

Qui n'a jamais retrouvé un fond de riz dans le placard en se disant « il n'y en a pas suffisamment pour faire un plat » ? C'est ainsi, qu'à l'occasion de tri et rangement en cuisine, de départ en vacances, de confinement, les fonds de placard se rappellent à nous dans nos souhaits d'expériences culinaires reportés. C'est alors le moment de se lancer dans la créativité et l'improvisation en cuisine pour vider les placards, accommoder les restes dans le frigo et faire place nette.

Dans le cadre d'une MICI, cette improvisation alimentaire peut se révéler délicate par crainte de déclencher les foudres du tube digestif, pourtant... il est fréquent de vouloir améliorer son alimentation, tester de nouveaux ingrédients plus « healthy », moins transformés, une façon de prendre soin de soi. Cependant, après quelques essais plus ou moins fructueux, l'installation de ces nouvelles habitudes alimentaires ne tient pas toujours.

Nous verrons dans cette fiche comment cuisiner les fonds de placard tout en restant doux pour les tubes digestifs en souffrance.

## FONDS DE PAQUET

### + Assiette Multiforme !

- Faire bouillir de l'eau salée.
- Ajouter les fonds de pâtes au fur et à mesure selon les temps de cuisson en commençant par le temps le plus long.
- Cela demande davantage d'attention, avec un minuteur, le résultat devrait être concluant.
- Les enfants apprécient particulièrement le résultat d'une assiette aux formes multiples.

### + Ingrédient bonus

- A ajouter dans une soupe de légumes, une omelette, une salade composée, une purée de légumes (avant ou après avoir mixé)
- Intéressant lorsque l'on souhaite enrichir ses plats en cas de petit appétit

## LES CONSERVES OUBLIÉES

### + Les légumes secs en conserve

- Plus digestes que ceux en vrac à faire tremper 24h avant préparation en raison du traitement à haute température
- Quasiment prêts à l'emploi, ils sont très pratiques dans les emplois du temps pressés
- Selon la tolérance, ils complètent le plat ou l'accompagnement
  - Viande ou équivalent / Légumes / Céréales + Légumes Secs
  - Légumes / Céréales + Légumes Secs
- Possibilité de les mixer, cela améliore la tolérance digestive et permet de proposer des tartinables (houmous, purée de lentilles, purée de haricots rouges)
- La saumure des pois chiches en conserve peut être utilisée pour réaliser une mousse au chocolat

### + Les légumes en conserve

- Leur tolérance digestive est bonne, ils sont cuits et faciles d'utilisation
- Quasiment prêts à l'emploi, ils sont très pratiques dans les emplois du temps pressés
- Ils complètent les plats en association avec les féculents, et selon les habitudes, de la viande ou équivalent





## LES LÉGUMES SECS, VRAIMENT SECS...

### + Lentilles vertes, du Puy, corail

- Reliquats de tests précédents infructueux et/ou boudés par la famille
- Ils n'ont pas besoin de trempage et sont à faire cuire de la même manière que les pâtes, dans un grand volume d'eau salée
- Les lentilles corail sont les plus digestes car la peau est très fine
- Une cuisson prolongée de 5 à 10 minutes améliore la tolérance digestive, les mixer également

### + Pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, flageolets

- Nécessite un temps de trempage variable où l'eau de trempage pourra être changée et jamais consommée (elle contient l'acide phytique, les inhibiteurs enzymatiques et les lectines, responsables en partie des désordres intestinaux des légumes secs)
- Cuits à l'aide d'une cocotte, le temps de cuisson sera réduit et la tolérance digestive améliorée
- Cuits à la casserole, le bicarbonate de soude alimentaire peut aider à diminuer les inconforts digestifs et améliorer la tolérance

## LES FARINES

### + Les farines peuvent se mélanger entre elles :

- Farine de blé + Farine de maïs = Gâteau plus moelleux et contenant moins de gluten
- Farine de riz + Farine de châtaigne = Association des goûts et diminue l'amertume de la châtaigne

### + Avec un fond de farine, il est possible de faire des crèmes, intéressantes le goûter ou collations

- Crème de riz
- Crème de maïs

### + Ou des sauces, intéressants pour des plats plus complets

- Sauce béchamel
- Farine ou fécule ajoutée dans les plats mijotés pour une sauce plus épaisse

## LES FONDS DE FRIGO

### Les légumes oubliés dans le fond du frigo, les morceaux de fromage, les restes de plats

- Les soupes, tartes, cakes, omelettes, gratins sont idéaux
- Permet d'utiliser des portions modestes
- Permet des associations de restes
- Attention, les « vieux » fromages peuvent être très forts en goût !



Utiliser les fonds de placard et de frigo demande de l'improvisation et de la créativité culinaire. Les associations sont parfois surprenantes, pour le meilleur, comme pour le pire !

La priorité sera néanmoins d'obtenir un plat facile à digérer. Lorsque vous utilisez des aliments « sensibles » pour vous, veillez à adapter la quantité en les associant avec d'autres aliments, à moduler le temps de cuisson pour les légumes secs et à varier les textures.

## LES LÉGUMES SECS, VRAIMENT SECS...

### + Lentilles vertes, du Puy, corail

- Reliquats de tests précédents infructueux et/ou boudés par la famille
- Ils n'ont pas besoin de trempage et sont à faire cuire de la même manière que les pâtes, dans un grand volume d'eau salée
- Les lentilles corail sont les plus digestes car la peau est très fine
- Une cuisson prolongée de 5 à 10 minutes améliore la tolérance digestive, les mixer également

### + Pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, flageolets

- Nécessite un temps de trempage variable où l'eau de trempage pourra être changée et jamais consommée (elle contient l'acide phytique, les inhibiteurs enzymatiques et les lectines, responsables en partie des désordres intestinaux des légumes secs)
- Cuits à l'aide d'une cocotte, le temps de cuisson sera réduit et la tolérance digestive améliorée
- Cuits à la casserole, le bicarbonate de soude alimentaire peut aider à diminuer les inconforts digestifs et améliorer la tolérance

## RECETTES DE BASE

### + Tarte et quiche

- Pâte brisée ou pâte feuilletée : la pâte brisée est plus facile à réaliser soi-même et est moins grasse que la pâte feuilletée
- Appareil à crème prise : c'est le nom que l'on donne au mélange œuf / crème de la quiche. Il peut être salé comme sucré et est facile à réaliser.

### + Cake

- Salé ou sucré
- Il est idéal pour donner une seconde vie aux aliments +/- déjà cuisinés
- Salé, il peut contenir du fromage, des légumes, de la viande, du poisson, ... le plus délicat étant l'équilibre des goûts et l'ajout de légumes riches en eau (courgettes et tomates par exemple)

### + Pizza

- Plutôt salée, comme les tartes et cake, elle permet de recycler les restes facilement et rapidement
- Si vous avez du temps, vous pouvez réaliser vous-même la pâte à pizza, sinon une pâte du commerce fonctionne bien également
- Quelques ingrédients de base à avoir : coulis de tomate et fromage type mozzarella
- Autres ingrédients possibles : légumes cuits, poulet, dinde, viande hachée, œuf, fromages, ...

## APPAREIL À CRÈME PRISE

- 2 ŒUFS ENTIERS
- 2 JAUNES D'ŒUFS
- 20 CL LAIT ½ ÉCRÉMÉ (+/- SANS LACTOSE)
- 20 CL CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- SEL ET POIVRE
- EPICES ET HERBES AROMATIQUES SELON LA PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, la crème, le sel, le poivre et les épices/herbes aromatiques. Réserver au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

Cuisson à 180°C pendant 35 à 45 min.

## BASE CAKE SALE

- 3 ŒUFS
- 150 À 200 G DE FARINE DE BLÉ / 100 À 140 G DE FARINE DE MAÏS / 130 À 170 G DE FARINE DE MAÏS
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 10 CL DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ +/- SANS LACTOSE
- HUILE D'OLIVE

Dans un saladier, verser la farine et la levure chimique, faire un puit et ajouter les œufs. Mélanger à l'aide d'un fouet, ajouter le lait et l'huile. Ajouter les ingrédients souhaités. Cuisson à 180°C pendant 40 min.

## CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les **mardis de 14h à 18h**
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

### + FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

### + LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa