

SOMMAIRE

PARTIE 1 : TECHNIQUES CULINAIRES ADAPTÉES

RÉGIME HYPERCALORIQUE.....	7
1. PRINCIPE.....	7
2. ENRICHISSEMENT.....	7
3. EN PRATIQUE.....	9
RÉGIME HYPERPROTIDIQUE.....	11
1. PRINCIPE DU RÉGIME.....	11
2. EN PRATIQUE.....	11
3. EXEMPLES DE PRÉPARATIONS.....	13
LES RÉGIMES À TEXTURE MODIFIÉE.....	15
1. POUR QUI ?.....	15
2. POURQUOI ?.....	15
3. COMMENT ?.....	16
LE RÉGIME MOU.....	17
1. PRINCIPE.....	17
2. CHOIX DES ALIMENTS.....	17
3. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	17
4. PRÉPARATIONS.....	19
LE RÉGIME LISSE.....	21
1. PRINCIPE.....	21
2. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	21
3. CHOIX DES ALIMENTS.....	23
4. INCONVÉNIENTS.....	23
5. APPORT ÉNERGÉTIQUE.....	24
6. PRÉPARATIONS.....	24
7. LES ENTREMETS LISSES.....	25
TEXTURE LIQUIDE.....	27
1. PRINCIPE.....	27
2. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	27
3. CHOIX DES ALIMENTS.....	28
4. ENRICHISSEMENT DES PRÉPARATIONS.....	29
5. TECHNIQUES DE PRÉPARATION.....	30
LES MOUSSES.....	31

RÉGIME HYPOCALORIQUE.....	33
1. CHOIX DES ALIMENTS.....	33
2. CHOIX DES PRÉPARATIONS.....	35
3. LES ALIMENTS DIÉTÉTIQUES.....	36
LES ÉDULCORANTS.....	37
LES PAPILLOTES.....	39
1. PRINCIPE.....	39
2. PRÉSENTATION.....	39
RÉGIME HYPOLIPIDIQUE.....	41
1. PRINCIPE.....	41
2. CHOIX DES ALIMENTS.....	41
3. LES TCM.....	42
RÉGIME DIABÉTIQUE CONTRÔLÉ EN GLUCIDES.....	43
1. RAPPEL SUR LE RÉGIME DIABÉTIQUE.....	43
2. CONTRÔLE DES GLUCIDES.....	43
3. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	44
RÉGIME RICHE EN FIBRES.....	47
1. RAPPEL SUR LES FIBRES.....	47
2. PRINCIPE.....	47
3. EN PRATIQUE.....	48
RÉGIME PAUVRE EN FIBRES.....	49
1. PRINCIPE DU RÉGIME.....	49
2. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	49
RÉGIME PAUVRE EN RÉSIDUS.....	51
1. PRINCIPE DU RÉGIME.....	51
2. LE CHOIX DES ALIMENTS.....	51
3. LE CHOIX DES PRÉPARATIONS.....	53
LES LAITS SANS LACTOSE.....	55
RÉGIME SANS GLUTEN.....	57
1. PRINCIPE.....	57
2. CHOIX DES ALIMENTS.....	57
3. CHOIX DES PRÉPARATIONS.....	58
RÉGIME SANS SEL LARGE.....	59
1. RAPPEL.....	59
2. PRINCIPE DU RÉGIME DÉSODÉ LARGE.....	59
3. CHOIX DES ALIMENTS.....	59
4. ADAPTATIONS CULINAIRES.....	60
5. PRODUITS SANS SEL.....	61
RÉGIME SANS SEL STRICT.....	63
1. PRINCIPE DU RÉGIME SANS SEL STRICT.....	63
2. CHOIX DES ALIMENTS.....	63

3.	CHOIX DES PRÉPARATIONS.....	64
4.	PRODUITS DU COMMERCE SANS SEL.....	64
	LES PICKLES.....	67
1.	INGRÉDIENTS.....	67
2.	TECHNIQUE.....	67
	PRODUITS DIÉTÉTIQUES SANS SEL.....	69
	CUISSON À LA GRECQUE.....	73
	RÉGIME HYPOPROTIDIQUE.....	75
1.	PRINCIPE DU RÉGIME.....	75
2.	EN PRATIQUE.....	75
	RÉGIME RESTREINT EN POTASSIUM.....	79
1.	CHOIX DES ALIMENTS ET DES PRÉPARATIONS.....	79

PARTIE 2 : POUR S'ENTRAÎNER

2006 – SUJET 1.....	85
2006 – SUJET 2.....	87
2006 – SUJET 3.....	89
2006 – SUJET 4.....	91
2006 – SUJET 5.....	93
2007 – SUJET 1.....	95
2007 – SUJET 2.....	97
2007 – SUJET 3.....	99
2007 – SUJET 4.....	101
2007 – SUJET 5.....	103
2008 – SUJET 1.....	105
2008 – SUJET 2.....	107
2008 – SUJET 3.....	109
2008 – SUJET 4.....	111
2008 – SUJET 5.....	113
2008 – SUJET 6.....	115
2010 – SUJET 1.....	117
2010 – SUJET 2.....	119
2010 – SUJET 3.....	121
2010 – SUJET 4.....	123
2011 – SUJET 1.....	125
2011 – SUJET 2.....	127
2011 – SUJET 3.....	129
2011 – SUJET 4.....	131
2011 – SUJET 5.....	133

PARTIE 3 : RECETTES

MOELLEUX AU CHOCOLAT.....	136
GÂTEAU MIEL ET NOIX.....	136
GÂTEAU AU LAIT CONCENTRE SUCRE.....	137
TARTE MASCARPONE ET CHOCOLAT.....	138
ENTREMET AUX FRUITS SECS.....	138
CRÈME AU CHOCOLAT ENRICHIE.....	139
POTAGE DE LÉGUMES ENRICHI.....	140
POTAGE AU JAMBON.....	140
PAIN DE LÉGUMES.....	141
ESCALOPE SURPRISE.....	141
CROQUETTES DE RIZ.....	142
TARTE AUX POMMES À L' ALSACIENNE.....	142
TARTELETTES AUX FRUITS.....	143
COMPOTE ENRICHIE.....	143
CROQUETTES DE POMMES DE TERRE.....	144
CANNELLONIS FARCIS À LA VIANDE.....	144
HACHIS PARMENTIER.....	145
ŒUF MIRABEAU.....	146
CROQUETTES DE POMMES DE TERRE.....	146
FLAN DE LÉGUMES.....	147
BOUILLIE À LA BANANE.....	147
VELOUTÉ AU POTIRON.....	148
POTAGE AU POISSON.....	149
CRÈME DE POULET.....	150
LAIT DE POULE.....	150
FRAPPÉ ABRICOT-BANANE.....	151
MILK-SHAKE AUX FRUITS ROUGES.....	151
CRÈME À LA POIRE BISCUITÉE.....	152
JUS DE FRUITS ENRICHI.....	152
MOUSSE DE FRUITS.....	153
MOUSSE À L' ORANGE.....	154
MOUSSE FAÇON BAVAROIS.....	154
MOUSSE ALLÉGÉE.....	155
SALADE SUCRÉE-SALÉE.....	156
DUODE LENTILLES.....	156
PURÉE DE POIS CASSÉS.....	157
COMPOTE DE PRUNEAUX.....	157
SALADE DE FRUITS RICHE EN FIBRES.....	158

FRAPPÉ AUX ABRICOTS SECS.....	158
« FAUSSE » SAUCE BECHAMEL.....	159
GRATIN DE LÉGUMES.....	159
BLANQUETTE DE VEAU.....	159
EAU DE RIZ.....	160
CRÈME SANS LAIT.....	160
MOUSSE À L' ABRICOT.....	161
GELÉE À L' ORANGE.....	161
TAPIOCA AU RAISIN.....	162
RÉGIME SANS GLUTEN.....	163
APÉRITIF AU JAMBON.....	163
POLENTA.....	164
GRATIN DE MILLET.....	165
GALETTE DE QUINOA AUX POIREAUX.....	166
CROQUETTES DE POMMES DE TERRE.....	166
PÂTE À CRÊPES.....	167
TUILES AUX AMANDES.....	167
POMMES BOULANGÈRES.....	168
BEIGNETS AU POISSON.....	169
PAUPIETTE DE VEAU.....	169
SABLÉS(OU FOND DE TARTE).....	170
TARTELETTE AUX FRUITS.....	170
BISCUITS SANS ŒUF.....	171
PAIN PERDU AUX POMMES.....	172
POIREAUX À LA GRECQUE.....	173
FILET DE POISSON MEUNIÈRE.....	173
TIAN DE POISSON.....	174
MOUSSAKA.....	175
LAPIN AUX PRUNEAUX.....	175
VEAU À L' ORANGE.....	176
CAROTTES SUCRÉES.....	176
SABLÉS SANS ŒUF.....	177
CRÈME ANGLAISE.....	177
CRÈME PÂTISSIÈRE.....	177
RIZ AU LAIT.....	178
SAUCE POUR CRUDITÉS.....	179
MAYONNAISE ALLEGÉE.....	179
LAPIN À LA MOUTARDE.....	179
PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX HERBES.....	180
PAPILLOTE DE BANANE À L' ORANGE.....	180
POMMES À LA CANNELLE.....	181

GÂTEAU AUX FRUITS.....	182
QUATRE-QUARTS AUX TCM.....	182

PARTIE 4 : CORRECTIONS DES EXERCICES