

● 19. Fondant au chocolat

Préparation	Personnes	Difficulté	Cuisson	Prix
15 mn	8	Facile	± 20 mn	Economique

**Ingrédients :**

- 200 g de chocolat
- 200 g de beurre
- 100 g de sucre
- 5 œufs
- 4 c. à s. rases de farine

Préparation :

- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie à feu doux. Laisser refroidir. Une fois le mélange fondu, laisser refroidir et bien battre.
- Ajouter le sucre et la farine, mélanger. Puis incorporer la poudre de cacao et mélanger délicatement avec une spatule.
- Bien graisser un moule à manqué, ou 8 ramequins. Y verser le mélange et cuire à four moyen (150°) pendant 20 minutes environ.

Un ouvrage de 86 pages
au format 21 x 29,7 cm.

● Fondant au chocolat mixé

Non
congelable

**Ingrédients supplémentaires :**

- Lait froid ou crème anglaise.
- Pas de yaourt, qui pourrait donner un léger goût amer.

Préparation :

- Mixer au moins deux parts de fondant, encore chaud, vitesse moyenne pendant 1 minute environ, jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Laisser tourner le mixeur et incorporer petit à petit le lait ou la crème anglaise, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- Déguster froid ou chaud, selon votre envie.

En achetant cet ouvrage, vous aurez la possibilité de télécharger et d'imprimer les schémas et toutes les recettes du livre, en vous rendant sur le site www.orthoedition.com, depuis la rubrique "Mon espace".

Mixé ou entier, le même repas pour toute la famille

Guide et recettes

Isabelle Ponnelle, Mathilde Briot-Boudou
Orthophonistes

Olivier Briot
Photographies

Bouchra El Haimer
Chef cuisinière

Maxime Ponnelle
Illustrations

Explication de la déglutition, de la nécessité de manger mixé et secrets de cuisinière pour parvenir à mixer tous les aliments (de la pizza à la blanquette de veau et son riz...) avec photos et recettes simples, facilement réalisables.



Ortho
ÉDITION

78 - rue Jean Jaurès 62330 ISBERGUES
TÉL. 03 21 61 94 94 - FAX 03 21 61 94 95

www.orthoedition.com

Ortho
ÉDITION

Cet ouvrage facile d'utilisation, présente l'intérêt de manger mixé quand on ne peut pas faire autrement, quelle que soit l'origine du problème. Il donne une explication accessible à tous de la déglutition des aliments de la fourchette à l'estomac. Il permet de comprendre également l'importance de la mastication nécessaire pour une déglutition correcte sans danger de fausse route.

Des schémas explicites, téléchargeables sur le site Ortho Edition, vous aideront à visualiser le trajet des aliments de la bouche jusqu'à l'œsophage et de comprendre comment se passe une fausse-route. Vous pourrez expliquer la déglutition plus aisément.

Vous trouverez des conseils et astuces afin de mixer tout repas pris à la maison en gardant les saveurs et en adaptant finement les textures à chacun. Bouchra El Haimer, la chef cuisinière, vous livre ses secrets pour tout mixer facilement et rapidement.

Enfin, pour vous donner l'eau à la bouche, des recettes facilement réalisables et des photos de plats entiers avec leur équivalent mixé sont insérées dans cet ouvrage (ces recettes sont téléchargeables sur le site Ortho Edition).

Terminés les plats différenciés pour la personne qui doit manger mixé et les membres de son entourage! Vous trouverez ici des recettes pour toute la famille. Il suffit de prendre une partie du plat que l'on va mixer afin de partager le même repas. Vous retrouverez ainsi la convivialité et le plaisir des saveurs (viande et accompagnement peuvent être mixés séparément)!

Finies les éternelles purées de légumes et les compotes! A vous de varier les plaisirs, de mixer tous les plats du quotidien: du couscous à la pizza, en passant par les hamburgers ou la blanquette de veau avec son riz et bien d'autres...

3. Blanquette de veau

Préparation	Personnes	Difficulté	Cuisson	Prix
15 mn	4	Moyenne	1 h 30	Cher



Ingrédients :

- 1 kg de blanquette de veau
- 6 grosses carottes
- 2 petits oignons piqués de 3 clous de girofle chacun
- 25 cl de crème fraîche
- 1/2 citron
- 1 jaune d'œuf
- 25 g de margarine
- 1 cube de bouillon de volaille
- Laurier

Sauce

- 125 g de beurre
- 3 c. à s. de farine
- 125 g de crème fraîche épaisse
- 25 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

Préparation :

- Couper la viande en morceaux. Dans une marmite, la faire revenir avec la margarine jusqu'à ce que les morceaux soient blanchis. Ajouter les oignons piqués de clous de girofle, le laurier. Saler et poivrer.
- Ajouter le cube de bouillon de volaille, puis de l'eau jusqu'à ce que la viande soit recouverte. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 mn, puis ajouter les carottes coupées en rondelles. Laisser cuire pendant encore 1 h à

Sauce

- Dans une casserole, chauffer le beurre à feu doux et ajouter la farine en remuant jusqu'à l'obtention d'une consistance de grumeaux épais, puis ajouter la crème fraîche et le jus de citron et la préparation.
- Dresser la viande sur un lit de riz ou de pâtes.

Blanquette de veau mixée

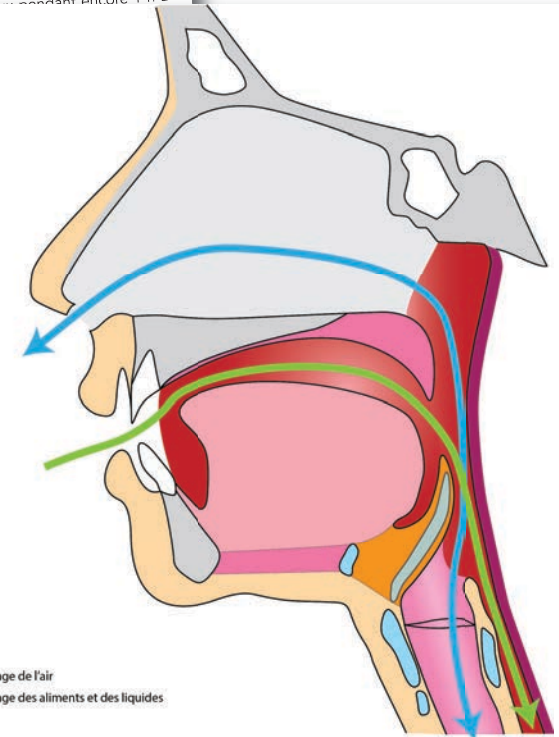
Congelable



Préparation :

Préparation :

- Mixer le riz vitesse rapide, une minute jusqu'à l'obtention d'une crème.
- Ajouter la viande au riz et mixer vitesse rapide, une minute.
- Ajouter les carottes et la sauce et mixer vitesse rapide, 30 secondes.
- Mixer vitesse moyenne, 30 secondes en ajoutant le bouillon de cuisson jusqu'à l'obtention d'une consistance de purée.
- Puis mixer vitesse rapide si vous voulez un résultat totalement homogène.



Passage de l'air
 Passage des aliments et des liquides

Schéma 2 : Trajet de l'air et des aliments