

ISABEL LE PAGE



CRAQUER S₁ A₁ N₁ S₁ CROQUER !



Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP

ISABEL LEPAGE



Une invitation à "Craquer sans croquer?"

L'oralité et l'alimentation sont au centre du soin apporté à de nombreux enfants et adolescents suivis dans les hôpitaux pédiatriques, spécialement dans les services de chirurgie maxillo-faciale. En effet ces derniers sont opérés de nombreuses fois dans leur bouche depuis qu'ils sont nourrissons jusqu'à la fin de l'adolescence.

Après chaque chirurgie, la zone opérée est fragile et sensible. Il y a des fils en bouche. L'inquiétude peut diminuer l'appétit et faire craindre à l'enfant la douleur, d'autant que les consignes post-opératoires modifient ses habitudes alimentaires.

C'est pour ces enfants hypersensibles que ce livre a été pensé, pour les soutenir au moment où leur corps est en convalescence, ainsi que pour leurs parents qui déploient des trésors de génie pour tenter de compenser ce qui a été difficile et leur redonner de l'appétit.

Toute l'équipe du service de chirurgie maxillo-faciale et chirurgie plastique de l'hôpital Necker-Enfants malades, et notamment les chirurgiens, psychologues, éducatrices, infirmières, auxiliaires de puériculture, a comme objectif commun de prendre soin. Informer, écouter et rassurer les patients et leurs familles en fait partie.

Avant l'intervention, nous évoquons la période post-opératoire avec les patients, et mettons notamment du sens sur la prescription alimentaire qu'ils vont devoir suivre. Ce régime « sans croquer » n'est pas une punition mais une protection pour « prendre soin » de soi. Il ne doit en aucun cas interdire le plaisir.

Certains parents et certains enfants/ados cuisinent déjà chez eux au quotidien, et sont créatifs et gourmands d'emblée lorsque nous imaginons ce qu'ils vont préparer comme recettes fluides ou molles en post-opératoire. Parfois nous en

avons l'eau à la bouche lors de la consultation. D'autres n'aiment pas beaucoup cuisiner ou sont écrasés par les contraintes du quotidien et l'anxiété de la chirurgie.

De mon côté, je suis Isabel Lepage, maman d'un garçon né avec une séquence de Pierre Robin. C'était il y a 23 ans, j'écrivais déjà des livres de cuisine. À deux mois, lorsque Benjamin est sorti de l'hôpital Necker, j'en ai offert à toute l'équipe du service car ils avaient été formidables.

Je ne pouvais pas imaginer alors que Pascale Gavelle et l'équipe de chirurgie maxillo-faciale me confieraient le projet de « craquer sans croquer » et je les en remercie du fond du cœur.

Benjamin a été suivi à Necker jusqu'à ses 18 ans et c'est lors de l'une de nos consultations pré-opératoires que l'idée du livre est venue dans la conversation.

J'ai eu beaucoup de plaisir à cuisiner, écrire et photographier les recettes de ce livre, que j'ai réalisé en pensant aux parents parfois démunis et aux enfants.

C'est donc toute une équipe, soutenue par le Pr Arnaud Picard, chef de service, qui s'est mise au travail sur ce projet. Isabel Lepage, notre cheffe d'orchestre ; des chirurgiennes investies : les Dr Véronique Soupre et Éva Galliani ; une infirmière : Joana Mateus Fernandes ; une aide-soignante : Océane Contant ; une éducatrice de jeunes enfants : Elaine Esnault ; une diététicienne : Ema Sechaud ; et une stagiaire psychologue : Quitterie Delatte. Des patients nous ont rejoints, pour transmettre aux autres leurs recettes et astuces plaisir : merci donc à Benjamin, Pauline et Anne-Lise.

Nous tenons particulièrement à remercier la Fondation des Hôpitaux et l'opération Pièces Jaunes ainsi que l'hôpital Necker-Enfants malades, la direction du mécénat et sa directrice Mme Vilayleck pour nous avoir apporté leur soutien et le financement nécessaire à la concrétisation de ce projet.

Pascale Gavelle & Isabel Lepage

ainsi que toute l'équipe de chirurgie maxillo-faciale et chirurgie plastique.

LES SUPERS CONSEILS 06

LES ALIMENTS INTERDITS 08

LES RECETTES

Les recettes fluides

01 - Les soupes froides	<i>Les soupes froides pas à la grimace.....</i>	10
02 - Velouté de châtaignes	<i>Le velouté Miam ! À la châtaigne.....</i>	12
03 - La recette de Pauline : milkshake aux cookies	<i>Les cookies qui glissent.....</i>	14
04 - Smoothie Oreo	<i>Le smoothie façon chocolat liégeois.....</i>	16
05 - Gâteau mousse arc-en-ciel	<i>Le rainbow cake.....</i>	18
06 - Glace à la poire	<i>La glace minute papillon.....</i>	20

Les recettes molles

07 - Les œufs brouillés	<i>Les zœubrouillés et plus si affinités.....</i>	22
08 - La recette de Benjamin : Mac'n cheese	<i>Les mac'n cheeeese de Benji.....</i>	24
09 - Fish & chips	<i>Petit fish & chips deviendra grand.....</i>	26
10 - Lasagnes de poulet	<i>Le mille-pâtes de poulet.....</i>	28
11 - Hot-dog	<i>Le hot-dog trop chou.....</i>	30
12 - Pâtes bolognaises	<i>La pasta alla bolognese.....</i>	32
13 - Tiramisu aux fraises	<i>Le fraisamisu trop facile.....</i>	34
14 - Charlotte au chocolat	<i>Charlotte adore le chocolat.....</i>	36

Les recettes épaisses

15 - Les tartinades	<i>Je tartine, tu tartines ! Nous tartinons.....</i>	38
16 - Polenta crémeuse	<i>La polenta bien bien crémeuse.....</i>	40
17 - Purée de petits pois	<i>La Shrek purée.....</i>	42
18 - Purée de patate douce et lait de coco	<i>Orange is the new purée.....</i>	44
19 - Flan à la courgette	<i>Le flan se démoule sans accroc.....</i>	46
20 - Mouliné de betteraves et lentilles corail	<i>La pink purée.....</i>	48
21 - Purée de chou rouge	<i>La purple blend.....</i>	50
22 - Purée de pommes de terre et poivrons jaunes	<i>Le mouliné ensoleillé.....</i>	52
23 - Hachis parmentier	<i>Le Archi ! Parmentier.....</i>	54
24 - La recette de la maman d'Anne-Lise : bouillon de légumes au bœuf	<i>La soupe à tout de la maman d'Anne-Lise.....</i>	56
25 - Pizza	<i>Les Patatapizz' fondantes.....</i>	58
26 - Panna cotta au Carambar	<i>La PannaRambar trop bonne.....</i>	60



ATTENTION À LA CONSISTANCE, QUI EST À FAIRE ÉVOLUER PROGRESSIVEMENT !
LE PRINCIPE EST DE NE PAS OUVRIR GRAND LA BOUCHE ET DE NE PAS CROQUER.



ET MAINTENANT, RÉGALEZ-VOUS ! 😊

Les aliments Interdits!

ÇA GRIFFE LE PALAIS



• pain • biscotte • panure

ÇA PIQUE LES CICATRICES
DANS LA BOUCHE



• les agrumes :
citron, orange et pamplemousse
• piment



• vinaigre
• moutarde
• gingembre



• ail
• cornichon
• raifort



• ananas
• poivre
• boisson gazeuse



ÇA COLLE SUR LES FILS
DANS LA BOUCHE



• blé de type Eblé
• semoule
• miel
• toutes les pâtes à tartiner
• beurre de cacahuète

• le chocolat en morceaux
qui fond dans la bouche
• camembert
• munster
• Mont d'or



• brie de Meaux
• caramel
• mie de pain
• confiture avec
morceaux



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13

Le Velouté Miam!



À LA CHÂTAIGNE



15 min.



25 min.



1-2 parts

INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- 2 tablettes de bouillon (bœuf ou légumes)
- 1 blanc de poireau
- 80 g de châtaignes ou marrons cuits
- 1 saucisse fumée
- 2 feuilles de laurier
- 1 brin de thym



PRÉPARATION

Versez l'eau dans une casserole et faites-la chauffer avec les feuilles de laurier, le thym et les tablettes de bouillon.

Ajoutez la saucisse fumée coupée en morceaux, les châtaignes et le blanc de poireau rincé et coupé en tronçons.

Laissez cuire à feu moyen pendant 35 minutes.

Mixez le tout !



Le TRUC EN +

- « Vous pourrez garder ce velouté dans un bocal au réfrigérateur pendant 5 jours ou le congeler.
- Remplacez la châtaigne par de la patate douce, de la butternut ou citrouille, de la pomme de terre, des champignons ou encore des carottes.
- Pour une recette festive, ajoutez de petits cubes de foie gras ou de mousse de canard ! »

LES RECETTES FLUIDES



La Pasta



ALLA BOLOGNESE



12

LES RECETTES MOLLES



35 min.



25 min.



1 part

INGRÉDIENTS

- 1 steak haché
- 1 carotte
- 100 g de spaghettis ou cheveux d'ange
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de sauce barbecue
- 10 cl de crème fraîche liquide

PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau, faites cuire les pâtes puis laissez-les dans la casserole sans les égoutter afin qu'elles soient bien molles.

Pelez et émincez l'oignon.

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec l'huile, faites revenir l'oignon émincé.

Saupoudrez d'herbes de Provence, mélangez.

Épluchez la carotte et coupez-la en 4 dans le sens de la longueur puis en dés.

Ajoutez la carotte dans la casserole et mélangez à l'oignon.

Faites cuire pendant 5 bonnes minutes avant d'ajouter le steak haché émietté à l'aide d'une fourchette et la sauce barbecue.

Mélangez et faites cuire 5 minutes puis versez la crème liquide.

Faites cuire 2 minutes puis mixez cette sauce.

Égouttez les spaghettis et servez-les coupées en petits morceaux accompagnés de la délicieuse sauce.



LE TRUC EN +

« Remplacez le steak haché de bœuf par un pavé de saumon cru, les herbes de Provence par de l'aneth et la sauce barbecue par le jus d'un citron pressé pour une version Fish ! »



Le Fraisamisu

T R O P F A C I L E



30 min.



1 h



2 parts

INGRÉDIENTS

4 boudoirs
100 g de mascarpone
2 œufs
150 g de fraises
Le jus d'1 orange
100 g de sucre



Le TRUC EN +

« Je coupe les boudoirs en deux pour qu'ils s'imbibent du coulis des fraises et qu'ils deviennent bien mous. Réalisez ce tiramisu avec tous les fruits de saison et ajoutez de petits copeaux de chocolat ou de biscuit écrasé sur le dessus. Adaptez la quantité de sucre en fonction des fruits. »

PRÉPARATION

Mixez 100 g de fraises lavées et équeutées avec le jus d'orange et 30 g de sucre.

Répartissez la moitié de cette purée de fruits au fond des verres. Coupez les boudoirs en deux et disposez-les le long des parois en verre dans le coulis.

Coupez le reste des fraises en petits dés ou écrasez-les et répartissez-les dans les verres.

Fouettez le mascarpone avec les jaunes d'œufs et 70 g de sucre.

Battez les blancs en neige.

Mélangez délicatement les blancs en neige avec le mascarpone et répartissez dans les verres.

Terminez par le coulis de fraises.

Placez les verres au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.

Dégustez le jour même.



Je tartine, tu tartines!



Sans la croûte!



NOUS TARTINONS

INGRÉDIENTS

50 g de saumon fumé ou cuit ou de thon en boîte
50 g de fromage frais type Carré Frais ou Petit Billy
1 c. à soupe de lait
100 g d'haricots verts en bocal égouttés
Sel et poivre

PRÉPARATION

Mixez tous les ingrédients ensemble, en versant le lait à la fin pour obtenir la texture que vous souhaitez.
Si vous réalisez cette recette avec du thon, gardez 1 c. à soupe d'huile pour remplacer le lait.

80 g de pomme de terre bien cuite et épluchée
80 g de beurre mou
1 petit concombre épluché et coupé en morceaux

Mixez tous les ingrédients et ajoutez 1 filet d'huile pour obtenir la consistance que vous désirez.

4 bâtonnets de surimi coupés en morceaux
1 pot de yaourt grec ou yaourt liquide
1 avocat bien mûr épluché et coupé en morceaux
Le jus d'1 citron

Mixez tous les ingrédients ensemble. N'hésitez pas à ajouter du yaourt pour arriver à une consistance bien onctueuse.
Salez et poivrez selon votre goût.

80 g de poulet ou tofu grillé coupé en morceaux
200 g de courgette cuite à l'eau et coupée en morceaux
100 g de feta ou fromage de chèvre frais coupés en cubes
1 c. à soupe de crème fraîche liquide ou huile d'olive

Mixez tous les ingrédients ensemble, en versant la crème à la fin pour obtenir la texture que vous souhaitez.



10 min.

Conseils: conservez chaque recette au réfrigérateur dans un bocal fermé.
Pensez à cuire un peu plus les légumes et féculents de manière à mieux les mixer.

Saumon

Patate

Surimi

Poulet

Patate

Surimi/Avocat/Fromage blanc

Poulet ou Tofu

Saumon

Le Flan



SE DÉMOULE
SANS ACCROC



15 min.



40 min.



3-4 pers.

INGRÉDIENTS

230 g de courgette
1 œuf + 1 jaune
50 g de parmesan
5 cl de lait
10 cl de crème fraîche
1 pincée de curry doux
Sel et poivre



LE TRUC EN +

« Remplacez la courgette par de la purée de carotte, de poireaux, de petits pois, de patate douce, des haricots verts en boîte ou bien des épinards surgelés. Réalisez des flans roses en utilisant des betteraves cuites ou violets avec du chou rouge râpé très finement... »

PRÉPARATION

Cassez l'œuf dans un blender, ajoutez le jaune et versez le lait et la crème.

Râpez la courgette.

Salez et poivrez.

Ajoutez la courgette râpée, le curry, le parmesan et mixez le tout.

Beurrez des moules ou ramequins.

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5).

Disposez un grand plat rempli d'eau dans le four.

Faites cuire les flans au bain-marie ou au four vapeur pendant 40 minutes.

Laissez-les refroidir ou bien servez-les chauds.



La PannaRambur

T R O P B O N N E



15 min.



5 min.



4 h



3 verrines

INGRÉDIENTS

2 feuilles de gélatine
20 cl de crème fraîche
5 Carambar® ou caramels



LE TRUC EN +

« Remplacez les bonbons par du chocolat, du caramel, du miel ou bien une purée de fruits et procédez de la même manière. »

PRÉPARATION

Coupez les bonbons en petits bouts. Faites tremper les feuilles de gélatine dans une assiette remplie d'eau froide. Attendez qu'elles soient ramollies (environ 3 minutes) puis égouttez-les.

Faites chauffer, à feu doux, la crème fraîche dans une casserole avec les bonbons et remuez de temps en temps pour que les bonbons fondent et ne collent pas le fond de la casserole.

Éteignez le feu et ajoutez les feuilles de gélatine dans la casserole, elles vont fondre.

Répartissez la panna cotta dans des petits verres et placez au réfrigérateur pendant 4 heures minimum.

LES RECETTES ÉPAISSES



Merci

Ce projet a bénéficié d'un soutien
de la Fondation des Hôpitaux
à travers son appel à projets Pièces Jaunes 2024
et du soutien des mécènes et donateurs
de l'hôpital Necker-Enfants malades AP-HP.

.....



**FONDATION
DES HÔPITAUX**



**PIÈCES
JAUNES**



**Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP**





CRAQUER SANS CROQUER !

DIRECTION ÉDITORIALE : **ISABEL LEPAGE**

DIRECTION ARTISTIQUE : **RODOLPHE PAULAT - KP! PROD**

RECETTES, PHOTOGRAPHIES & STYLISME CULINAIRE : **ISABEL LEPAGE**

RELECTURE : **MANON LAVENANT - DES LETTRES AUX MOTS**

.....

Fabrication Espagne : Dépôt légal septembre 2025

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

Des conseils nutritionnels & 26 recettes pour craquer sans croquer !



Ce projet a bénéficié d'un soutien de la Fondation des Hôpitaux à travers son appel à projets Pièces Jaunes 2024 et du soutien des mécènes et donateurs de l'hôpital Necker-Enfants malades AP-HP.



**FONDATION
DES
HÔPITAUX**



**PIÈCES
JAUNES**



**Hôpital Necker
Enfants malades
AP-HP**

Ce livre vous est offert grâce aux fonds récoltés