

Alimentation sans résidus

François Cessot, Jean-Christophe Létard, Denis Sautereau
et le Groupe de Nutrition du CHU de Limoges

L'alimentation sans résidus, large ou stricte, est très fréquemment proposée aux patients en cas de diarrhées vraies, de stomies ou avant un examen digestif. Elle a pour but de diminuer le volume et la fréquence des selles.

Conseils généraux

- manger lentement, si possible dans le calme, en veillant à bien mastiquer les aliments ;
- éviter les repas trop copieux.

Préférer

- les pommes de terre ;
- le tapioca ;
- les pâtes ;
- le pain blanc et les biscottes ;
- le riz ;
- les bouillons de légumes ;
- la semoule ;
- la farine blanche.

Il est à noter que les féculents et céréales (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) sont à consommer de préférence lorsqu'ils viennent d'être cuits.

En effet, leur conservation (une fois cuits), même au froid, les rend moins digestibles.

Éviter

a) TOUS LES LÉGUMES

- les légumes verts frais, surgelés ou en conserve, qu'ils soient crus, cuits ou confits ;
- les légumes condiments : cornichons, câpres, ail, oignons, échalote... ;
- les légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs... ;
- les potages contenant des légumes.

b) TOUS LES FRUITS

- les fruits frais, surgelés ou en conserve, qu'ils soient crus, confits, cuits, au sirop ou en compote ;
- les fruits secs : raisins secs, dattes, figues, pruneaux, abricots... ;
- les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, sésame, cacahuète, avocats, olives... ;
- les fruits amygdacés : châtaignes ;
- les confitures : marmelades, compotes et confipotes, crème de marron ;

- les confiseries, pâtisseries et autres préparations contenant des fruits : chocolat aux noisettes, aux raisins, gâteaux et tartes aux fruits, yaourts avec des morceaux de fruits, pâte d'amande... ;
- les sorbets et glaces avec morceaux de fruits.

c) TOUTES LES CÉRÉALES COMPLÈTES ET LEURS DÉRIVÉS

- pain complet, pain au son, biscottes et biscuits au son, poudres de son, comprimés au son, riz complet, farines complètes, pâtes complètes, avoine et dérivés (flocons...), céréales petit-déjeuner au blé complet ou avec des fruits, sarrasin, blé entier type « Eibly », boulgour... ;

- d) **LES JUS** de pruneaux, de pommes, les nectars de fruits, les jus de fruits avec pulpe.

Veiller à avoir un bon équilibre alimentaire

Pour réaliser cet équilibre alimentaire, référez-vous à la répartition journalière.

Sont à consommer avec modération :

- les aliments **gras** : sauces, fritures, charcuteries, viennoiseries... ;
- les aliments **sucrés** : gâteaux, biscuits, sodas, bonbons...

Enfin, il est important que la cuisine reste agréable, en améliorant le goût de certains plats

Ainsi, vous pouvez utiliser sans en abuser :

- des épices : curry, paprika, poivre ;
- des herbes aromatiques : thym, laurier, estragon, cerfeuil, marjolaine, persil, sarriette, ciboulette... ;
- la sauce tomate passée sans peau ni pépins ;
- le sel ;
- la moutarde sans grains.

Répartition journalière conseillée

PETIT-DÉJEUNER

- café, thé, tisane + sucre, chocolat ;
- pain blanc, pain de mie, biscottes + beurre, céréales autorisées ;
- lait, laitage ou fromage ;
- gelée de fruits.

MIDI ET SOIR

- hors-d'œuvre d'œuf dur, de poisson (thon, surimi, crustacés, coquillages), de jambon, de riz ou de pommes de terre vinaigrette, de charcuterie ;
- viande ou volaille ou poisson ou œuf ou abats ;
- pâtes ou riz ou semoule ou pommes de terre ;
- laitage et/ou fromage ;
- pain.

BOISSONS : eau, vin modérément, sirop de fruits, jus de fruits sans pulpe (3 verres par jour) sauf les jus de pommes et de pruneaux.

Exemples de menus

	Midi	Soir
Lundi	Œuf dur vinaigrette Steak Coquillettes au gruyère Fromage blanc	Bouillon clair Timbale au jambon* (cf. recette) Cantal
Mardi	Thon vinaigrette Rôti de dindonneau Pommes vapeur Fromage Saint-Paulin	Bouillon au tapioca Moules à la crème Riz au beurre Yaourt nature + sucre
Mercredi	Jambon blanc Escalope de volaille Pâtes Riz au lait	Bouillon aux pâtes Gnocchi à la romaine Petits-Suisses
Jeudi	Riz vinaigrette Côte de veau Purée Fromage blanc	Bouillon clair Soufflé au jambon* (cf. recette) Yaourt nature + sucre
Vendredi	Bâtons de surimi Rôti de porc Pommes vapeur Fromage de Hollande Marbré au chocolat	Bouillon au tapioca Caille Semoule Yaourt aromatisé
Samedi	Pommes de terre vinaigrette Saumon papillote Riz au curry Emmenthal	Bouillon aux pâtes Omelette Purée Entremets
Dimanche	Jambon de pays Poulet rôti Pommes de terre persillées Petits-Suisses	Bouillon clair Quiche au fromage* (cf. recette) Fromage blanc

Recettes

TIMBALE AU JAMBON

Pour 2 personnes :

100 g de jambon haché – 20 g de tapioca – 2 œufs – 250 ml de bouillon de légumes – noix de muscade – beurre

Cuire environ 10 minutes le tapioca dans le bouillon, à feu doux, en remuant sans arrêt.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le jambon et un peu de beurre + la noix de muscade.

Battre les blancs en neige ferme ; les incorporer à la préparation.

Cuire au four, au bain-marie, 45 minutes.

GNOCCHI À LA ROMAINE

Pour 2 personnes :

300 ml de bouillon de légumes – 60 g de semoule – 1 jaune d'œuf – 30 g de gruyère râpé – 5 à 10 g de beurre

Verser la semoule en pluie dans le bouillon de légumes chaud, et cuire (environ 10 minutes) jusqu'à la consistance d'une purée épaisse.

Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf au mélange et recuire très légèrement.

Ajouter une partie du gruyère râpé. Assaisonner.

Verser le mélange sur une plaque beurrée. Régulariser la surface et laisser refroidir.

Découper régulièrement. Ajouter le reste du gruyère râpé.

Mettre au four et gratiner 10 à 15 minutes.

SOUFFLÉ AU JAMBON

Pour 1 personne :

150 ml de bouillon de légumes – 20 g de maïzena – 5 g de beurre – 20 g de gruyère râpé – 30 g de jambon haché – 1 œuf

Diluer la maïzena dans le bouillon. Faire épaissir sur le feu.

Ajouter, hors du feu, les autres ingrédients : beurre, gruyère, jambon, jaune d'œuf.

Battre le blanc en neige et l'incorporer au mélange.

Verser dans un ramequin beurré et cuire au four au bain-marie.

QUICHE AU FROMAGE

Pour 4 personnes :

4 œufs – ½ litre de lait demi-écrémé – 2 tranches fines de comté – 50 g de fromage râpé – 1 pincée de noix de muscade – sel – poivre

Casser les œufs, saler, poivrer, et ajouter la noix de muscade. Puis les battre en omelette.

Peu à peu, incorporer le lait, tout en continuant de fouetter à la fourchette.

Ajouter le fromage râpé.

Préchauffer le four à 210 °C.

Verser la préparation dans le moule et mettre à cuire environ 40 min.

La quiche doit être un peu crémeuse.

RIZ AU LAIT

Pour 4 personnes :

8 dl de lait – 250 g de riz rond – 3 œufs – 2 gousses de vanille – 1 cuillère à soupe de miel liquide

Faire cuire le riz à l'eau bouillante pendant 25 minutes ; l'égoutter et le laisser refroidir.

Fendre les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et les faire bouillir avec le lait.

Éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes.

Allumer le four (Th. 5, 165 °C).

Casser les œufs dans un bol, et les battre en omelette.

Ôter la vanille du lait, puis verser le lait sur les œufs en fouettant.

Ajouter le riz et le miel. Bien mélanger.

Répartir la préparation dans 4 ramequins. Les disposer dans un plat allant au four.

Y verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur, et faire cuire au four pendant 45 minutes environ.

Lorsque les gâteaux sont cuits, les sortir du four, les laisser refroidir, puis les mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

RÉGIME SANS RÉSIDUS STRICT

Lait et dérivés :	sans lactose (AL 110)
Viandes, abats :	blanches maigres de veau volaille sans peau rôti de porc bœuf maigre agneau filet de canard cuit sans matière grasse foie grillé
Poissons :	tous, si cuits nature
Charcuterie :	jambon maigre cuit
Œufs :	durs, mollets, pochés, au plat, en omelette, à la coque, selon tolérance
Céréales :	farine blanche, riz, pâtes de petit calibre, semoule fine, blédine, tapioca, maizena
Pain et dérivés :	biscottes
Légumes :	en bouillon
Fruits :	en eau de cuisson
Corps gras :	crus
Sucre et produits sucrés :	sucre miel, gelée