

18 RECETTES • 18 PLANTES

RECETTES PLAISIR

Des plantes pour atténuer les effets secondaires des traitements du cancer.



Avec la participation
du Docteur Jean-Luc Dutel, Oncologue médical

1994 - 2014
20 ANS
D'ENGAGEMENT



**Institut
Klorane**
protéger explorer éduquer

Fondation d'entreprise pour la protection et la valorisation du patrimoine végétal

INSTITUT KLORANE

Fondation d'Entreprise, l'Institut Klorane œuvre à la protection et la valorisation du patrimoine végétal. Créé en 1994 à l'initiative de Monsieur Pierre Fabre pour un partage des connaissances multidisciplinaires acquises sur les plantes depuis l'origine du Groupe, l'Institut Klorane poursuit cet engagement autour de trois missions : **protéger**, **explorer**, **éduquer**.

L'Institut Klorane s'engage depuis des années dans des opérations d'envergure à travers le monde.



PROTÉGER

L'Institut Klorane est particulièrement sensible à la protection et à la conservation des espèces végétales menacées. À ce titre, il agit en étroite collaboration avec l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), des conservatoires botaniques (Brest, Corse, etc.) et des institutions scientifiques (CNRS, par exemple) pour la sauvegarde des espèces en danger dans le monde :

- *Normania triphylla*, solanacée réintroduite avec succès à Madère ;
- *Calendula maritima*, astéracée endémique de Sicile, faisant l'objet de toutes nos attentions ;
- *Balanites aegyptiaca* (dattier du désert), zygophyllacée replantée massivement au Sénégal dans le cadre du projet ambitieux de la Grande Muraille Verte, contribuant ainsi au développement durable de l'économie locale.





EXPLORER

Pour sans cesse accroître la connaissance sur la biodiversité végétale, l'Institut Klorane soutient les acteurs de la recherche et de la conservation en botanique par :

- le financement de missions sur le terrain pour mieux connaître les forêts primaires tropicales ;
- l'accompagnement à la création de jardins thérapeutiques ;
- la participation à la restauration et à la numérisation de la collection patrimoniale des herbiers du Muséum national d'Histoire naturelle (11 millions de spécimens) ;
- le financement de thèses de doctorat sur le potentiel du dattier du désert, ses usages sociaux et son impact environnemental ;
- la promotion de programmes de résurrection de graines d'espèces disparues dans le monde.

Il réalise des supports d'information scientifique à destination des professionnels de santé, telles les monographies botaniques appliquées à des plantes stratégiques, qui constituent progressivement une collection de référence.



ÉDUIQUER

En partenariat avec des pharmaciens d'officine, des jardins et conservatoires botaniques ainsi que des réseaux de botanistes, l'Institut Klorane fait découvrir le patrimoine végétal aux enfants ainsi qu'aux étudiants en s'appuyant sur plusieurs thématiques : Plantes, Biodiversité et Développement durable, Alimentation, Fruits charnus, Forêt et co-nifères, Champignons.

Pour le grand public, une large collection de brochures et posters est également réalisée. Fidèle aux rendez-vous annuels des mycologues amateurs ou éclairés, l'Institut Klorane participe également à la diffusion des connaissances sur les champignons de façon ludique. Il agit en partenariat avec les facultés de pharmacie et des sciences et les associations mycologiques locales.

Enfin, le partenariat avec l'association Tela Botanica permet de proposer au grand public des programmes de Sciences Participatives (Observatoire des Saisons, Sauvages de ma rue) pour faire découvrir la nature de proximité et faciliter un engagement citoyen pour sa sauvegarde.



SOMMAIRE

02 Institut Klorane

05 INTRODUCTION

06 Témoignages de malades ou de leur famille
07 Que contient cette brochure ?

08 LES EFFETS SECONDAIRES RETENUS & LEURS RECETTES ASSOCIÉES

12 18 recettes • 18 plantes

48 CONCLUSION • AVERTISSEMENT

49 École LaSalle Beauvais
50 Références bibliographiques

INTRODUCTION

Manger, croquer, déguster, savourer des mets connus ou plus étranges, se régaler, prendre du plaisir à table...

Cela fait trop longtemps que ces verbes ne sont plus dans votre vocabulaire.

En effet, depuis que vous avez commencé votre traitement contre le cancer, tout paraît compliqué lorsqu'il s'agit de s'alimenter ou même simplement de parler de nourriture : vous n'avez plus faim, vous êtes dégoûté par les odeurs qui émanent de la cuisine et la simple vue d'un aliment peut vous donner la nausée. Pire encore, vous ne pouvez plus partager un repas en famille et à quoi bon être invité chez des amis...

Mais vous n'êtes pas seul à être découragé à l'idée de vous mettre à table ou de concocter un repas pour toute la famille ! Car les effets secondaires de tous les traitements contre le cancer ont des conséquences redoutables : fatigue, nausées, vomissements, constipation, aphtes...

Alors comment faire pour ne pas baisser les bras ?

Voici des témoignages de malades du cancer, contraints à des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie... Tous ces malades ont réussi, pas à pas, à réapprendre une nouvelle façon de s'alimenter, à choisir des aliments adaptés, à découvrir les petites astuces **pour que cuisiner redevienne source de plaisir et de partage.**

Avant d'aller plus loin dans ces plaisirs gastronomiques, il convient de rappeler que l'alimentation n'est pas le seul élément utile dans une prise en charge contre le cancer.

Des **thérapies complémentaires** existent, et notamment l'**activité physique**. Il a été en effet démontré que l'association d'une alimentation équilibrée pré et post thérapeutique ainsi qu'une activité physique permettait de réduire les récurrences de la maladie.

N'hésitez donc pas à faire de l'exercice, à deux, en groupe, avec le soutien d'une association...

C'est bon pour le moral, c'est bon pour la Santé !

TÉMOIGNAGES DE MALADES OU DE LEUR FAMILLE



« Quel plaisir de déguster de bons petits plats faciles et rapides à exécuter en fonction de nos envies. Ma surprise aura été de découvrir des saveurs nouvelles et de pouvoir remanger des produits dont je m'étais détournée à cause des déviances du goût dues à la chimiothérapie. Mieux encore, je les fais partager à toute la famille. »

Eveline,
61 ans



« Pour la première fois, les malades du cancer se voient proposer des réponses alimentaires pour préparer leur corps à lutter contre des effets secondaires annoncés. Des recettes faciles et rapides à mettre en œuvre nous sont proposées. Je vous invite à les réaliser ! Même si c'est difficile, ne baissez pas les bras, osez ne pas douter et ayez confiance ! Comme pour moi, ces recettes contribueront également à vous faire aller en douceur du cancer à la guérison pour l'Amour de la Vie. Bon appétit ! »

Jocelyne,
54 ans



« Avant, je faisais de la cuisine plaisir. Depuis que mon épouse est malade, je la fais tous les jours depuis maintenant 2 ans. Je prépare des plats simples, nourrissants et parfois surprenants en utilisant des épices, des fruits secs et des herbes aromatiques afin d'éveiller sa curiosité et son appétit. Pour moi l'essentiel est qu'elle mange à chaque repas, même en petite quantité dans les premiers mois. Cette brochure vous apporte des suggestions de plats. Je suis certain qu'elle vous donnera l'envie d'utiliser ces plantes dans vos propres recettes et vous donnera le plaisir de cuisiner pour la personne que vous aimez. »

Patrick, mari de Jocelyne,
52 ans

QUE CONTIENT CETTE BROCHURE ?

Bien s'alimenter pendant un traitement médical contre le cancer est essentiel.

Il faut en effet continuer à consommer des aliments sources de vitamines, minéraux, antioxydants, fibres... nécessaires à un bon équilibre (en quantité et en qualité) et éviter la perte de poids qui serait une nouvelle source de fatigue. **Si on y trouve du plaisir, c'est encore mieux !**

Cette brochure vous propose des **recettes de cuisine à base de plantes** : ce sont des recettes simples, gourmandes, qui vous permettront de réduire les effets secondaires ressentis pendant le traitement, tout en « réveillant vos papilles ».

Ainsi, sous forme de **fiche type**, sont associés un effet secondaire et deux recettes de cuisine, intégrant des plantes aux vertus médicinales connues, accessibles et approuvées par la communauté scientifique et médicale.

Il est essentiel ici de souligner que les recettes présentées, ne sont pas le fruit du hasard : elles sont le **résultat de travaux et d'études** sur les polyphénols* et leurs activités antioxydantes**.

En effet, la quantification des polyphénols et le dosage de l'activité antioxydante ont été réalisés selon des méthodes standardisées dans les laboratoires de l'Institut Polytechnique LaSalle Beauvais. Ces critères ont été testés sur des recettes crues et cuites, avec et sans ingrédient test. Ainsi, il a pu être démontré que la cuisson détruit certains composés antioxydants mais à l'inverse permet, par cette transformation culinaire, de libérer d'autres types de molécules antioxydantes actives. Cet équilibre conditionne fortement le pouvoir antioxydant de chacune des recettes présentées ici.

* Polyphénols : molécules issues du métabolisme secondaire des plantes, avec de nombreux effets bénéfiques sur la santé liés à leur rôle d'antioxydants.

** Un antioxydant est une molécule qui diminue ou empêche l'oxydation d'autres substances chimiques.

Enfin, nous vous incitons plutôt à consommer des **produits les plus « sains » possibles**, non traités par des produits phytosanitaires ou autres traitements. La consommation de produits « bio » peut être une solution. Vous pouvez aussi vous rendre sur les marchés de votre ville ou village et vous procurer des produits frais, sains et de saison.



LES EFFETS SECONDAIRES RETENUS & LEURS RECETTES ASSOCIÉES

En fonction du type de cancer diagnostiqué, plusieurs traitements sont proposés aux patients (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, curiethérapie, immunothérapie). Nous nous sommes intéressés aux deux traitements les plus fréquemment imposés (chimiothérapie et radiothérapie) et nous avons ainsi recensé 9 effets secondaires fréquents liés à ces soins :

- Troubles cognitifs
- Fatigue générale
- Lésions cutanées
- Atteinte de la sphère bucale
- Perturbations olfactives et gustatives
- Nausées et vomissements
- Constipation
- Diarrhée
- Troubles digestifs

À NOTER : les effets secondaires présentés dans la brochure n'affectent pas forcément tous les patients.

TROUBLES COGNITIFS

Difficultés de mémorisation, d'apprentissage, de concentration, de raisonnement, d'attention ou de repérage spatio-temporel.

Conseils associés

Repos et exercices de relaxation • Consommation de produits sources d'acides gras saturés (oméga 3 : poissons, huile de colza ou de noix, mâche)



Smoothie au ginseng

Ginseng • Racine

P. 12-13



Infusion de gingko

Gingko • Feuille

P. 14-15

FATIGUE

État de faiblesse général.

Conseils associés

Dormir beaucoup • Pratiquer des exercices de relaxation • Avoir une alimentation diversifiée • Manger peu mais souvent • Ne pas hésiter à opter pour des mets congelés ou des conserves, sainement préparés • Accepter l'aide de l'entourage



Roulé gourmand de dinde à la sauge

Sauge • Feuille

P. 16-17



Petits muffins aux baies de goji

Goji • Baie

P. 18-19

LÉSIONS CUTANÉES

Possibilités d'hyperpigmentation (changement de couleur de la peau), d'éruptions cutanées ou d'érythèmes (rougeurs).

Conseils associés

Porter des vêtements en coton qui ne serrent pas • Ne pas utiliser de produits cosmétiques contenant de l'alcool • Éviter pansements et sparadraps • Bien se sécher après sa toilette avec une serviette en coton • Manger des produits riches en acides gras poly-insaturés (oméga 3 : poissons, huile de colza ou de noix, mâche)



Crème de carottes aux échalotes

Carotte commune • Racine

P. 20-21



Tarte craquante aux graines de lin

Lin • Graine

P. 22-23

SPHÈRE BUCCALE (APHTES, GINGIVITES, MUCITES)

- **Aphte** : ulcération de la muqueuse buccale arrondie à fond jaunâtre, entourée d'un liseré jaunâtre.
- **Gingivite** : inflammation de la muqueuse gingivale.
- **Mucite** : inflammation de la muqueuse qui recouvre l'intérieur de la cavité buccale (rougeurs, gonflement).

Conseils associés

Bains de bouche réguliers • Éviter banane, vinaigre, chocolat, épices, alcool, fruits secs, gâteaux secs, biscuits, produits laitiers, fruits acides • Privilégier les aliments moelleux ou mixés • Ne pas manger ou boire trop chaud • Sucrer des glaçons ou des glaces à l'eau



Papillote de cabillaud et son jus délicat

Thym cultivé • Rameau fleuri

P. 24-25



Granité exquis à la mauve

Mauve • Fleur

P. 26-27

PERTURBATIONS OLFACTO-GUSTATIVES

Modifications dans la perception du goût et de l'odorat.

Conseils associés

Cuire la viande rouge en boulettes avec du fromage râpé pour supprimer la sensation de «goût métallique» • Relever les plats avec des herbes aromatiques et du jus de citron • Proposer des repas froids (moins odorants) • Éviter les cuissons générant des produits de brunissement et des odeurs fortes • Faire des repas plus fréquents mais moins copieux



Tartelette gourmande au chèvre

Basilic • Feuille

P. 28-29



Parmentier de boeuf à l'orientale

Fenugrec • Graine

P. 30-31

NAUSÉES/VOMISSEMENTS

- **Nausée** : envie de vomir.
- **Vomissement** : rejet brutal par la bouche de la totalité ou d'une partie du contenu de l'estomac.

Conseils associés

Faire des repas fractionnés, éloignés des séances de traitement • Bien s'hydrater mais éviter de boire pendant les repas • Éviter la nourriture trop grasse, épicée ou trop sucrée • Privilégier des repas froids • Manger lentement



Croustillant de poulet aux amandes et gingembre

Gingembre • Rhizome

P. 32-33



Clafoutis cerises-menthe

Menthe poivrée • Feuille

P. 34-35



CONSTIPATION

Ralentissement du transit intestinal se traduisant par la raréfaction des selles.

Conseils associés

Bien s'hydrater (eau plate, bouillons, jus de fruits..) • Débuter la journée par une boisson chaude • Incorporer graduellement des aliments riches en fibres (crudités, légumes à branches, fruits secs et céréales complètes) • Pratiquer un exercice physique modéré quotidien



Mini-brochettes de dinde aux pruneaux

Prunier • Fruit
P. 36-37



Velouté soyeux à la fleur de sureau

Sureau noir • Fleur
P. 38-39

DIARRHÉE

Symptôme caractérisé par l'évacuation de selles trop fréquentes, trop rapides et trop liquides.

Conseils associés

Bien s'hydrater, ne pas boire froid • Choisir des aliments pauvres en fibres • Éviter les fruits et légumes crus, les aliments épicés, très sucrés, trop gras • Diminuer les irritants (alcool, café, thé) • Favoriser le riz, les pâtes, les pommes vapeur, le fromage à pâte pressée cuite, les biscottes, les carottes cuites et la gelée de coing



Risotto « al limone »

Citronnier • Fruit
P. 40-41



Clafoutis aux mirabelles et son parfum cardamome

Cardamome • Graine
P. 42-43

TROUBLES DIGESTIFS

Troubles gastriques ou intestinaux incluant crampes et brûlures. Ne sont pas concernées diarrhée et constipation.

Conseils associés

Manger peu mais souvent et lentement • Éviter les aliments qui irritent la muqueuse (tomates, agrumes, café, épices fortes, boissons gazeuses, chocolat, thé et menthe) • Consommer davantage de viandes et de poissons maigres • Opter pour du lait et des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés



Crème de fenouil

Fenouil • Bulbe
P. 44-45



Infusé au boldo

Boldo • Feuille
P. 46-47

SMOOTHIE AU GINSENG

Temps de préparation

15 minutes + 3 minutes d'infusion

Pour 4 tasses

2 pommes • 1 kiwi • 3 oranges • 1 citron • 1 sachet de thé noir au ginseng

- Laisser infuser le sachet dans 50 cl d'eau frémissante durant 5 minutes et laisser refroidir.
- Laver, éplucher les fruits et les mixer.
- Mélanger les jus et l'infusion. Servir.



PLANTE

Nom commun

Ginseng

Nom scientifique

Panax ginseng

C.A. Meyer

Famille

Araliacées

Partie de la plante

Racine

Origine

Asie

INFUSION DE GINKGO

Temps de préparation

5 minutes + 10 minutes d'infusion

Pour 1 personne

1 cuillère à soupe de feuilles de ginkgo **séchées** • 25 cl d'eau froide

- Disposer les feuilles de ginkgo dans une chaussette à thé.
- Faire bouillir l'eau et laisser infuser les feuilles durant 10 minutes.





PLANTE

Nom commun

Ginkgo

Nom scientifique

Ginkgo biloba L.

Famille

Ginkgoacées

Partie de la plante

Feuille

Origine

Chine

ROULÉ GOURMAND DE DINDE À LA SAUGE

Temps de préparation

10 minutes + 25 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

4 escalopes de dinde • 4 cuillères à café de feuilles de sauge séchées • 250 g de mozzarella • 1 citron • 2 tomates moyennes • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

- Presser le jus d'un citron sur les escalopes de dinde.
- Éplucher et épépiner les tomates.
- Couper la mozzarella et les tomates en tranches.
- Garnir chaque escalope avec deux tranches de tomate et une rondelle de mozzarella. Ajouter 1 cuillère à café de feuilles de sauge. Rouler l'escalope sur elle-même et refermer avec un pic en bois.
- Disposer le tout sur du papier sulfurisé. Fermer la papillote et l'enrober d'une feuille de papier aluminium.
- Mettre au four 25 minutes à 180 °C.
- Pour la présentation, retirer les pics en bois et couper des rondelles, selon votre goût.





PLANTE

Nom commun

Sauge

Nom scientifique

Salvia officinalis L.

Famille

Labiées

Partie de la plante

Feuille

Origine

Pourtour
méditerranéen

PETITS MUFFINS AUX BAIES DE GOJI

Temps de préparation

10 minutes + 15 minutes de cuisson

Pour 10 à 15 petits muffins (selon la taille du moule)

1 œuf • 50 g de cassonade • 55 g de farine • 55 g de beurre • 1/3 sachet de sucre vanillé • 7 cl de lait • 30 g de baies de goji séchées (environ 8 par muffin)

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et le sucre vanillé.
- Faire un puits au centre et y déposer l'œuf.
- Incorporer le beurre et le lait.
- Commencer à mélanger.
- Incorporer les baies de goji.
- Verser dans les moules à muffins.
- Mettre le tout au four 15 minutes à 180 °C.





PLANTE

Nom commun

Goji

Nom scientifique

Lycium barbarum L.

Famille

Solanacées

Partie de la plante

Baie

Origine

Chine, Himalaya

CRÈME DE CAROTTES AUX ÉCHALOTES

Temps de préparation

15 minutes + 30 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

10 carottes moyennes • 2 échalotes moyennes • 4 pincées de thym frais •
6 cuillères à soupe de crème fraîche • 2 pincées de persil haché • Sel, poivre

- Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- Émincer les échalotes.
- Placer les carottes et les échalotes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide.
- Ajouter le thym et le persil. Porter à ébullition et les faire cuire une vingtaine de minutes à partir des premiers bouillons.
- Verser les carottes (en réserver une ou deux pour la présentation) et les échalotes dans le bol du mixeur avec un peu de jus de cuisson.
- Mixer, saler et poivrer. Ajouter la crème fraîche et une pincée de thym.
- Présenter avec quelques petits dés de carottes et un peu de persil.





PLANTE

Nom commun

Carotte commune

Nom scientifique

Daucus carota L.

Famille

Ombellifères

Partie de la plante

Racine

Origine

Eurasie

TARTE CRAQUANTE AUX GRAINES DE LIN

Temps de préparation

15 minutes + 25 minutes de cuisson

Pour 6 personnes

1 pâte brisée • 5 cuillères à soupe de graines de lin dorées • 20 cl de crème fraîche épaisse • 20 cl de lait • 2 œufs entiers + 2 jaunes d'œufs • 50 g de lardons • 50 g d'emmental râpé • Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dérouler la pâte brisée. Saupoudrer sur chaque côté de la pâte 2 cuillères à soupe de graines de lin et étaler avec un rouleau à pâtisserie.
- Beurrer le moule et y placer la pâte.
- Faire rissoler les lardons sans rajout de corps gras et les passer sur un papier absorbant avant de les disposer sur la pâte.
- Dans un saladier, battre œufs, lait, crème fraîche et la moitié du fromage râpé.
- Verser et bien répartir cette préparation dans le moule.
- Parsemer des graines de lin restantes. Répartir le reste de fromage.
- Placer au four à 180 °C durant 25 minutes.





PLANTE

Nom commun

Lin

Nom scientifique

Linum usitatissimum L.

Famille

Linacées

Partie de la plante

Graine

Origine

Asie



PAPILLOTTE DE CABILLAUD ET SON JUS DÉLICAT

Temps de préparation

5 minutes + 20 minutes de cuisson

Pour 2 personnes

2 filets de cabillaud • 2 citrons (l'acidité disparaîtra à la cuisson) • 2 cuillères à café de thym séché • 1 courgette • 1 tomate • Sel et poivre

- Laver les citrons puis les couper en 2 en conservant 2 rondelles. Les presser.
- Disposer les filets de poisson sur du papier sulfurisé avec le jus de citron, la tomate coupée en dés et les courgettes en lamelles.
- Saler, poivrer et ajouter le thym.
- Emballer les papillotes dans un papier sulfurisé, puis l'ensemble dans du papier aluminium.
- Mettre au four 20 minutes à 180 °C.
- Préparer une fricassée tomate-courgette.
- Présenter cette fricassée sur le poisson. Arroser avec le jus de la papillote.





PLANTE

Nom commun

Thym cultivé

Nom scientifique

Thymus vulgaris L.

Famille

Labiées

Partie de la plante

Rameau fleuri

Origine

Pourtour
méditerranéen

GRANITÉ EXQUIS À LA MAUVE

Temps de préparation

5 minutes + 10 minutes d'infusion

Pour 2 personnes

6 cuillères à café de fleurs de mauve séchées • 20 cl d'eau • 15 cl de jus de grenade

- Jeter les fleurs de mauve séchées dans une eau bouillante.
- Laisser infuser 10 minutes.
- Une fois que l'infusion de mauve est froide, la verser dans un shaker puis incorporer le jus de grenade, des petits glaçons ou de la glace pilée.
- Verser le mélange dans des verres à cocktail.



PLANTE

Nom commun

Mauve

Nom scientifique

Malva sylvestris L.

Famille

Malvacées

Partie de la plante

Fleur

Origine

Europe

TARTELETTE GOURMANDE AU CHÈVRE

Temps de préparation

15 minutes + 20 minutes de cuisson

Pour 6 personnes

1 bûche de fromage de chèvre • 3 œufs • 250 g de fromage blanc • 3 tomates •
12 feuilles de basilic frais • 50 g d'emmental râpé • 1 rouleau de pâte feuilletée

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Dans un faitout, mélanger le fromage blanc, les œufs et le fromage coupé en petits morceaux.
- Ajouter l'emmental râpé et les feuilles de basilic émincées. Saler, poivrer.
- Peler les tomates et les épépiner.
- Tapisser le fond des tartelettes de tomates en morceaux.
- Étaler le mélange sur la pâte et faire cuire pendant 20 minutes à 200 °C sans trop dorer.





PLANTE

Nom commun

Basilic

Nom scientifique

Ocimum basilicum L.

Famille

Labiées

Partie de la plante

Feuille

Origine

Inde

PARMENTIER DE BŒUF À L'ORIENTALE

Temps de préparation

20 minutes + 10 minutes de cuisson

Pour 6 personnes

500 g de steak haché de bœuf • 5 pommes de terre • 1 carotte • 1 courgette • 10 cl de lait • 30 g de beurre mou en morceaux • 1 cuillère à soupe de fenugrec en poudre • Chapelure

- Faire préchauffer le four à 220 °C.
- Éplucher et couper les légumes en morceaux et les faire cuire dans de l'eau salée.
- Faire cuire le bœuf dans du beurre et l'émietter.
- Faire chauffer le lait avec la moitié du fenugrec.
- Écraser vos légumes en purée. Incorporer le beurre et le lait en alternant. Bien mélanger afin d'obtenir une texture homogène et onctueuse.
- Saler, poivrer et ajouter le reste du fenugrec.
- Mettre une couche de purée dans le fond d'un plat beurré, puis mettre le bœuf et recouvrir de purée. Lisser la surface et parsemer de chapelure et de copeaux de beurre.
- Mettre au four 10 minutes.





PLANTE

Nom commun

Fenugrec

Nom scientifique

Trigonella foenum-graecum L.

Famille

Fabacées

Partie de la plante

Graine

Origine

Asie mineure



CROUSTILLANT DE POULET AUX AMANDES ET GINGEMBRE

Temps de préparation

10 minutes + 20 minutes de cuisson

Pour 2 personnes

2 blancs de poulet • 1 pincée d'oignons émincés séchés ou frais • 1 petite boîte d'abricots au sirop • 2 pincées de cannelle • 1 cuillère à café de gingembre moulu • 1 cuillère à soupe de raisins secs moelleux • 1 cuillère à soupe d'amandes effilées • Sel, poivre

- Disposer les blancs de poulet dans un plat allant au four.
- Égoutter les abricots, mais conserver le jus.
- Les couper en dés grossièrement et les répartir sur le poulet.
- Saler et poivrer, parsemer de cannelle, gingembre et raisins secs.
- Disperser les oignons émincés et les amandes effilées.
- Mouiller enfin le tout avec le sirop des abricots.
- Mettre au four 20 minutes à 180 °C. Les abricots doivent être caramélisés, les amandes légèrement grillées et le poulet cuit et moelleux.





PLANTE

Nom commun

Gingembre

Nom scientifique

Zingiber officinale
Roscoe

Famille

Zingibéracées

Partie de la plante

Rhizome

Origine

Inde

CLAFOUTIS CERISES-MENTHE

Temps de préparation

15 minutes + 30 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

90 g de farine • 2 œufs • 75 g de sucre • ½ sachet de sucre vanillé • ¼ litre de lait •
1 trait de crème • 10 g de beurre • 250 g de cerises • 15 feuilles de menthe poivrée séchée

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dénoyer les cerises et les disposer dans le fond d'un moule beurré.
- Dans un saladier, mettre la farine, les œufs et lisser le tout au fouet.
- Ajouter le sucre en poudre, le sucre vanillé, le lait, la crème et le beurre.
- Incorporer enfin les feuilles de menthe en petits morceaux, mélanger et répartir sur les cerises.
- Cuire durant 30 minutes à 180 °C.



PLANTE

Nom commun
Menthe poivrée

Nom scientifique
Mentha piperata L.

Famille
Labiées

Partie de la plante
Feuille

Origine
Inde

MINI-BROCHETTES DE DINDE AUX PRUNEAUX

Temps de préparation

20 minutes + 15 minutes de cuisson

Pour 2 personnes

2 escalopes de dinde • 2 carottes • 1 gros oignon • 10 pruneaux dénoyautés •
1 cube de bouillon de volaille • 50 cl d'eau • Beurre • Sel, poivre

- Faire fondre l'oignon émincé dans un beurre chaud, au fond d'une casserole.
- Ajouter la dinde coupée en morceaux et faire dorer pendant 3 minutes.
- Peler et couper les carottes en cubes. Incorporer à la préparation. Mélanger.
- Mouiller avec l'eau et porter à frémissement.
- Ajouter le cube de bouillon de volaille. Laisser cuire à petit feu durant 30 à 35 minutes avant d'ajouter les pruneaux en morceaux.
- Poursuivre encore la cuisson durant 5 minutes pour ne pas altérer l'effet des pruneaux.
- Disposer les légumes dans l'assiette et ajouter les brochettes de dinde.





PLANTE

Nom commun

Prunier

Nom scientifique

Prunus domestica L.

Famille

Rosacées

Partie de la plante

Fruit

Origine

Chine

VELOUTÉ SOYEUX À LA FLEUR DE SUREAU

Temps de préparation

10 minutes + 15 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

2 oignons • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de farine • 5 courgettes moyennes • 1,5 litre d'eau • 2 cubes de bouillon de légumes • 2 cuillères à soupe de fleurs de sureau noir séchées • 1 cuillère à café de vinaigre • 1 cuillère à café de sucre • Sel

- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive bien chaude.
- Saupoudrer de farine et bien remuer.
- Ajouter les courgettes détaillées en morceaux moyens. Mouiller avec l'eau.
- Intégrer la moitié des fleurs de sureau dans le bouillon de légumes.
- Saler. Laisser bouillir doucement 15 minutes.
- Rajouter le reste des fleurs de sureau dans la soupe et mixer.
- Filtrer et ajouter le sucre et le vinaigre. Servir.





PLANTE

Nom commun

Sureau noir

Nom scientifique

Sambucus nigra L.

Famille

Caprifoliacées

Partie de la plante

Fleur

Origine

Europe

RISOTTO « AL LIMONE »

Temps de préparation

15 minutes + 20 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

280 g de riz canaroli • 1 oignon moyen • 1 citron bio • 100 g de beurre • 5 cl d'huile d'olive extra-vierge • 1 cube de bouillon de légumes délayé dans un litre d'eau • 7 cl de vin blanc sec • 60 g de parmesan râpé • Sel, poivre

- Dans une casserole, faire suer l'oignon émincé dans l'huile et 20 g de beurre.
- Lorsque l'ensemble devient translucide, mouiller avec un peu de vin blanc.
- Ajouter le riz et laisser rissoler 3 minutes pour l'enrober de gras.
- Mouiller avec le reste de vin blanc.
- Continuer la cuisson en ajoutant peu à peu le bouillon très chaud, sans cesser de mélanger pour laisser l'eau s'évaporer.
- Ajouter l'écorce de citron râpé en fin de cuisson.
- Lorsque le riz est totalement cuit, le sortir du feu, incorporer le beurre restant et le parmesan râpé. Mélanger et servir immédiatement.





PLANTE

Nom commun
Citronnier

Nom scientifique
Citrus limon L.

Famille
Rutacées

Partie de la plante
Fruit

Origine
Asie

CLAFOUTIS AUX MIRABELLES ET SON PARFUM CARDAMOME

Temps de préparation

15 minutes + 25 minutes de cuisson

Pour 4 personnes

50 g de poudre d'amande • 100 g de sucre (blond et/ou roux) • 1 cuillère à soupe de Maïzena® • 2 œufs entiers + 1 jaune • 50 g de crème fleurette • 1/2 cuillère à soupe de cardamome • 1 pincée de sel • 270 g de mirabelles

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le sucre, la poudre d'amande, la Maïzena®, la cardamome et le sel.
- Ajouter les œufs, fouetter, verser la crème et poursuivre le mélange.
- Beurrer des moules individuels, répartir les mirabelles et verser le tout dedans.
- Faire cuire à 160 °C pendant 25 minutes jusqu'à ce que le clafoutis soit pris.





PLANTE

Nom commun

Cardamome

Nom scientifique

Elettaria cardamomum L.

Famille

Zingibéracées

Partie de la plante

Graine

Origine

Inde, Cambodge



CRÈME DE FENOUIL

Temps de préparation

10 minutes + 20 minutes de cuisson

Pour 6 personnes

2 bulbes de fenouil • 2 beaux blancs de poireaux • 6 pommes de terre • 1 belle carotte •
1 litre de bouillon de volaille (1 cube) • 2 jaunes d'œuf • 15 cl de crème fraîche •
2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de thym séché • Sel, poivre

- Couper les bulbes de fenouil en lanières et les blancs de poireaux en tronçons.
- Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire fondre doucement les fenouils et les poireaux à couvert en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps, éplucher la carotte et les pommes de terre et les couper en cubes d'environ 1 cm. Préparer le bouillon de volaille.
- Ajouter le thym et les cubes de pommes de terre et de carotte dans la casserole. Saler, poivrer et mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire à couvert 10 minutes.
- Pour préparer le velouté, mixer l'ensemble au mixeur plongeur.
- Remettre à feu doux et ajouter un à un les jaunes d'œuf tout en remuant vivement au fouet, puis verser la crème fraîche.
- Chauffer encore 2 minutes tout en remuant.
- Verser dans des ramequins et présenter avec des pousses de soja.





PLANTE

Nom commun

Fenouil

Nom scientifique

Foeniculum vulgare Mill.

Famille

Apiacées

Partie de la plante

Bulbe

Origine

Pourtour
méditerranéen

INFUSÉ AU BOLDO

Temps de préparation

5 minutes + 10 minutes d'infusion

Pour 2 personnes

2 cuillères à soupe de feuilles de boldo séchées • 30 cl d'eau

- Disposer les feuilles de boldo dans une chaussette à thé.
- Faire bouillir l'eau et laisser infuser les feuilles durant 10 minutes.



PLANTE

Nom commun

Boldo

Nom scientifique

Peumus boldus Molina

Famille

Monimiacées

Partie de la plante

Feuille

Origine

Amérique du Sud

CONCLUSION • AVERTISSEMENT

Vous avez pris connaissance de cette brochure soit pour vous, soit pour un proche, en ayant maintenant à cœur de retrouver le plaisir de manger. C'était notre souhait.

Certes nous savons aujourd'hui que l'alimentation joue un rôle important dans la survenue de nombreux cancers. Cependant, il nous semblait important d'agir sur un autre volet : le bien-être pendant les traitements contre le cancer et la recherche du plaisir retrouvé à manger.

Ainsi sont nés ces conseils de cuisine qui ont été élaborés après plusieurs mois de recherche. En particulier, toutes nos recettes ont été conçues par des spécialistes en sciences culinaires et santé, et validées par des médecins, des pharmacologues, mais aussi, par des malades, qui ont participé à des ateliers de cuisine durant deux ans.

En aucun cas, l'usage des plantes dans ces préparations n'a pour but de remplacer le bénéfique thérapeutique du traitement préconisé par le médecin. Mais il s'agit d'une façon agréable d'améliorer un quotidien souvent compliqué et douloureux. Nos recettes à la fois simples, goûteuses, voire gourmandes, vous surprendront : vous aurez à nouveau envie de partager des moments à table, nous l'espérons.

Enfin, et nous vous le disions dans les premières lignes de ce livret, n'oubliez pas que l'activité physique est indissociable de tous nos conseils et suggestions alimentaires.

N'hésitez pas, également, à parler de ce livret à vos interlocuteurs : oncologue, aide-soignant, pharmacien, diététicien, kinésithérapeute, manipulateur en radiothérapie... qui vous donneront aussi des conseils adaptés à votre situation personnelle.

« Depuis les années 90, le traitement et le pronostic du cancer se sont nettement améliorés, notamment grâce au dépistage précoce et à une meilleure prise en charge – individualisée – de cette pathologie. Mais en termes de nutrition, les progrès sont moins notables. Aujourd'hui, le rôle du médecin reste – avant tout – de poser un diagnostic et de mettre en œuvre un protocole pour prendre en charge, de façon urgente, le patient atteint de cancer. Si celui-ci ne présente pas de déviance nutritionnelle évidente, le médecin n'approfondira pas la question. Or, si l'intervention médicale y est pour beaucoup dans la réussite de la prise en charge des patients, une nutrition optimale et une activité adaptée comptent largement. »

Docteur Sif El Hak Bendjaballah,
coordinateur des services
d'oncologie du centre hospitalier
de Beauvais





Sur son campus de 10 ha, LaSalle Beauvais offre des infrastructures de recherche de haut niveau, hébergeant 9 plates-formes scientifiques.

ÉCOLE LASALLE BEAUVAIS

L'Institut Polytechnique LaSalle Beauvais est une école d'ingénieurs en Sciences de la Terre, du Vivant et de l'Environnement.

Parmi ses formations diplômantes reconnues par la Commission des Titres d'Ingénieur (CTI), LaSalle Beauvais propose 3 formations d'ingénieur :

- Ingénieur Spécialité Agriculture,
- Ingénieur Spécialité Alimentation & Santé,
- Ingénieur Spécialité Géologie.

LaSalle Beauvais appartient au réseau mondial des universités LaSalle : **www.ialu.net**

Le **cursus Alimentation & Santé**, créé en 2001, est unique en France. Pour les deux dernières années de sa formation d'ingénieur et après une prépa intégrée de deux ans et une troisième année axée sur les sciences du vivant, la pathologie, la pharmacologie, les comportements alimentaires, la nutrition et les sciences agro-industrielles, l'étudiant peut choisir de s'orienter vers :

- la prévention et la santé publique,
- la qualité en industrie agroalimentaire,
- le marketing, la communication et la vente,
- les pratiques culinaires et santé pour l'agroalimentaire et la restauration.

Cette quatrième spécialisation, **CULINA**, créée en 2013, permet de se former aux pratiques culinaires et santé pour intégrer les entreprises de la filière agroalimentaire au service de la restauration hors foyer, notamment dans les secteurs de la santé et de l'enseignement. À l'aplomb de cette spécialisation, une plateforme de pratiques culinaires accueille les étudiants, les chercheurs et offre des programmes d'accompagnement du malade.



Plus d'informations : **www.lasalle-beauvais.fr**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ANTOUN S., 2007. *Nutrition en onco-hématologie – DU « Douleur en oncologie »*, Institut Gustave Roussy.

ARVY MP., 2003. *Épices, aromates et condiments*. Belin. 412 p. ISBN : 2701130638.

CESPHARM, 2010. *Les dossiers du comité : Cancer du sein*. Paris : CESPHARM.

CHEVALLIER L. et CROUZET-SEGARRA C., 2004. *Médicaments à base de plantes*. 2^e édition. Paris : Editions Masson. 356 p. ISBN : 9782294017315.

COUDE J., 2007. *Nutrition – DU « Douleur en oncologie »*, Institut Gustave Roussy.

DEBUIGNE G. et COUPLAN F., 2009. *Petit Larousse des plantes médicinales*. Éditions Larousse. 384 p. ISBN : 9782035838810.

FLEURENTIN J., 2008. *Plantes médicinales, Traditions et thérapeutique*. Rennes : Éditions Ouest-France. 192 p. ISBN : 9782737346316.

FONDATION QUEBÉCOISE DU CANCER, 2009. *Bien manger pour mieux vivre*. Montréal (Canada) : Fondation Québécoise du Cancer. 58 p. ISBN : 29211286394.

GAGNON A.C., GROLEAU P., KORSIA-MEFFRE S., RICHEZ F., SENART S., 2010. *Le guide des plantes qui soignent*. Issy-les-Moulineaux : Éditions Vidal. 468 p. ISBN : 9782850911927.

INSTITUT DE CANCEROLOGIE DE LA LOIRE, 2005. *Comprendre la chimiothérapie – livret d'accueil du patient*. Saint Priest en Jarez: ICL. 16 p.

LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER, 2006. *L'alimentation de l'adulte traité par un cancer. Quelques conseils pratiques*. Paris : Ligue Nationale contre le Cancer. 23 p.

LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER, 2010. *Alimentation et cancer : Comment s'alimenter pendant les traitements ?* Paris : Ligue Nationale contre le Cancer. 28 p.

LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER, 2008. *Difficultés alimentaires en cas de cancer*. St-Gall : HautleDruck AG. 48 p.

NATURACTIVE, 2010. *Le guide des plantes et produits d'origine naturelle bénéfiques pour votre santé*. Castres : Naturactive Laboratoires Pierre Fabre. 92 p. ISSN : 21039402.

NATURACTIVE, 2011. *Le guide des huiles essentielles pour votre santé et votre bien-être*. Castres : Naturactive Laboratoires Pierre Fabre. 68 p. ISSN : 21039402.

RAYNAUD J., 2005. *Prescription et conseil en phytothérapie*. Editions TEC & DOC – EM Inter – Lavoisier. 216 p. ISBN : 9782743007669.

SCHAUENBERG P., 2006. *Guide des plantes médicinales*. Delachaux et Niestlé. 396 p. ISBN : 2603014544.

TICLI B., 1997. *L'herbier de la santé*. Paris : Éditions de Vecchi S.A.. 208 p. ISBN : 9782732817552.

VALNET J., 2001. *Aromathérapie*. 11^e édition. Paris : Éditions Vigot. 480 p. ISBN : 9782711415144.

VALNET J., 2001. *Phytothérapie*. 6^e édition. Paris : Éditions Vigot. 738 p. ISBN : 9782711415151.

WICHTL M., 2003. *Plantes thérapeutiques*, 2^e édition. Tec & Doc. 692 p. ISBN : 2743006315.

ALVAREZ-JUBETE L., WIJNGAARD H., ARENDT EK., GALLAGHER E. *Polyphenol composition and in vitro antioxidant activity of amaranth, quinoa, buckwheat and wheat as affected by sprouting and baking*. Food Chemistry, 119, 770-778, 2010.

BARROS L., FERREIRA MJ., QUEIRO B, FERREIRA I., BATISTA P. *Total phenols, ascorbic acid, b-carotene and lycopene in Portuguese wild edible mushrooms and their antioxidant activities*. Food Chemistry, 103, 413, 419, 2077.

LAIRON D. *La qualité des produits de l'agriculture biologique*. Innovations Agronomiques, 4, 281-287, 2009.

Édité par l'Institut Klorane, Fondation d'entreprise pour la protection et la valorisation du patrimoine végétal

Direction de la publication

Florence Guillaume

Rédaction

- Pour l'Institut Klorane : Isabelle Escartin
- Pour LaSalle Beauvais : Dr Philippe Pouillart - Aude Tiravy - Élodie Gidoïn

Recettes de cuisine élaborées par

Claire Laroche - Aude Tiravy - Pascal Chesnais - Dr Philippe Pouillart (Institut Polytechnique LaSalle Beauvais)

Crédit iconographique

Pascal Lattes - Alexandre Panel - Shutterstock - Photothèque Pierre Fabre

Remerciements

- Dr Jean-Luc Dutel, oncologue médical et son successeur le Dr Sif El Hak Bendjaballah, coordinateur des services d'oncologie du Centre Hospitalier de Beauvais
- Benoît Thierry, président du Syndicat des pharmaciens de l'Oise
- Isabelle Soula, vice-présidente du Comité de l'Oise de la Ligue contre le cancer.
- Larbi Rhazi, Philippe Jacolot, de l'équipe de chimie analytique de LaSalle Beauvais
- Maxime Dooms, chargé de mission « Pratique culinaire et santé »
- Marion Duvert, stagiaire de l'IUT d'Amiens
- L'ensemble des malades venus travailler avec les chercheurs sur les recettes et ayant participé à leur finalisation.
- Dr André Talazac, directeur du Kiosque Info Cancer Toulouse
- Damien Thuriers

Avec le soutien de

l'Agence Régionale de Santé de Picardie et le Programme National Alimentation.

Conception graphique et impression

Art et Caractère - 81500 Lavaur

Propriété de l'Institut Klorane. Tous droits de traduction, adaptation, reproduction par tous procédés réservés pour tous pays. Dépôt légal : mars 2014. Ne peut être vendu.





Ouvrez l'application
FlashCode sur votre
Smartphone pour
accéder à l'ensemble
de nos brochures
en téléchargement
sur notre site

www.institut-klorane.org



Fondation d'entreprise pour la protection

et la valorisation du patrimoine végétal


Pierre Fabre