



**Voix
des patients**

Pour mieux vivre la maladie chronique

Ma maladie (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique>)



Mes soins (<http://www.voixdespatients.fr/traitement>)

Accueil (<http://www.voixdespatients.fr>)

Ma vie quotidienne (<http://www.voixdespatients.fr/vivre-avec-la-maladie>)

Ma vie quotidienne avec la maladie chronique (<http://www.voixdespatients.fr/vivre-avec-la-maladie>)

Mon travail (<http://www.voixdespatients.fr/maladie-chronique-et-travail>)

Nutrition & activité physique (<http://www.voixdespatients.fr/vivre-avec-la-maladie/nutrition-sports>)

Mes droits (<http://www.voixdespatients.fr/droits-patients-maladie-chronique>)

Cuisine de fête : la recette plaisir et santé d'un grand chef

Nutrition & activité physique (<http://www.voixdespatients.fr/vivre-avec-la-maladie/nutrition-sports>)

16/12/2015



Olivier Chaput, chef du « Show Devant », nous livre une recette inspirée de son talent culinaire pour combler nos papilles sans peser sur notre santé.

Comment bien manger, se faire plaisir tout en respectant les exigences d'une alimentation particulière liée à une maladie ou à un traitement ? Telle est la question qui se pose pour beaucoup au moment des fêtes. Bien heureusement, des recettes fleurissent sur la toile pour les différents types de maladies chroniques. Mais Voix des Patients a décidé de raffiner le plaisir en sollicitant un grand chef pour vous offrir une recette de fête pauvre en sucre, sel et graisses.



(c) Julie Carretier Cohen

Olivier Chaput, délégué de l'Ordre culinaire international et chef du « Show Devant » à Villejuif, a gracieusement accepté de relever le défi. Ce jeune chef, hyperactif et engagé, s'investit depuis plusieurs années dans la lutte contre les cancers féminins. Il est notamment le créateur de « L'Agenda des Chefs » qui réunit chaque année 12 recettes originales livrées par des chefs et dont les bénéficiaires sont reversés au fonds de dotation « Pour Elles ». Il nous délivre aujourd'hui une saine et délicieuse recette de fête.



(c) Julie Carretier Cohen

Papillote de poulet aux légumes de saison et lait d'amande

Ingrédients par personne :

100 g de poulet

20 g de poivrons

20 g de carottes

50 g de fèves surgelées et pelées

2 g de gingembre

2 cuillères à soupe de lait d'amande

Basilic

Préparation :

Couper les poivrons en petits dés et les carottes en julienne. Râper le gingembre puis couper le poulet en petits cubes.

Disposer le tout sur le papier à papillote, y ajouter les fèves puis les 2 cuillères à soupe de lait d'amande.

Saler et poivrer.

Fermer la papillote et la secouer pour bien tout mélanger.

Mettre au four à 220°C pendant 17 minutes en vérifiant la cuisson du poulet.

Pour en savoir plus : <http://www.olivierchaput.com/> (<http://www.olivierchaput.com/>)