

Plaisirs de la table

Pour les personnes atteintes
de la maladie de Parkinson.



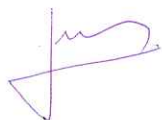
AOP_k
ASSOCIATION PARKINSON
A.S.B.L.

Bonne nouvelle pour la table !

Manger est une nécessité pour le corps, mais c'est aussi et surtout un des plaisirs de la vie. Et ce n'est pas parce qu'on est atteint de la maladie de Parkinson que l'on ne peut plus savourer de bonnes choses!

Malgré les progrès de la médecine, cette affection ne trouve pas aujourd'hui de solution définitive. Il est certes essentiel de poursuivre les recherches, tout comme il est important d'accompagner les patients en leur apportant aide et soutien.

Ce sont bien sûr les missions que poursuit l'Association Parkinson. Et c'est aussi dans cet esprit qu'a été développé ce livre de recettes. Il prend non seulement en compte les besoins spécifiques liés à la maladie, mais cherche, aussi et surtout, à maintenir un moteur essentiel de la qualité de vie : le plaisir. Puisse ce livre contribuer à vous faire profiter pleinement des délices de la table.



Roland Marchal

Vice-président du conseil d'administration de l'Association Parkinson asbl



Le mot du neurologue

«Continuer à bouger et à manger avec plaisir!»

*Le **Professeur Wim Vandenberghe** est neurologue et directeur adjoint à l'hôpital universitaire U.Z. Leuven. Il s'est spécialisé dans les problèmes locomoteurs, entre autres, liés à la maladie de Parkinson.*

«En cas de maladie de Parkinson, outre le respect de la médication prescrite, il est important de continuer à bouger : il est donc bon de mettre une petite promenade quotidienne, à pied ou à vélo, au programme.

On sait aussi qu'une série de symptômes peuvent avoir un impact sur l'alimentation et l'appétit. Comme la perte d'odorat ou la constipation qui interviennent tôt dans la maladie ou les problèmes de déglutition que l'on rencontre plus tard.

Il importe aussi de maintenir un apport suffi-

sant en liquide, surtout en présence de chutes de tension (en se relevant).

En début de traitement dopaminergique, entre autres avec la levodopa, il est possible d'avoir des nausées. En prenant la levodopa au cours du repas, on peut cependant en limiter la survenue. Après quelques temps, il est également possible de prendre sans souci ses médicaments en dehors des repas, mais il faut garder à l'esprit que la levodopa est toutefois moins bien absorbée en présence de protéines. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'il faut suivre un régime pauvre en protéines mais qu'il est préférable d'éviter la combinaison de la levodopa avec le repas le plus riche en protéines ou de la prendre une demi-heure avant ou une heure après le repas.

Mais quoi qu'il en soit, les maîtres mots de l'alimentation doivent rester variété et plaisir. Bon appétit!»



Petit déjeuner
et **Brunch**

En-cas et **collations**

Amuse-**bouches**

Repas **principal**

Au **restaurant**

Le mot du gériatre

«En finir avec la dénutrition»



Le Prof. Christian Swine est Chef de Service de Médecine Gériatrique aux Cliniques Universitaires de Mont-Godinne et le Dr. Didier Schoevaerds, Chef de Clinique associé.

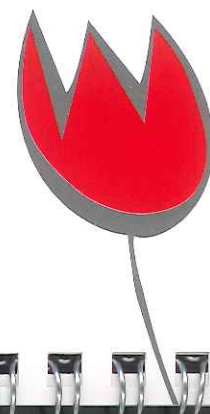
«La perte de poids involontaire touche souvent les patients Parkinsoniens plus âgés. Elle peut même entraîner une dénutrition et son lot de complications comme la perte accélérée d'autonomie, l'accentuation des troubles sensoriels, le risque accru de chutes, ...



Si vous souffrez de dénutrition, une approche holistique qui tient compte de votre état de santé général et de votre situation sociale, vous permettra de combiner au mieux médicaments, activité physique et conseils diététiques. Une alimentation variée et complète qui fait la part belle aux graisses

doit être au menu. En effet, la vitamine D dont la carence peut conduire à un plus grand risque de chutes, se retrouve essentiellement dans les aliments gras comme le beurre, la margarine, les produits à base de lait entier, le jaune d'œuf, etc.

L'activité physique est le second pilier dans la lutte contre la dénutrition. Et pour qu'elle donne des résultats, il faut que sa pratique procure du plaisir, peu importe que vous choisissiez plutôt de faire du jardinage ou une promenade à vélo! Le plaisir est d'ailleurs au centre de toutes les approches pour lutter contre la perte de poids involontaire. Alors que ce soit pour manger ou bouger, faites-vous avant tout plaisir!»



Le mot de la diététicienne «L'équilibre alimentaire avant tout»

Isabelle Heyens est diététicienne clinicienne au «Centre de la nutrition et des conseils diététiques» de l'UZ Gent, où elle s'occupe essentiellement des patients gériatriques et atteints de la maladie de Parkinson.

«L'alimentation joue un rôle de soutien pour celles et ceux qui sont atteints de la maladie de Parkinson. Aussi, toute perte de poids involontaire (plus de 5% par mois ou plus de 10% en six mois) devrait pousser à agir. D'autant que la constipation et les nausées dans un premier temps et les problèmes de déglutition qui apparaissent à un stade ultérieur de la maladie poussent instinctivement le patient à éviter

certains aliments, ce qui peut rapidement entraîner un déséquilibre alimentaire.

Pour préserver et maintenir l'équilibre alimentaire, il est important d'être attentif à l'apport en énergie, en calcium et en fer. C'est pourquoi, sans être restrictif, le conseil diététique doit avant tout proposer des alternatives et des solutions créatives pour surmonter les situations difficiles; il est essentiel de reprendre confiance dans l'alimentation. Aussi, plutôt que d'en faire une source de tracas supplémentaire, l'alimentation doit permettre des adaptations judicieuses pour que les repas restent le plus longtemps possible des moments de plaisir.»



Petit déjeuner
et **Brunch**


En-cas et **collations**

Amuse-**bouches**

Repas **principal**


Au **restaurant**

Lorsque boire et manger devient une contrainte



Les problèmes de déglutition font partie des difficultés que peuvent rencontrer les personnes souffrant de la maladie de Parkinson. Bien qu'ils n'interviennent généralement que tard dans le développement de la maladie, ils peuvent avoir un impact négatif important sur les plaisirs de la table. Heureusement, de bons conseils peuvent faire la différence. C'est la raison pour laquelle les patients doivent régulièrement faire contrôler leur déglutition afin d'adapter leur alimentation avec l'aide d'un(e) logopède et d'un(e) diététicien(ne) qui veillent tant aux qualités nutritionnelles et à la sécurité des aliments qu'à leur saveur.

Plus les problèmes de déglutition des patients augmentent, plus la consistance de l'alimentation doit être épaisse et homogène. On veillera ainsi à épaissir des aliments trop liquides, comme les potages et les boissons, pour leur donner une texture semi-liquide plus dense, comparable à celle du pudding. A ce titre, la fécule et le jaune d'œuf permettent d'épaissir aisément des préparations chaudes comme des sauces, mais on peut également trouver en pharmacie des épaississants en poudre utilisables à chaud ou à froid. Comme la texture des aliments est très importante, il ne faut pas perdre de vue que la combinaison d'aliments



de textures différentes peut compliquer la déglutition. Une salade de fruits dans son jus sera par exemple plus difficile à manger qu'une compote de fruits mûrs préparée avec un peu de sucre gélifiant.

Quand les aliments doivent être complètement mixés, il est important que les ingrédients restent identifiables et joliment présentés. Un filet de poisson mixé peut être présenté en forme de poisson sur une assiette, aux côtés d'une purée de carottes. Les jus libérés peuvent être épaissis pour gagner en homogénéité et permettre un contact prolongé des aliments avec les papilles gustatives. Les saveurs et la température des aliments ne doivent pas être négligées non plus puisque des aliments savoureux très froids ou

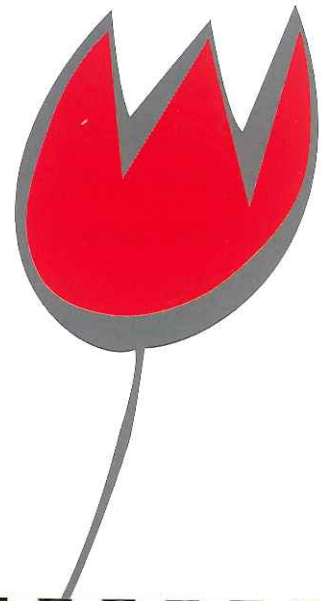
chauds stimulent davantage la mastication et la déglutition que la nourriture fade ou tiède.

Sachant que les problèmes de déglutition et le ralentissement du transit poussent à manger plus lentement et à se sentir plus vite rassasié, il est inutile de surcharger les assiettes. Mieux vaut intégrer l'une ou l'autre collation au fil de la journée. Pourquoi pas une crêpe sur le pouce ou une tartine au choco?

Enfin, gardons à l'esprit qu'il sera plus motivant de manger un plat qu'on aime, si on peut le manger avec plaisir et en toute sécurité.

En espérant que ce livre sera une source d'inspiration.

Pour bien **commencer**



Une longueur d'avance avec un bon petit déjeuner

Pour disposer chaque jour de l'énergie nécessaire, mieux vaut ne pas sauter de repas. Or, le petit déjeuner est souvent négligé ou se limite à une petite tartine. Comme pour tout un chacun, il est important en cas de maladie de Parkinson de bien répartir la prise de calories tout au long de la journée. Après une nuit de repos, le corps doit faire le plein de toute une série de nutriments : rien de mieux qu'un petit déjeuner varié voire un brunch le dimanche matin pour commencer la journée!

Un petit déjeuner costaud ne doit pas pour autant déborder de protéines et de graisses saturées, comme c'est le cas dans le traditionnel «English

breakfast» composé d'œufs et de bacon. Vous trouverez ici quelques recettes surprenantes comme une pâte à crêpes ou du pain perdu... sans œufs. Des recettes à la fois délicieuses et dont on peut profiter sans se priver.

Veillez aussi à boire en suffisance même si c'est parfois difficile, votre corps n'en fonctionnera que mieux. Alors pourquoi ne pas s'offrir une tasse de thé ou de café en plus au petit déjeuner?

Chacune de nos recettes est accompagnée d'un calcul nutritionnel afin que vous sachiez exactement le nombre de calories, de protéines et de fibres qu'elles apportent.

Pain perdu

à la banane

4 personnes - 20 minutes

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 30 g de margarine ou de beurre
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 8 tranches de pain toast
- 60 g de sucre



Réalisation

- **Mixez le lait avec les bananes** coupées en morceaux et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse.
- **Trempez les tranches de pain** toast dans ce mélange jusqu'à absorption du liquide.
- **Poêlez-les à feu moyen** dans un peu de margarine ou de beurre. Retournez-les pour que les deux faces soient dorées.
- Vous pouvez **accompagner ce pain perdu de tranches d'ananas rôties**, de compote de pommes ou d'abricots, de coulis de rhubarbe, de confiture ou de miel.

Le saviez-vous ? Dans cette recette, l'œuf (riche en protéines) est avantageusement remplacé par la banane, qui permet d'épaissir la pâte, tout en apportant une légère saveur sucrée supplémentaire.

Astuces

- Vous pouvez remplacer le lait par du lait de riz ou d'avoine enrichi en calcium, qui présentent l'avantage d'être pauvres en protéines.
- Ces 'laits' sont disponibles dans la plupart des supermarchés.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
320/1339	6,6	55	8,2	2,1	3,1



Carteur responsable :

En-cas et collations

Amuse-bouches

Repas principal

Au restaurant

Smoothie express

2 verres - 10 minutes

Ingrédients

- **200 ml** de yaourt nature bien frappé
- **200 g** de fruits de saison (au choix)
- **30 g** de cerneaux de noix



Réalisation

- **La veille: faites tremper les cerneaux de noix** durant toute la nuit afin de les ramollir.
- **Mixez** les morceaux de fruits et les noix.
- **Ajoutez le yaourt et mixez** jusqu'à l'obtention d'un liquide crémeux et doux.
- **Servez immédiatement** dans un grand verre qui aura été placé 5 minutes au congélateur.

Le saviez-vous ? Les noix sont riches en oméga 3, des acides gras essentiels qui manquent souvent dans notre alimentation.

Astuces

- Cette recette se prête à toutes les saisons, selon vos goûts : kiwi et banane, pêche et mangue, poire et framboise, fruits rouges,...
- Vous pouvez remplacer le yaourt par du lait de riz enrichi en calcium pour réduire les protéines. La recette est aussi délicieuse préparée uniquement avec des fruits. Cette préparation peut être épaissie à l'aide d'une poudre instantanée.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
206/864	6,8	16,6	12,6	3,6	2,6



Editeur responsable :

En-cas et **collations**

Amuse-**bouches**

Repas **principal**

Au **restaurant**

Crêpes

aux fraises et au miel

10 crêpes - 15 minutes

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 400 ml de lait de riz enrichi en calcium
- 200 g de farine
- 1 pincée de sel
- 4 càs de miel liquide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de margarine ou de beurre
- 250 g de fraises



Réalisation

- **Mixez les bananes** avec le lait de riz.
- Dans un récipient, **incorporez** la farine, le sel et le sucre vanillé à ce mélange en veillant à ne pas faire de grumeaux.
- **Lavez et équeutez les fraises**, découpez-les en quatre. Réservez.
- **Cuisez les crêpes** dans une poêle anti-adhésive de 20 cm de diamètre avec un peu de beurre ou de margarine.
- Au dernier moment, **mixez les fraises** et ajoutez ce coulis aux crêpes encore chaudes.
- **Arrosez** de miel.

Astuces

- Ces crêpes au lait de riz et sans œufs sont allégées en protéines. Selon vos goûts, vous pouvez aussi les faire un peu plus épaisses à la façon « pancake » américain.
- N'hésitez pas à remplacer les fraises fraîches par des fruits rouges surgelés.
- Ces crêpes se réchauffent aussi très facilement. On peut donc les préparer à l'avance!

Composition nutritionnelle par portion (2 crêpes)

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
362/1512	5,3	74,5	4,7	0,6	3,2



Editeur responsable :

En-cas et collations

Amuse-bouches

Repas principal

Au restaurant

Brioche

du plat pays

1 personne - 5 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain brioché
- 100 g de fromage blanc entier
- 100 g de compote de prunes « maison ».



Réalisation

- **Tartinez généreusement** chaque tranche de pain brioché d'une bonne couche de fromage blanc et de compote de prunes.
- **Accompagnez d'un jus** de fruits frais.

Astuces

- Pour diminuer la quantité de protéines, mélangez 50 g de fromage blanc à 50 ml de lait de riz et 20 g de sucre.
- Si vous souhaitez enrichir votre repas, ajoutez de la crème au fromage blanc.
- Vous pouvez manger cette brioche à la cuillère si vous la laissez ramollir au contact du fromage blanc.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
495/2067	15,7	77,7	13,5	8,1	2,8



Carteur responsable :

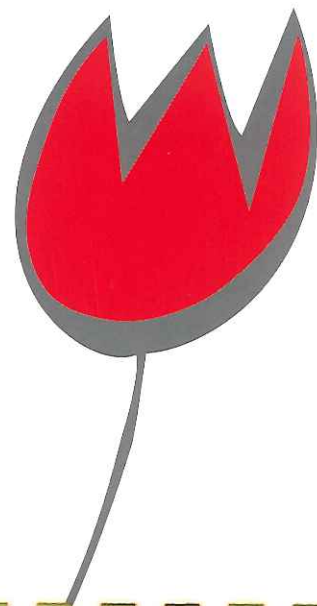
En-cas et **collations**

Amuse-**bouches**

Repas **principal**

Au **restaurant**

Sur le **pouce**



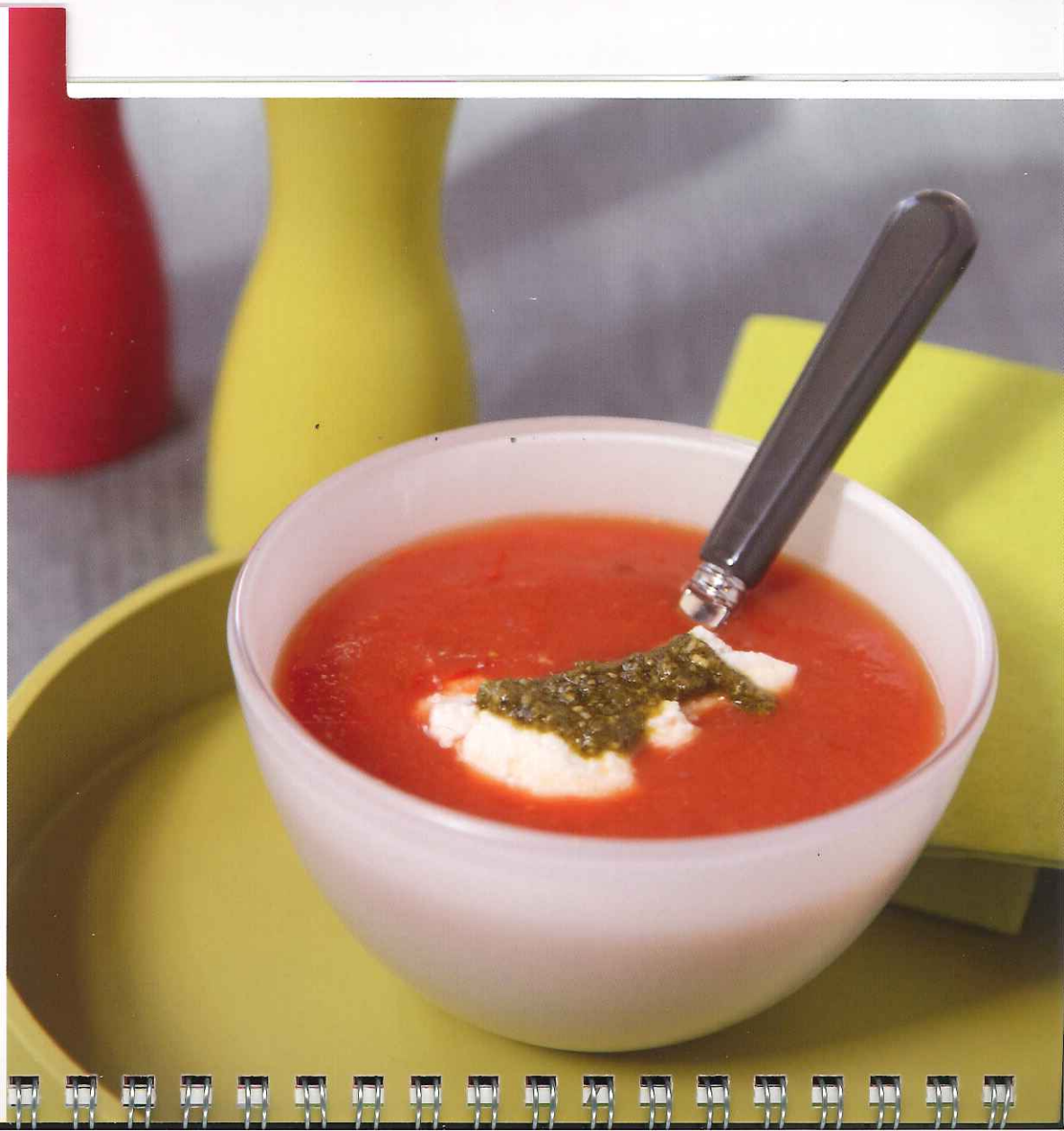
Crème de tomates

à la ricotta

4 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 1 gros oignon
- 1 boîte de tomates pelées de 800 ml
- 200 ml de lait entier
- 100 g de ricotta
- 1 cube de bouillon de volaille
- pesto
- sel
- poivre



Réalisation

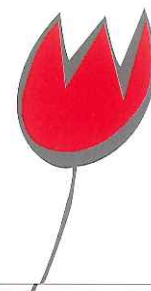
- **Faites blondir l'oignon** coupé dans une càs d'huile ou de margarine.
- **Ajoutez les tomates**, le jus et le cube de bouillon.
- **Faites cuire** 20 minutes.
- **Retirez** du feu.
- **Ajoutez le lait** et passez au mixer pour obtenir un potage bien lisse.
- **Dressez** chaque bol avec une quenelle de ricotta et une cuillère de pesto au centre du potage.

Composition nutritionnelle par portion (1 bol)

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
192/802	7,8	12,5	12,3	3,1	3,2

Astuces

- Le pesto s'achète tout fait, mais peut avoir une consistance grumeleuse. N'hésitez pas à le mixer pour le rendre plus fluide.
- Si vous voulez enrichir cette recette, remplacez le lait par de la crème.
- Pour un potage homogène, laissez fondre la ricotta et le pesto dans un potage très chaud ou lorsqu'il est encore sur le feu.



Quatre-quarts

aux pommes

8 personnes (1 cake) - 35 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 200 g de beurre ou de margarine
- 200 g de farine fermentante
- 200 g de sucre semoule
- sel
- 2 pommes



Réalisation

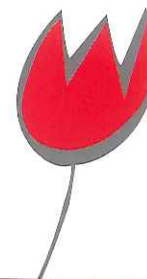
- **Préchauffez le four** à 180°C.
- **Pelez et coupez les pommes** en petits morceaux et mixez-les.
- **Fouettez le beurre** ramolli ou la margarine avec le sucre pendant quelques minutes. Ajoutez les œufs puis la farine et mélangez.
- **Ajoutez la pomme** mixée et mélangez à nouveau.
- **Remplissez à moitié un moule** à cake graissé et saupoudré de farine.
- **Enfournez** 45 minutes.
- **Laissez refroidir** et accompagnez de fromage frais.

Astuces

- Ce cake peut aussi être cuit en ramequins individuels (20 à 25 minutes) et se conserve bien emballé au frais pendant quelques jours.
- Tartinez deux tranches de cake de fromage frais pour un sandwich original.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
418/1746	6	47,4	23	13,3	1,4



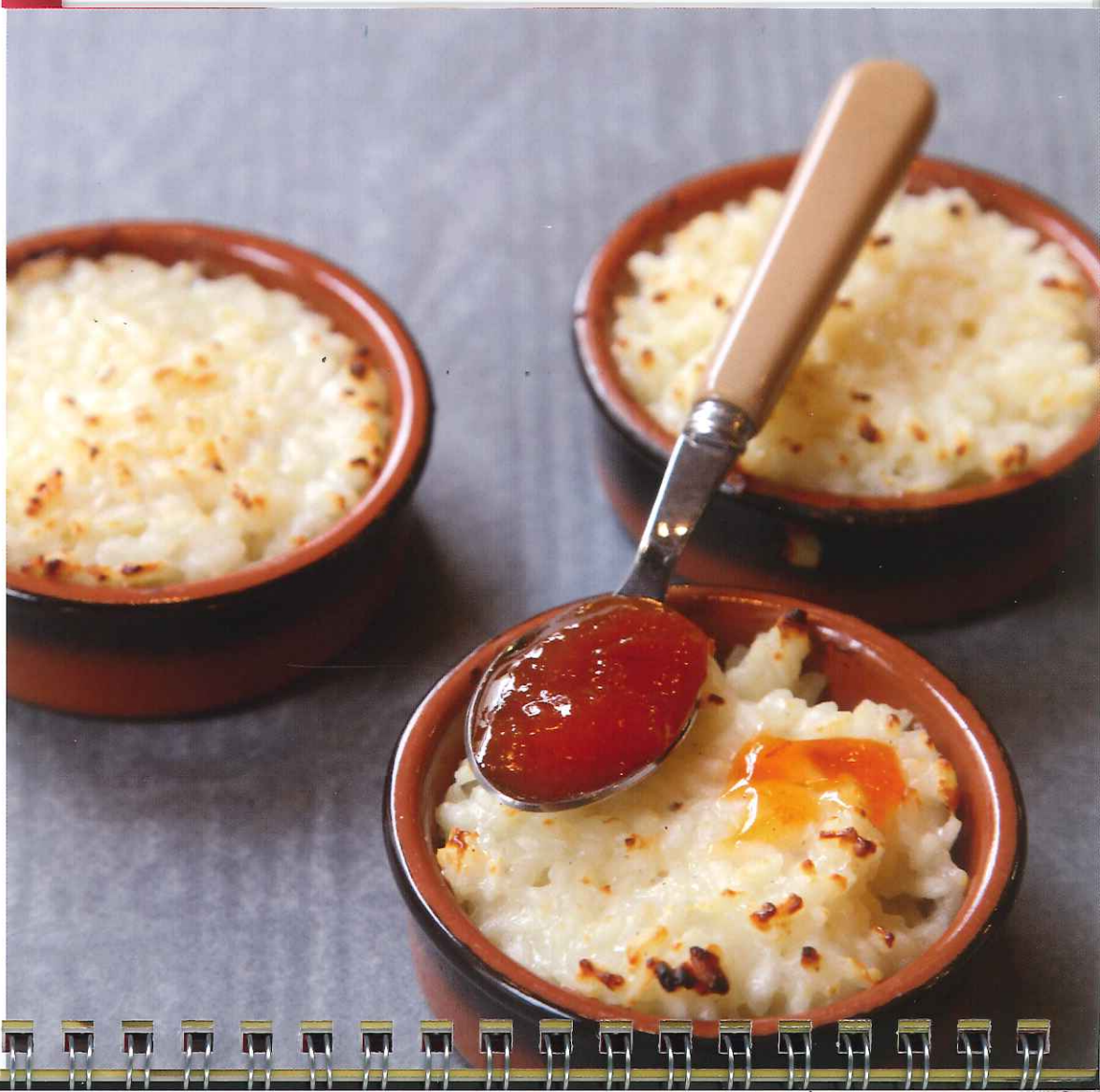
Riz au lait

à la compote d'abricots

4 personnes - 40 minutes

Ingrédients

- 100 g de riz rond ou dessert
- une pincée de cannelle en poudre
- 650 ml de lait demi-écrémé
- 50 g de sucre vanillé
- une pincée de sel
- 4 càs de compote d'abricots



Réalisation

- **Chauffez le lait jusqu'à ébullition** avec la cannelle et le sucre.
- **Ajoutez le riz** et maintenez à ébullition pendant environ 20 minutes tout en remuant régulièrement.
- **Ajoutez une pincée de sel** et versez la préparation dans 4 coupelles individuelles.
- **Dégustez tiède ou froid** avec une compote d'abricots.

Astuce

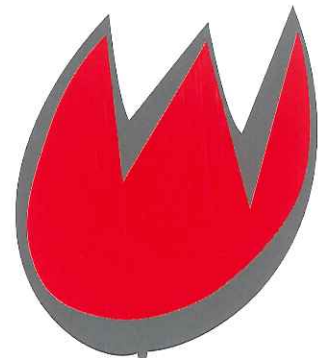
- Pour obtenir une consistance plus moelleuse, il suffit d'ajouter 100 ml de lait et laisser cuire le riz 5 à 10 minutes de plus.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
185/773	6,6	33,2	2,8	1,6	0,5



A l'apéro



Convivialité au rendez-vous

Quoi de plus agréable qu'un amuse-bouche pour accompagner un verre de vin ou de bière? Si ces petites bouchées font de l'apéro un moment bien agréable, elles peuvent parfois se révéler difficiles à «attraper»! Les recettes qui suivent tentent d'allier saveur et commodité. Elles peuvent toutes être préparées à l'avance et être conservées plusieurs jours au réfrigérateur.

Les snacks de l'apéritif ont souvent l'inconvénient de contenir beaucoup de sel, de graisses et peu de nutriments essentiels. Les amuse-bouches que nous vous proposons ici sont plus équilibrés et font la part belle à des graisses

plus saines. Ces recettes peuvent également être déclinées comme en-cas ou en entrées... N'hésitez donc pas à en prévoir quelques portions supplémentaires!

L'alcool qui est un produit de plaisir n'est pas nécessaire à l'équilibre alimentaire, mais il fait partie intégrante de notre culture occidentale. Aussi veillez à consommer les boissons alcoolisées avec modération. Si nécessaire, sachez qu'elles peuvent, elles aussi, être épaissies, ce qui en renforcera le goût.

Autant de bonnes raisons pour ne plus faire l'impasse sur le moment convivial de l'apéro!

Wraps au fromage frais et au saumon fumé

4 personnes (l'équivalent de 2 wraps)

15 minutes

Ingrédients

- 2 tortillas ou wraps de maïs ou de blé
- 100 g de fromage frais
- poivre
- 80 g de saumon fumé
- un peu de roquette (en option)



Réalisation

- **Tartinez les wraps** de fromage.
- **Recouvrez-les de saumon fumé**, poivrez et garnissez de roquette.
- **Roulez** et serrez bien.
- **Coupez en rondelles** de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- **Piquez les morceaux avec un cure-dent** et servez aussitôt.

Astuces

- Vous pouvez réaliser cette recette avec une pâte à crêpes à base de farine de sarrasin.
- Le fromage frais peut être remplacé par du guacamole lisse, de la tapenade, du pesto...
- En cas de troubles de déglutition, remplacez la roquette par du pesto lisse.

Composition nutritionnelle par portion (1/2 wrap)

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
152/637	9,7	16,2	5,4	1	0,6



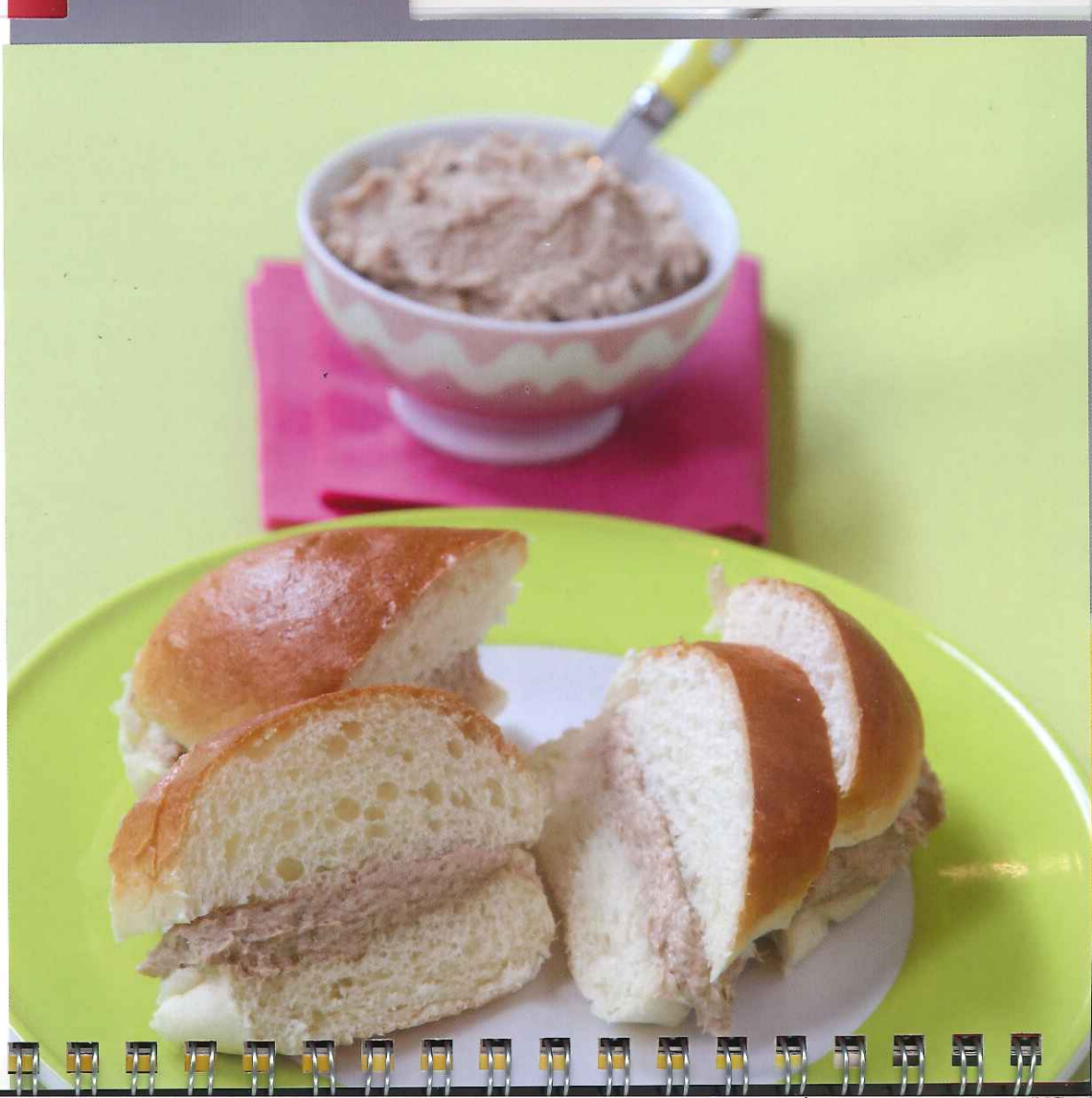
Mini- sandwiches

aux rillettes de sardines

8 personnes - 5 minutes

Ingrédients

- **2 boîtes** de filets de sardines à l'huile (sans peau, ni arêtes) (2 x 115 g)
- **70 g** de beurre ramolli
- **70 g** de cerneaux de noix
- **2 càs** de Whisky
- **poivre**
- **8 à 12** mini sandwiches mous



Réalisation

- **La veille** : faites tremper les noix dans de l'eau durant toute la nuit.
- **Réduisez les noix** en purée.
- **Egouttez les sardines et écrasez-les** avec le beurre ramolli et la purée de noix, poivrez et ajoutez le whisky.
- **Tartinez** les mini-sandwiches et servez aussitôt.

Astuce

- Ces rillettes peuvent se préparer à l'avance et se gardent plusieurs jours au réfrigérateur. Pour plus d'homogénéité, n'hésitez pas à les mixer.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
302/1232	11,9	16,6	20,1	8,4	0,9



Cake salé

aux olives

8 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 175 g de farine fermentante
- 30 g de parmesan râpé
- poivre
- 3 œufs
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 càs de miel
- 100 g d'olives vertes ou noires dénoyautées hachées finement.



Réalisation

- **Dans un récipient, mélangez la farine, le parmesan et le poivre** et formez un puits au centre.
- **Versez les œufs, l'huile, le miel et les olives** et fouettez le mélange afin d'obtenir une pâte homogène.
- **Versez dans un moule** à cake.
- **Cuisez dans un four préchauffé** à 180°C pendant 35 minutes, puis laissez refroidir.
- **Présentez en tranches** ou en morceaux et savourez sur le pouce.

Astuce

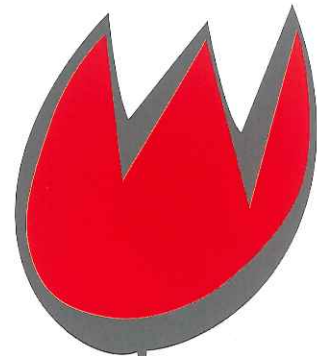
- Ce cake peut se réaliser avec 100 g de dés de carottes bien cuites à la place des olives.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
203/846	6,2	20	10,9	2,4	1



A table, en **famille**
ou entre **amis**



Ensemble, c'est encore mieux

Se nourrir est aussi une activité sociale qui requiert une certaine dextérité. Ce qui n'est pas toujours évident lorsque l'on est atteint de la maladie de Parkinson! Aussi, lors d'un long repas, privilégiez les plats qui vous font vraiment envie. Buvez un verre de vin sec à l'apéritif, cela vous mettra en appétit. Et de manière générale, ne mettez pas un point d'honneur à vider votre assiette ou à manger toutes les garnitures!

Après le repas, n'hésitez pas à faire une petite promenade ou un peu d'exercice physique, cela facilitera votre digestion et, entre les plats, occupez-vous quelques moments de pause.

Nous vous proposons ici des recettes nutritives et délicieuses qui présentent une structure homogène ou peuvent facilement être épaissies, par exemple un risotto ou une blanquette de veau qui raviront chaque convive. Si vous n'avez plus faim pour le dessert pas de problème, gardez votre part pour la collation de 16 heures!

Manger un repas en famille ou entre amis c'est avant tout éprouver du plaisir à être ensemble. Il ne faut donc s'en priver sous aucun prétexte.

Mousse de poisson

6 personnes - 10 minutes (la veille)

Ingrédients

- 400 g de poissons fumés :
truite, saumon et elbot
- 200 ml de crème de soja
(18%)
- 2 càs de sauce
Worcestershire
- le jus d'un citron
- poivre

ENTREES



Réalisation

- **Mixez tous les ingrédients la veille** et réservez au frais.
- **Dégustez** avec du pain complet et une belle salade verte de saison.

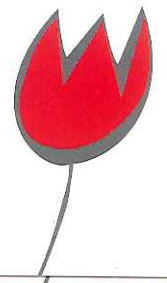
Le saviez-vous ? La crème de soja contient majoritairement des graisses polyinsaturées et peu de graisses saturées à l'inverse de la crème laitière qui contient majoritairement des graisses saturées.

Astuces

- Accompagnez la mousse de poisson d'un coulis de tomates, par exemple.
- Vous pouvez également cuire cette préparation en ajoutant 2 œufs.
- Si vous n'appréciez pas la « crème » de soja, remplacez-la par une crème allégée à 20%.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
163/681	14,3	2,1	10,7	1,0	0,1



Poêlée

de poireaux aux mange-tout

4 personnes - 20 minutes

Ingrédients

- 2 poireaux primeurs
- 250 g de mange-tout
- 4 càs d'huile d'olive
- sel et poivre

ENTRÉES



Réalisation

- **Coupez les blancs de poireaux et les mange-tout** en morceaux pouvant être facilement mis en bouche.
- **Faites chauffer l'huile** dans une grande poêle ou un wok et ajoutez les légumes.
- **Laissez fondre** en remuant de temps en temps.
- **Salez, poivrez et servez** dans des assiettes à soupe avec un filet de vinaigre balsamique et un peu de parmesan râpé.

Astuces

- Évitez les verts du poireau qui sont plus fibreux.
- Cette entrée se transforme en plat original accompagné d'une baguette à l'ancienne et de fines tranches de veau poêlées et arrosées d'un filet de citron.

Composition nutritionnelle par portion (sans parmesan)

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
116/486	2,3	3,7	10,3	1,5	4,3



Risotto

aux épinards et au gorgonzola

4 à 6 personnes - 35 minutes

Ingrédients

- 400 g de jeunes pousses d'épinards
- 400 g de riz pour risotto
- 40 g de parmesan râpé
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 litre de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc sec
- 200 g de gorgonzola

PLATS PRINCIPAUX



Réalisation

- **Pelez l'oignon et l'échalote**, coupez-les en petits morceaux et faites-les dorer dans une grande casserole avec l'huile d'olive.
- **Retirez du feu et ajoutez le riz**. Mélangez jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez le vin blanc et mélangez.
- **Remplacez sur le feu (vif)** et laissez absorber le vin. Ajoutez ensuite progressivement le bouillon de légumes. Amenez à ébullition puis réduisez le feu.
- **Laissez cuire environ 20 minutes** en mélangeant régulièrement. Retirez la croûte du gorgonzola et coupez-le en petits morceaux. Mixez les épinards et arrosez d'un filet de citron.
- **Quand le riz est cuit, ajoutez** le gorgonzola et les épinards mixés. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

Astuces

- Ces quantités suffisent pour 6 personnes si vous servez une entrée et un dessert ou serviront 4 bons mangeurs en plat unique.
- Les jeunes pousses d'épinards peuvent être remplacées par 100 g d'épinards hachés surgelés chauffés au préalable.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
452/1891	15,4	54,2	18,8	7,5	4,2



Lasagne

d'agneau aux courgettes

4 personnes - 35 minutes

Ingrédients

- **500 g** de haché d'agneau (épaule, gigot)
- **8** feuilles de lasagne (sèches)
- **1 brique** de coulis de tomates (400 g)
- **250 ml** de sauce béchamel
- **2** belles courgettes
- **50 g** de gruyère râpé
- **4 càs** d'huile d'olive
- **sel, poivre.**

PLATS PRINCIPAUX



Réalisation

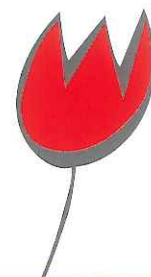
- **Préchauffez le four** à 180 °C.
- **Colorez la viande** dans 2 càs d'huile d'olive, assaisonnez.
- **Coupez les courgettes en rondelles** et poêlez-les avec le reste de l'huile. Salez, poivrez.
- **Dans un plat à gratin, étalez en couches successives** : la moitié du coulis de tomates, deux feuilles de lasagne côte à côte pour recouvrir le plat, la moitié des courgettes, deux feuilles de lasagne, la viande et le reste de coulis de tomates, deux feuilles de lasagne, le reste des courgettes, deux feuilles de lasagne, la béchamel et le gruyère.
- **Enfournez** pendant 20 à 30 minutes.

Astuces

- La sauce béchamel peut se réaliser facilement avec 250 ml de lait porté à ébullition auquel vous ajoutez 2 càs bombées de farine diluée au préalable dans un peu d'eau froide. Laissez cuire quelques instants et assaisonnez selon votre goût.
- Pour enrichir la sauce béchamel, utilisez du lait entier ou remplacez partiellement ou complètement le lait par de la crème fraîche.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
619/2588	43,3	39,2	32,4	11,8	4,5



Quiche au thon

aux saveurs méditerranéennes

4-6 personnes - 45 minutes

Ingrédients

- 200 ml de «crème» de soja
- 1 pâte brisée prête à l'emploi
- 250 g de thon à l'huile égoutté
- 2 belles tomates
- 4 à 6 jeunes oignons
- 8 à 12 olives noires dénoyautées
- 4 œufs
- 70 g de gruyère ou de parmesan râpé
- sel, poivre, muscade.

PLATS PRINCIPAUX



Réalisation

- **Coupez les tomates en tranches** et séchez-les sur du papier absorbant.
- **Déroulez la pâte** dans un moule à tarte et piquez avec une fourchette.
- **Hachez les olives** et émiettez le thon. Parsemez cet appareil sur la pâte de manière homogène.
- **Cassez les œufs dans un saladier**, ajoutez la crème, les jeunes oignons ciselés (les tiges vertes également), le fromage râpé et battez le tout. Assaisonnez.
- **Versez dans le moule** et déposez les tranches de tomates dessus.
- **Enfournez** à 180°C pendant 30 minutes.
- **Accompagnez d'une salade** de brocoli à la vinaigrette.

Astuces

- Les tomates en tranches peuvent être remplacées par un coulis froid ou chaud en accompagnement de la quiche.
- La salade de brocoli se réalise avec des brocolis cuits qui peuvent être facilement réduits en purée en cas de besoin.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
376/1572	21,8	20,9	22,8	4,4	1,2



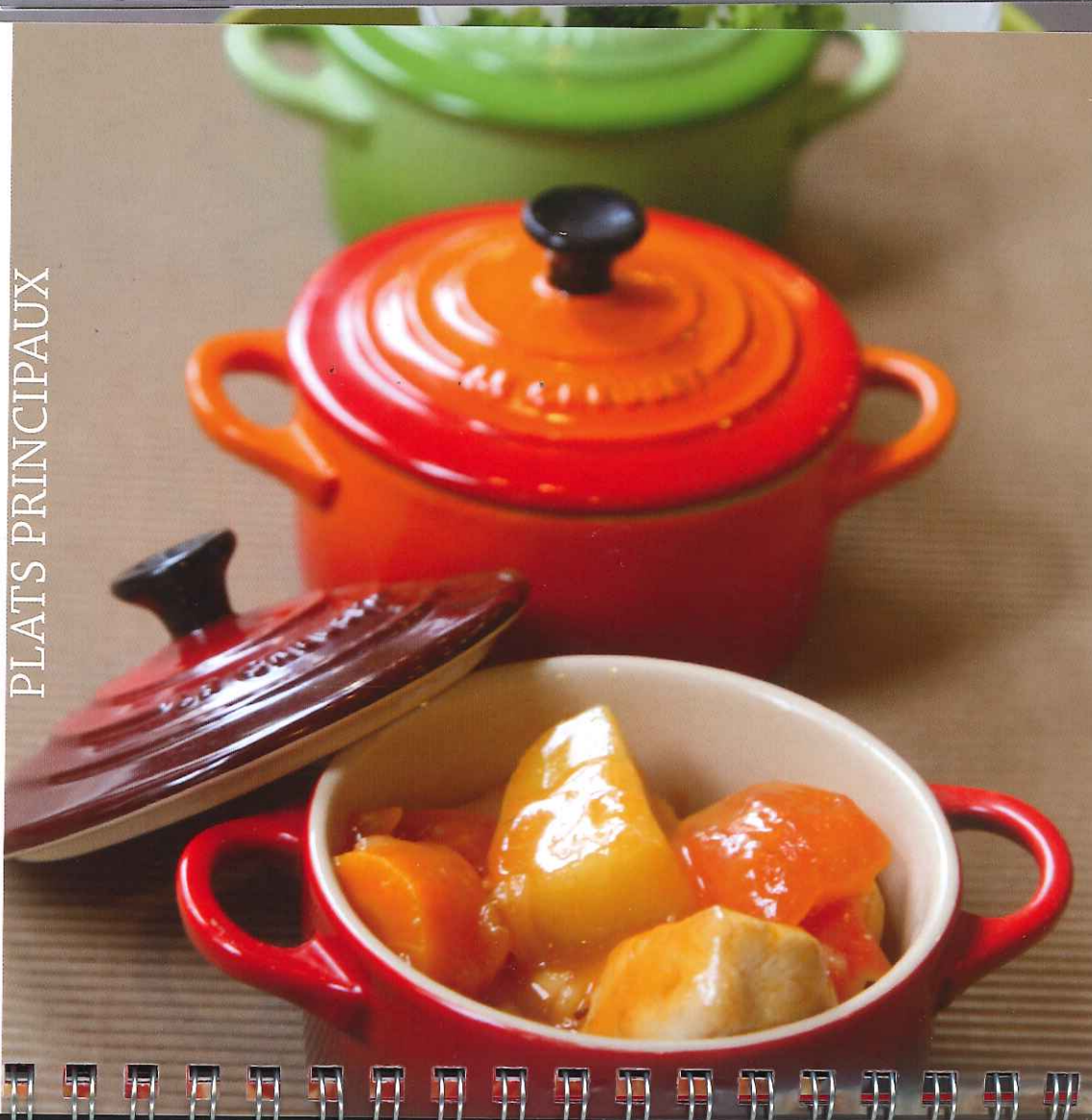
Sauté de veau Marengo

4 personnes - 30 minutes

Ingrédients

- 500 g de sauté de veau
- 1 oignon
- 1 belle carotte
- 2 gousses d'ail
- 100 ml de vin blanc sec
- 200 ml de fond de veau
- 2 tomates
- 1 bouquet garni
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càs rase de farine
- 4 càs d'huile d'olive
- 600 g de pommes de terre Nicola
- sel, poivre

PLATS PRINCIPAUX



Réalisation

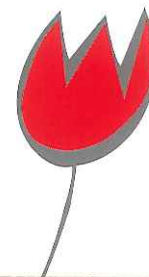
- **Dans une grande casserole, colorez la viande** dans 2 càs d'huile et assaisonnez. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail écrasé, la carotte et les tomates coupées grossièrement.
- **Saupoudrez de farine et remuez.** Ajoutez le vin blanc, le fond de veau, le bouquet garni, le concentré de tomate.
- **Laissez cuire doucement à couvert.** Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les dans la casserole. Laissez cuire à couvert encore pendant 20 à 25 minutes pour que la viande soit bien fondante et les pommes de terre cuites. Assaisonnez.
- **Dressez** dans un plat creux.

Astuce

- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par une purée préparée séparément qui se mélangera facilement à la sauce.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
378/1579	32,8	31,6	12,6	1,9	7,9



Tarte

au chocolat et aux noix

8 personnes - 45 minutes

Ingrédients

- **une pâte** sablée ou brisée prête à l'emploi
- **200 g** de chocolat noir à 70 % de cacao
- **des pois secs** pour le fond de tarte
- **20 g** de margarine ou de beurre
- **50 ml** de crème liquide
- **2 œufs**
- **40 g** de sucre
- **50 g** de cerneaux de noix
- **150 g** de compote d'abricots.

DESSERTS



Réalisation

- **La veille: faites tremper les noix** dans l'eau durant une nuit.
- **Déroulez la pâte sur un moule** à tarte et piquez-la à la fourchette.
- **Recouvrez de papier sulfurisé** et de pois secs et enfournez-la 20 minutes à 180°C.
- **Débarrassez le fond de tarte** cuit des pois secs et tartinez-le de compote d'abricots.
- **Au bain-marie** (ou au micro-ondes, à faible puissance), faites fondre le chocolat avec le beurre ou la margarine. Hors du feu, ajoutez le sucre puis les 2 œufs entiers et les noix mixées. Mélangez bien et couvrez la tarte de cet appareil.
- **Faites cuire 5 min dans le four** préchauffé à 180°C.
- **Servez tiède.**

Astuces

- Vous pouvez remplacer la compote d'abricots par une confiture au choix.
- Cette couche a l'avantage de rendre la croûte plus moelleuse.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
400/1671	6,2	31,9	27,5	8,6	2,9



Crème glacée

au coulis de fruits rouges

4 personnes - 15 minutes

Ingrédients

- **8 boules** de crème glacée à la vanille
- **250 g** de fraises
- **un ravier** de framboises ou un sachet de fruits rouges surgelés au choix
- **1 sachet** de sucre vanillé

DESSERTS



Réalisation

- **Lavez et coupez grossièrement les fraises et les framboises** ou utilisez des fruits surgelés. Placez-les dans une casserole avec le sucre.
- **Faites cuire doucement** jusqu'à ce que les fruits soient réduits en purée.
- **Laissez évaporer l'eau** jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.
- **Préparez 2 boules de crème glacée par coupe** individuelle et servez le coulis encore chaud dans une saucière.

Astuce

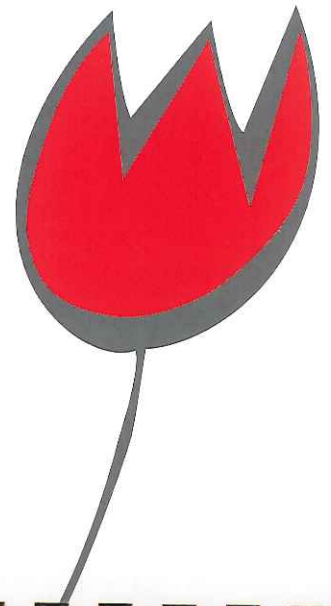
- Le coulis de fruits peut également s'épaissir instantanément avec une poudre épaississante.

Composition nutritionnelle par portion

Énergie kcal/kJ	Protéines g	Glucides g	Lipides totaux g	Lipides saturés g	Fibres g
274/1144	4	45,7	8,3	5,5	4,1



Au **restaurant**



Manger au restaurant est un luxe et un plaisir. Mais ce n'est pas toujours facile, en cas de maladie de Parkinson, de profiter pleinement d'un tel moment. De nombreux restaurateurs sont pourtant prêts à satisfaire les demandes spécifiques de leurs visiteurs.

Comme le dit l'adage 'qui ne demande rien n'a rien' et vous n'avez pas à vous justifier !

Choisissez un restaurant adapté à vos difficultés de motricité. Pensez aux aspects pratiques: les sanitaires sont-ils de plain pied par exemple? Appelez le restaurant préalablement pour poser toutes vos questions, vous percevrez très vite si les restaurateurs sont attentifs et souples dans leur accueil et s'ils sont prêts à satisfaire vos besoins.

A l'apéritif, les boissons alcoolisées, surtout si elles ne sont pas sucrées, vous ouvriront

l'appétit. Si vous avez la bouche sèche, vous pouvez mâcher une tranche de citron ou sucer un glaçon ce qui stimulera la production de salive. Les repas très froids ou très chauds provoquent le même effet.

Choisissez des plats dont vous avez vraiment envie et n'hésitez pas à demander d'y apporter quelques adaptations. Un plat de riz peut sans souci être cuit un peu plus longtemps par exemple. Une portion de viande ou de poisson peut facilement être attendrie, coupée en petits morceaux, voire même mixée. N'hésitez pas à demander qu'on vous serve les sauces séparément ou qu'on les mixe de manière homogène et qu'on les épaississe au besoin. Vous n'êtes pas certain qu'un plat est adapté à vos besoins? Demandez toutes les explications souhaitées et faites part de vos desiderata.

Pour éviter les problèmes de déglutition, veillez à ne pas mélanger les textures. Entre les bouchées, pensez à boire après avoir bien vidé votre bouche. Prenez le temps de profiter de ce que vous mangez. Et si votre plat devient froid, demandez qu'on le réchauffe. Si par malheur vous avez de travers, tousssez sans retenue jusqu'à ce que vos voies respiratoires soient à nouveau libérées. Ne buvez surtout pas à ce moment là afin de garder vos voies respiratoires bien ouvertes. Ne vous laissez pas taper dans le dos, car même si cela part d'une bonne intention, ce geste ne favorise pas l'expectoration.

En fonction des médicaments qui vous sont prescrits, vous devez peut-être tenir compte de la quantité de protéines de votre repas. Comme les plats comprennent souvent des protéines en quantité, prenez soin de choisir une entrée qui n'alourdira pas la note en protéines. Choisissez de préférence une entrée à base de légumes, de pommes de terre ou de produits céréaliers (pâtes, riz, etc.), une soupe ou un risotto de légumes. En plat principal, n'hésitez pas à demander qu'on diminue la part de la viande ou du poisson au profit des légumes et des pommes de terre. Les pot-au-feu, les plats à base de pâtes ou de riz et les tajines se déclinent également en versions riches en légumes.

Et même si vous faites une mauvaise expérience, ne bannissez pas définitivement toute sortie au restaurant de votre agenda. Choisissez un autre restaurant la prochaine fois et pensez à échanger vos bonnes adresses avec d'autres patients et amis!

Rédaction et coordination : Karott' SA

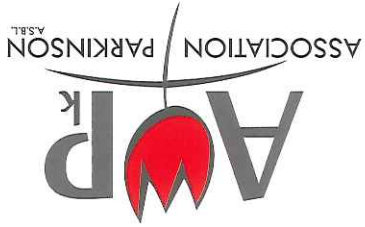
Maquette et mise en page : ICONdesign.be

Photos : Carlo de Pascale

Stylisme : Miriam Zylberman

Remerciements au Shopping Lucia Esteves

Editeur responsable : Nicolas Guggenbühl



Association Parkinson asbl

Chemin de la Foilette, 4 boîte 1 - 5000 Namur

Tél. +32 81 56 88 56 - info@parkinsonasbl.be - www.parkinsonasbl.be
Cotisation 15€/an - N° compte bancaire : 068-2158298-75



Lindbeck

Avec le soutien de