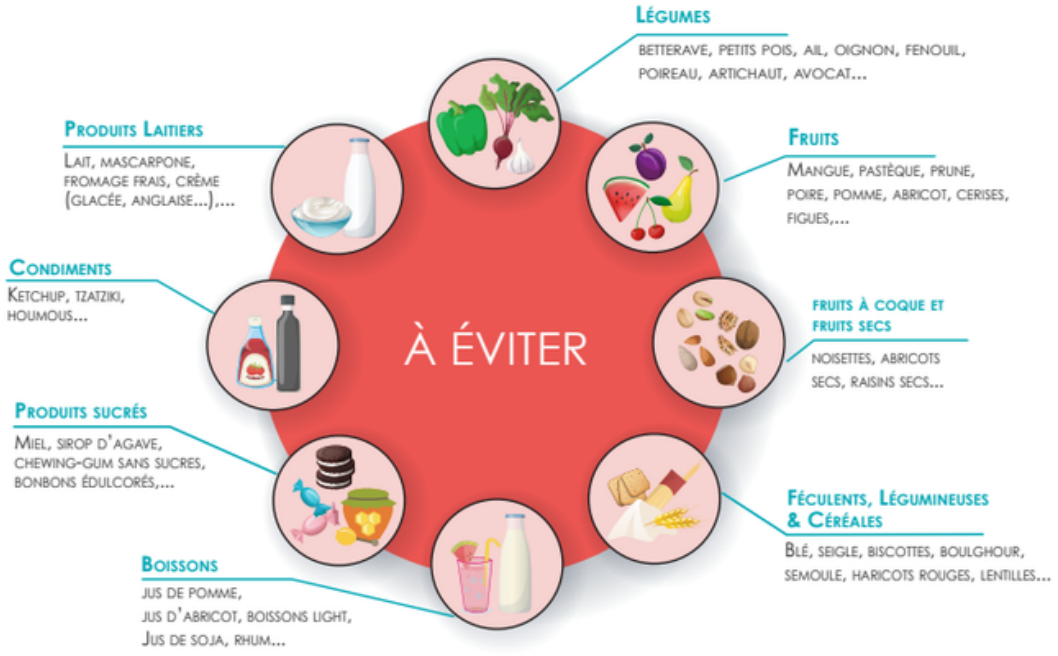
- Réintroduction progressive et calibrée des aliments par catégorie de FODMAP, analyse de la tolérance et adaptation des quantités

- 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

À vous de jouer !

Eau fraîche infusée

(pour bien s'hydrater !)

Les ingrédients

- 1,5L d'eau
- ¼ de concombre BIO
- Une poignée de feuilles de menthe BIO
- ½ citron jaune (non traité ou BIO)

Recette

- Bien laver le concombre, le citron et la menthe.
- Découper en lamelles fines le concombre et le citron
- Dans une fontaine/carafe en verre ou directement dans la bouteille, disposez les différents aliments et laissez infuser minimum 4H. Vous pouvez placer le contenant au frais, y mettre des glaçons ou le laisser à température ambiante selon vos envies.
- A conserver 24H

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.

Galettes d'avoine au bacon

Pour 2

Les ingrédients

- 120g d'avoine gros ou entier (option : sans gluten)
- 2 œufs
- 100g d'allumettes de bacon
- 2 pincées de paprika (doux ou fumé)
- Poivre du moulin

Recette

- Battre les œufs en omelette avec le poivre et le paprika. Verser les flocons d'avoine, bien mélanger et laisser gonfler 10 minutes.
- Pendant ce temps, cuire les allumettes de bacon à la poêle. Une fois cuites, conserver la poêle et ajouter les allumettes au mélange œufs/avoine.
- Huiler légèrement la poêle au besoin (si les allumettes n'ont pas dégorgé assez). Déposer une petite quantité du mélange pour former des petites galettes peu épaisses (si vous avez un emporte-pièce métallique rond c'est le moment de vous en servir !).
- Faire cuire les galettes à feu moyen en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

- Vous pouvez consommer ces galettes avec une salade vinaigrette pauvre en FODMAP's ou des carottes râpées au citron.

Note : L'avoine peut être remplacé par des flocons de riz, de sarrasin, de quinoa… Selon vos envies.

Poêlée asiatique de Printemps

Pour 4 personnes

Les ingrédients

- 250g de crevettes ou de tofu ferme
- 300 g de chou chinois
- 4 carottes BIO
- 40g de champignons noirs asiatiques séchés
- 200g de germes de haricots mungo (parfois nommées « pousses/germes de soja »)
- 1 cm de gingembre frais
- 300g de nouilles soba ou de nouilles de riz
- 10g d'huile de coco
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 tiges vertes d'oignons nouveaux
- 4 cuillères à café d'huile infusée à l'ail
- 2 cuillères à café de sésame
- Une poignée de cacahuètes grillées non salées
- Option : une cuillère à café de miso brun
- Option : Citronnelle, basilic thaï, coriandre fraîche

Poêlée asiatique de Printemps

Pour 4 personnes

Recette

- Si les crevettes sont crues à décortiquer : Décortiquer les crevettes et retirer le noir sur la partie dorsale.
- Immerger les champignons noirs dans l'eau pour les réhydrater pendant 15 minutes.
- Couper les légumes et les champignons en julienne après les avoir bien rincés et éventuellement épluchés (vous pouvez conserver la peau des carottes si elles sont BIO et bien frottées). Eplucher et couper le gingembre en tout petits dés.
- Dans un wok ou une grande poêle creuse, faites revenir les légumes et le gingembre dans l'huile de coco. Presser le citron vert et verser le jus dans les légumes ainsi que la sauce soja (et éventuellement le miso).
- Si les crevettes sont crues, saisissez-les quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses avant d'y ajouter les légumes (si elles sont déjà cuites vous les ajouterez vers la fin de la cuisson pour éviter qu'elles sèchent). Si vous avez opté pour du tofu ferme, couper en petits dés et faire revenir dans la poêle.
- En parallèle, faire cuire les nouilles selon les indications du paquet. Si les pousses de haricots sont crues, vous pouvez les ajouter aux nouilles pour qu'elles cuisent ensemble. Si elles sont en conserve, disposez-les dans une passoire et rincez-les en attendant l'étape suivante.
- Concasser les cacahuètes et tailler finement les tiges d'oignons nouveaux.
- Une fois les légumes cuits à votre convenance, ajouter les pousses de haricots ainsi que les nouilles cuites. Mélanger correctement d'ensemble et dresser.

Une fois le plat dressé, ajouter une cuillère à café d'huile infusée à l'ail par personne, parsemer de tiges vertes d'oignons nouveaux, des cacahuètes et de sésame. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter de la coriandre ciselée, du basilic thaï, de la citronnelle…

Salade de pâtes à la grecque

(2 personnes)

Les ingrédients

- 120g pâtes sans gluten
- 200g pulpe de tomate
- 10 tomates cerise
- ½ concombre
- 40g poitrine fumée
- 70g féta
- 1 c à s d'origan
- 1 c à c de thym
- 4 feuilles Basilics
- 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 cuite, versez les pâtes dans la sauce et mélangez.
- Ajoutez les olives vertes, tomates, concombres, basilique.
- Effritez la feta au-dessus du plat et servez.

Brochettes de fruits au chocolat

Dessert pour 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 !

DigestScience
Fondation de recherche sur les maladies
de l'appareil digestif et la nutrition

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 cœliaque 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. Apportez 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