



Période liquide

La période liquide dure généralement, les 2 premières semaines post-op. Cependant, les protocoles alimentaires post-opératoires sont différents d'un chirurgien à un autre et aussi dépendent de l'opération subie.

Il est donc important de suivre, impérativement, votre protocole alimentaire donné par votre chirurgien et/ou votre diététicienne.

Les soupes ne sont que des légumes, vous devez donc apporter la protéine pour éviter la fatigue. Il faut, impérativement, toujours rajouter un fromage Kiri ou St Morêt dans vos soupes. Elles ne seront que meilleures aussi. J'ai

Avant le jour J de l'opération, pensez à faire des soupes maison et de les congeler dans des sachets à glaçons. A votre retour, il suffira de rajouter un Kiri pour 2 glaçons de soupe, à faire réchauffer au micro-ondes. Une quantité suffisante au début et du temps de gagné pour éviter la fatigue des premiers jours à la maison.

Il est important que dès la sortie de la clinique, vous preniez vos casseroles et que vous commenciez à cuisiner vos plats (et ceux de la famille). C'est une nouvelle règle qui vous poursuivra toute votre vie.

Velouté de carottes au curry et cumin

Ingrédients

600 g de carottes
2 courgettes
1 petit oignon
1 cuillère à café de curry en poudre
1 pincée de Muscade
3 portions de « Vache qui rit® »
1 cuillère à soupe d'huile d'olive (facultatif)
Sel, poivre

Préparation

Laver les carottes, les peler puis les râper.

Laver les courgettes, les peler, ôter les petites graines et les couper en petits dés.

Peler et émincer l'oignon.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon émincé puis ajouter les courgettes en dés et les carottes râpées.

Saler, poivrer, ajouter la muscade, le cumin et le curry.

Couvrir d'eau (environ 1 l) et laisser cuire sur feu doux 35 minutes environ. (Ajouter de l'eau si besoin au fur et à mesure).

En fin de cuisson ajouter les portions de fromage fondu et mixer afin d'obtenir un velouté.

Gaspacho de courgettes au Carré frais (soupe froide)

Ingrédients

400 g de courgettes
1 bel oignon
50 cl de bouillon de volaille
40 g de mie de pain (ça sert à épaissir la soupe)
5 Carrés Frais
1 yaourt
Huile d'olive
Sel, poivre
Cerfeuil

Préparation

Éplucher les courgettes et les débiter en petits dés. Ciseler l'oignon.

Faire revenir l'oignon dans la poêle, dans de l'huile d'olive chaude.

Quand l'oignon est translucide, ajouter les dés de courgette et le bouillon de volaille.

Porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter 7-8 minutes environ, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

Retirer du feu, réserver pour laisser refroidir à température ambiante.

Mettre dans le mixer la préparation de courgettes refroidie, la mie de pain légèrement mouillée, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixer.

Écraser à la fourchette les 2 Carrés Frais au Yaourt

Ajouter le fromage.

Mixer et - éventuellement - rectifier l'assaisonnement et délayer avec un peu d'eau (un verre max.) selon la consistance souhaitée.

Velouté de lentilles vertes

Ingrédients

350 g de lentilles vertes
1 oignon blanc émincé
Sel et poivre
1 bouquet de coriandre fraîche
Le jus d'un citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
Un peu de crème liquide
1 cube de bouillon de légumes
1 demi litre d'eau

Préparation

Dans une marmite, faites revenir les oignons à feu doux avec l'huile d'olive, en remuant de temps en temps. Quand ils sont translucides, ajoutez les lentilles

Le bouillon de légumes et l'eau. Salez. Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.

Ajoutez le jus du citron et le reste d'huile d'olive. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.

Hachez finement les feuilles de coriandre.

Saupoudrez-en la soupe avant de servir.

Velouté d'endives

Ingrédients

1 endive
1 pomme de terre
2 c. à soupe de fromage blanc à 0 % MG
1 sucre blanc ou roux
Quelques gouttes de jus de citron

Préparation

Epluchez l'endive en ôtant le centre (souvent amer).
Lavez-la et coupez-la en tronçons.
Epluchez, lavez et coupez la pomme de terre en morceaux.
Faites cuire dans l'eau bouillante pendant 15 min. L'eau doit recouvrir tout juste les légumes.
Mixez les légumes avec le fromage blanc, le sucre et le citron et au besoin, ajustez la consistance en ajoutant du jus de cuisson (pour un velouté plus liquide).

Velouté de betterave aux framboises

Ingrédients

150 g de betterave rouge cuite, pelée, en gros dés
60 g de framboises fraîches ou surgelées
25 cl de jus de canneberge/cranberry (Ocean Spray)
150 g de yaourt brassé à 0% de m.g.
Quelques framboises pour décorer (facultatif)

Préparation

Passez au robot ou au mixeur la betterave et les framboises avec le jus de canneberge.
Tamisez la purée obtenue à travers une passoire fine en pressant avec une cuillère en bois.
Mélangez avec la quasi-totalité du yaourt.
Servez immédiatement.

Velouté de champignons de Paris

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon (ou 1 oignon blanc pour 1 personne)
250 g de champignons de Paris
2 cuillères à soupe de farine
1/4 de litre de bouillon (ou d'eau)
1/2 litre de lait
1 citron
2 cuillères à soupe de crème allégée
1 cuillère à soupe de persil haché
Sel, poivre

Préparation

Dans une casserole, mettre les 1 CS d'huile d'olive.

Ajouter un petit oignon haché et les champignons de Paris coupés en tout petits morceaux.

Saler, poivrer, saupoudrer d'une cuillère à soupe de persil haché.

Remuer bien les champignons. Couvrir et laisser cuire à feu doux 1/4 heure.

Ajouter alors 2 cuillères à soupe de farine en remuant sans cesse. Ajouter 1/4 litre de bouillon (ou d'eau) et 1/2 litre de lait.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Lorsque le potage commence à bouillir, baisser le feu et laisser cuire à découvert encore 1/4 d'heure.

Passer au mixer.

Quelques minutes avant de servir ajouter le jus d'un citron puis 2 cuillères à soupe de crème allégée.

Velouté tomates et aubergines

Ingrédients

- 6 tomates grappes
- 1/2 aubergine
- 1 petite pomme de terre
- Sel, poivre
- 1 pincée d'origan
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CS crème fraîche allégée 12% par personne

Préparation

Couper l'aubergine en morceaux, réserver. Couper les tomates en quartiers et les épépiner.

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Une fois l'huile chaude, rissoler les aubergines et les tomates.

Pendant ce temps, éplucher la pomme de terre.

Ajouter la pomme de terre et mettre l'équivalent de 4 bols d'eau dans la casserole.

Ajouter sel et poivre et laisser cuire à feu moyen pendant 25 min environ.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'origan.

Mixer le tout.

Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Velouté de ratatouille et son crumble parmesan

Ingrédients

- 1 grosse tomate
- 1 petite courgette
- 1 petite aubergine
- 1/3 poivron jaune
- 1/3 poivron vert
- 1 oignon moyen
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 CC de thym
- 2 CC de paprika
- 1 CS de parmesan
- 1 tomate séchée
- 1 CS de chapelure ou 1 biscotte
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Laver tous les légumes. Les couper en petits morceaux sans les éplucher.

Les faire compoter avec un petit verre d'eau et un filet d'huile d'olive pendant 30 à 40 min à feu moyen.

Ensuite, mixer le tout avec du paprika, sel et poivre.

Dans un ramequin, mettre la chapelure ou écraser la biscotte. Rajouter le parmesan et enfourner pendant 5 min jusqu'à coloration. A surveiller.

Mettre le crumble sur le velouté, déguster chaud ou froid.

Velouté de potiron

Ingrédients

- 1 petit potiron ou 1 tranche de courge orange
- 2 pommes de terre moyennes
- 3 petites carottes
- 2 CS de fromage blanc 20 %
- 1/2 briquette de crème 4 %
- 1/4 litre de lait
- Sel

Préparation

Eplucher pommes de terre et carottes. Si vous avez une tranche de courge, enlever la peau. Couper le tout en morceaux et les laver à l'eau froide. Si vous avez un petit potiron, laisser-le entier et rincer le.

Mettre le tout au cuiseur vapeur sinon cuire dans une casserole d'eau chaude mais sans faire bouillir pendant 20 min. Planter un couteau dans les carottes pour savoir si c'est cuit.

Une fois les légumes cuits, ouvrir un chapeau de votre petit potiron. Retirer les graines avec une cuillère. Ensuite retirer la chaire (délicatement si vous voulez garder la peau comme récipient) et la mettre dans un blender avec les autres légumes, crème, fromage blanc et lait, sel.

Servir avec quelques châtaignes ou noix (période normale) ou miettes de pain d'épices (période mixée).

Velouté de courge butternut à la pomme

Ingrédients

- 1 courge butternut ou potimarron ou tranche de courge simple
- 3 petites pommes golden
- 1/2 litre de bouillon de volaille (eau + 1 cube)
- 1 oignon
- 1 CS d'huile d'olive
- 2 CS de crème 4%
- Sel, poivre

Préparation

Eplucher la courge et couper-la en morceaux. Faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau chaude pendant 20 à 25 min. Planter avec un couteau pour savoir si c'est cuit.

Dans une casserole ou cocotte, mettre 1 CS d'huile d'olive et l'oignon émincé. Rajouter les pommes coupées en morceaux.

Faire compoter et rajouter la courge cuite.

Recouvrir avec 1/2 litre d'eau et le cube de volaille.

Laisser mijoter pendant 10 min.

Rajouter la crème et passer au blender, saler et poivrer.

Soupe de potimarron carotte à la fève Tonka

Ingrédients

1 potimarron
2 petites pomme de terre
1 carotte moyenne
1 briquette de crème liquide
1/2 fève Tonka
Sel, poivre

Préparation

Couper le potimarron en deux et enlever les pépins.

Eplucher les pommes de terre et la carotte.

Faire cuire le tout dans un cuiseur vapeur ou en papillote au four dans du papier aluminium pendant 20-25 min.

Une fois les légumes cuits, vider le potimarron et le mettre dans le mixer avec la pomme de terre, la carotte et la crème liquide. Salez, poivrez.

Dans l'assiette, râper une moitié de fève Tonka (assez fort en goût) sur le dessus de l'assiette.

Soupe de poulet parfumée et ses légumes

Ingrédients

- 100g de poulet cru par personne
- 1 branche de céleri
- 1 grosse carotte
- 1 peu de poireau
- 1 échalote
- 1 tasse de vermicelles ou spaghettis courts ou nouilles chinoises
- 1 CC de thym
- Quelques feuilles d'estragon (frais de préférence)
- 1 bouillon de poulet déshydraté
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 grand bol d'eau chaude

Préparation

Eplucher et couper le céleri, la carotte et l'échalote. Faire revenir avec 1 CS d'huile d'olive dans une casserole pendant 2 min.

Rajouter un grand bol d'eau chaude, le cube de bouillon, le thym, l'estragon les pâtes et le poulet cru coupé en lanières.

Couper quelques rondelles de poireau que vous rajouter dans la casserole.

Faire cuire pendant le temps de cuisson qui est noté sur le paquet des pâtes que vous aurez choisi.

Crème d'artichauts à la citronnelle et curcuma

Ingrédients

- 4 fonds d'artichauts frais ou surgelés
- 1 oignon
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de crème liquide 4 %
- 1 gousse d'ail
- 1 CC rase de citronnelle fraîche ou sèche
- 1 brin de coriandre ou 1 CC rase sèche
- 1 CC de curcuma
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1/2 citron
- 75 cl d'eau chaude
- Sel, poivre

Préparation

Si vous préparez des artichauts frais, les frotter avec un demi citron pour pas qu'ils noircissent.

Décongeler les fonds d'artichauts s'ils sont surgelés.

Emincer l'oignon et l'ail et couper les fonds d'artichauts en morceaux.

Dans une casserole, les faire revenir avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 7 min, tout en remuant de temps en temps.

Dans 75 cl d'eau chaude, diluer le cube de bouillon de volaille.

Verser le bouillon de volaille dans la casserole, rajouter la citronnelle, coriandre et curcuma.

Faire chauffer pendant 45 min.

Mixer le tout, rajouter un peu de crème liquide, assaisonner.

Soupe crémeuse au poulet et poireaux

Ingrédients

1 escalope de poulet de 100 à 150 g
1 poireau moyen
1 tasse de vermicelles ou 1 pomme de terre
1/2 briquette de crème liquide 4 %
1 pincée de céleri moulu
1 pincée de thym
1 pincée d'ail haché
1 cube de volaille dégraissé
1 petit filet d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Couper l'escalope de poulet en lanières.

Laver et couper en tronçon le poireau (et la pomme de terre).

Dans une casserole, mettre un filet d'huile d'olive. Faire dorer les morceaux de poulet pendant 5 min.

Rajouter 2 grands bols d'eau chaude, le cube de volaille, le poireau, céleri moulu, thym, ail et laisser chauffer à feu fort pendant 20 min. (Rajouter la pomme de terre).

Rajouter la 1/2 briquette de crème et passer le tout au blender pour mixer le tout. Assaisonner.

Remettre sur le feu et rajouter une tasse de vermicelles, remuer et laisser cuire pendant 4 min.

Servir.

Soupe de fraise, betterave et basilic

Ingrédients

- 1 barquette 250 g de fraises de préférence des Gariguettes qui sont bien parfumées
- 1 betterave cuite de taille moyenne
- 6 feuilles de basilic
- Un yaourt bulgare nature non sucré (facultatif)

Préparation

- Laver et équeuter les fraises
- Eplucher la betterave cuite
- Laver les feuilles de basilic
- Mixer le tout !