

The image features several rectangular crackers with a ribbed texture, each topped with different ingredients. One cracker has a halved hard-boiled egg with a yellow yolk and red flakes. Another is topped with sliced apples and white flakes. A third has kiwi slices. A fourth has mango slices and black seeds. A fifth has strawberries and white flakes. A sixth has raspberries and a blackberry. The crackers are scattered across a plain white background.

*E-book*

# ALIMENTATION ET PATHOLOGIES

LISA EUSTACHE

# PRÉFACE

---

Hello !

Bienvenue sur mon *E-book*

Moi c'est Lisa, j'étudie actuellement la diététique à l'**ednh** d'Aix en Provence.  
École de Diététique et Nutrition Humaine

Dans cet *E-book* tu vas pouvoir retrouver 32 recettes variées et adaptées à des pathologies diverses.

Allez, assez parlé, je te laisse **découvrir** tout ça !



Lisa Eustache  
Nutrition Sportive

# SOMMAIRE

---

01

LES TEXTURES

02

LES FIBRES

03

LES MACRO

04

LES SPÉCIFIQUES

05

LE SODIUM

# 01

LES  
TEXTURES



TEXTURES

LIQUIDES

01

# Chocolat chaud enrichi

---



## INGRÉDIENTS

- 50g de chocolat noir
- 200mL de lait 1/2 écrémé
- 5g de crème liquide
- 10g de maltodextrine

## RECETTE

1. Mettre le lait, le chocolat, la crème et la maltodextrine dans une casserole
2. Faire chauffer à feu doux
3. Fouetter régulièrement pour que ça n'accroche pas
4. Passer la préparation 1 minute au mixeur pour former de la mousse
5. Déguster !

01

# Gaspacho à la tomate enrichi

---



## INGRÉDIENTS

- 1 tomate
- 20g de concombre
- 10g d'échalote
- 50g de pois chiche
- 1/2 citron pressé
- 1 càc de concentré de tomate
- Épices aux choix

## RECETTE

1. Monder la tomate
2. Mixer tous les ingrédients
3. Verifier l'assaisonnement et la texture, ajouter de l'eau si besoin
4. Déguster frais !

TEXTURES  
MOLLES

01

# Tiramisu au chocolat

---



## INGRÉDIENTS

- 100mL de lait 1/2 écrémé
- 17mL de crème liquide entière
- 50g de mascarpone
- 1 oeuf
- 10g de sucre glace
- Cacao
- Biscuits cuillère

## RECETTE

1. Clarifier l'œuf
2. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel
3. Blanchir le jaune d'œuf
4. Mélanger le jaune blanchi avec le lait, le mascarpone et la crème
5. Incorporer les blancs en neige
6. Faire chauffer le lait et y ajouter le cacao
7. Tremper les biscuits cuillère dans le chocolat chaud et former une ligne dans un plat
8. Recouvrir avec la crème préparée au préalable
9. Répéter et finir par une couche de crème
10. Saupoudrer de cacao
11. Laisser reposer au frais quelques heures
12. Déguster !

# Guacamole

---



## INGRÉDIENTS

- 1/2 avocat
- 1/2 tomate
- 1/4 oignon
- Jus de citron
- Paprika
- Sel

## RECETTE

1. Laver la tomate et éplucher l'oignon
2. Les couper en petits cubes
3. Enlever la peau de l'avocat
4. Écraser l'avocat avec une fourchette
5. Mélanger l'avocat avec l'oignon puis avec la tomate
6. Ajouter le jus de citron, le paprika et le sel
7. Déguster !

# 02

## LES FIBRES



NORMAL  
LÉGER

20-25G DE FIBRES

# Poisson en papillote

---



## INGRÉDIENTS

- 100g de filet de merlu
- 100g d'haricots verts extra-fins congelés
- 1 tomate
- 10mL d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- Sel

## RECETTE

1. Blanchir les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante salée
2. Laver la tomate
3. La monder puis la placer sous l'eau froide pour retirer la peau et les pépins
4. Réaliser une papillote avec une feuille de papier sulfurisé en y déposant le filet de poisson, la tomate, les haricots verts, la feuille de laurier et un peu de sel
5. Fermer la papillote et la cuire 20 à 25 minutes à 200°C
6. Déguster !

02

# Compote de pomme cannelle

---



## INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 10g de sucre
- Cannelle

## RECETTE

1. Laver, éplucher et relaver la pomme
2. La couper en dés
3. Cuire les morceaux à l'étouffé dans un fond d'eau
4. Après cuisson, écraser la pomme à la fourchette, y ajouter le sucre et la cannelle
5. Refroidir au frais, filmé
6. Déguster !

PAUVRE EN  
FIBRES  
IRRITANTES

15-20G DE FIBRES

# Boulettes de riz



## INGRÉDIENTS

- 1 verre de riz blanc
- 2 càs d'herbes aux choix
- Farce :
- 1 carotte

## RECETTE

1. Laver le riz et le faire tremper, puis le mettre dans une casserole avec 1,5L d'eau, couvrir et porter à ébullition
2. Laisser cuire a feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, retirer du feu et laisser poser encore 10 minutes dans la vapeur
3. Incorporer les herbes au riz, bien mélanger
4. Réaliser une purée de carotte
5. Réaliser les boulettes : tapisser un bol de film étirable, mouiller sa surface, mettre du riz dans le bol, faire un trou au centre pour ajouter la farce, recouvrir, former la boulette
6. Déguster !

# Gratin de poisson

---



## INGRÉDIENTS

- 100g de poisson blanc
- 1/2 carotte
- 1/2 courgette
- 10g de beurre
- 10g de farine
- 1 bouillon cube
- Gruyère râpé

## RECETTE

1. Préparer le bouillon dans une casserole, y ajouter les légumes coupés en morceaux et le poisson
2. Réaliser une sauce blanche : roux + 125mL de bouillon de cuisson
3. Placer le tout dans un plat a gratin et recouvrir de gruyère
4. Faire gratiner au four
5. Déguster !

SANS  
RÉSIDUS

10-14G DE FIBRES

# Gratin de coquillettes

---



## INGRÉDIENTS

- 1 tranche de jambon cuit découenné
- 5g de beurre
- 100mL de bouillon
- 15g d'emmental
- 60g de coquillettes
- 10g de farine T55
- Sel

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau salée
3. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et ajouter le bouillon
4. Mettre à cuire sur feu doux en remuant sans cesse jusqu'à épaississement
5. Ajouter le beurre cru hors du feu
6. Assaisonner avec la moitié de l'emmental et le jambon coupé
7. Égoutter les pâtes et mélanger à la sauce
8. Verser dans un moule à gratin et recouvrir d'emmental râpé
9. Cuire au four environ 20 minutes
10. Déguster !

# Roulé au miel



## INGRÉDIENTS

- 35g de sucre
- 25g de farine
- 2,5g de levure
- 1 oeuf
- Miel

## RECETTE

1. Séparer les blancs des jaunes puis fouetter les jaunes avec le sucre
2. Ajouter peu à peu la farine et la levure
3. Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange
4. Étaler la pâte en long sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner à 180°C pendant 10-15 minutes
5. A la sortie du four poser le biscuit sur un torchon humide et le rouler
6. Une fois refroidi, dérouler le biscuit et étaler le miel puis le rouler sur lui même
7. Saupoudrer de sucre glace
8. Déguster !

ENRICHI EN  
FIBRES

02

# Dattes fourrées chèvre et noix

---



## INGRÉDIENTS

- 6 dattes
- 100g de fromage de chèvre frais
- 6 cerneaux de noix
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Ouvrir les dattes en deux
2. Retirer le noyau
3. Conserver quelques cerneaux de noix entiers et écraser les autres
4. Écraser le fromage frais et y ajouter les noix, assaisonner
5. Farcir les dattes et décorer avec les cerneaux de noix restants
6. Déguster frais !

# Semoule au lait enrichie

---



## INGRÉDIENTS

- 125mL de lait 1/2 écrémé
- 15g de semoule
- 10g de sucre semoule
- 15g de raisins secs
- 5g de vanille liquide

## RECETTE

1. Faire chauffer le lait avec la vanille
2. Réhydrater les raisins secs dans l'eau chaude
3. Ajouter la semoule en pluie et les raisins secs dans le lait aromatisé
4. Cuire en remuant sans cesse, à découvert et à feu doux jusqu'à consistance crémeuse
5. Hors du feu, ajouter le sucre semoule
6. Stockage du bain marie froid puis au réfrigérateur
7. Déguster !

SANS  
GLUTEN

# Sablés sans gluten

---



## INGRÉDIENTS

- 35g de beurre
- 15g de sucre glace
- 10g de sucre en poudre
- 1 oeuf
- 15g de poudre d'amande
- 85g de farine de maïs
- 1 pincée de sel

## RECETTE

1. Travailler le beurre le sel et le sucre glace jusqu'à obtention d'une texture crémeuse
2. Incorporer l'œuf, le sucre, la poudre d'amande et la farine de maïs
3. Former une boule avec les mains
4. Recouvrir la pâte avec du film alimentaire et laisser reposer 1h au frigo
5. Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson et découper des formes avec un emporte-pièces
6. Faire cuire 20 minutes à 180°C, vérifier la cuisson pour que les sablés soient légèrement colorés
7. Déguster !

# Soupe de poireaux

---



## INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 1/2 bouillon cube
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Laver et émincer le poireau
2. Laver et éplucher la pomme de terre puis la couper
3. Dans une cocotte, déposer les morceaux de poireau et de pomme de terre, recouvrir d'eau et ajouter le bouillon cube, le sel et le poivre
4. Couvrir et porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes
5. Quand les pommes de terre sont bien molles et les poireaux bien fondants, mixer le tout
6. Servir dans un bol ou une assiette creuse
7. Déguster !

03

LES  
MACRO



RÉÉQUILIBRAGE  
ALIMENTAIRE

03

# Bowl cake du petit déjeuner

---



## INGRÉDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 25g de pépites de chocolat
- 1 banane
- 1 oeuf
- 3 càs de lait
- 1 càc de miel
- 1 càc de levure chimique

## RECETTE

1. Peler et écraser la banane dans un bol
2. Ajouter le lait et l'œuf et mélanger bien
3. Ajouter les flocons d'avoine, la levure, le miel et les pépites de chocolat et remuer
4. Faire cuire le tout pendant 2 à 3 minutes au micro-onde
5. Laisser tiédir et démouler dans une assiette
6. Déguster !

# Oeufs brouillés

---



## INGRÉDIENTS

- 3 oeufs frais
- 1 càs de lait
- 15g de beurre
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Dans une casserole, casser les oeufs puis y ajouter le lait, la moitié du beurre, le sel et le poivre
2. Laisser cuire à feu très doux sans cesser de fouetter les œufs jusqu'à avoir une consistance crémeuse
3. Hors du feu, incorporer le reste du beurre en continuant de fouetter
4. Dresser
5. Déguster !

HYP0-  
CALORIQUE

03

# Gâteau citronné fromage blanc

---



## INGRÉDIENTS

- 100g de fromage blanc 0%
- 70g de farine
- 20g de zeste de citrons confits coupés
- 10g de margarine allégée
- 1/2 citron
- 1 œuf
- 1/4 paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Séparer le blanc du jaune d'œuf
3. Battre le jaune et y ajouter la margarine fondue, le fromage blanc, la farine, la levure, les 3/4 du zeste de citron et le jus de citron
4. Battre le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel et y incorporer délicatement la préparation
5. Verser la préparation dans un moule siliconé et enfourner pendant 30 minutes
6. Déguster !

03

# Omelette tomate et gruyère

---



## INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 1 tomate
- 20g de gruyère râpé allégé
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Nettoyer et couper la tomate en rondelles
2. Battre les oeufs avec du sel et du poivre
3. Ajouter le gruyère et bien mélanger
4. Faire chauffer 1 càs d'huile dans une poêle et déposer les rondelles de tomate
5. Laisser cuire 1 à 2 minutes puis verser dessus les oeufs battus
6. Faire cuire 4-5 minutes puis retourner l'omelette
7. Déguster !

HYPOTÉI-  
PROTÉIQUE



## INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 1 rondelle d'ananas
- 1 poignée de fruits rouges
- Fruits selon les goûts et la saison

## RECETTE

1. Dans un mixeur, mettre tous les fruits coupés en gros morceaux (pelés et dénoyautés)
2. Les fruits surgelés donnent une boisson fraîche instantanée
3. Mixer le tout
4. Verser la préparation dans des verres
5. Déguster !

03

# Salade de carottes

---



## INGRÉDIENTS

- 2 grosses carottes
- Huile d'olive
- Crème de balsamique
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Laver les carottes
2. Les éplucher et en faire des lamelles avec l'économe
3. Assaisonner le tout avec l'huile, le balsamique, le sel et le poivre
4. Dresser le tout dans une assiette
5. Déguster !

HYPERPROTÉINÉ /  
HYPERENERGETIQUE



## INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 15 g de beurre
- 2 tranche de pain de mie
- 1/2 tomate
- 2 tranches de bacon
- Salade
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Réaliser les oeufs brouillés : fouetter les oeufs avec le sel et le poivre, faire fondre le beurre dans une poêle, y ajouter les oeufs et faire cuire à feu doux en remuant
2. Faire revenir le bacon à la poêle sans matière grasse
3. Rincer la tomate et la couper en rondelles
4. Assembler le sandwich en commençant par une tranche de pain de mie, les oeufs brouillés, le bacon, la tomate et pour finir, la salade
5. Déguster !

# Pancakes banane

---



## INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 1 càc de miel

## RECETTE

1. Dans un mixeur, ajouter les flocons d'avoine, le miel, la banane coupée en morceaux et l'œuf
2. Mixer le tout
3. Faire chauffer une poêle en l'huilant légèrement
4. Ajouter une louche de pâte à pancake et laisser cuire jusqu'à ce que le pancake se décolle de la poêle puis le retourner
5. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte
6. Déguster !

# 04

## LES SPÉCIFIQUES



# DIABÈTE

04

# Moelleux au chocolat-courgette



## INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 60g de sucre de canne
- 220g de courgettes
- 60g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie
3. Dans un bol, battre les oeufs puis ajouter le sucre
4. Laver et éplucher la courgette puis la râper finement avant de l'ajouter à la préparation oeuf-sucre
5. Verser le chocolat fondu dans le mélange puis incorporer la farine et la levure et bien mélanger
6. Verser dans un moule en silicone et enfourner pour 25 min.
7. Déguster !

# Cake aux légumes



## INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 50g de beurre doux
- 2 oeufs
- 200g de carotte
- 1 courgette
- 50mL de lait
- 35g de fromage râpé
- 1/2 sachet de levure chimique
- Sel, poivre

## RECETTE

1. Laver et éplucher les carottes et les couper en petits dés
2. Laver et éplucher la courgette et la couper en petits dés
3. Faire cuire les carottes et la courgette dans une casserole d'eau salée pendant 20 minutes puis laisser refroidir
4. Préchauffer le four à 180°C
5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la farine et la levure, saler et poivrer, incorporer au fur et à mesure le lait
6. Y ajouter les morceaux de légumes
7. Verser dans un moule en silicone et enfourner pour 45 min.
8. Déguster !

HYPER  
CHOLESTEROL-  
-ÉMIE



## INGRÉDIENTS

- 3 blancs d'œufs
- 40g de chocolat noir
- 135g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 150g de fromage blanc 0% de matière grasse
- 5g d'édulcorant en poudre (supportant la cuisson)

## RECETTE

1. Faire fondre le chocolat
2. Préchauffer le four à 180°C
3. Fouetter les blancs d'œufs pour les faire blanchir
4. Quand ils commencent à mousser, ajouter le chocolat fondu, la poudre d'amande, l'édulcorant et le fromage blanc tout en mélangeant
5. Ajouter la levure et mélanger jusqu'à ce que ce soit bien homogène
6. Verser dans un moule en silicone et enfourner pour 30 min.
7. Déguster !

# Granola maison

---



## INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine
- 50g d'amandes
- 70g de miel
- 10g de cranberries
- 30g de chocolat noir
- 1 pincée de sel

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Recouvrir une plaque de papier cuisson et y étaler les flocons d'avoine et les amandes grossièrement hachées
3. Enfourner pour environ 10 minutes
4. Mélanger la préparation cuite avec le miel et les cranberries puis laisser refroidir pendant 15 minutes
5. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger
6. Mettre le mélange dans un moule en tassant bien
7. Mettre au réfrigérateur au moins 2h
8. Lorsqu'il est bien pris, le sortir et le démouler
9. Déguster !

**HYPER  
TRIGLYCÉRIDÉMIE**

# Gâteau au yaourt

---



## INGRÉDIENTS

- 1/2 yaourt nature
- 1,5 pots de yaourt de farine
- 1 pots de yaourt d'édulcorant
- 1/4 pot de yaourt d'huile
- 1/4 sachet de levure chimique
- 1 oeufs
- 1 pincée de sel
- Arome vanille

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Mélanger les ingrédients dans l'ordre : levure, yaourt, huile, édulcorant, farine, oeuf, arôme vanille et sel
3. Verser la pâte dans un moule à cake
4. Enfourner pour 30 min.
5. Déguster !

# Milkshake banane

---



## INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 500 mL de lait
- 2 glaçons
- Arôme vanille

## RECETTE

1. Mettre la banane avec les glaçons dans un mixeur et mixer pendant 1 minute
2. Ajouter l'arôme vanille et un peu de lait.
3. Mixer à nouveau pendant 1 min et compléter ensuite avec le lait restant
4. Dès l'obtention d'une belle mousse, c'est prêt !
5. Déguster !

FEMME  
ENCEINTE /  
ALLAITANTE

# Banana cake



## INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 150 g de sucre
- 3 bananes
- 50 g de beurre
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 oeuf
- 10 cL de lait
- 1 pincée de sel
- 50 g de chocolat

## RECETTE

1. Mettre la farine dans un saladier avec la levure et le chocolat en morceaux, ajouter une pincée de sel
2. Dans un autre saladier mettre le sucre, l'oeuf, le beurre fondu, puis le lait
3. Ecraser les bananes dans un bol à part
4. Incorporer les bananes écrasées au précédent mélange (sucre, oeuf, beurre et lait) et bien mélanger
5. Verser le préparation dans le premier saladier contenant les ingrédients secs, et mélanger de nouveau
6. Mettre le tout dans un moule à cake et enfourner pour 45 min. à 180°C
7. Déguster !



## INGRÉDIENTS

- Flocons d'avoine naturels
- Flocons d'épeautre naturels
- Muesli croustillant nature
- Amandes naturelles
- Miel ou sirop d'érable  
(les quantités sont variables)

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un saladier mélanger les céréales avec le miel ou sirop d'érable
3. Prendre une plaque et la recouvrir de papier cuisson
4. Étaler la préparation sur la plaque
5. Enfourner, le temps varie en fonction de la quantité de chaque élément, c'est prêt lorsque tout est grillé
6. Déguster !

05

LE

SODIUM



HYPOSODÉ

# Muffin pépites de chocolat



## INGRÉDIENTS

- 50g de farine
- 10g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 15g de sucre en poudre
- 20g d'œuf battu
- 35g de pépites de chocolat
- 5cl de lait

## RECETTE

1. Préchauffer le four à 210°C
2. Mélanger la farine, le sucre et les pépites de chocolat dans un saladier
3. Ajouter l'œuf battu, la compote et le lait et mélanger bien
4. Verser la préparation dans des minis moules à muffins en silicone
5. Enfourner pendant 15 min.
6. Déguster !

# Crêpes à garnir

---



## INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 1 càs de sucre
- 1 càs d'huile
- 1 oeuf
- 20cL de lait

## RECETTE

1. Mélanger avec un fouet la farine avec les oeufs, le sucre et l'huile
2. Continuer de mélanger et incorporer le lait au fur et à mesure
3. Une fois que la pâte est bien liquide et lisse, faire chauffer une poêle et la huiler avec un essuie-tout
4. Verser une louche de pâte dans la poêle, la répartir et à la formation de petites bulles sur la surface, la retourner
5. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte
6. Déguster !

# FIN

---

Et oui, c'est déjà fini !

J'espère que cet *E-book*  
t'a plu !

Tu peux me retrouver sur les réseaux  
pour plus de recettes, infos et astuces



@lisa.eustache



[lisa.eustache.wixsite.com/nutrition](https://lisa.eustache.wixsite.com/nutrition)

À bientôt ! ☆☆☆



Lisa Eustache  
Nutrition Sportive