

## Conseils pour mixer

Faites votre cuisine normalement puis mixez les aliments juste avant leur consommation.

### Pour obtenir une texture lisse et adaptée :

- Évitez les aliments filandreux (poireaux, fenouil, céleri branche, endives, haricots verts sauf extra-fins, blettes, rhubarbe ...), ou contenant des grains (kiwi, fraise, framboise...) ou mal adaptés au mixage (foie, gruyère, jambon cru...).
- N'hésitez pas à passer la préparation à travers un moulin à légumes (pour les mélanges épais) ou une passoire fine (davantage adaptée aux préparations semi liquides) afin d'éliminer les petits morceaux, les fils, les grumeaux, les grains, les peaux ou les nerfs.

**Soyez particulièrement vigilants en matière d'hygiène** car la vitesse de développement des microbes est particulièrement rapide dans les aliments mixés de température tiède.

- Veillez à bien nettoyer vos instruments de cuisine (mixer, couteau, plan de travail) mais aussi vos mains et votre tenue.
- Ne mixez pas des aliments de température différente.
- Consommez les plats mixés rapidement après leur préparation et au maximum dans un délai de 2h en ayant pris soin de conserver la préparation soit au chaud, soit au froid, mais jamais à température ambiante. Passé ce délai, jetez le plat pour éviter le développement de micro-organismes.

**Une liste de fournisseurs d'alimentation mixée prête à l'emploi vous sera donnée sur demande**

# Votre régime alimentaire une alimentation mixée pour personne dysphagique

## Quelques idées d'ouvrages

- Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition, V. Ruglio
- Céder à la vie, s'aider au quotidien, C. Sevestre
- La révolution mixée, art culinaire et outil de soin – 268 pages, 29 euros. Disponible auprès du CLAND-Sarthe - 40, rue Henry Delagénère - 72 000 Le Mans
- [www.recettes-mixees-clan.fr](http://www.recettes-mixees-clan.fr)
- [www.hopitaux-saint-maurice.fr/Ressources/FCK/RecetMixees\\_2017.pdf](http://www.hopitaux-saint-maurice.fr/Ressources/FCK/RecetMixees_2017.pdf)

## LES BOISSONS

### ➔ Froides

- Toutes (pas de restrictions)
- Eau pétillante fraîche
- Eau plate fraîche
- Eau gélifiée \*
- Eau pétillante à température ambiante

### ➔ Chaudes

- Normales
- Épaissies
- Aucune

**Il est nécessaire de boire 1 à 1,5 L de boissons par jour pour être bien hydraté.**

\* Eau gélifiée

Une liste de laboratoires pharmaceutiques fabriquant de l'eau gélifiée prête à l'emploi ou de l'épaississant peut vous être fournie sur demande. L'épaississant instantané se dilue à chaud ou à froid, s'adapte au sucré ou au salé et s'utilise dans les liquides ou dans les préparations.

Vous pouvez également fabriquer votre boisson gélifiée en utilisant des feuilles de gélatine.

Laissez ramollir la gélatine dans une casserole d'eau froide puis chauffez-la et versez-la dans la boisson de votre choix.

Placez ensuite la préparation au réfrigérateur pour qu'elle épaississe.

## LES ALIMENTS MIXES

Tous les aliments sont mixés sous forme d'une purée lisse plus ou moins épaisse qui ne nécessite pas de mastication, sans grumeau, habituellement consommée à la cuillère.

Les liquides et solides ne se séparent pas.

Évitez les épices fortes (curry, harissa, piment...) qui peuvent provoquer des irritations gênantes.

### Composition du repas

#### ➔ Petit-déjeuner

- Bouillie ou yaourt, petit suisse, fromage blanc, crème dessert.
- Compote ou jus de fruit épaissi.

#### ➔ Déjeuner et dîner

- Entrée mixée : légumes mixés (crus ou cuits) ou potage lisse (épaissi selon tolérance aux liquides).
- Plat principal mixé composé d'un mélange de :
  - 100 à 150g de viande, de poisson sans arêtes, ou 2 œufs,
  - 100g de légumes cuits,
  - 150g de pommes de terre, riz, pâtes...

Adaptez la consistance en rajoutant de la sauce, du bouillon, du lait, de la béchamel.

- Produit laitier : yaourt, petit suisse, fromage blanc, crème dessert...
- Dessert mixé : compote, fruits mixés crus ou cuits, crème, mousse, liégeois...