

Conseils

Alimentation après chirurgie maxillo-faciale

ROUX Nikita, Diététicienne

CLINIQUE 
TURIN 

www.clinique-turin.com

PHASE 1.....	4
Texture liquide pendant 15 jours.....	4
LAIT ENRICHIS.....	5
LAIT FOUETTÉ.....	5
LAIT DE POULE	5
LAIT FRUITÉ	6
BOISSONS AU YAOURT	6
BOISSONS AU FROMAGE	6
AUTRES BOISSONS.....	7
POTAGES.....	8
POTAGES REPAS À MIXER.....	10
PHASE 2.....	12
Texture pâteuse pendant 1 mois	12
CRÈMES.....	13
MIXÉS.....	14
PURÉES	19

La consolidation osseuse ne se fait qu'en six semaines. Il faut donc prévoir **une phase de quinze jours d'alimentation liquide suivie d'un mois d'alimentation pâteuse**, en tout six semaines sans mastiquer.

L'alimentation de la phase liquide est celle d'un enfant de huit mois, c'est-à-dire tous les aliments peuvent être absorbés, mais après avoir été mixés puis rallongés avec un liquide.

Il y aura donc 3 repas principaux :

- Le petit déjeuner, basé classiquement sur des céréales, des laitages, fruits ou compotes.
- Les deux autres repas gardent la composition habituelle : protéines, légumes, féculents et un dessert (fruit + laitage)

Il est normal d'avoir faim entre les repas, l'alimentation liquide se digérant à peu près en deux heures, il sera nécessaire de faire des petites collations entre les repas.

Les **protéines** sont essentielles, elles permettent de mieux cicatriser mais également de maintenir la masse musculaire.

Elles peuvent être apportées par des : viandes, poissons, œufs, jambon blanc, fruits de mer (crevettes, calamars...). Mais également, du fromage, des yaourts, des fromages blancs, des crèmes aux œufs, des flans...

Les **légumes** sont une source de vitamine et de minéraux. Ils sont donc essentiels pour éviter les carences. Les légumes peuvent être cuits ou crus épluchés et égrenés, préalablement coupés ou hachés ou en purées (ex: Carottes, courges, courgettes sans graines, haricots verts extra-fins, épinards, verts de blette, laitue cuite, aubergines sans graines, etc.)

Les légumes peuvent être frais ou en conserve au naturel ou surgelés au naturel.

Les **féculents** sont une source d'énergie et donc essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Les féculents sont : des pâtes, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs (lentilles, pois chiche, haricots blancs ou rouges, fèves, flageolets...), des céréales (orge, millet, boulghour, quinoa, tapioca, polenta, blédine, floraline, ...).

Mélanger le tout (protéines + légumes + féculents) pour obtenir une texture liquide.

De plus, un petit ajout de matière grasse reste intéressant, 5 à 10g (soit 1 cuillère à café) de beurre ou d'huile d'olive ou huile de colza ou huile de noix, ou de la crème fraîche.

A cette mixture, vous pouvez ajouter un peu d'aromates (basilic, cerfeuil, estragon...) ou d'épices (moutarde, cannelle, muscade, poivre...) pour donner du goût

⇒ **Selon la consistance, ajouter éventuellement 1 à 2 cuillères d'un liquide** : bouillon de cuisson des légumes ou jus de viande maigre ou court bouillon de poisson ou jus de légumes cru ou eau ou lait ou 1 complément nutritionnel

La préparation doit être BIEN MIXEE (pas de peaux, pas de graines, pas de pépins) et avoir une consistance homogène semi-liquide et veloutée de type " potage " ou compote homogénéisée du commerce.

BIEN PASSER AU CHINOIS

PHASE 1

Texture liquide
pendant 15 jours

LAIT ENRICHI

Lait	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 glacée à la vanille	125 ml	½ tasse

Variantes :

- Jus : ajouter à la recette de base, du jus d'abricot ou de pommes ou des bananes ou du jus d'orange.
- Chocolat : Remplacer la crème glacée à la vanille par de la crème glacée au chocolat.
- Moka : Ajouter du café préparé (30ml)

LAIT DE POULE

Recette de base

Lait enrichi	125 ml	½ tasse
Œuf	1	
Sucre ou miel	5 ml	1 c. à thé

Variantes : Ajouter à la recette de base :

- Banane : 1 petite
- Jus d'orange (125ml)
- Orange givrée : Jus d'orange concentré (60 ml) + Crème glacée à la vanille (125 ml)
- Pomme : Jus de pomme (125ml)
- Cannelle : 1 pincée
- Chocolat : Poudre de chocolat (15 ml)
- Érable : Remplacer le sucre de la recette de base par du sirop d'érable (15ml)

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 : 1 petite banane + jus de citron (15ml)
- Pêches : Purée pour bébé à la pêche (125ml = 1 pot)
- Cannelle : 1 pincée
- Pruneaux : Purée de pruneaux (125ml)

BOISSONS AU YAOURT

Recette de base

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

Variantes : Ajouter à la recette de base :

- Banane : 1 petite Banane tranchée + jus de citron (2ml)
- Fraises : Crème glacée à la vanille (125ml) + remplacer le yaourt nature par un yaourt à la fraise
- Boisson matinale : 1 petite Banane tranchée + céréales de son à faire ramollir dans le lait (60g)

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 (60ml) + gélatine aromatisée en poudre (60ml)
- Poire : ½ Poire + yaourt à la poire (60 ml)
- Pina-colada : Jus d'abricot (60 ml) + crème de noix de coco (30ml)
- Cerises : Gélatine rouge aux cerises (60ml) + Crème glacée à la vanille (60 ml)

AUTRES BOISSONS

Boisson rafraîchissante

Crème glacée à la vanille	60 ml	¼ tasse
Boisson au gingembre	60 ml	¼ tasse
Jus de pamplemousse	60 ml	¼ tasse
Jus d'abricot	60 ml	¼ tasse

Punch aux fruits

Jus de pomme	60 ml	¼ tasse
Boisson au gingembre	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'abricot ou pomme	60 ml	¼ tasse
Jus de pamplemousse	60 ml	¼ tasse
1 pincée de cannelle		
Sucre au goût		

POTAGES

Soupe de poisson

70g de filet de poisson sans arête cuit vapeur ou au court bouillon + 2 cuillères à soupe de floraline cuite au lait ½ écrémé + 1 cuillère à soupe de purée de haricot vert + 1 cuillère à café d'huile d'olive

Soupe de viande

1/3 steak haché **5% de MG** cuit puis re-mouliné + 2 cuillères de purée de pomme de terre + 2 cuillères de purée de céleri + 1 cuillère à café de beurre + 1 cuillère lait ½ écrémé.

Soupe de dinde

1/2 escalope ou blanc de poulet cuit + 1 cuillère à soupe de pâtes fines + 2 cuillères à soupe de purée de courgettes, mixer avec le jus de cuisson de la viande déglacée à l'eau.

Soupe de jambon

1 tranche de jambon maigre + 2 cuillères à soupe de champignons cuits émincés + 1 pomme de terre (de la taille d'un œuf) cuite vapeur + 1 carré frais ½ sel ou 2 portions de fromage à tartiner allégé, mixer avec du bouillon de légumes.

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 la 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.

Soupe rapide aux fèves rouges

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

Faire sauter les oignons dans le beurre. Ajouter les fèves rouges avec le 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	540 ml	1 boîte

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

Gaspacho de tomates au basilic

Tomates	2	
Tranche de pain de mie sans croûte	½	
Oignon	30 g	
Gousse d'ail	½	
Feuille de basilic	1	
Huile d'olive	5 ml	1c. à café
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	
Morceau de sucre	1	

Plonger les tomates dans l'eau bouillante 30 secondes puis à l'eau froide pour retirer leurs peaux. Les couper en dés et enlever les pépins

Couper l'oignon et l'ail et les faire revenir dans l'huile. Ajouter les tomates avec 100 ml d'eau et le morceau de sucre.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Mélanger de temps en temps.

Mixer avec la feuille de basilic. Refroidir au moins une demie heure avant de consommer.

POTAGES REPAS À MIXER

Préparation

Mettre les ingrédients de la recette dans un mélangeur. Y ajouter 45 ml (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 maisons.

Carottes et veau

Crème de céleri	80 ml	1/3 tasse
Veau en purée	40 g	1 ½ once
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	

Tomates et poulet

Crème de céleri	80 ml	1/3 tasse
Poulet en purée	40 g	1 ½ 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	1 ½ 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	1 ½ 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	1 ½ once
Fèves jaunes cuites	60 ml	¼ tasse
Bouillon de poulet	30 ml	2 c. à table
1 pincée de basilic		

PHASE 2

Texture pâteuse
pendant 1 mois

CRÈMES

Crème d'asperge

Beurre	15 ml	1 c. à table
Oignon haché	1 moyen	
Sauce blanche claire	300 ml	1 ¼ 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.

Variante : 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 de 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.

Variante : Remplacer le poireau par un autre légume : champignon, concombre, citrouille, ou du poulet cuit et coupé en dés.

MIXÉS

Flan de carottes au jambon

Carottes	150 g	1 et demi
Jambon	50 g	1 tranche
Lait ½ écrémé	50 ml	¼ tasse
Œuf	1	
Crème fraîche	10g	1 c. à soupe
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	
Beurre	5 g	1 c à café

Préchauffer le four à 180 °C et faire cuire les carottes à la vapeur pendant 15 minutes. Une fois les carottes cuites, mixer les avec tous les ingrédients.

Assaisonner et mettre au four 30 minutes dans un moule beurré.

Variantes : viande, poisson, volaille... OU légumes : courgettes, tomates...

Les + : on peut également ajouter du fromage (réduit en poudre ou à tartiner) ou des aromates type oignon, ail, échalotes...

Œuf Mirabeau

Œuf	1	
Lait ½ écrémé	100 ml	½ tasse
Crème fraîche	10g	1 c. à soupe
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	
Beurre	5 g	1 c à café

Préchauffer le four 210°C et y préparer un bain-marie chaud.

Battre l'œuf en omelette et assaisonner.

Ajouter la crème fraîche et le lait bouillant en fouettant la préparation.

Beurrer un ramequin et y verser la préparation. Cuire au bain-marie au four pendant 20 minutes. Servir seul ou avec une sauce (coulis de tomate, sauce béchamel...)

Flan à la parisienne

Œuf	1	
Lait ½ écrémé	250 ml	½ tasse
Sucre	30g	3 c. à soupe
Farine	30 g	3 c. à soupe
Arôme de vanille quelques gouttes		

Préchauffer le four 210 °C et y préparer un bain-marie chaud.

Battre l'œuf avec le sucre puis y mettre la farine tamisée au préalable puis le lait froid et la farine. Beurrer un ramequin et y verser la préparation.

Cuire au bain-marie pendant 10 minutes, puis baisser la température du four à 180 °C pendant 30 minutes. Servir froid.

Quenelles de poulet

1 cuisse de poulet	200 g	
1 tomate	80 g	
Oignon	20 g	
Gousse d'ail	1	
Huile d'olive	5 ml	1c. à café
Ketchup	5 g	1c. à café
Vin blanc	30 ml	3c. à soupe
Sel pincée		
Poivre	1 pincée	

Emincer l'oignon et ail, et couper la tomate en dés.

Mettre la cuisse de poulet dans un poêle, la faire dorer des 2 cotés, puis ajouter l'ail, l'oignon et la tomate avec la cuillère de ketchup

Si souhaité mettre vin blanc avec un demi verre d'eau

Couvrir et cuire pendant 30-40 minutes et retourner le poulet à mi-cuisson

5 minutes avant la fin, enlever le couvercle et augmenter le feu.

Prélever la chair du poulet et le passer au mixeur avec 2 cuillères à soupe de sauce.

Pain de saumon aux épinards

Saumon	50 g	
Épinard	50 g	
Farine	20 g	
Œuf	1	
Crème fraîche	30 ml	
Emmental râpé	15 g	
Bouillon de légumes	½	
Noix de muscade ou curry	une pincée	

Préchauffer le four à 160 °C et cuire les épinards 15 minutes à l'étuvée.

Faire pocher le poisson 8 minutes dans 200 ml d'eau avec le bouillon cube

Dans un saladier, battre l'œuf en omelette puis ajouter la crème fraîche avec sel, poivre et épices.

Incorporer la farine au tamis en mélangeant petit à petit

Egoutter puis émiettez le poisson (attention aux arêtes), puis mixer avec les épinards une cuillère à soupe de bouillon et le fromage.

Mettre au four pendant 30 minutes

Légumes farcis

Courgette ou tomate ou pomme de terre	130 à 200 g	
Steak haché ou volaille	40 g	
Jaune d'œuf	½	
Oignon	20 g	
Gousse d'ail	½	
Beurre	5g	1c. à café
Coulis de tomate	10 ml	1 c. à soupe
Persil	10 g	1 c. a-à soupe
Chapelure	5g	1c. à café
Fond de volaille	5g	1 c.a. café
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	

Préchauffer le four à 180 °C

Couper la courgette ou la pomme de terre dans le sens de la longueur ou le « chapeau » de la tomate

Blanchir la pomme de terre ou la courgette avant leur cuisson au four. Les creuser en laissant 1 cm de chaque côté. Si c'est la tomate creuser en réservant la chair pour la farce (saler l'intérieur et retourner sur une assiette)

Dans un bol mixeur mettre tous les ingrédients restants. Mixer ou écraser à la fourchette Fourrez les légumes et mettre au four 20 minutes pour tomate et courgette, et 30 minutes pour pomme de terre.

Mixer le tout.

Hachis Parmentier

Pomme de terre	230 g
Lait ½ écrémé	30 ml
Beurre	10 g
Fromage râpé	15 g
Steak haché	100 g
Oignon	20 g
Gousse d'ail	½
Bouillon cube	½
Persil	1c. à café
Poivre	1 pincée
Sel	1 pincée

Préchauffer votre four à 180 °C

Cuire les pommes de terre 20-30 min. Préparer un bouillon aromatique avec le bouillon cube, l'oignon et l'ail. A mi-cuisson des pommes de terre, faire pocher la viande dans le bouillon

Ecraser la pomme de terre et incorporer le lait progressivement. Ajouter le beurre et le fromage.

Mixer la viande avec le persil et 2 c. à soupe de bouillon

Dans un plat à gratin, mettre la viande et la purée au-dessus. Mettre au four 10 minutes.

Avocat à la brésilienne

Avocat bien mur	1
Sucre	15 g
Citron	1/4
Fleur d'oranger	1/2 cc
Cannelle	1 pincée

Couper l'avocat en deux dans le sens de la longueur

Retirer la chaire avec une cuillère à café et la mettre dans un bol mixeur.

Y ajouter 1 c. à soupe de jus de citron, le sucre, la cannelle et fleur d'oranger

Mixer et mettre au frigo une demie heure.

En faire 2 quenelles et mettre au congélateur 5 minutes avant de les servir.

Compote de fruit

Fruit	150 à 180 g
Eau	3 c. à soupe
Citron	1/8
Sucre	5 à 10 g selon l'acidité

Eplucher et si possible enlever les pépins du fruit.

Faire cuire dans un peu d'eau à couvert 15 min minimum

Découvrir en fin de cuisson pour faire évaporer l'eau

Ecraser à la fourchette ou au mixeur

Purée de pois cassé au gingembre (pour 2 repas)

Pois cassés	150g	
Bouillon de volaille	1/2	
Gingembre en poudre	5g	1c. à café
Échalote	10 g	1c. à soupe
D'huile d'olive	10 ml	1 c. à soupe
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	

Faire cuire les pois cassés dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1h00 avec le bouillon de volaille.

Faire blondir les échalotes avec 1filet d'huile d'olive.
Réduire les pois cassés en purée.
Ajouter les échalotes à la purée.
Incorporer un filet d'huile d'olive.
Puis poivrer et rajouter le gingembre.
Remettre sur le feu quelques minutes tout en remuant pour laisser s'évaporer le peu d'eau restant

Mousse de concombre

Concombre	60 g
Fromage blanc	5g
Crème fraîche	5g
Huile	5 ml
Poivre	1 pincée
Sel	1 pincée

Eplucher et couper les concombres. Ajouter le fromage et la crème fraîche, assaisonner et mixer.

Réserver au frais.

Purée de courgette au chèvre

Courgette	400 g
Chèvre	25 g
Poivre	1 pincée
Sel	1 pincée

Faire cuire dans un fond d'eau les courgettes pendant 10 minutes. En fin de cuisson ajouter le Chèvre et mixer. Assaisonner.

PURÉES

Pois chiches

Pois chiches (en conserve)	1080 ml	2 boîtes
Jus de citron	50 ml	¼ tasse
Ail en gousses	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 pour bébé)	125 ml	1 pot
Compote de pommes (ou yaourt)	125 ml	½ tasse

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

Purée de légumes

Légumes	160 g ou 125 g si légumes avec beaucoup d'eau	
Pomme de terre	80g ou 125 g	
Lait	30 à 50 ml en fonction de l'épaisseur souhaitée	
Beurre	10 g	1c. à soupe
Poivre	1 pincée	
Sel	1 pincée	

Eplucher les légumes et les couper en morceaux.
Cuire 10 Minutes à l'autocuiseur ou à la casserole
Quand les légumes sont cuits y ajouter le lait et mixer.

