Quiche lorraine sans pâte. Pour 1 personne
1 œuf • 30 g de farine • 150 ml de lait sans lactose • 50 g de jambon cuit dégraissé en dés • 30 g d'Emmental râpé.
Mélanger tous les ingrédients.
Mettre le mélange dans un moule à clafoutis chemisé.
Faire cuire au four 30 à 40 min thermostat 7.

Poisson en papillote. Pour 1 personne
100 à 120 g de poisson blanc (cabillaud, lieu, colin,...) • Sel • 1 cuillère à café d'huile de tournesol • 1 feuille de laurier et une branche de thym.
Mettre le poisson et les différents ingrédients dans une feuille d'aluminium. La fermer.
Cuire au four 5 à 10 min (suivant l'épaisseur du morceau de poisson), thermostat 7.
Enlever la feuille de laurier et la branche de thym avant de servir.
Remarque : Cette recette peut être faite au four micro-ondes.
Le poisson et les ingrédients sont enfermés dans du papier sulfurisé.
Cuire 3 min puissance maximale.

Desserts. À partir de lait sans lactose.
De nombreux entremets peuvent être préparés : crèmes (anglaise, pâtissière, meunière, renversée...) Semoule au lait, riz au lait...
On peut aussi donner des pâtisseries à base de crème pâtissière faite avec du lait sans lactose (biscuits roulés, charlotte, chou à la crème), des crêpes, du gâteau de Savoie, du quatre quarts, de la génoise, des gâteaux secs (sablés, petits beurres).

3 jours de régime sans résidus

Exemple :

☞Jour 1
Petit déjeuner
Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi
Papillote de poisson, riz bien cuit.
Crème renversée, réalisée avec du lait sans lactose (disponible en pharmacie).

Soir
Caroline de jambon, pâtes.
Choux à la crème pâtissière réalisés avec du lait sans lactose.

☞Jour 2
Petit déjeuner
Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi
Quiche lorraine sans pâte, pomme de terre à l'eau sans peau.
Quatre-quarts préparé au lait sans lactose.

Soir
Crêpes au jambon.
Crêpes au miel.

☞Jour 3
Petit déjeuner
Thé ou café, biscotte beurrée.

Midi
Steak, pâtes bien cuites.
Semoule au lait sans lactose.

Soir
Potage vermicelles.
Jambon blanc dégraissé.
Crème renversée.

Données	Denrées adaptées au régime sans résidu strict	Denrées adaptées au régime sans résidu large
Produits laitiers	Lait sans lactose : Al 110®, Diargal®, fromage à pâte pressée cuite et non cuite, fromage fondu.	Idem Yaourt, fromage blanc nature, lait en faible quantité (150 ml/ jour : un verre, dans une préparation contenant de l'amidon).
Viande, poisson, œuf	Viande maigre à fibres courtes (Blanc de poulet, de dinde, steak de bœuf). Poissons maigres (colin, lieu, etc...) Œuf, blanc bien bien cuit. Jambon blanc dégraissé.	Idem
Féculents	Pâtes, riz, farine blanche, Maïzena®, tapioca, biscottes.	Pomme de terre, pain blanc.
Légume et fruits	Aucun Bouillon de légumes filtrés.	
Matières grasses	Crues : beurre, margarine, huile.	Idem
Produits sucrés	Sucre, gelée, miel, pâtisserie sans fruit, ni crème.	Idem
Autre	Pas d'épices, d'herbes ou d'assaisonnement, ni d'alcool pouvant stimuler ou irriter le tube digestif Caramel, extrait de café ou vanille liquide sont autorisés.	Idem

CREGG
Club de Réflexion des Cabinets et Groupes d'Hépato-Gastroentérologie

COLO/ASR/12.2019

Avec le soutien institutionnel de ALFASIGMA

Fiche de recommandations alimentaires

ALIMENTATION SANS RÉSIDUS

Bernard Grunberg, Guillaume Bonnaud, Pierre-Adrien Dalbiès, Thierry Higuero

CREGG NUTRITION

La COLOSCOPIE

La **COLOSCOPIE** est l'examen le plus fiable et performant pour la **PRÉVENTION** et le **DÉPISTAGE** du **CANCER COLO RECTAL.**

Cet examen permet le diagnostic de lésions colo rectales et souvent leur traitement. Encore faut-il réaliser cet examen dans des conditions optimales de préparation colique.

Les différentes solutions proposées (PEG, sulfate de sodium, Pico sulfate de Sodium, Citrate de Magnésium) sont nécessaires et même indispensables pour une bonne préparation du côlon.

Cependant il est tout aussi nécessaire, afin d'optimiser la préparation, de proposer un **RÉGIME SANS RÉSIDUS** aux patients dans les 3 ou 4 jours qui précèdent l'examen.

Dr Bernard GRUNBERG
Président de la Commission de Nutrition – CREGG

RÉGIME SANS RÉSIDUS
Ce régime doit être suivi durant les 3 jours qui précèdent l'examen.

ALIMENTS AUTORISÉS

Petit déjeuner et goûter :
Thé, café, tisane, jus de fruits (pomme, raisin, citron filtré), biscottes, biscuits secs. Beurre (en petite quantité) ou gelée de fruits (pommes, coings, groseilles), sucre, miel.

Repas du midi :
Viandes maigres rôties sans jus ou grillées, jambon, poissons maigres, œufs (sauf au plat ou en omelette). Céréales à l'eau : pâtes blanches, riz blanc, semoule, pommes vapeur avec peu de beurre. Emmental ou fromage de Hollande. Biscottes. Crème de marrons, gelée de fruits.

Repas du soir :
Potage de pâtes, semoule à l'eau ou vermicelles ou bouillon de légumes filtré. Viande grillée, poisson poché, deux œufs durs ou jambon. Biscottes. Crème de marrons. Gelée de fruits.

Boissons :
Eau minérale plate, jus de raisin, jus de pomme, jus de citron.

ALIMENTS INTERDITS

Petit déjeuner et goûter :
Lait, pain blanc, complet, céréales (avoine, orge, maïs), confiture, gâteaux, madeleines, brioches.

Repas du midi :
Charcuterie. Tous les légumes crus, cuits, secs. Tous les fromages à l'exclusion du gruyère ou fromage de Hollande. Fruits frais, secs, compotes. Tous les yaourts, confiserie.

Repas du soir :
Soupe.

Boissons :
Sodas, alcools.

Suggestion de recettes

Pâte à choux. Proportions : 2 personnes
Farine : 40 g • Beurre : 20 g • Œuf : 1 unité • Eau : 60 ml • 1 pincée de sel.
Faire chauffer l'eau, le sel et le beurre dans une petit casserole.
Jetez-en une fois la farine dans le mélange frémissant.
Formation d'un empois d'amidon très épais.
Faire dessécher sur le feu en mélangeant vigoureusement avec une spatule en bois. Dextrinisation sous l'action de la chaleur « sèche ».
Laisser refroidir, ajouter l'œuf en omelette petit à petit en remuant bien entre chaque adjonction. Recouvrir la plaque du four avec du papier sulfurisé.
A l'aide d'une petite cuillère faire des petits tas.
Ainsi les protéines de l'œuf ne seront pas dénaturées.
Le travail de la pâte permet de développer l'élasticité du gluten et d'incorporer l'air : la pâte pourra alors se lever en se distendant.
Cuire à four thermostat 6, 180° : 30 minutes.

Pâte à crêpe. Proportions : pour 6 à 8 crêpes.
100 g de farine • 1 œuf • 200 ml de lait • 1 cuillère d'huile (facultatif) • 1 pincée de sel.

Potage :
Bouillon de légumes. Pâtes à potage : vermicelles, tapioca.
Faire cuire des légumes dans l'eau assaisonnée (carotte, pommes de terre, blancs de poireaux,...).
Passer à travers une passoire fine pour recueillir le bouillon.
Y faire cuire les pâtes à potage.
Éventuellement, y ajouter du beurre.
Les légumes ne sont pas consommés

Sauce blanche
30 g de farine ou 20 g de Maïzena • 500 ml de bouillon de légumes ou de court-bouillon de poisson • 15 à 20 g de beurre.
Diluer la farine (ou la Maïzena) dans le bouillon ou le court bouillon froid.
Porter à ébullition en tournant.
Laisser cuire 5 min pour la farine ou arrêter la cuisson si la sauce est faite avec de la Maïzena.
Ajouter le beurre cru.
Cette sauce accompagne le poisson ou les œufs durs.

Carolines au jambon ou au colin. Pour 3 personnes.
Faire une pâte à chou avec 40 g de farine.
Faire une sauce Mornay «diététique » :
150 ml de lait sans lactose (AL 110, Diargal) • 15 g de farine • 15 g de beurre • 20 g d'emmental • 80 g de jambon cru dégraissé ou de colin en boîte • 1 pincée de sel.
Mélanger le lait sans lactose froid avec la farine.
Faire épaissir sur le feu doux.
Ajouter le sel, le beurre cru, l'Emmental râpé et le jambon coupé en petits dés ou le colin émietté.
Fourrer les carolines avec cette préparation.

Crêpes au jambon ou au colin. Pour 3 personnes
Faire une pâte à crêpes en remplaçant le lait par du lait sans lactose.
Faire une sauce Mornay « diététique » :
250 ml de lait sans lactose pour faire la sauce + 50 ml de lait sans lactose • 25 g de farine ou 20 g de Maïzena • 10 g d'Emmental râpé • 60 g de jambon dégraissé ou de colin en boîte • 1 pincée de sel.
Même technique que la recette précédente.
La garniture (jambon en dés ou colin émietté) n'est ajoutée que dans les 2/3 de la sauce. En fourrer les crêpes.
Délayer le reste de la sauce avec 50 ml de lait sans lactose supplémentaire pour obtenir la sauce à napper.
Disposer les crêpes garnies dans un plat allant au four.
Recouvrir de sauce et de 10 g d'Emmental râpé.
Faire gratiner très légèrement.