



CHAPITRE 6

ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE ENRICHIE EN ÉNERGIE ET/OU EN PROTÉINES

DÉFINITION

L'alimentation enrichie est là pour prévenir le risque de dénutrition ou prendre en charge une dénutrition protéino-énergétique.

La dénutrition est estimée à 2 millions de personne en France (source HAS 2019).

La définition de la dénutrition n'a pas été revue par l'HAS depuis 2007 « la dénutrition protéino-énergétique résulte d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme. Ce déséquilibre entraîner des pertes tissulaires, notamment musculaires, qui ont des conséquences fonctionnelles délétères. »

Pour éviter ou limiter cette dénutrition, on va :

- Augmenter les apports énergétiques et protéiques sans augmenter le nombre de repas ou le volume.
- Chercher à atteindre en calories 35 à 40kcal/kg de poids corporel / jour et 1,5g de protéines/kg de poids corporel/ jour.

Les personnes à risque de dénutrition sont les personnes âgées majoritairement mais il y a aussi différentes pathologies qui augmentent la dépense énergétique, comme le cancer, les cas de cicatrisation importante, les problèmes de malabsorption...

Mais il ne faut pas négliger la fatigue liée ou non à la douleur qui réduit la faim et donc les ingesta, il y a aussi les pathologies mentales (anorexie, burn-out, dépression, alzheimer) qui peuvent réduire la quantité d'aliments ingérés.

OBJECTIFS ET CONSEILS D'APPLICATIONS

Il est important d'enrichir les préparations, par exemple la personne adore le potage, pour que ça soit une préparation optimale, on va l'enrichir. On peut faire parfois l'erreur de se dire que si la personne adore le potage, on va lui en mettre deux mais souvent la fatigue et le manque d'appétit vont faire qu'elle ne pourra manger les deux potages. On va alors faire en sorte que le seul potage consommé lors du repas ait assez de calories et de protéines.

Parfois la fatigue est tellement importante que la personne est épuisée à l'idée de mâcher, dans ces cas-là on peut l'aider en donnant des repas à textures modifiées enrichies, de manière temporaire.

La prise en charge est individuelle et modifiable au jour le jour pour adapter au mieux aux besoins du moment.

Selon l'HAS (2007) :

- Une préparation est dite hyperénergétique si $>150\text{kcal}/100\text{g}$
- Une préparation est dite hyperprotéinée si $>7\text{g}/100\text{g}$

Les aliments pour enrichir en protéines : lait, œufs, viande, poisson, fromage.

Les aliments pour enrichir en énergie : fromage, huile, beurre, crème, sucre, miel.

ALIMENTS	APPORTS
1 fromage fondu = 16g	2g de protéines
20g de gruyère	5g de protéines
1 jaune d'œuf = 20g	3g de protéines
1 tranche de jambon = 40g	8g de protéines
5g de poudre de protéines	5g de protéines
10g d'huile	90 calories
25g de crème fraîche	80 calories

Les enrichissements par plat :

PLATS OU CATÉGORIE	ENRICHISSEMENT	
Potage	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Œuf • Poisson (soupe de poisson) • Jambon 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème fraîche • Beurre/ huile • Croûtons • Vermicelles de pâtes
Crudités	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Œuf dur • Poisson (thon, sardine) • Jambon, lardons 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile • Croûtons • Charcuterie
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Lait entier (béchamel) • Crème fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile / beurre • Jambon, lardons • Œufs
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Beurre / Huile 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème fraîche • Lardons, œufs
Purées	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Jaune d'œuf • Jambon 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre/ huile • Crème fraîche • Lait entier
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Lait entier • Lait concentré • Lait en poudre • Sucre, miel, chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits au sirop • Œufs • Poudre de protéines

La poudre de protéines peut être ajoutée dans un yaourt, 1 ou 2 cuillérées pour 1 yaourt, cela ajoute entre 5 à 10g de protéines.

Il est possible aussi en dessert par exemple, pour faire une semoule au lait, d'utiliser un CNO (complément nutritionnel oral) à la vanille qui remplacera le lait.

Les CNO servent en général de collation entre les repas afin d'apporter un maximum de protéines et d'énergie. Attention le CNO ne doit pas être consommé trop près des repas car ça peut couper l'appétit.

RECETTES

Toutes les recettes ne sont pas référencées, certaines recettes de 1^{re} année peuvent être adaptée à l'alimentation enrichie.

Petit lexique dans les recettes :

- **Càc** : cuillère à café
- **Càs** : cuillère à soupe

1 POTAGE DE LÉGUMES ENRICHIS

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • 5g de beurre • 1 fromage fondu • 1 jaune d'œuf • 1 feuille de laurier • 1 càc de fond de volaille • Sel, poivre • 80g de poireaux • 30g de carottes • 40g de pommes de terre • 20g d'échalotes • 1 brin de persil 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la marche en avant des végétaux, entailler le poireau pour bien le laver. Couper la pomme de terre en cubes, la carotte et le poireau en rondelles. Émincer l'échalote. • Porter à ébullition une casserole avec 250ml d'eau avec la feuille de laurier, le fond de volaille, l'échalote, le brin de persil et les pommes de terre. • Après 5 min de cuisson, ajouter le poireau, la carotte et poursuivre la cuisson durant 20 minutes à demi-couvert. • Au bout de 20 min, avec une écumoire prélever les légumes et pommes de terre (sauf le laurier) et mettre dans un bol mixeur avec la moitié du liquide de cuisson, le fromage fondu et le beurre. • Mixer • Casser l'œuf selon les règles d'hygiène, clarifier l'œuf, dans un bol mettre le jaune d'œuf avec 2 cuillères à soupe de potage mixé, mélanger et verser dans le potage • Goûter et assaisonner si besoin, en fonction de la consistance rajouter du liquide de cuisson peu à peu pour obtenir un potage homogène. • Présenter dans une assiette creuse ou un bol en ajoutant la crème et la feuille de persil. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.
<p><i>Présentation :</i> 1 feuille de persil 1 càc de crème fraîche</p>	

2 HACHIS PARMENTIER ENRICHI

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • 120g de viande hachée • 1 jaune d'œuf • 5g de beurre • 30g de crème fraîche 30%MG • 15g d'emmental râpé • 1 càs d'huile d'olive • 30ml de vin blanc • 1 pincée de muscade • 1 càc de fond de volaille • Sel, poivre • 200g de pommes de terre • 20g d'oignon • ½ gousse d'ail • 1 brin de persil 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la marche en avant des végétaux. Couper les pommes de terre de taille similaire et émincer l'oignon et l'ail (ôter le germe) • Porter à ébullition une casserole avec 300ml d'eau salée et le fond de volaille avec les pommes de terre • Faire cuire à découvert 20 minutes, variable selon la taille des morceaux. • Préchauffer le four à 200°C • Dans une poêle avec l'huile, faire revenir l'oignon puis la viande hachée, l'ail et le persil ciselé durant 5 minutes à feu moyen puis déglacer au vin blanc et poursuivre la cuisson 5 minutes à découvert • A la fin de cuisson, avec une écumoire prélever pommes de terre, mettre dans un récipient et écraser avec le beurre, rajouter le beurre et la crème • Casser l'œuf selon les règles d'hygiène, le clarifier et l'incorporer à la purée. • Goûter et assaisonner avec la muscade, sel et poivre • Dans un plat à gratin, mettre la viande et par-dessus la purée puis parsemer d'emmental râpé • Enfourner 10 minutes • Présenter dans son plat de cuisson sur une assiette plate en ajoutant la feuille de persil. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.
<p><i>Présentation :</i> 1 feuille de persil</p>	
<p>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</p>	<p>La viande ne doit pas être touchée avec les mains directement, utilisez des couverts ou mettez des gants après lavage des mains.</p>

3 QUICHE LORRAINE ENRICHIE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • 25g de lardons • ½ œuf • 20g de crème 30% • 10g d'emmental râpé • 13g de beurre • 25g de farine • Sel, poivre • Muscade 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la pâte brisée : farine + sel + beurre dur à travailler avec les 2 fourchettes + 6g d'eau puis la faire reposer au froid positif en boule, filmée • Faire revenir les lardons dans une poêle et les déposer ensuite d'un papier à usage unique • Casser l'œuf selon les règles d'hygiène, et prélever la moitié à mettre dans un saladier • Ajouter, dans le saladier, la crème, les lardons, assaisonner, ajouter la muscade • Réserver au froid positif • Préchauffer le four à 200°C • Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et mettre dans le moule en appuyant bien sur les bords afin d'avoir les bords bien dessinés. • Faire cuire à blanc durant 10 minutes ou plus selon le four (ne pas oublier de piquer la pâte) • Sortir la pâte du four et la garnir avec l'appareil puis rajouter l'emmental râpé • Baisser le four à 180°C et enfourner 20 minutes selon le four. • Démouler sur une grille à pâtisserie • Présenter sur une assiette plate, décorer avec le persil. Maintenir sur un bain-marie chaud couvert, préalablement préparé.
<p><i>Présentation :</i> 1 brin de persil</p>	
<p>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</p>	<p>Il est possible de rajouter un peu plus d'eau dans la pâte brisée si la càc n'a pas suffi. Il est bon de ne pas maintenir trop longtemps sur un bain marie chaud qui ramollirait la pâte.</p>

4 POISSON SAUCE BEURRE BLANC

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • 100-150g de poisson (colin, cabillaud,..) • 30g de beurre • 30ml de vin blanc • 1 clou de girofle • 1 bouquet garni • 1 bouillon cube • Sel, poivre • 50g d'échalote 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la marche en avant de l'échalote et l'émincer finement. • Dans une cocotte mettre 300ml d'eau avec le bouquet garni et le clou de girofle et le bouillon cube. • Couvrir et faire cuire 10 min avec un petit frémissement. • Pocher le poisson dans le court bouillon frémissant. • Le temps de cuisson sera aléatoire entre un poisson frais 5 à 8 min et un poisson surgelé 10 à 12 min. • Pendant ce temps, dans une casserole faire chauffer le vin avec l'échalote et laisser réduire petit à petit à feu moyen, à découvert • Retirer le poisson à l'aide d'une écumoire. • Maintenir le poisson sur un bain marie chaud, préalablement préparé. • Ajouter le beurre coupé en morceaux, un morceau après l'autre dans la casserole avec le vin et l'échalote. • Goûter et assaisonner • Présenter dans une assiette le poisson nappé de sauce et décoré de persil. Faire une entaille sur un quart de la rondelle pour la torsader et la placer sur la sauce. Servir chaud ou maintenir sur un bain marie chaud couvert, préalablement préparé.
<p><i>Présentation :</i> 1 brin de persil 1 rondelle de citron</p>	

5 QUATRE QUARTS ENRICHIS

Recette pour 2 personnes.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • 1 œuf • 60g de beurre • 60g de farine • 60g de sucre • ½ càc de levure chimique • Huile et farine pour chemiser les moules • 1 càc de vanille liquide ou de fleur d'oranger • 10g de poudre de protéines 	<ul style="list-style-type: none"> • Préchauffer le four à 180°C et chemiser les moules • Travailler le beurre dans un saladier avec une cuillère à soupe • Ajouter le sucre quand le beurre est pommade puis mélanger • Casser l'œuf selon les règles d'hygiène et l'ajouter dans la préparation et mélanger • Tamiser la farine et mélanger avec la levure chimique et la poudre de protéines • Ajouter le mélange farine/ levure / poudre dans le saladier et mélanger • Ajouter le parfum • Verser la préparation dans les moules au $\frac{3}{4}$ et enfourner • Cuire 30 minutes, ne pas ouvrir la porte du four pour éviter que la préparation retombe ou attendre qu'une croûte se soit formée • Démouler les gâteaux tiédis sur une grille à pâtisserie • Présenter dans 2 ou 3 petites assiettes (1 par personne) et présenter une part dans chaque et décorer selon votre choix. Couvrir et stocker à température ambiante
<p><i>Présentation :</i> 5g de sucre glace ou de cacao en poudre Ou 10g de fruits confits</p>	
<p>INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES</p>	<p>L'enrichissement dépendra des ingrédients notés en annexe 1 et la quantité de protéines par portion.</p>

6 TARTE AUX POIRES ALSACIENNE ENRICHIE

Recette pour 1 personne.

INGRÉDIENTS (POIDS NET)	DÉROULÉ
<ul style="list-style-type: none"> • ½ œuf + ½ jaune d'œuf • 15g de crème 30% • 10ml de lait entier • 15g de beurre • 30g de farine • 15+10g de sucre • 40g de poire appertisée • Vanille ou cannelle • Sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire la pâte sablée: farine + sucre + sel + beurre dur à travailler avec les 2 fourchettes + ½ jaune d'œuf puis la faire reposer au froid positif en boule aplatie, filmée • Préchauffer le four à 200°C • Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et mettre dans le moule en appuyant bien sur les bords afin d'avoir les bords bien dessinés. • Faire cuire à blanc durant 10 minutes ou plus selon le four (ne pas oublier de piquer la pâte) • Casser l'œuf selon les règles d'hygiène, et prélever la moitié à mettre dans un saladier • Ajouter, dans le saladier, la crème, le lait, le sucre, la vanille ou la cannelle et les poires coupées ou non, réserver au froid positif • Sortir la pâte du four, garnir avec l'appareil • Baisser le four à 180°C et enfourner 20 minutes selon le four. • Démouler sur une grille à pâtisserie • Faire revenir les amandes effilées • Présenter dans une petite assiette, décorer avec les amandes effilées. • Stocker au froid positif
<p><i>Présentation :</i> 5g d'amandes effilées</p>	