



Fondation contre le Cancer

**32 RECETTES RICHES EN CALORIES ET PROTÉINES**  
adaptées à la maladie et au rétablissement



#### Rédaction :

Ashley Sergeys (étudiante en diététique  
Hogeschool UCLL Leuven)

Laura Verbeyst (co-promotrice)

Justine Hallaux (promotrice)

#### Traduction :

Marie-Françoise Dispa, Sandra Gyles, IGTV

#### Conseil scientifique :

Dr Anne Boucquiau

Justine Hallaux, Charlotte Angenot :  
oncodiététiciennes

#### Coordination :

Fondation contre le Cancer

#### Mise en pages :

CDN Communication

Imprimé en Belgique

© Fondation contre le Cancer, Bruxelles

Révision et impression 2023

Reproduction interdite sans autorisation préalable de l'éditeur

Editeur responsable : Patricia Lanssiers - Directrice Générale de la Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain, 479 - 1030 Bruxelles

Fondation d'utilité publique

## Mes plats gourmands

La Fondation contre le Cancer a comme mission de réduire l'impact du cancer au sein de la population belge.

La nutrition a sans conteste un lien primordial avec la santé de chacun.

Lorsque l'on souffre d'un cancer, la nutrition doit être considérée comme un traitement de support et s'inscrit en complément des autres traitements.

**C'est à vous, chers patients, que ce livre de recettes s'adresse.**

En effet, tant la maladie en elle-même que certains effets secondaires des traitements, peuvent perturber lourdement le fait de s'alimenter. La quantité d'énergie et de protéines dont on a besoin, des modifications du goût, une fatigue importante, un manque d'appétit, .... de nombreuses modifications peuvent se produire, sans être systématiques. Chaque personne réagira différemment, selon son état de santé, selon le type de cancer, selon son stade.

Ainsi, tout en étant accompagné par un professionnel de la santé pour préciser vos besoins nutritionnels spécifiques, ce livre de recettes sera là pour vous aider, pour vous soutenir, tant physiquement que moralement. Il vous propose des **recettes enrichies** pour vous aider à **maintenir votre poids**, si nécessaire, sans augmenter les quantités d'aliments à consommer. Ce livre vous recommande également des recettes « peps », car on mange aussi avec les yeux. Enfin, vous y trouverez des recettes savoureuses pour stimuler vos papilles gustatives, car le plaisir est une composante essentielle de notre qualité de vie.

La Fondation contre le Cancer se veut à vos côtés, en vous proposant un outil concret, fiable, utile dans ces moments particuliers que vous traversez.

**Ensemble, transformons l'espoir en victoire !**

## Conseils généraux pour maintenir votre poids et assurer vos apports en protéines :

- fractionnez les repas ;
- ayez à disposition des collations, de **petits en-cas de haute densité énergétique**, comme des noix, des amandes, des fruits secs, ... ;
- mangez ce qui vous fait envie ;
- adaptez les horaires des repas pour écourter le jeûne de la nuit ;
- consommez autant que possible des aliments riches en protéines tels que les **viandes, poissons, œufs et produits laitiers** ;
- enrichissez sans excès des potages ou purées avec de la crème, du beurre, des œufs, du fromage, un peu d'huile ;
- savourez des desserts enrichis avec du miel, du sucre ou de la confiture ;
- ajoutez un peu d'huile aromatisée ou une sauce béchamel à vos légumes cuits ;
- prenez des **petits déjeuners plus copieux** ;
- buvez suffisamment en variant les boissons avec du jus de fruits, des infusions au miel, un smoothie ou un cocktail sans alcool ;
- prenez les repas dans une **ambiance agréable et détendue** ;
- soignez la présentation dans l'assiette pour vous mettre en appétit.

Si vous avez des symptômes spécifiques comme des altérations du goût ou des nausées, vous trouverez des conseils et des recettes spécifiques sur le site de la Fondation contre le Cancer : [www.cancer.be/recettes](http://www.cancer.be/recettes)

À la Fondation contre le Cancer, nous sommes parfaitement conscients que la simple prise d'un repas peut être difficile pour certaines personnes atteintes d'un cancer. C'est pourquoi nous avons décidé de publier ce livre de recettes, rédigé au départ par une jeune diététicienne soucieuse de la qualité de vie des patients pendant la maladie et les traitements. Nous espérons que ces recettes pourront vous inspirer, en vous permettant d'allier bénéfiques pour votre santé et plaisir de manger. Prenez bien soin de vous !

DR VERONIQUE LERAY  
DIRECTRICE MÉDICALE  
FONDATION CONTRE LE CANCER

## Note de l'auteure

**Lorsque vous êtes atteint.e d'un cancer, le plus souvent, vos besoins en calories et en protéines sont augmentés.** De plus, vous avez peut-être des difficultés à manger.

Très varié, le choix de recettes de ce livre tient compte des conseils diététiques que vous avez déjà reçus en tant que patient.e suite à des effets secondaires que vous pouvez ressentir. Pendant ou après le traitement, certains patients présentent divers symptômes, comme des altérations du goût, des nausées, de la diarrhée, etc. Si vous êtes **intolérant.e au gluten ou au lactose**, vous trouverez des recettes conçues pour vous. Enfin, les différentes habitudes alimentaires liées à une culture sont également prises en compte.

Chaque personne a évidemment des besoins différents. Pour vous donner une idée de la quantité de protéines ou de calories d'une recette, des cases ont été ajoutées en bas de page.

Je vous souhaite beaucoup de succès avec ce livre de recettes « Mes plats gourmands ».

ASHLEY SERGEYS

Les icônes vous donnent un aperçu de la quantité approximative de calories et de protéines contenue dans une recette. Ces informations sont toujours indiquées par portion. Si un plat comporte deux portions, la quantité pour une seule portion est toujours indiquée.



Chaque case représente **150 kcal.**

Exemple : ce plat contient 900 kcal



Chaque case représente **5 g de protéines.**

Exemple : ce plat contient 30 g de protéines

# Table des matières

## Petit déjeuner

- 10 Pain aux bananes et aux fruits rouges
- 12 Pudding aux graines de chia et au kiwi
- 14 Pain aux noix avec pomme et cannelle
- 16 Crêpes
- 18 Barres de granola au beurre de cacahuète
- 20 Skyr au muesli et aux amandes
- 22 Smoothie aux épinards et à la menthe
- 24 Fromage blanc avec noix, banane et raisins secs

## Déjeuner

- 28 Biscotte avec salade aux oeufs
- 30 Bruschetta avec mozzarella et tomate
- 32 Tzatziki à la grecque
- 34 Marinade de saumon aux agrumes et fenouil
- 36 Penne aux betteraves et poulet
- 38 Houmous de potiron avec pain brun
- 40 Salade de quinoa à la féta et aux graines de grenade
- 42 Crème de tomates avec viande hachée

## Dîner

- 46 Oeuf poché à la ricotta et aux épinards
- 48 Gratin dauphinois avec agneau et haricots
- 50 Soupe harira
- 52 Salade de pâtes au thon et au jambon
- 54 Pâtes au cottage cheese, avocat et pignons de pin
- 56 Poireau à la viande hachée
- 58 Curry thaï au poulet et aux aubergines
- 60 Chicon au wok

## Collations

- 64 Milk-shake à l'abricot
- 66 Crumble aux pommes
- 68 Yaourt glacé
- 70 Milk-shake au chocolat et à la framboise
- 72 Crumble à la poire et crème de spéculoos
- 74 Petits gâteaux à la noix de coco
- 76 Tarte au riz
- 78 Pudding au chocolat blanc et aux fruits rouges

## Légendes



Ce plat convient en cas **d'altérations du goût.**



Ceci est un plat **végétarien.**



Ceci est un plat **sans gluten.**



Ceci est un plat **sans lactose.**



Ce plat convient en cas de **troubles gastro-intestinaux.**



# PETIT DÉJEUNER

---



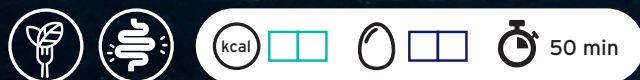
## Ingrédients

- 80 g de beurre/margarine
- 2 bananes
- 100 g de framboises
- 100 g de noix
- 90 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 2 oeufs
- 185 g de farine

Cette recette est prévue pour 8 portions.  
(1 morceau = 1 portion)

## Préparation

- Graissez le moule et préchauffez le four à 150°C. Faites fondre le beurre/la margarine dans une poêle, puis retirez du feu et laissez refroidir.
- Écrasez les bananes et les framboises à la fourchette, ajoutez le beurre/la margarine fondue et mélangez bien. Hachez les noix.
- Mettez le sucre, le sucre vanillé, la levure, le sel et les oeufs dans un bol et ajoutez le mélange bananes-framboises.
- Incorporez la farine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez la pâte dans le moule et enfournez-le. Faites cuire pendant 50 minutes. Piquez un couteau dans le pain aux bananes. S'il en ressort propre, c'est prêt.
- Laissez refroidir et démoulez. Coupez le pain aux bananes en 8 tranches égales.



# Pain aux bananes et aux fruits rouges

## Ingrédients

- 10 g de graines de chia
- 225 ml de lait entier éventuellement sans lactose
- 1 cuillère à café de miel
- 1 kiwi
- 10 g d'amandes

## Préparation

- Dans un bol, mélangez les graines de chia et le miel au lait. Versez ce mélange dans un verre et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Quand les graines de chia ont gonflé, le pudding est prêt.
- Coupez ensuite le kiwi en dés et hachez les amandes.

# Pudding aux graines de chia et au kiwi



5 min



# Pain aux noix avec pomme et cannelle

## Ingrédients

- 25 g de beurre/margarine
- 50 g de noisettes
- 50 g d'amandes
- 1 pomme
- 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- 30 g de raisins secs
- 1 cuillère à thé de cardamome moulue
- 100 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait entier
- 100 g de flocons de blé
- 200 g de farine de froment
- ½ cuillère à thé de sel
- 10 g de levure

Cette recette est prévue pour 10 portions.  
(1 morceau = 1 portion)

## Préparation

- Laissez le beurre/la margarine ramollir à température ambiante. Hachez grossièrement les noisettes et les amandes. Épluchez la pomme et coupez-la en dés. Mélangez ces dés avec la cannelle, les raisins secs, la cardamome et les flocons d'avoine.
- Faites tiédir le lait.
- Mélangez les flocons de blé et la farine dans un bol avec le lait, le sel, le beurre/la margarine et la levure. Incorporez-y le mélange noix-pomme. Couvrez la pâte avec une serviette et laissez-la lever pendant 1 heure dans un endroit chaud.
- Préchauffez le four à 180 °C. Chemisez le moule avec du papier sulfurisé. Faites cuire le pain aux noix pendant 45 min. environ, jusqu'à ce qu'il soit brun doré.





# Crêpes

## Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de fromage blanc demi-écrémé
- 100 ml de lait entier
- 3 oeufs
- 30 g de sucre
- 1 demi-pomme (= garniture pour 1 crêpe)
- 15 g de miel (= garniture pour 1 crêpe)

*Cette recette est prévue pour 5 portions.  
(1 portion = 1 crêpe)*

## Préparation

- Mettez les flocons d'avoine, le fromage blanc, le lait entier, les oeufs et le sucre dans le blender. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Avec cette pâte, faites cuire 5 crêpes.
- Coupez la pomme en dés. Garnissez chaque crêpe avec des dés de pomme et du miel. Saupoudrez éventuellement la crêpe d'une pincée de cannelle.



kcal



30 min



## Ingrédients

- 70 g de beurre de cacahuète
- 70 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 100 g de granola
- 30 g de flocons d'avoine
- 40 g de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- 25 g de chocolat noir

*Cette recette est prévue pour 5 portions. (1 portion = 1 barre)*

## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C. Mettez le beurre de cacahuète et l'eau dans un bol. Passez-les 30 secondes au micro-ondes et mélangez bien, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez une pincée de sel.
- Dans un autre bol, mettez le granola et les flocons d'avoine et mélangez bien. Hachez les cacahuètes et ajoutez-les au contenu du bol.
- Ajoutez les ingrédients de ce bol au beurre de cacahuète et mélangez bien. Passez l'huile d'olive/ de tournesol 30 secondes au micro-ondes et incorporez-la au mélange. Prenez une feuille de papier sulfurisé et humidifiez-la. Disposez cette feuille dans un plat à four. Étalez la pâte dans le plat à four. Enfournes les barres pendant 20 minutes.
- Faites fondre le chocolat. Retirez le mélange du four et coupez-le en 5 barres égales. Répartissez le chocolat sur les 5 barres en dessinant des rayures.



kcal



40 min



# Barres de granola au beurre de cacahuète

## Ingrédients

- 125 g de skyr
- 10 g de sucre blanc
- 20 g de muesli
- 20 g d'amandes

## Préparation

- Mettez le skyr dans un bol. Mélangez-y le sucre.
- Pesez les amandes et le muesli et disposez-les sur le yaourt.

# Skyr au muesli et aux amandes



kcal



5 min



# Smoothie aux épinards et à la menthe

## Ingrédients

- ½ banane
- 1 kiwi
- 2 petites oranges
- 25 ml de jus de citron
- 5 g de menthe
- 50 g d'épinards

## Préparation

- Pelez la banane et épluchez le kiwi. Pressez les oranges. Mettez-les dans le blender avec le jus de citron, la menthe et les épinards. Mixez à la vitesse maximale.

## Conservation

- Pas plus de 3 jours au réfrigérateur.



## Ingrédients

- ½ banane
- 15 g de flocons d'avoine
- 5 g de poudre de cacao
- 200 g de fromage blanc entier
- 20 g de noix
- 15 g de raisins secs

## Préparation

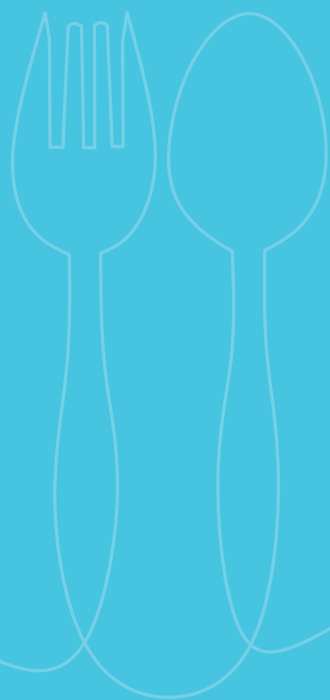
- Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Pesez 15g de flocons d'avoine et mélangez-y la poudre de cacao.
- Ajoutez ce mélange et les autres ingrédients au fromage blanc entier.

## Conservation

- Ce plat doit en principe être consommé immédiatement, avant que les rondelles de banane ne noircissent.

# Fromage blanc avec noix, banane et raisins secs





# DÉJEUNER

---

## Ingrédients

- 1 filet de vinaigre
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de yaourt entier
- 2 petits cornichons
- 3 petits oignons blancs
- 1 oignon cébette
- 1 cuillère à thé de ciboulette
- 1 cuillère à thé de persil
- 1 pincée d'ail
- 1 pincée de sel
- 2 biscottes

La salade aux oeufs est prévue pour 2 portions.

## Préparation

- Faites bouillir de l'eau et ajoutez-y un filet de vinaigre. Faites cuire les oeufs durs. Remplissez un bol d'eau glacée. Retirez les oeufs de la casserole et plongez-les dans l'eau glacée. Laissez-les refroidir pendant 15-20 minutes.
- Écalez les oeufs et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez-y la mayonnaise et le yaourt entier et mélangez bien.
- Coupez les cornichons en deux et hachez-les. Hachez aussi les petits oignons blancs.
- Lavez la cébette et émincez-en les tiges. Incorporez la ciboulette, le persil, l'ail et le sel à la salade aux oeufs.
- Servez sur des biscottes.

# Biscotte avec salade aux oeufs



# Bruschetta avec mozzarella et tomate



## Ingrédients

- 1 piccolo brun (ou blanc)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate
- 100 g de mozzarella
- Basilic

## Préparation

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le piccolo en tranches égales de 2 cm environ. Enduisez les tranches d'huile d'olive sur les deux faces. Enfournez-les pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et dorées.
- Entre-temps, coupez la tomate en dés. Faites de même avec la mozzarella. Mettez la mozzarella et la tomate dans un bol. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans le bol et mélangez bien le tout.
- Quand les petits pains sont prêts, garnissez-les avec le mélange mozzarella-tomate. Saupoudrez-les à volonté de basilic ciselé.



kcal



15 min



# Tzatziki à la grecque

## Ingrédients

- ¼ de concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 100 g de yaourt à la grecque
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- 1 pincée de poivre et de sel
- 2 tranches de pain brun (ou blanc)

## Préparation

- Épluchez le concombre et râpez-le grossièrement au-dessus d'une passoire. Laissez le concombre égoutter dans la passoire et ajoutez-y une pincée de sel.
- Râpez la gousse d'ail. Mettez le yaourt dans un bol et ajoutez-y l'ail. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu de jus de citron et mélangez avec le concombre. Salez et poivrez à volonté.
- Laissez refroidir pendant 1 heure au réfrigérateur. Vous pouvez ensuite tremper le pain dans le tzatziki.



kcal



5 min



## Ingrédients

- ½ orange
- ½ citron
- 1 mandarine
- 150 g de saumon fumé
- ¼ de tête de fenouil
- Poivre et sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon
- Aneth

## Préparation

- Pressez l'orange, le citron et la mandarine et versez le jus dans un bol. Râpez ensuite le zeste de citron.
- Coupez le saumon en gros morceaux et faites-le mariner 10 minutes dans le jus d'agrumes (retournez les morceaux au bout de 5 minutes).
- Coupez le fenouil en fines lamelles et mettez-les dans une assiette profonde ou un bol. Disposez les morceaux de saumon par-dessus.
- Salez et poivrez. Ajoutez le zeste de citron râpé et l'oignon ciselé.
- Arrosez avec l'huile d'olive et le reste du jus de citron. Garnissez de quelques feuilles d'aneth.

# Marinade de saumon aux agrumes et fenouil



kcal



20 min



# Penne aux betteraves et poulet

## Ingrédients

- 10 g de beurre/margarine
- 100 g de filet de poulet
- Poivre et sel
- 100 g de penne
- 150 g de betteraves rouges précuites
- 5 g de persil frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de vinaigre balsamique
- 20 g de fromage (tranche épaisse)

## Préparation

- Mettez sur le feu une poêle avec une noix de beurre/margarine. Coupez le filet de poulet en morceaux. Disposez-les dans la poêle, salez et poivrez, et faites-les sauter.
- Faites ensuite cuire les pâtes al dente selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide.
- Coupez les betteraves rouges en dés. Ciselez le persil. Dans un grand bol, mélangez les pâtes, les betteraves, le persil, 1 cuillère à soupe d'huile et le vinaigre. Salez et poivrez.
- Retirez le filet de poulet de la poêle et laissez-le refroidir. Ajoutez aux pâtes.
- Coupez le fromage en petits dés et parsemez-en la salade de pâtes. Arrosez avec le reste de l'huile.



kcal



25 min



# Houmous de potiron

## avec pain brun

### Ingrédients

- 400 g de potiron
- 1 petite gousse d'ail
- 30 g de purée de graines de sésame (tahini)
- ½ citron
- 1 cuillère à thé de cannelle moulue (2,5 g)
- 1 cuillère à thé de cumin moulu (2,5 g)
- ½ cuillère à thé de sel
- 2 tranches de pain brun

### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C. Coupez le potiron en 4 et faites-le griller au four pendant 25 minutes. Laissez-le refroidir, puis retirez la peau et les pépins.
- Mettez le potiron grillé dans un blender avec l'ail, la purée de graines de sésame, le citron, la cannelle, le cumin et le sel, ou servez-vous d'un mixeur. Ce mélange constitue l'houmous de potiron.
- Faites griller le pain dans un grille-pain. Tartinez le pain avec l'houmous. Consommez au moins 125 g d'houmous au cours de ce repas.



# Salade de quinoa à la féta et aux graines de grenade

## Ingrédients

- 50 g de quinoa
- ¼ de courgette (75 g)
- ¼ de poivron
- 75 g de pois chiches en boîte
- 20 g de salade de blé ou jeunes épinards
- 30 g de graines de grenade (ou autre)
- 50 g de féta
- Jus de ¼ de citron
- Sel et poivre

## Préparation

- Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Coupez la courgette et le poivron en dés. Rincez les pois chiches. Lavez la salade de blé ou les jeunes épinards. Coupez la grenade en deux et égrainez-la. Remplacez éventuellement les graines de grenade par des raisins secs, des myrtilles ou omettez-les si votre médecin vous le déconseille.
- Mettez tous ces ingrédients dans un bol et arrosez-les avec le jus de citron. Déchirez la féta en morceaux et ajoutez-la à la salade. Salez et poivrez.



kcal



30 min

# Crème de tomates

## avec viande hachée

### Ingrédients

- ¼ de pomme de terre
- ¼ d'oignon
- 2 tomates (200 g)
- ½ cube de bouillon de légumes
- Poivre et sel
- 50 ml de crème 20% M.G.
- 40 g de haché mélangé
- Persil

*Pour que cette recette soit plus facile à digérer, mieux vaut éviter la crème entière.*

### Préparation

- Épluchez la pomme de terre, l'oignon et les tomates. Coupez les tomates et la pomme de terre en lamelles. Hachez grossièrement l'oignon.
- Mettez le tout dans une casserole remplie d'eau. Ajoutez ½ cube de bouillon de légumes et/ou du sel et du poivre. Laissez mijoter une demi-heure jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez et ajoutez la crème.
- Formez des boulettes avec le haché et ajoutez-les au potage pendant la cuisson. Servez la soupe dans des assiettes. Garnissez de persil.

kcal     15 min



# DÎNER

---



## Ingrédients

### SAUCE

- 50 g de ricotta
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à soupe de beurre/margarine
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- Poivre et sel

### PLAT

- ½ échalote
- 1 cuillère à café de beurre/margarine
- 100 g d'épinards
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 oeuf
- 2 tranches de pain brun (ou blanc)

## Préparation

### SAUCE :

- Mettez la ricotta dans une poêle et mélangez-y le jaune d'oeuf. Faites cuire à feu doux et incorporez le beurre/la margarine lorsque le mélange est chaud. Ajoutez le jus de citron. Salez et poivrez.

### PLAT :

- Coupez l'échalote et ajoutez-la au beurre/à la margarine.
- Ajoutez les épinards et un peu d'eau, puis 2 cuillères à soupe de sauce.
- Remplissez une petite casserole d'eau additionnée de 1 cuillère à soupe de vinaigre et portez à ébullition. Cassez l'oeuf dans un ramequin. Fouettez l'eau avec une cuillère, de manière à créer un tourbillon.
- Versez l'oeuf dans le tourbillon et faites-le pocher pendant 2-3 minutes. Retirez l'oeuf de l'eau avec une écumoire et disposez-le sur les épinards.
- Nappez le tout avec la sauce maison. Prenez ensuite 2 tranches de pain pour les tremper dans l'oeuf.

# Oeuf poché à la ricotta et aux épinards



kcal



20 min





## Préparation

### PLAT :

- Préchauffez le four à 160°C. Disposez la viande d'agneau dans un plat à four. Salez et poivrez. Parsemez la viande de quelques noix de beurre/margarine.
- Portez de l'eau à ébullition. Équeutez les haricots. Plongez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 5-7 minutes, de manière à ce qu'ils soient encore croquants.
- Faites-les ensuite sauter dans une noix de beurre/margarine.

### GRATIN :

- Versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez l'ail et la noix de muscade. Faites chauffer le mélange à feu doux, sans l'amener à ébullition.
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en lamelles. Faites fondre une noix de beurre/margarine et enduisez-en l'intérieur d'un plat à four à l'aide d'un pinceau de cuisine. Disposez les lamelles de pommes de terre en couches superposées.
- Nappez les lamelles de pommes de terre avec la sauce. Saupoudrez-les de fromage râpé.
- Enfournez le gratin à côté de l'agneau et laissez-le cuire 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'une croûte brun doré.
- Pour vous assurer que les pommes de terre sont cuites, piquez-les avec un couteau.

# Gratin dauphinois avec agneau et haricots

## Ingrédients

### PLAT

- 120 g de filet d'agneau
- Poivre et sel
- 2 noix de beurre/margarine
- 100 g de haricots princesses

### GRATIN

- 1 dl de lait entier
- 1 dl de crème entière
- ½ gousse d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- 150 g de pommes de terre
- 1 noix de beurre/margarine
- 30 g de fromage râpé



kcal



60 min



# Soupe harira

## Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à thé d'huile d'olive
- 1 pincée de gingembre
- 1 cuillère à thé rase de ras el hanout
- 1 cuillère à thé de harissa
- 250 g de purée de tomates
- 150 ml d'eau
- 65 g de pois chiches en boîte
- 200 g de lentilles en boîte
- 5 g de persil

*Cette recette est prévue pour 2 portions.*

## Préparation

- Hachez finement l'ail et l'oignon. Coupez le céleri en rondelles. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Quand il a pris un aspect vitreux, ajoutez-y l'ail et le gingembre.
- Au bout de 2 minutes, ajoutez le céleri et laissez cuire un moment.
- Ajoutez ensuite le ras el hanout et la harissa et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Complétez avec la purée de tomates et l'eau.
- Versez l'eau progressivement, afin d'obtenir une soupe de la consistance souhaitée.
- En finale, ajoutez les pois chiches et les lentilles, puis le persil ciselé. Laissez réduire pendant 10 minutes.



# Salade de pâtes au thon et au jambon

## Ingrédients

- 60 g de pâtes
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillère à thé de sucre cristallisé
- Poivre et sel
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé d'herbes fraîches mélangées
- 40 g de thon au naturel en boîte
- 50 g de jambon cuit
- 30 g de cornichons aigres-doux
- 10 ml de crème (35% M.G.)

*Ce plat peut être consommé froid ou chaud.*

## Préparation

- Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égouttez les pâtes et, si vous le souhaitez, laissez-les refroidir.
- Confectionnez la sauce en mélangeant le jaune d'oeuf, le sucre, du poivre et le jus de citron. Ajoutez l'huile d'olive en remuant.
- Incorporez les herbes fraîches au mélange.
- Égouttez le thon et émiettez-le. Coupez le jambon en lanières et hachez les cornichons.
- Mélangez les pâtes, le thon, le jambon, les cornichons et la crème dans un bol. Versez la sauce sur les pâtes et remuez bien.



kcal



20 min



## Ingrédients

- 15 g de pignons de pin
- ¼ d'oignon
- ½ gousse d'ail
- ¼ de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de pâtes non cuites
- ½ avocat
- Poivre
- 50 g de cottage cheese
- 3 tomates séchées

## Préparation

- Faites chauffer une poêle sans matière grasse et faites-y griller les pignons de pin pendant 3 minutes à feu moyen. Laissez-les refroidir sur une assiette.
- Émincez l'oignon et l'ail. Pressez le citron. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'oignon pendant 3 minutes.
- Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Réservez 1 cuillère à soupe du liquide de cuisson.
- Épluchez l'avocat et dénoyautez-le. Coupez la moitié de l'avocat en dés et hachez grossièrement le reste. Mettez le cottage cheese dans un pichet mélangeur, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, la moitié des pignons de pin, l'ail, le jus de citron, le liquide de cuisson réservé et du poivre.
- Ajoutez l'avocat grossièrement haché et l'oignon. Utilisez un mixeur plongeur pour réduire ce mélange en purée jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
- Incorporez les pâtes au mélange au cottage cheese. Coupez les tomates séchées en quatre et ajoutez-les aux pâtes.
- Parsemez de dés d'avocat et saupoudrez avec le reste des pignons de pin et du poivre noir. Garnissez éventuellement avec du parmesan.

# Pâtes au cottage cheese, avocat et pignons de pin



kcal



25 min



# Poireau à la viande hachée



## Ingrédients

- 125 g de pommes de terre
- 100 g de poireau
- 10 g de beurre/margarine
- ¼ d'oignon
- 125 g de haché mélangé
- 20 g de fromage râpé

## Préparation

- Faites bouillir de l'eau. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Faites les cuire de manière à ce qu'elles soient faciles à écraser. Ajoutez-y le beurre/la margarine pendant que vous les réduisez en purée.
- Coupez le poireau en morceaux, lavez-le et égouttez-le. Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans le beurre/la margarine jusqu'à ce qu'il prenne un aspect vitreux.
- Ajoutez le haché à l'oignon et faites cuire à feu doux. Préchauffez le four à 180°C. Mettez le haché avec le poireau dans un plat à four et recouvrez-le de purée de pommes de terre. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez.



# Curry thaï au poulet et aux aubergines

## Ingrédients

- 1 tige de citronnelle (10 g)
- 1/2 échalote
- 1 gousse d'ail
- 5 g de gingembre
- Coriandre fraîche
- 1 cuillère à thé de sauce soja
- 1 petite cuillère à thé d'huile de tournesol
- 75 ml de lait de coco
- 100 g de poulet
- 60 g de riz basmati
- 1/2 aubergine
- 30 g de maïs
- 1/2 cuillère à thé de maïzena

## Préparation

- Coupez 1 cm de la tige de citronnelle à partir de la base. Enlevez les feuilles extérieures et hachez la citronnelle. Broyez finement à l'aide d'un pilon. Épluchez et ciselez l'échalote. Épluchez l'ail et ciselez-le. Hachez le gingembre. Mettez ensuite le gingembre, l'ail, l'échalote, la coriandre, la citronnelle et la sauce soja dans le blender et mélangez en un ensemble onctueux.
- Faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif dans une casserole. Ajoutez le mélange du blender et poursuivez la cuisson en remuant pendant 1 minute. Ajoutez le lait de coco et laissez réduire. Le curry est prêt.
- Coupez le poulet en dés et mettez-le dans la casserole. Baissez le feu et laissez réduire le lait de coco pendant 8 minutes avec le poulet.
- Entre-temps, faites bouillir de l'eau pour le riz basmati. Faites cuire pendant 8 minutes et égouttez le riz.
- Lavez les aubergines et coupez-les en dés, rincez le maïs à l'eau et ajoutez le tout au curry. Laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Délayez la maïzena dans une cuillère à soupe d'eau et ajoutez-la au contenu de la casserole. Laissez réduire.



kcal



30 min









## Ingrédients

- 3 abricots
- 100 ml de jus d'orange frais
- 100 ml de lait entier
- 20 ml de sirop de sucre de canne
- 10 ml de lait de coco
- 1 boule de glace vanille

## Préparation

- Lavez les abricots et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un bol avec le jus d'orange, le lait entier, les abricots, le sirop de sucre de canne, le lait de coco et la glace vanille. Mixez jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Servez dans un verre.

## Conservation

- Ne se conserve pas plus de 1 jour au réfrigérateur.

# Milk-shake à l'abricot



kcal



5 min



# Crumble aux pommes

## Ingrédients

- 15 g d'amandes
- 20 g de flocons d'avoine
- 20 g de flocons d'épeautre
- 5 g de cannelle
- 25 g d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pomme

## Préparation

- Préchauffez le four à 200°C. Hachez finement les amandes et mélangez-les avec les flocons d'avoine, les flocons d'épeautre et la cannelle. Ajoutez l'huile d'olive ou de tournesol et le miel et mélangez bien.
- Épluchez la pomme et coupez-la en dés. Disposez les morceaux de pomme dans un plat à four. Répartissez la pâte à crumble par-dessus et faites cuire au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit croquante.
- Servez de préférence chaud.



# Yaourt glacé

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de miel
- 125 g de yaourt à la grecque
- 1 pêche
- 25 g d'amandes

## Préparation

- Incorporez le miel au yaourt. Coupez la pêche en dés et mettez-la dans le blender avec le yaourt. Hachez les amandes et ajoutez-les. Mixez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux.
- Versez le tout dans un moule à glace ou un petit pot et placez-le au congélateur pendant au moins 3 heures.
- Retirez du réfrigérateur 10 minutes avant consommation.



kcal



10 min





# Crumble à la poire et crème de spéculoos

## Ingrédients

- 1 poire
  - 1 sachet de sucre vanillé
  - 25 g de beurre/margarine
  - 35 g de farine
  - 15 g d'amandes en poudre
  - 15 g de sucre
- CRÈME DE SPÉCULOOS:**
- 1 spéculoos
  - 1 cuillère à thé de crème (20% M.G.)
  - 1 cuillère à thé de sucre glacé
  - 1 cuillère à soupe de fromage blanc entier

## Préparation

- Préchauffez le four à 210°C. Épluchez la poire, retirez le trognon et coupez la chair en dés. Faites revenir la poire avec le sucre vanillé pendant 4 minutes dans un peu de beurre/margarine.
- Travaillez la farine, la poudre d'amandes, le sucre et le beurre/la margarine froide en un mélange grumeleux. Beurrez un plat à four. Disposez-y les dés de poire.
- Recouvrez-les de crumble et enfournez pendant 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.
- Dans un bol, émiettez le spéculoos à l'aide d'un pilon.
- Mélangez la crème, le spéculoos et le sucre glacé au fromage blanc. Garnissez le crumble avec ce mélange.



kcal



20 min



## Ingrédients

- 2 oeufs
- 150 g de sucre
- 100 g de beurre/margarine
- 125 g de noix de coco moulue

Cette recette est prévue pour 3 portions.

## Préparation

- Préchauffez le four à 200°C. Dans un bol, battez les oeufs avec le sucre en une masse mousseuse. Ajoutez-y le beurre/la margarine et mélangez bien.
- Incorporez la noix de coco moulue à l'aide d'une cuillère.
- Formez à la main des boulettes de pâte de la taille d'une boulette apéritive. Disposez les boulettes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfournez-les pendant 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

# Petits gâteaux à la noix de coco



kcal



15 min



# Tarte au riz

## Ingrédients

- 35 g de riz dessert
- 250 ml de lait entier
- 1 gousse de vanille
- Beurre/margarine
- Farine
- ½ feuille de pâte feuilletée (135 g)
- 11 g de poudre à pudding (à la vanille)
- 45 g de sucre
- ½ oeuf

Cette recette est prévue pour 2 portions.

## Préparation

- Préchauffez le four à 175°C. Mettez le riz et 200 ml du lait dans une casserole. Portez à ébullition. Coupez la gousse de vanille en 2 et ôtez-en les graines. Ajoutez la vanille au lait. Quand le lait commence à frémir, baissez le feu. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le riz ait absorbé la quasi-totalité du lait. Mélangez régulièrement, pour éviter que le riz ne colle et ne brûle.
- Graissez le moule avec le beurre/la margarine et versez-y la farine en pluie. La pâte feuilletée doit être farinée sur les deux faces. Recouvrez de pâte le fond et les parois du moule et pressez pour qu'elle adhère bien.
- Délayez la poudre à pudding dans 50 ml de lait. Ajoutez le sucre au riz au lait. Faites cuire le riz au lait à feu doux jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporez-y le mélange de lait et de poudre à pudding.
- Cassez l'oeuf et recueillez le blanc et la moitié du jaune. Mélangez le jaune d'oeuf au riz au lait. Battez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le au riz au lait avec une spatule. Remplissez le moule de riz au lait.
- Enfournez pendant 20-25 minutes. Laissez refroidir.



kcal



60 min



## Ingrédients

- 50 g de chocolat blanc
- 100 g de yaourt à la grecque
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de fruits rouges
- Gélatine

## Préparation

- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le yaourt.
- Faites gonfler la gélatine dans de l'eau froide. Ajoutez le sucre vanillé au mélange yaourt-chocolat. Délayez-y également la gélatine et mélangez bien.
- Versez dans un verre et laissez reposer une heure ou deux au réfrigérateur. Garnissez ensuite avec les fruits rouges.

# Pudding au chocolat blanc et aux fruits rouges





# Fondation contre le Cancer

À la Fondation contre le Cancer, nous travaillons chaque jour à transformer **l'espoir en victoire**. Nous sommes une organisation **nationale, indépendante, pérenne et experte** dans notre domaine.

**Nationale** : nous sommes présents et finançons les meilleures équipes et projets dans l'ensemble des 3 régions du pays, stimulant ainsi les synergies entre chercheurs et universités.

**Indépendante** : nous sommes financièrement, politiquement et scientifiquement indépendants. Ceci nous donne une totale liberté dans nos prises de position et dans nos actions. Nos revenus proviennent en quasi-totalité de nos sympathisants.

**Pérenne** : nous existons depuis près d'un siècle. Cette expérience nous a permis d'être à l'origine des initiatives innovantes dans la lutte contre le cancer.

**Expertise** : nous nous entourons des meilleurs experts belges et internationaux, ce qui nous permet de rester à la pointe dans le domaine de la lutte contre le cancer.



Ensemble, transformons  
**L'ESPOIR EN VICTOIRE !**



# Sources

- P.10** Dr. Oetker. Pain aux bananes. Accessible via <https://www.oetker.be/be-fr/nos-recettes/r/banana-bread-pain-aux-bananes>. Consulté le 3 avril 2020.  
Grezova, O. Banana bread with walnuts on the kitchen board. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/banana-bread-walnuts-on-kitchen-board-136600709>. Consulté le 3 avril 2020.
- P.12** Frederieke. Lekker en gemakkelijk ontbijtrecept met chiazaad en kiwi. Accessible via: <https://blog.hellofresh.nl/chiazaad-en-kiwi/>. Consulté le 15 avril 2020.  
Kondratova, E. Petit-déjeuner sain. chia pudding avec kiwi et granola en verre sur fond bois [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/healthy-breakfast-chia-pudding-kiwi-granola-748153723>. Consulté le 15 avril 2020.
- P.14** Albert Hein. Notenbrood met appel en kaneel. Accessible via: <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1193322/notenbrood-met-appel-en-kaneel>. Consulté le 30 avril 2020.  
MShev. Apple and walnut teabread on plate, selective focus [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/apple-walnut-teabread-on-plate-selective-325818218>. Consulté le 30 avril 2020.
- P.16** Droge Spieren. Zo maak je eiwitrijke pannenkoeken! Accessible via: <https://drogespiere.nl/recepten/zo-maak-je-eiwitrijke-pannenkoeken>. Consulté le 15 avril 2020.  
Dev, M. Oatmeal pancakes with apple and honey. Healthy breakfast [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/oatmeal-pancakes-apple-honey-healthy-breakfast-493882807>. Consulté le 15 avril 2020.
- P.18** Leuke recepten. Pindakaas granola repen. Accessible via: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/pindakaas-granola-repen/>. Consulté le 3 avril 2020.  
FabrikaSimf. Granola bar on wooden background [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/granola-bar-on-wooden-background-1096995485>. Consulté le 3 avril 2020.
- P.20** Evrymmnt. Bol de muesli à grains entiers avec yaourt sur fond blanc, vue de dessus [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/bowl-whole-grain-muesli-yogurt-on-751721308>. Consulté le 1er avril 2020.
- P.22** Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Groene spinazie smoothie met mint. Accessible via: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/groene-spinazie-smoothie-met-mint/>. Consulté le 12 février 2020.  
GalinaSh. Spinach smoothie with banana and orange juice in a glass cup and banana with orange in the background [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/spinach-smoothie-banana-orange-juice-glass-1466841959>. Consulté le 12 février 2020.
- P.24** Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Volle kwark met walnoten, banaan en cacao. Accessible via: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/volle-kwark-met-walnoten-banaan-en-cacao/>. Consulté le 11 février 2020.  
PhotoSGH. Cottage cheese with walnuts and banana [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/cottage-cheese-walnuts-banana-1564345987>. Consulté le 11 février 2020.
- P.28** Recette personnelle.
- P.30** 15 gram. Bruschetta met tomaat en mozzarella. Accessible via: <https://15gram.be/recepten/bruschetta-met-tomaat-en-mozzarella>. Consulté le 6 avril 2020.  
Noseek, V. Brochetta italienne classique avec mozzarella de tomate sur plateau de service en bois. Vue de dessus de table. Antipasto, apéritif [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/classic-italian-bruschetta-tomato-mozzarella-cheese-1290772045>. Consulté le 6 avril 2020.
- P.32** De Jong, W. Griekse tzatziki. Accessible via: <https://www.fit.nl/recept/tzatziki>. Consulté le 6 avril 2020.  
LiliGraphie. Sauce tzatziki avec ingrédients concombre, ail, aneth, citron, menthe. Arrière-plan alimentaire. Image tonale de style vintage [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/tzatziki-sauce-ingredients-cucumber-garlic-dill-498146035>. Consulté le 6 avril 2020.
- P.34** Fondation contre le Cancer. Marinade de saumon aux agrumes et fenouil. Accessible via: <https://www.cancer.be/recette/marinade-de-saumon-aux-agrumes-et-fenouil>. Consulté le 1er avril 2020.

- P.36** Albert Hein. Salade van penne met bietjes en kip. Accessible via: <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R646716/salade-van-penne-met-bietjes-en-kip>. Consulté le 8 avril 2020.  
Kovaleva, M. Homemade beetroot pasta with chicken [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/homemade-beetroot-pasta-chicken-1302967855>. Consulté le 8 avril 2020.
- P.38** Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Hummus met pompoen met toast van speltbrood. Accessible via: <https://www.voedingenkankerinfo.nl/recept/hummus-met-pompoen-met-toast-van-speltbrood/>. Consulté le 15 février 2020.  
Remy, D. Sweet potato or pumpkin or carrot hummus with parsley and olive oil, served with seed crackers on a rustic wooden board with a spoon. Light background, side view, copy space. [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/sweet-potato-pumpkin-carrot-hummus-parsley-1406356331>. Consulté le 15 février 2020.
- P.40** Maartje Maria. Vegan quinoa salade met feta en granaatappelpitjes. Accessible via: <https://maartjemaria.com/vegan-quinoa-salade-met-feta-en-granaatappelpitjes/>. Consulté le 21 avril 2020.  
A\_Lein. Healthy arugula salad with quinoa, feta cheese and pomegranate seeds [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/healthy-arugula-salad-quinoa-feta-cheese-162322787>. Consulté le 21 avril 2020.
- P.42** Fondation contre le Cancer. Velouté de carottes. Accessible via: <https://www.cancer.be/recette/velouté-de-carottes>. Consulté le 15 février 2020.  
Timolina. Delicious cream of pumpkin soup with roasted forcemeat made of beef minced meat in a bowl on a dark table. Thanksgiving Day. Top view, overhead [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/delicious-cream-pumpkin-soup-roasted-forcemeat-1636877473>. Consulté le 15 février 2020.
- P.46** Recette personnelle.
- P.48** Meus, J. Gratin dauphinois. Accessible via: <https://dagelijksekost.een.be/gerechten/gratin-dauphinois>. Consulté le 13 avril 2020.  
Meus, J. Gratin dauphinois. Accessible via: <https://dagelijksekost.een.be/gerechten/lamsbout-in-de-oven-met-gratin-dauphinois>. Consulté le 13 avril 2020.  
Iyeshut. Lamb fillet with potato gratin and beans [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/lamb-fillet-potato-gratin-beans-712505257>. Consulté le 13 avril 2020.
- P.50** Leuke recepten. Harira soep. Accessible via: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/harira-soep/>. Consulté le 10 avril 2020.  
AS Food Studio. Une épaisse soupe marocaine d'Harira dans un bol en gros plan sur la table. Vue horizontale du dessus [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/thick-moroccan-harira-soup-bowl-close-397582423>. Consulté le 10 avril 2020.
- P.52** Fondation contre le Cancer. Salade de pâtes au thon et au jambon. Accessible via: <https://www.cancer.be/recette/salade-de-p-tes-au-thon-et-au-jambon>. Consulté le 30 mars 2020.
- P.54** Albert Hein. Pastasalade met cottagecheese avocado en pijnboompitten. Accessible via: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1193765/pastasalade-met-cottagecheese-avocado-en-pijnboompitten>. Consulté le 13 avril 2020.  
Stockcreations. Exotic Italian spaghetti pasta with avocado pear, pine nuts, tomato and parmesan cheese served in a pan on a rustic wooden table with copy space, viewed from above [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/exotic-italian-spaghetti-pasta-avocado-pear-398786230>. Consulté le 13 avril 2020.
- P.56** Lidl. Hachis Parmentier aux poireaux. Accessible via: <https://www.lacuisinedelidl.be/recipes/hachis-parmentier-aux-poireaux>. Consulté le 15 avril 2020.  
Cesarz. Casserole with bread, leek, ham and cheese. [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/casserole-bread-leek-ham-cheese-600913484>. Consulté le 15 avril 2020.
- P.58** Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Thaise curry met kip en aubergine. Accessible via: <https://www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/recepten/vis-en-vlees/thaise-curry-met-kip-en-aubergine>. Consulté le 30 mars 2020.  
Smith, P. chicken green curry with eggplant, sweet basil and hot chili famous traditional Thai food. [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/chicken-green-curry-eggplant-sweet-basil-709607959>. Consulté le 30 mars 2020.
- P.60** Fondation contre le Cancer. Chicons au wok. Accessible via: <https://www.cancer.be/recette/chicons-au-wok>. Consulté le 29 mars 2020.
- P.64** Fondation contre le Cancer. Milk-shake à l'abricot. Accessible via: <https://www.cancer.be/recette/milk-shake-labricot>. Consulté le 12 avril 2020.  
Shorokhova, I. apricot milkshake is a mason jar with drinking straw decorated with a pile of fresh apricots and leaves on white and blue background with copy space. minimalistic summer concept [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/apricot-milkshake-mason-jar-drinking-straw-1125586346>. Consulté le 12 avril 2020.
- P.66** Leuke recepten. Gezonde apple crumble. Accessible via: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/gezonde-appel-crumble/>. Consulté le 12 avril 2020.  
Pustynnikova, A. Pomme crumble sur fond bois avec pommes. [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/apple-crumble-on-wooden-background-apples-190676684>. Consulté le 12 avril 2020.
- P.68** Leuke recepten. Frozen yoghurt bites. Accessible via: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/frozen-yoghurt-bites/>. Consulté le 9 avril 2020.  
Zoryanchik. frozen peach and honey yogurt. style vintage. selective focus [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/nl/image-photo/frozen-peach-honey-yogurt-style-vintage-479884498>. Consulté le 9 avril 2020.
- P.70** Bunschoten, L. Chocolade frambozenmilkshake. Accessible via: <https://www.fit.nl/recept/choco-milkshake>. Consulté le 13 avril 2020.  
Vorona, T. Smoothie de framboise au chocolat [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/chocolate-raspberry-smoothie-153714020>. Consulté le 13 avril 2020.
- P.72** Bien de chez nous. Crumble aux poires à la crème de spéculoos. Accessible via: <https://www.biendecheznous.be/recettes/crumble-aux-paires-a-la-creme-de-speculoos>. Consulté le 9 avril 2020.  
Rontav. Beautiful & delicious homemade Bavarian cream, pears mousse and speculoos cookies cake decorated with baked caramelized pears & speculoos cookies crumbs against white marble background. Copy space [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/beautiful-delicious-homemade-bavarian-cream-pears-1422903602>. Consulté le 9 avril 2020.
- P.74** Raadhuis30. Kokoskoekjes. Accessible via: <https://www.smulweb.nl/recepten/1139128/Kokoskoekjes>. Consulté le 9 avril 2020.  
Africa Studio. Canettes en paillettes de noix de coco et noix de coco fraîche sur fond bois clair [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/candies-coconut-flakes-fresh-on-light-351363602>. Consulté le 4 avril 2020.
- P.76** Meus, J. Rijstaartjes. Accessible via: <https://dagelijksekost.een.be/gerechten/rijstaartjes>. Consulté le 4 avril 2020.
- P.78** Recepten vandaag. Witte chocoladepudding met rode vruchten. Accessible via: [https://www.receptenvandaag.nl/recepten/eten/toetjes/2071/witte\\_chocoladepudding\\_met\\_rode\\_vruchten](https://www.receptenvandaag.nl/recepten/eten/toetjes/2071/witte_chocoladepudding_met_rode_vruchten). Consulté le 13 avril 2020.  
Stepanek Photography. Dessert de délicieuses baies de Vanilla [Photo]. Accessible via: <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/vanilla-berries-pudding-fresh-homemade-delish-772658338>. Consulté le 13 avril 2020.

## P.7 Icônes

Icône kcal : création personnelle

Icône œuf : "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"

Icône horloge : "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"

Icône langue : Heathers, S. Accessible via: <https://thenounproject.com/term/taste/193504/>. Consulté le 2 avril 2020.

Icône sans gluten : "Icon made by Smashicons from www.flaticon.com"

Icône sans lactose : "Icon made by Those Icons from www.flaticon.com"

Icône diarrhée : "Icon made by Freepik from www.flaticon.com"

Icône végétarien : <https://www.shutterstock.com/fr/image-vector/vegetarian-food-icon-suitable-info-graphics-348454994>





Fondation contre le Cancer

## Mes plats gourmands

Ce livre propose des recettes riches en énergie et protéines pour aider les patients à maintenir leur poids.

La Fondation contre le Cancer soutient et accompagne les patients dans leur trajet vers la guérison et le retour à une vie active.

## CANCERINFO À VOTRE ÉCOUTE

- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

**Cancerinfo**

Fondation contre le Cancer

0800 15 801  
[www.cancer.be/info](http://www.cancer.be/info)

Appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00). Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à votre écoute.

### Fondation contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 • 1030 Bruxelles

T. 02 736 99 99 • [info@cancer.be](mailto:info@cancer.be) • [www.cancer.be](http://www.cancer.be)

Avec l'aimable soutien de :

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

 **NUTRICIA**