"CHEF D'UN JOUR"

Projet réalisé par l'équipe du CUB Erasme avec l'aide de l'association belge de lutte contre la mucoviscidose



Association Muco
Association Belge de Lutte contre la Mucoviscidose

Hôpital Erasme

ULB

Version 1.0 01/07/2026

Introduction

Le projet a été financé par l'association MUCO.

Réalisation de 8 vidéos d'atelier culinaire avec un membre de l'équipe et le patient.

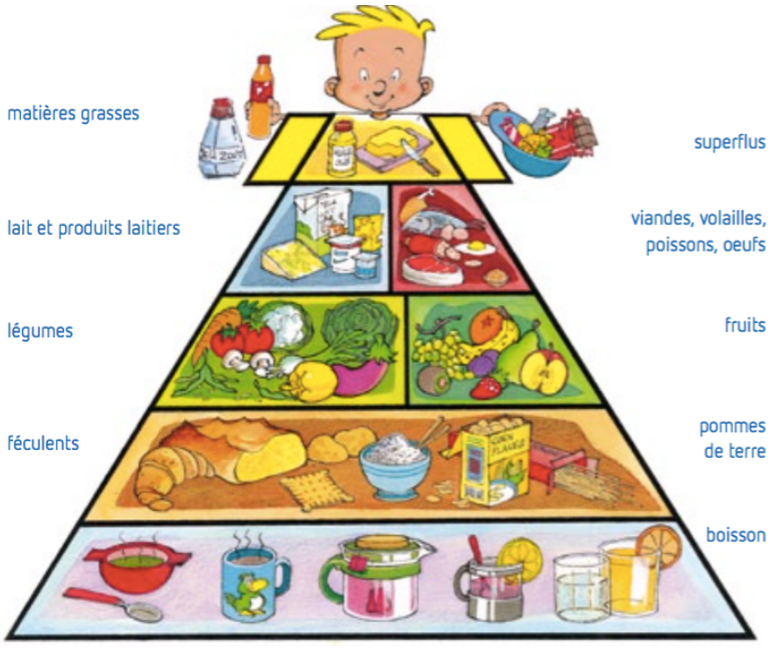
La visualisation de vidéos permet de :

- Donner l'envie de cuisiner en réalisant des recettes simples et faciles
- Donner des conseils alimentaires, des idées pour enrichir les recettes faites maison
- Faire passer des messages en ce qui concerne la nutrition (extraits pancréatiques, conseils alimentaires pour la transplantation pulmonaire,...)

Version 1.0 01/07/2026

Et l'alimentation ?

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE DE LA "MUCO"



Groupe 1 : Les boissons
Pourquoi boire plus ?
Compenser ses pertes en eau
Faciliter la fluidification du mucus
Faciliter l'élimination des déchets par les urines et les selles
Prévenir la constipation

Groupe 2 : Féculents
Ce sont les pommes de terre, le pain, le riz etc. ... Ils sont à consommer chaque jour à chaque repas. Ils donnent de l'énergie à notre corps.

Groupe 3 & 4 : Fruits et légumes
Ils sont riches en vitamines, minéraux, eau, fibres, glucides. Il est recommandé de manger 2 fruits et 3 légumes par jour.

Groupe 5 : Produits laitiers
Il est important d'en manger 2 à 3 portions par jour. Choisir de préférence des produits « entiers ». Ils apportent également du calcium, des lipides et des vitamines. Le calcium est très important pour la constitution d'un squelette solide.

Groupe 6 : Viandes, volailles, poissons et œufs
Riche en protéines, fer et vitamine B12, il est intéressant d'en consommer au minium une fois par jour. Tous les types de viandes conviennent et surtout les poissons gras riches en Oméga 3.

Groupe 7 : Matières grasses ou lipides
La quantité de lipides doit être augmentée au niveau des repas et des collations. Ils sont riches en calories et en vitamines liposolubles (A, D, E, K).

Groupe 8 : Extra
Les sucreries peuvent être consommées uniquement en guise d'en-cas. Comme elles risquent de couper l'appétit, il vaut mieux ne pas en consommer trop, ni en manger juste avant le repas. Les sucreries ne peuvent en aucun cas remplacer un repas.

NE PAS OUBLIER DE BIEN ADAPTER LA PRISE DES "CREON"

SEL: Les besoins en sel sont plus importants en période de forte chaleur, de forte fièvre ou lors d'une activité physique intense.

POIDS CORPOREL	
T° ambiante à partir de …	Adolescents et adultes
20°C	0,8 g de sel/jour/10 kg de poids corporel
25°C	1 g de sel/jour/10 kg de poids corporel
30°C	2 g de sel/jour/10 kg de poids corporel

COMMENT PEUT-ON ENRICHIR ?

LES PRÉPARATIONS SUCRÉES

AJOUTER:

- LAIT EN POUDRE: dans le lait, les milk-shake, chocolat chaud, crème dessert, flan, pudding, etc.
- LAIT OU BOISSON ENRICHIES EN CALCIUM: dans boissons fouettées (smoothies), etc.
- YAOURT ENTIER: dans fruits, céréales etc.
- CREME FRAICHE: dans les crèmes desserts, flans, gâteaux, etc.
- CREME GLACEE: dans lait (milkshakes), crêpes, gaufres, tartes, etc.
- CONFITURE, MIEL, SIROP, GRANULES DE CHOCOLAT, SUCRE: dans le pain, muffins, gaufres, etc.
- FRUITS SECS: Céréales, pain, yaourt, etc.
- NOIX ET GRAINES: Céréales, pain, yaourt, etc.
- BEURRE: Pain, muffins, cake, etc.
- JAUNE D'OEUF: Lait, crème pudding, etc.

LES PRÉPARATIONS SALÉES

AJOUTER:

- LAIT EN POUDRE: Potages, purées, oeufs, sauces, etc....
- YAOURT ENTIER: Pommes de terre, soupes, vinaigrettes, sauces, etc...
- BEURRE, MARGARINE ET L'HUILE: Pâtes, pommes de terre, riz, légumes cuits, soupes etc...
- NOIX ET GRAINES: Salades, sandwichs, etc...
- FROMAGES GRAS DE PREFERENCE COMME LE CHEDDAR, PHILADELPHIA, BRIE, CHIMAY, MAREDSOUS, PARMESAN, ETC.: Pâtes, sauces, pommes de terre, croque-monsieur, plats en sauce, légumes, etc...
- MAYONNAISE: Sandwich, salade, pâtes, riz, etc....
- TOFU: Soupe, plats en cocotte, etc...
- OEUFS: Sandwich, salade, légumes, etc...
- LEGUMINEUSES: Salade, soupe, pâtes, riz, etc...
- Frire les pommes de terre

Du Créon ? Quand et combien ?

A QUEL MOMENT PRENDRE SON CREON ?

En DEBUT, au MILIEU et en FIN de repas et de collation, contenant des lipides.

Le créon va agir durant 30 à 45 minutes. Si on l'oubli, il ne sera pas nécessaire de le prendre car il n'aura pas d'effet.

COMMENT ADAPTER LA QUANTITE DE CREON ?

Le nombre de Créon est propre à chaque personne. Il dépend de:

- Ce que l'on mange
- La quantité de lipides du repas et de la collation

CRÉON INDISPENSABLE	CRÉON NON INDISPENSABLE
Si les aliments contiennent des graisses, protéines, amidons (féculents)	Si les aliments font partie de cette liste : fruits, jus de fruits et sirops, légumes crus et cuits sans sauce ni graisse, eau, thé, café sans lait, sodas, certaines boissons (Isostar®, Aquarius®, ...), sucre, bonbons et chewing-gum, glace à l'eau et sorbet.





QUE SE PASSE-T-IL SI L'ON NE PREND PAS ASSEZ DE CREON ?

MALDIGESTION DES ALIMENTS

↓

INCONFORT DIGESTIF (MAUX DE VENTRE, VENTRE GONFLE, GAZ)

↓

DIARRHEES GRASSES

↓

PERTE DE POIDS

⚠ Ne pas ouvrir les gélules pour éviter une destruction des enzymes pancréatiques dans l'estomac et donc une inefficacité du Créon

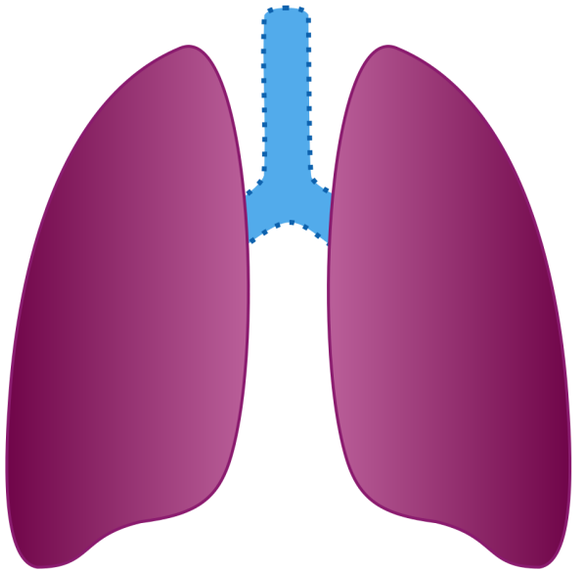
Version 1.0 01/07/2026

Et la greffe?

Lors de la transplantation pulmonaire, vous êtes sous traitement immunosuppresseurs.

Voici une liste de conseils:

- Eviter de consommer du pamplemousse, pomelos, orange de Séville et du millepertuis car ils interfèrent avec le traitement.
- Les viandes, poissons, coquillages et crustacés doivent être bien cuits. Les poissons et viandes crus, rosées et saignantes sont à éviter. Le poisson fumé est autorisé.
- Les oeufs doivent être bien cuits. Eviter les oeufs à la coque ou mollet, les préparations à base d'oeufs crus (mousse au chocolat, tiramisu, ...). Les préparations du commerce sont permises.
- Les charcuteries et fromages doivent être de préférence prédécoupés et préemballés individuellement. Eviter les produits à la découpe. Les fromages doivent être au lait pasteurisé ou UHT. Enlever les croûtes du fromage et éviter les fromages bleus (Roquefort, bleu de Bresse, Cambozola,...)
- Eviter les produits du marché et des traiteurs. N'acheter pas des aliments dont l'emballage ou les boîtes sont endommagés.
- Vérifier la date de péremption des produits
- Les légumes crus, les fruits, les aromates frais (basilic, thym, persil...) doivent être bien lavés à l'eau claire.



Version 1.0 01/07/2026



180 kcal/personne

5 g de protéines - 13 g de lipides

Velouté aux poivrons et au boursin

POUR 5 PERSONNES

Ingrédients: 3 poivrons, 2 oignons, 2 pommes de terre, 150 g de boursin, 2 cubes bouillon et 1 L d'eau

Préparation:

Couper tous les légumes

Verser dans une casserole d'eau, les poivrons, les oignons, les pommes de terre et les cubes bouillon

Laisser cuire 20 à 30 minutes

Mixer le tout avec le boursin

Rajouter de l'eau si nécessaire

Version 1.0 01/07/2026



100 kcal/ madeleine

4 g de protéines - 7 g de lipides

Madeleines salées courgette chorizo

POUR 30 madeleines

Ingrédients: 6 oeufs, 240 g de farine fermentante, 45 g de gruyère, 9 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou colza, 350 g de courgette et 180 g de chorizo (doux ou fort)

Préparation:

Préchauffer le four à 210°C

Râper les courgettes

Couper le chorizo en petits dés

Mélanger à l'aide d'un robot la farine, la levure, les oeufs et l'huile

Une fois le mélange homogène, ajouter le gruyère puis les courgettes râpées et le chorizo

Mettre dans des alvéoles en silicone ou dans des alvéoles beurrés

Enfourner 10 minutes



490 kcal/personne

22 g de protéines - 37 g de lipides

Quiche saumon et brocoli

POUR 6 PERSONNES

Ingrédients: 1 pâte feuilletée, 300 g de saumon, 2 oeufs, 500 g de brocoli, 200 ml crème fraiche entière, 3 cuillères à soupe de lait en poudre écrémé, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre

Préparation:

Faire cuire le brocoli et l'égoutter.

Garnir la pâte feuilletée à l'intérieur d'un moule

Répartir les morceaux de poisson et le brocoli sur la pâte feuilletée

Mélanger la crème, le lait en poudre aux oeufs, saler, poivrer

Verser le mélange sur les morceaux de poisson et de brocoli

Parsemer de gruyère râpé

Faire cuire à 200 degrés pendant 30 minutes

ACCOMPAGNEMENT: Crudités assaisonnées avec 2 càs d'huile de colza

Version 1.0 01/07/2026



850 - 950 kcak/personne

63 g de protéines - 20 à 30 g de lipides

Wok boeuf aux légumes

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients: 400 g de boeuf, 3 poivrons, 1 oignon, 2 gousse d'ail, 2 càs de sauce soja, 20 g de fécule de maïs, 2 càs de graine de sésame (125 g), 2 càs d'huile d'olive, 200 g de riz Basmati

Préparation:

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et y ajouter le boeuf

Ajouter les poivrons, la sauce soja et les graines de sésame, mouiller la préparation avec un fond d'eau

Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les poivrons soient cuits

Délayer ensuite la fécule de maïs dans le jus de cuisson afin de l'épaissir légérement

Servir accompagné de riz Basmati

Remarque: Il est possible d'enrichir cette recette en y ajoutant 2 càs d'huile de Colza en fin de cuisson



1200 kcal/personne

50 g de protéines - 95 g de lipides

Hachis Parmentier aux épinards

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients: 400 g de pommes de terre farineuses, 300 g d'épinards surgelés, 300 g de haché porc/veau + 10 cl de crème fraîche 35%, 1 oeuf, fromage râpé, persil, 2 échalotes, 3 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre et noix de muscade

Préparation:

Dans une casserole, faire fondre une gousse d'ail dans un trait d'huile d'olive, ajouter ensuite les épinards surgelés

Assaisonner de sel et poivre

Eplucher, nettoyer et faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée. Ecraser dès qu'elles sont cuites à l'aide d'un presse purée

Ajouter le fromage, l'huile ou le beurre, la crème fraiche; saler, poivrer, assaisonner de noix de muscade

Pour le hachis; émincer finement les échalotes, l'ail, le persil et mélanger le tout à la viande hachée , ajouter l'oeuf, saler et poivrer

Chauffer un trait d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, déposer le hachis, faire cuire

Déposer la viande hachée cuite dans un plat allant au four, l'écraser dans le fond du plat, ajouter ensuite les épinards, terminer par la purée et parsemer de fromage râpé.

Laisser dorer au four quelques minutes



700 - 750 kcal/personne

25 g de protéines - 30 à 35 g de lipides

Riz, poulet curry au lait de coco, courgette, carotte

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients: 150 g de blanc de poulet, 100 ml de lait de coco, 1 càs de poudre de lait écrémé (10 g), 10 g de beurre, 100 g de courgette et de carotte, 10 g de cacahuète, 60 g de riz cru

Préparation:

Mettre le riz à cuire

Couper les légumes en petits bâtonnets et le blanc de poulet en morceaux

Faire dorer le blanc de poulet avec le morceau de beurre (2 min/face) les mettre de côté

Etuver les légumes dans une poêle pendant 10 minutes, ajouter les morceaux de blanc de poulet dorés

Verser le lait de coco avec la poudre de lait, assaisonner sel, poivre, curry

Laisser mijoter à couvert 15 minutes

Servir avec le riz et on peut parsemer de cacahuètes concassées



700 kcal/personne

31 g de protéines - 40 g de lipides

Milkshake banane et beurre de cacahuète

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients: 1 tasse de lait entier (150 ml), 1 boule de glace, 1 banane, 2 càs de beurre de cacahuète, 2 càs de poudre de lait écrémé

Préparation:

Dans un blender, mixer la banane, le beurre de cacahuète et la poudre de lait

Ajouter la tasse de lait et la boule de glace

Mixer le tout

Remarque: On peut remplacer le beurre de cacahuète par du chocolat noir fondu ou 2 càs de pâte à tartiner, le lait par du lait d'amande, la banane par d'autres fruits



310 kcal/personne

9 g de protéines - 10 g de lipides

Yaourt entier enrichi

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients: 1 pot de yaourt entier nature (125 g), 2 càs de muesli (20 g), 10 framboises, 20 pistaches décortiquées (10 g), 1 càs de miel

Préparation:

Mettre le yaourt dans un bol

Ajouter le muesli, le miel, les pistaches et les framboises ou d'autres fruits (fraises, pèches, abricots,...)

Version 1.0 01/07/2026



570 kcal/personne

8 g de protéines - 30 g de lipides

Cake

POUR 8 PERSONNES

Ingrédients: 300 g de farine fermentente, 300 g de sucre fin, 250 g de beurre, 4 oeufs, 2 dl de lait entier, 2 càs de lait en poudre écrémé

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C

Tourner le beurre en crème, ajouter le sucre en pluie

Fouetter énergiquement

Ajouter les jaunes d'oeufs, la farine, le lait, le lait en poudre

Ajouter les blancs battus en neige (incorporer délicatement)

Verser dans une forme graissée

Laisser cuire 1h15 à 180°C

On peut l'améliorer en ajoutant des fruits (pommes, cerises, poires, framboises, myrtilles,....)

Version 1.0 01/07/2026



Equipe de l'institut de mucoviscidose à l'hôpital Erasme

Magdaléna Saussez	Diététicienne
Araxie Matossian	Psychologue
Barbara Giannetto	Assistante sociale
Nathalie Deleau	Secrétaire

REMERCIEMENTS

- Aux patients qui ont collaboré à ce projet
- Céline Cotton Traiteur "Aux saveurs artisanales" pour nous avoir accueillis dans leur cuisine.

Responsable: Professeur Christiane Knoop

Avec le soutien financier de l'Association "Muco"

Réalisation, cadre et montage: Fabrice Byloos

Musique: Tigran Ter Stepanian

Van Wambeke Aude

Stagiaire en diététique

Condorcet Tournai 2018/2019

Version 1.0 01/07/2026