



Cédric MENARD

Recettes et menus pour la pancréatite

DIETETICIEN-NUTRITIONNISTE
Diplômes d'Etat français

Bonjour et merci infiniment de votre confiance.

Vous avez acheté cet ouvrage afin de résoudre vos problèmes de pancréatite, et sachez que j'ai tout fait, dans l'écriture de celui-ci, pour vous apporter un maximum de confort et de réconfort sur le plan diététique, mais également de satisfaction. Lisez et suivez attentivement les conseils de cet ouvrage et vous obtiendrez satisfaction. Je vous conseille de vous procurer également mon ouvrage « **Quelle alimentation pour la pancréatite ?** » afin d'optimiser fortement vos chances de réussite. Vous êtes important(e) à mes yeux. J'ai écrit ces ouvrages pour vous aider du mieux de mes capacités. Merci.

Je m'appelle MENARD Cédric, et je suis diététicien-nutritionniste diplômé d'Etat. J'ai effectué une partie de mes études de diététique au sein de l'hôpital psychiatrique de Picauville, ainsi qu'aux services de néphrologie et de gastro-entérologie au C.H.U de Rennes. Une fois diplômé, je me suis installé comme diététicien-nutritionniste en profession libérale en 2008. J'ai profité de mes premiers mois d'installation pour me spécialiser en micronutrition, et fus diplômé du Collège Européen Nutrition Traitement Obésité (CENTO) en 2009.

Attention : cet ouvrage n'est pas adapté à la perte de poids. Il fut élaboré pour vous apporter une réponse diététique adaptée à chacune et à chacun d'entre vous, en cas de pancréatite, quelles qu'en soient les causes. Cet ouvrage est parfaitement adapté à l'ouvrage de référence du même auteur : « Quelle alimentation pour la pancréatite ? » Cet ouvrage n'est cependant pas adapté à de quelconques

intolérances ou allergies alimentaires : il vous appartiendra donc d'être vigilant(e) dans l'application des menus de proposés, et d'y faire, le cas échéant, une sélection alimentaire appropriée, notamment, par exemple, en cas d'intolérance au lactose.

Mon site Internet :
www.cedricmenardnutritionniste.com

Sommaire

La pancréatite

Présentation des familles alimentaires

Les matières grasses

Quelques vinaigrettes allégées

Les viandes, poissons, œufs

Quelques idées de recettes

Conseils culinaires indispensables

Bœuf ficelle

Blanquette diététique

Bœuf mode

Blanc de dinde meunière

Filet de poisson poché

Darne de saumon en papillote

Bar au four

Filet de poisson au fromage blanc maigre

Filet de poisson au poireau

Salade maritime

Quiche légère

Œuf cocotte au jambon

Œuf cocotte au fromage blanc

Les féculents

Conseils culinaires indispensables
Gâteau de pâtes
Lasagne de poisson
Lentilles au naturel
Purée de pois cassés (ou st. Germain)
Soissons à la crème fraîche allégée
Gnocchi à la romaine
Semoule au jambon
Riz pilaf
Semoule aux fruits meringués
Riz impératrice aux fruits
Riz au lait sans sucre
Crêpes légères sauce Mornay

Les légumes verts

Conseils culinaires indispensables
Choux de Bruxelles braisés
Roulades d'endives
Carottes Vichy
Purée Crécy
Potage velouté
Gratin de courgettes
Soufflé de carottes
Flan de légumes verts
Potage crème de poireau
Champignons à la grecque
Petits pois à la paysanne
Tarte à la rhubarbe sans sucre

Les produits laitiers

Conseils culinaires indispensables
Entremet aux fruits sans sucre
Gâteau de semoule aux fruits sans sucre
Parfait au fromage blanc sans sucre
Mousse glacée aux fruits sans sucre
Crème légère aux œufs sans sucre
Clafoutis aux pruneaux sans sucre
Bavarois aux framboises sans sucre
Œufs au lait sans sucre
Flan au fromage blanc maigre sans sucre
Flan saveur vanille sans sucre
Crème au lait d'amande sans sucre
Petits suisses maigres aux kakis caramélisés

Les fruits

Conseils culinaires indispensables
Poire râpée en gelée sans sucre
Compote légère
Crème légère à la pomme sans sucre
Poire au fromage blanc sans sucre
Tarte aux pommes diététique
Fraises à la crème pâtissière allégée
Fruits secs au fromage blanc allégé
Velouté de fruits frais
Gâteau aux noix
Compote de fruits rouges lactière

Un mois de menus proposés

La pancréatite

La pancréatite est une maladie inflammatoire du pancréas.

La pancréatite chronique se caractérise par la formation de calcifications dans le corps pancréatique. Elle évolue en trois phases, durant chacune cinq ans environ : d'abord par poussées douloureuses, souvent déclenchées par un excès alimentaire ; puis complications à type de pseudo-kyste, avec possibilité d'ictère, d'hypertension portale, de compression digestive, ou de douleurs chroniques ; enfin destruction du parenchyme pancréatique avec insuffisance pancréatique exocrine et diabète.

Les causes ou facteurs favorisants les plus fréquents de pancréatite chronique sont :

- L'alcoolisme chronique. Cependant, seuls 10 % des alcooliques chroniques développent cette maladie.
 - L'hyperparathyroïdie.
 - Des anomalies génétiques.
 - Des conséquences de la radiothérapie.
 - Des formes auto-immunes.

Enfin, dans certains cas, aucune cause connue n'est retrouvée dans un certain pourcentage des cas (formes idiopathiques).

PRESENTATION DES FAMILLES ALIMENTAIRES

Les matières grasses

Les matières grasses regroupent les **matières grasses d'origine animale**, qui sont sources d'acides gras saturés, **de cholestérol** et pour certaines de vitamine D, et les **matières grasses d'origine végétale**, qui sont sources d'acides gras insaturés (oméga 3, 6 et 9), de vitamines A, K et E. Cependant, **les huiles de palme et de coprah**, (que l'on retrouve désormais pratiquement partout), apportent des acides gras « saturés » qui sont réputés pour être très athérogènes (**qui bouchent les artères**), d'où leur très mauvaise réputation nutritionnelle **bien méritée**. Parmi les matières grasses animales, nous pouvons citer : le beurre (doux et demi-sel) à 82% de matières grasses ou allégé, le saindoux, la graisse de canard, la graisse d'oie, mais également la fameuse huile de foie de morue... et parmi les matières grasses végétales, nous citerons : les huiles végétales, les pains de végétaline et les margarines végétales (certaines sont salées, d'autres non). Il existe des « matières grasses composées » qui sont constituées par un mélange de graisses animales et de graisses végétales. **La crème fraîche sera étudiée au sein des produits laitiers**. Les matières grasses végétales notamment, sont très importantes pour l'équilibre nutritionnel (sauf les huiles de palme et de coprah). Cependant, elles doivent être consommées en **quantités modérées**. **Environ 12g de beurre sont conseillés quotidiennement** (un micropain), mais vous pouvez également consommer de la margarine végétale de qualité (St Hubert oméga 3 sans huile de palme par exemple), dans les mêmes quantités si vous le désirez. L'huile végétale joue également un rôle important, aucun choix de particulier ne sera effectué, cependant, je vous conseille, dans tous les cas, de l'huile

d'olive extra vierge pour la cuisson et de l'huile de noix pour l'assaisonnement. En effet, ces deux huiles végétales combinées dans votre alimentation, sont un excellent compromis au niveau des acides gras polyinsaturés qu'elles apportent (oméga 3, 6 et 9), et qui sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme. L'huile de colza, l'huile de pépin de raisin... sont également très intéressantes.



A savoir : méfiez-vous de l'hypocrisie de très nombreuses margarines végétales (surtout celles à bas prix), qui vous vantent leurs bienfaits nutritionnels sur le cholestérol. La plupart du temps, celles-ci sont riches en huile de palme et/ou en huile de coprah, qui ne fait qu'exacerber l'effet néfaste du cholestérol en excès sur vos artères (athérosclérose) !

➤ **Au regard de votre pancréatite**, les matières grasses seront apportées en quantités modérées tout en évitant les acides gras saturés (beurre, crème fraîche, gras des viandes, saindoux, etc...), et en privilégiant les huiles végétales. Pas de graisse cuite, en effet, celles-ci sont fortement susceptibles d'encourager vos douleurs pancréatiques.

1. Le métabolisme a besoin des apports vitaminiques d'un **minimum** de 10g d'huile végétale par jour (une cuillère à soupe). Il ne faut pas en priver votre organisme, cet apport est indispensable.
2. Le métabolisme a également besoin des apports vitaminiques d'un **minimum** de 10g de beurre **doux** par jour (une cuillère à soupe rase ou la valeur d'un micropain de beurre vendu dans le commerce, de la taille d'un domino, il est également distribué dans les restaurants et

les hôtels). Il ne faut pas en priver votre organisme, cet apport est indispensable.

3. Le beurre d'été ainsi que la crème fraîche d'été sont **plus riches** en vitamines, que le beurre et la crème fraîche d'hiver.
4. Les matières grasses **ne font pas grossir**, si celles-ci sont consommées dans des quantités raisonnables, et si celles-ci sont bien réparties au cours des trois repas principaux de la journée.
5. Je vous conseille l'**huile d'olive extra-vierge** (notamment pour la cuisson), et l'**huile de noix** en alternance avec de l'**huile de germe de blé** (pour l'assaisonnement).
6. Je vous déconseille de consommer plus de deux cuillères à soupe de matières grasses au total au cours vos déjeuners, et pas plus d'une au cours de vos dîners. Ne pas les consommer cuites (sauf avec les légumes verts si vous désirez les cuisiner).
7. L'huile de germe de blé est exceptionnellement riche en vitamine E.
8. Il sera très intéressant de faire un mélange pour moitié avec de l'huile de noix, et pour l'autre moitié avec de l'huile de germe de blé pour vos vinaigrettes.
9. Il est tout à fait possible, et même **très vivement conseillé**, de consommer **des beurres allégés ou des margarines végétales allégées en matières grasses**, mais toujours dans des quantités modérées bien entendu. Cependant, sachez que la matière grasse allégée sera, dans ce cas, **également allégée en vitamines**.
10. Vous pouvez couper vos vinaigrettes avec de l'eau (pour moitié), elles seront alors **beaucoup plus digeste**, et le goût sera quasiment le même. (**Méthode très vivement conseillée**).
11. Attention à la crème fraîche, notamment entière (qui sera étudiée au sein des produits laitiers), qui est une

source alimentaire très importante en matières grasses, et notamment en acides gras saturés qui ne font pas bon ménage avec la pancréatite.

12. **Ne cuisinez surtout pas** dans le beurre (ni doux, ni demi-sel) ou dans la margarine végétale. Privilégiez plutôt la cuisson dans l'huile d'olive extra-vierge (mais pas pour les produits carnés), **uniquement pour les légumes verts**.
13. L'huile d'olive extra-vierge, consommée crue ou cuite (cependant pas de cuisson d'aliments carnés dans l'huile d'olive), ne pose aucun problème mais dans des quantités très modérées.
14. **Ne pas consommer** des frites cuites dans la friture. Consommez-les plutôt cuites au four avec modération et non salées.
15. La mayonnaise, au regard de la quantité importante d'huile végétale qui la compose, est considérée comme un produit gras. **Il est hautement profitable d'éviter d'en consommer.**
16. Les matières grasses composées sont des composés gras qui ne peuvent être ni dénommés comme beurre, ni comme margarine végétale. Elles peuvent être issues d'un mélange de matières grasses laitières avec des matières grasses végétales. Les remarques nutritionnelles à leur sujet sont identiques à celles concernant le beurre ou la margarine végétale.
17. Ne consommez aucune friture : frites, beignet, nem, samoussa...
18. **Ne surtout pas** associer des matières grasses avec un produit sucré, comme par exemple, du beurre avec de la confiture (sur du pain par exemple...)
19. Restez toujours vigilant(e) au regard de l'huile de palme et de tous les produits alimentaires qui en contiennent. **Privilégiez toujours les aliments qui indiquent sur leur emballage « sans huile de palme ».**

20. Mettre un peu de beurre cru (ou huile ou margarine) à fondre sur des pâtes (ou autres...) ne posera pas de problème (**le beurre ne cuit pas, mais il fond**), à la condition que la quantité de matières grasses soit **très modérée**.



N'oubliez pas : les matières grasses seront vos pires ennemies nutritionnelles **si vous ne contrôlez pas leurs apports avec forte rigueur** : consommez celles-ci dans des quantités très limitées, mais surtout ces matières grasses ne doivent pas être consommées cuites. Souvenez-vous également que celles-ci sont importantes dans votre équilibre nutritionnel, et qu'il ne faut pas en priver votre métabolisme.

Quelques vinaigrettes allégées

Vinaigrette allégée : une part d'huile végétale, un quart de part de vinaigre, arôme saveur (du genre Viandox), et la moitié du volume total en eau, sel, poivre.

Vinaigrette sauce yaourt : un yaourt maigre nature non sucré, fines herbes au choix, une cuillère à café de vinaigre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc : fromage blanc maigre nature non sucré, fines herbes au choix, vinaigre, sel et poivre.

Vinaigrette sauce fromage blanc à la moutarde : fromage blanc maigre nature non sucré, fines herbes au choix, vinaigre, une cuillère à café de moutarde, sel et poivre.

Vinaigrette sauce citron : une part d'huile végétale, un quart de part de vinaigre, un quart de jus de citron, une petite cuillère à café de moutarde, ciboulette, et la moitié du volume total en eau, sel, poivre.

Vinaigrette Milanaise : une part d'huile d'olive extra vierge, une part d'eau, un quart de part de vinaigre balsamique, une demi-part de moutarde, sel et poivre.

Mayonnaise légère : battre un jaune d'œuf avec un petit-suisse maigre, ajoutez une cuillère à café de moutarde, jus de citron, sel et poivre.

Les viandes, poissons, œufs...

Les viandes, poissons, œufs et leurs assimilés (charcuteries, mollusques, coquillages, plats confectionnés à base de viande(s), et/ou de poisson(s), et/ou d'œufs tels les quiches, les pains de poisson...) appartiennent au groupe des apports majoritaires en **protéines animales**. Ce groupe alimentaire représente également la source alimentaire la plus importante en fer, zinc, vitamine B12... ainsi que des acides gras saturés et du cholestérol.

➤ **Au regard de votre pancréatite**, ce groupe d'aliment joue un rôle moyennement important, mais pas inutile non plus ! Il s'agira de privilégier les aliments les moins gras et surtout de favoriser la cuisson sans matière grasse, le grill étant l'idéal. Ces aliments étant des sources alimentaires non négligeables en acides gras saturés, il sera préférable de ne pas en surconsommer, une part de 120g par jour suffit largement à combler les besoins du métabolisme. Il est important de noter qu'une consommation excessive de viande peut favoriser les douleurs dues à votre pancréatite.

1. Consommez très régulièrement du poisson : **si possible deux à trois fois par semaine**, et alternez entre les poissons gras et les poissons maigres.
2. Les **poissons gras** sont : sardine, hareng, saumon, truite, thon, perche, anguille, anchois, maquereau, congre et espadon.
3. Les poissons gras **sont très intéressants** pour **leurs forts apports** alimentaires en acides gras polyinsaturés (oméga 3, 6 et 9) **qui sont très importants** dans

l'équilibre alimentaire, notamment pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

4. Les poissons seront cuits au court bouillon, à la vapeur, grillés, cuits au four, au four micro-ondes, en papillote.
5. Au mieux, consommez le poisson au dîner, et consommez la viande plutôt au cours du déjeuner. (Si vous souhaitez consommer des apports carnés aux deux repas principaux).
6. Les praires, les bigorneaux et les palourdes sont des sources alimentaires **très importantes en fer**. Les coquillages sont donc très intéressants pour leurs apports en fer.
7. Citronnez vos poissons avant leur consommation. En effet, la vitamine C apportée par le jus de citron, favorisera l'absorption du fer apporté par ces poissons de consommés.
8. Les sardines à l'huile ou à la tomate sont d'excellents produits alimentaires : elles sont **très riches** en calcium, **très riches** en vitamine D, **très riches** en oméga 3, **riches** en fer et en zinc ! **Consommez-en au moins une fois par semaine**. A consommer impérativement avec leurs arêtes !
9. Si vous aimez le foie de morue en conserve, ne vous en privez pas : il est **exceptionnellement riche** en vitamine D (la vitamine D est indispensable pour vous prévenir de l'ostéoporose ainsi que le calcium), **très riche** en oméga 3, et source de protéines.
10. Beaucoup pensent que consommer de la viande rouge crue ou saignante leur apportera plus de fer, que de consommer cette même viande bien cuite ou à point : c'est faux, les apports en fer seront les mêmes quelle que soit la cuisson.
11. Que les viandes ou les poissons soient surgelés, cela n'a pas d'incidence.
12. Ne pas consommer de charcuterie grasse. En effet, celles-ci sont riches en sels (chlorure de sodium et sels

nitrités), en acides gras saturés et en cholestérol. Elles sont fortement susceptibles d'encourager vos douleurs postprandiales.

13. Quelques charcuteries peu grasses seront consommables avec modération : jambon blanc sans couenne, bacon, jambonneau, tripes, boudin blanc.
14. Les viandes et les poissons maigres ne sont pas des sources alimentaires importantes en vitamine D.
15. Les abats (rognon, foie...) sont également très intéressants pour leurs apports alimentaires en fer, vitamine A, vitamine D, zinc, vitamine B12 et vitamine B9 et sont peu gras.
16. À l'exception du magret de canard, les volailles ne représentent pas des viandes intéressantes pour leurs apports alimentaires en fer.
17. Evitez les plats en sauce, tels les ragoûts.
18. **Très important** : cuisinez le plus souvent possible vos viandes **au grill** (grill électrique, plancha, cheminée, poêle antiadhésive avec feuille de cuisson...) ou rôties. Ainsi, une partie du cholestérol et des acides gras saturés se retrouveront éliminés pendant la cuisson (surtout si cuisson au grill).
19. **Ne pas consommez le gras de vos viandes.**
20. Les lardons seront consommés **après avoir été dégraissés** : jetez les lardons dans une poêle bien chaude, laissez-les fondre, puis éliminez les matières grasses fondues en ne gardant que les lardons dégraissés.
21. Les œufs **ne représentent pas** des aliments très importants sur le plan nutritionnel pour leurs apports en fer, cependant ne vous privez pas non plus d'en consommer.
22. Ne pas consommer plus de sept œufs par semaine.
23. Vous pouvez consommer vos œufs, aussi bien au déjeuner qu'au dîner.

24. Mode de cuisson des œufs : au « plat », en omelette, brouillé, ou dur...
25. Les viandes, les poissons, les œufs et leurs assimilés sont également des sources alimentaires de **calcium** loin d'être négligeables.
26. Toutes les préparations à base d'œuf cru devra être rigoureusement hygiénique : pas d'œuf fêlé, cassé ou sale. **Ne consommez que** des œufs extra-frais. Toujours bien se laver les mains après manipulation des œufs. La mayonnaise « maison » sera consommée dans la journée, puis le reste sera systématiquement jeté.
27. Les viandes, poissons, œufs et assimilés sont des sources alimentaires faibles, voire totalement dépourvues de vitamine C et de vitamine B9.
28. Le surimi, les crevettes, les bigorneaux, les crabes, les coques, les moules... sont parfaitement assimilés au groupe des viandes, poissons et œufs, car ils sont riches en protéines animales. Ils sont désignés sous la dénomination de « **assimilés** » des viandes, œufs ou poissons dans cet ouvrage.