



Les traitements, les médicaments, le changement d'alimentation et les situations stressantes peuvent être à l'origine de troubles digestifs.

Les diarrhées peuvent entraîner une déshydratation d'autant plus si elles sont accompagnées de vomissements

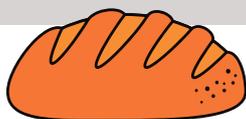
○ EPARGNEZ VOS INTESTINS

Privilégiez les fruits et légumes cuits tout en évitant les légumes difficiles à digérer comme le chou, les radis, les champignons, les salsifis, les oignons ...

Consommez plus de légumes à fibres douces, faciles à digérer : betterave cuite, carottes, haricots verts extra fin, potimarron...

Favorisez les céréales raffinées comme les pâtes blanches, le riz blanc, le pain blanc...

Evitez les légumes secs tels que les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges ...



○ ADAPTEZ LA CUISSON



Limitez les cuissons riches en matières grasses comme les fritures, les plats en sauce, la crème fraîche...

○ HYDRATEZ-VOUS POUR COMPENSER LES PERTES EN EAU

Buvez suffisamment, au moins 2 l par jour.
Privilégiez une tisane ou un thé peu infusé et des jus de fruits sans pulpe.
Mangez des petites portions mais souvent.
Evitez le café et les boissons glacées.



○ UTILISEZ LA CARDAMOME

Utilisez cette épice moulue ou sous forme de graine.

Elle est utilisée dans les desserts comme les gaufres, les crêpes, le pain d'épices.

Elle accompagne aussi le riz, la semoule et les légumes.



LA TOLÉRANCE VARIE EN
FONCTION DE CHACUN



GALETTE DE POLENTA ET PARMESAN

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 250 g de polenta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Paprika
- Sel et Poivre
- Parmesan

Astuce : Dégustez ces galettes de polenta avec une garniture de courge.

PRÉPARATION

Portez à ébullition 1 litre d'eau salée dans une casserole, puis versez la polenta en pluie.

Laissez cuire 5 minutes en remuant sans cesse, puis retirez du feu.

Ajoutez le parmesan, le sel, le poivre et le paprika.

Mélangez et répartissez la polenta sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Lissez à la spatule humide pour obtenir 1 cm d'épaisseur, environ.

Laissez refroidir 30 minutes avant de découper la polenta en morceaux.

Huilez une poêle antiadhésive au pinceau ou avec du papier absorbant.

Faites revenir les galettes de polenta 3 minutes de chaque côté, en huilant à nouveau au pinceau si nécessaire.



ABRICOTS POËLÉS A LA CARDAMOME

PRÉPARATION

Lavez et coupez en deux les abricots.

Enlevez le noyau.

Parsemez la cardamome sur les abricots.

Dans une poêle, faites revenir le beurre puis ajoutez les abricots et saupoudrez de sucre roux.

Laissez cuire 10 min en retournant les abricots.

Laissez tiédir et servez aussitôt.

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- 4 abricots
- 10 g de beurre
- 10 g de sucre roux
- 1 cuillère à café de cardamome en poudre



RDV sur le site vite fait bienfaits pour découvrir d'autres recettes