



Unilever Food Solutions
EMILIE CARPENTIER

Cuisez en texture modifiée 10 recettes épatantes

Retrouvez-nous sur :

-  ufs.com
-  [Unilever Food Solutions France](https://www.facebook.com/UnileverFoodSolutionsFrance)
-  [ufs.france](https://www.instagram.com/ufs.france)



 Unilever Food Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.

Repas en texture modifiée

Aujourd'hui, de nombreuses personnes souffrent de **dysphagie** : il s'agit de la difficulté à avaler les boissons ou les aliments.

Elle se manifeste par une sensation de gêne ou de blocage pendant la déglutition. Si la dysphagie persiste sans prise en charge, elle peut être à l'origine de plusieurs complications comme une malnutrition, une déshydratation ou une infection pulmonaire.

Les **repas en texture modifiée** sont alors la solution idéale. Selon l'Institut Pasteur de Lille, il s'agit d'une alimentation dont on a modifié l'aspect afin de pouvoir être consommée par des personnes souffrant de troubles de la mastication et/ou de la déglutition.

La cuisine à texture modifiée est une méthode de préparation des aliments permettant d'en **modifier la texture** tout en conservant **leurs qualités**

nutritives, leurs saveurs et leurs couleurs afin de laisser aux personnes ayant des problèmes de déglutition alimentaire **le plaisir de manger**.

Dans cette brochure, nous vous indiquons comment décliner votre menu classique en une offre adaptée aux différents besoins des personnes âgées.



Leurs avantages

Pour le résident



- Une plus grande autonomie.
- Un plaisir des yeux.
- Apporter de la convivialité.
- Réduire certains stress dus au repas.
- Créer ou recréer du lien social.
- Maintenir la santé.

Pour le personnel soignant



- Réduction de la charge de travail au moment du repas.
- Modification de l'accompagnement effectué auprès du résident.
- Valorisation de sa fonction au moment du repas.

Pour la cuisine



- Permettre d'être efficace dans sa façon de produire.
- Apporter une grande valeur ajoutée à ses préparations.
- Réduire le gaspillage.
- Valoriser les agents, les rendre fiers.

Pour l'institution



- Moyen inédit de lutte contre la dénutrition.
- Réduction du budget alloué aux CNO (Compléments Nutritionnels Oraux).
- Valorisation du service restauration, de l'institution.
- Mise en place d'une méthode novatrice pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.
- Vitrine de l'établissement.

À qui sont-ils destinés ?

Les troubles de la déglutition peuvent être la conséquence de plusieurs pathologies : troubles neurologiques, cancer, handicap, RGO etc...

Une alimentation mixée sera donc proposée aux :

- Personnes âgées dépendantes
- Personnes atteintes de polyhandicaps (enfants et adultes)
- Personnes en post-AVC ou post-chirurgie (ORL, ...)
- Personnes atteintes d'un cancer (langue, bouche, gorge) ou de mucites (inflammation d'une muqueuse qui recouvre l'intérieur des cavités et viscères)

La dysphagie peut être transitoire, temporaire ou définitive en fonction des cas. Celle-ci peut évoluer dans le temps en fonction des capacités de déglutition et de mastication, c'est pourquoi un suivi régulier est recommandé afin de surveiller et d'adapter la texture au fil du temps.

Aujourd'hui, plus de la moitié des patients ayant subi un AVC sont touchés par la dysphagie, et 80% des patients atteints de maladie neurodégénérative. On estime actuellement que 60% des personnes âgées à domicile éprouvent des troubles de la déglutition.

La dysphagie peut avoir des conséquences dramatiques sur les personnes qui en sont atteintes. Il existe notamment un risque de dénutrition.



Aujourd'hui, ce sont 2 millions de personnes qui souffrent de dénutrition. Elle concerne :



4% à 10%
des personnes âgées à domicile



20% à 40%
des personnes hospitalisées

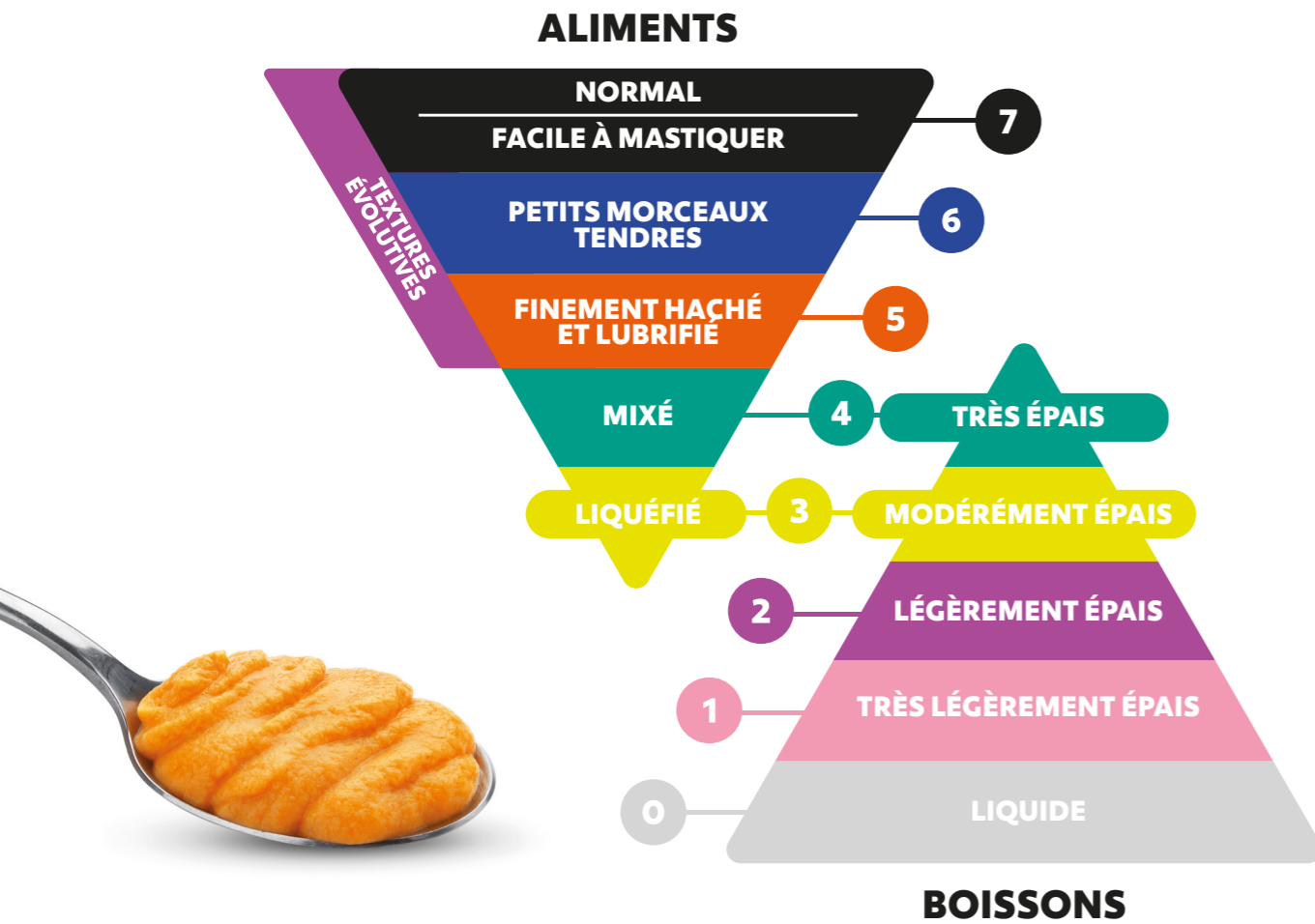


1 enfant hospitalisé sur 10

Comment reconnaître la bonne texture?

L'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) est une initiative portée par un groupe de volontaires de diverses professions de la santé et de l'industrie alimentaire notamment. Ils se sont réunis dans l'objectif de développer une terminologie et des définitions internationales standardisées des aliments à textures modifiées et liquides épaissis, utilisés pour les personnes souffrant de dysphagie.

Cette étude a permis d'identifier des niveaux de textures différents, allant de 0 à 7 :



2 Légèrement épais

Cela concerne les boissons légèrement épaisses qui peuvent être bues au verre. Elles s'écoulent rapidement lorsqu'elles sont renversées d'une cuillère, mais plus lentement que pour les boissons de niveau 1. Un effort est nécessaire pour boire le liquide avec une paille.

3 Liquéfié et modérément épais

Cela regroupe les textures liquéfiées et modérément épaisses qui peuvent être bues au verre. Elles s'écoulent lentement lorsqu'elles sont renversées d'une cuillère et sont difficiles à aspirer à travers une paille. Elles peuvent être avalées à la cuillère sans mastication mais pas à la fourchette.

4 Mixé et très épais

Cela regroupe les textures mixées et très épaisses qui habituellement sont consommées à la cuillère et à la fourchette. Elles ne peuvent pas être bues au verre ni à la paille mais ne nécessitent pas de mastication.

5 Finement haché et lubrifié

Ces aliments peuvent être consommés à la fourchette ou à la cuillère. Ils peuvent parfois être consommés avec des baguettes, peuvent être modelés sur une assiette et ne nécessitent pas d'être croqués.

6 Petits morceaux tendres

Ces aliments peuvent être consommés, écrasés et broyés à la fourchette, à la cuillère ou aux baguettes. Ils ne nécessitent pas d'être croqués mais nécessitent une mastication avant la déglutition.

Sources : iddsi.org

Astuces / Bon à savoir

Des boissons astucieuses pour une bonne hydratation

Boire régulièrement est un geste primordial pour les personnes âgées, notamment lorsqu'elles souffrent de démence. En effet, un apport en eau insuffisant peut accentuer certains symptômes de la maladie, comme la confusion. Pour s'assurer que les patients s'hydratent suffisamment, vous pouvez recourir à certaines astuces en sucrant légèrement le thé, le café ou encore les boissons fraîches. Les personnes âgées les apprécieront mieux ainsi et boiront plus facilement. De même, si un résident malade

ne se nourrit pas suffisamment, vous pouvez lui proposer des boissons hypercaloriques ou des smoothies riches en vitamines afin de couvrir ses besoins énergétiques journaliers.



Une vision défailante complique la prise de nourriture



L'âge avançant, la vue décline plus ou moins rapidement. Pensez-y lorsque vous dressez la table : un bord coloré peut constituer un bon point de repère, permettant de distinguer l'emplacement et le diamètre de l'assiette même lorsque la vision n'est pas nette. De même, privilégiez les nappes unies : évitez les motifs qui pourraient augmenter la confusion des résidents. En résumé, les couleurs peuvent faire office de « boussole de table » lorsqu'elles sont utilisées de façon claire et ciblée.



LA SOUPE

Soupe de concombre et avocat



CONCOMBRE ET AVOCAT

RECETTE POUR 10 PERSONNES

Ingrédients

900g Concombre
3 Avocat
1/2 Citron
100ml Vinaigrette légère Pomme Avocat Jalapeño MAILLE® Inspiration
160g Texture Gélatine KNORR®
TABASCO® Rouge*

Valeurs nutritionnelles par portion (150g)

Énergie	
115,5kcal	
Matières grasses	dont AGS
4,1g	0,5g
Glucides	dont Sucres
13,8g	3,3g
Fibres	
2,0g	
Protéines	
4,7g	
Sel	
0,0g	

Préparation

1. Laver le concombre.
2. Mixer le avec la Vinaigrette légère Pomme Avocat Jalapeño MAILLE® Inspiration, et ajouter 110g de Texture Gélatine KNORR®.
3. Verser la préparation dans les empreintes à mi-hauteur. Réserver au frais.
4. Préparer les avocats puis mixer 400g d'avocat avec le TABASCO® et citronner avec un demi-citron. Ensuite, incorporer 50g de Texture Gélatine KNORR®. Verser la préparation sur le concombre gélifié. Laisser reposer pendant 2 heures au froid.
5. Dresser et tailler les empreintes.

Pour retrouver toutes nos recettes, scannez ce QR code



* TABASCO®, le logo losange TABASCO®, et la bouteille TABASCO®, sont des marques déposées par McIlhenny Co.



5 FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ



CONCOMBRE ET AVOCAT

RECETTE POUR 10 PERSONNES

Ingrédients

1kg Concombre
250g Yaourt nature
2 Avocat
400ml Crème liquide U.H.T
Liant à Froid KNORR® 1-2-3
TABASCO® Rouge

Valeurs nutritionnelles par portion (181g)

Énergie	
169,5kcal	
Matières grasses	dont AGS
15,6g	9,3g
Glucides	dont Sucres
4,5g	4,0g
Fibres	
1,8g	
Protéines	
2,6g	
Sel	
0,1g	

Préparation

1. Laver et préparer les légumes. Mixer tous les ingrédients et rallonger avec la crème.
2. Épaissir selon les besoins avec le Liant à Froid KNORR® 1-2-3.
3. Verser et dresser.



2 LÉGÈREMENT ÉPAIS



SALADE TOMATES ET MOZZARELLA

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

1kg	Tomate
700g	Mozzarella
300g	Crème liquide U.H.T
290g	Texture Gélatine KNORR®
25cl	Sauce Vinaigrette Basilic MAILLE®

Valeurs nutritionnelles par portion (254g)

Énergie	
201kcal	
Matières grasses	dont AGS
13,9g	8,3g
Glucides	dont Sucres
4,1g	3,7g
Fibres	
0,4g	
Protéines	
14,7g	
Sel	
0,7g	

Préparation

1. Laver et mixer les tomates au cutter et ajouter 130g de **Texture Gélatine KNORR®**.
2. Verser dans des moules à empreinte à hauteur. Réserver au froid.
3. Fondre la mozzarella dans la crème doucement, laisser refroidir, puis mixer et incorporer 120g de **Texture Gélatine KNORR®**.
4. Ensuite, assaisonner et verser la préparation sur un plateau filmé, d'une épaisseur de 5mm. Réserver au froid.
5. Tailler à l'emporte pièce des cercles de mozzarella.
6. Fouetter la **Sauce Vinaigrette Basilic MAILLE®** avec 40g de **Texture Gélatine KNORR®** et verser la préparation dans un biberon.
7. Démouler la tomate des empreintes et disposer par dessus le disque de mozzarella.
8. Disposer quelques gouttes de **Sauce Vinaigrette Basilic MAILLE®** gélifiées sur la mozzarella.
9. Décorer.



5 FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ



TOMATES ET MOZZARELLA

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

1kg	Tomate
700g	Mozzarella
400ml	Crème liquide U.H.T
15cl	Sauce Vinaigrette Basilic MAILLE®
	Liant à Froid KNORR® 1-2-3

Valeurs nutritionnelles par portion (255g)

Énergie	
278,4kcal	
Matières grasses	dont AGS
19,9g	12,0g
Glucides	dont Sucres
4,2g	3,9g
Fibres	
0,4g	
Protéines	
20,7g	
Sel	
0,7g	

Préparation

1. Fondre la mozzarella dans la crème, mixer, assaisonner et réserver au froid.
2. Rallonger avec la crème à votre convenance. Épaissir selon les besoins avec le **Liant à Froid KNORR® 1-2-3**.
3. Laver et mixer la tomate avec la **Sauce Vinaigrette Basilic MAILLE®**, assaisonner et réserver au froid. Épaissir selon les besoins avec le **Liant à Froid KNORR® 1-2-3**.
4. Dresser, verser au fond des verrines la tomate, et délicatement dessus la mozzarella, puis de nouveau la tomate.
5. Décorer.



3 LIQUÉFIÉ MODÉRÉMENT ÉPAIS

LE POISSON

Lieu jaune poêlé, ratatouille et jus au basilic



LIEU JAUNE ET RATATOUILLE

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

2,2kg	Lieu jaune
100ml	Huile d'olive
10g	Thym
1kg	Confit de ratatouille d'Aucy
100ml	Crème liquide U.H.T
100ml	Assaisonnement (sel, poivre...)
400g	Collezione Italiana Sauce Napoletana KNORR®
10g	Mise en place Bouquet de Provence KNORR®
20g	Concentré Liquide Poisson KNORR® Professional
370g	Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®
30g	Texture Gélatine KNORR®

Valeurs nutritionnelles par portion (424g)

Énergie 446,9kcal	
Matières grasses 13,7g	dont AGS 3,6g
Glucides 23,9g	dont Sucres 9,6g
Fibres 3,8g	
Protéines 52,6g	
Sel 2,3g	

Préparation

1. Lever les filets de lieu jaune, désarêter, les plaquer avec l'huile d'olive et le thym, et assaisonner. Cuire au four pendant 8mn à 200°C.
2. Mixer la ratatouille avec 200g de Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®, mouler dans les empreintes et cuire au four vapeur 8mn.
3. Refroidir le lieu, mixer 800g de chair avec 200g de Sauce Napoletana Collezione Italiana KNORR®, le Concentré Liquide Poisson KNORR® Professional et 170g de Préparation Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®. Mouler dans les empreintes et cuire au four vapeur 8mn.
4. Confectionner la crème de tomates avec le reste de la Sauce Napoletana Collezione Italiana KNORR®.
5. Confectionner la crème et la Mise en Place Bouquet de Provence KNORR® et ajouter 30g de Texture Gélatine KNORR®.
6. Dresser.



5 FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ



LIEU JAUNE ET RATATOUILLE

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

3kg	Lieu jaune
100ml	Huile d'olive
10g	Thym
1kg	Confit de ratatouille d'Aucy
100ml	Crème liquide U.H.T
100ml	Assaisonnement (sel, poivre...)
500g	Collezione Italiana Sauce Napoletana KNORR®
20g	Mise en place Basilic KNORR®
	Liant à froid KNORR® 1-2-3

Valeurs nutritionnelles par portion (513g)

Énergie 377,7kcal	
Matières grasses 9,8g	dont AGS 1,5g
Glucides 11,3g	dont Sucres 9,0g
Fibres 3,4g	
Protéines 56,8g	
Sel 2,6g	

Préparation

1. Lever les filets de lieu jaune, désarêter, les plaquer avec l'huile d'olive et le thym, et assaisonner. Ensuite, cuire au four pendant 8mn à 200°C.
2. Mixer la ratatouille et épaissir selon les besoins avec le Liant à froid KNORR® 1-2-3.
3. Réchauffer la Sauce KNORR® Collezione Italiana Sauce Napoletana, incorporer la Mise en place Basilic KNORR® et la crème, puis mixer.
4. Mixer les filets de lieu.
5. Dresser dans le centre du ramequin avec un cercle le lieu jaune, ensuite ajouter la crème de ratatouille autour. Puis, enlever le cercle.



4 MIXÉ

LA VIANDE Poulet rôti au citron confit, frites et jus corsé



CROMESQUIS DE POULET, FRITES ET JUS

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

1kg	Cuisses de poulet
500g	Champignons de Paris
100g	Purée de pomme de terre en flocons
500g	Chapelure
5	Ceufs frais
500g	Farine de boulanger
1kg	Frites surgelées
100g	Carottes
100g	Oignons
40g	Beurre demi-sel
50ml	Professional Concentré Liquide Volaille KNORR®
120g	Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®
	Liant à froid KNORR® 1-2-3
	Assaisonnement (sel, poivre...)

Valeurs nutritionnelles par portion (501g)

Énergie	
711,8kcal	
Matières grasses	
29,4g	dont AGS 10,3g
Glucides	
67,7g	dont Sucres 4,5g
Fibres	
5,9g	
Protéines	
39,0g	
Sel	
2,3g	

Préparation

- Pocher les cuisses de poulet dans un bouillon avec le **Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional**. Éplucher et préparer les légumes. Emincer les champignons et faire revenir, puis réserver.
- Désosser les cuisses de poulet, passer au cutter avec les champignons et lier avec le bouillon réduit.
- Passer au froid et former des boules.
- Saisir les carottes et oignons en mirepoix dans le beurre, mouiller avec le bouillon réduit, passer au chinois et lier avec le **Liant à froid KNORR® 1-2-3**. Débarrasser dans un biberon et réserver au chaud.
- Frir les frites. Mixer les au cutter et incorporer la **Préparation pour Terrines, Soufflés et Gratins KNORR®**. Pocher dans les empreintes, bien filmer, et cuire au four vapeur.
- Paner à l'anglaise les cromesquis de poulet, en mélangeant la purée en flocons avec la farine, et frir.
- Dresser et tailler les frites manger-main selon vos envies. Déposer les cromesquis alignés et quelques gouttes de jus lié, et les frites autour, en y ajoutant le bouillon de volaille réduit à la carotte sur les frites manger-main.



5 FINEMENT HACHÉ ET LUBRIFIÉ

5



PARMENTIÈRE DE POULET, JUS LIÉ

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

1,8kg	Cuisses de poulet
250g	Beurre demi-sel
200g	Carottes
200g	Oignons
100g	Céleri branche
40g	Bouquet garni
2L	Eau
2kg	Pommes de terre Bintje
300ml	Lait 1/2 écrémé U.H.T
150g	Chapelure
	Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional
	Liant à froid KNORR® 1-2-3

Valeurs nutritionnelles par portion (709g)

Énergie	
590,4kcal	
Matières grasses	
38,1g	dont AGS 19,1g
Glucides	
11,9g	dont Sucres 9,0g
Fibres	
1,5g	
Protéines	
48,8g	
Sel	
1,3g	

Préparation

- Laver, éplucher et tailler les légumes.
- Confire les cuisses de poulet dans un bouillon avec l'eau, les carottes, les oignons, le céleri branche, le bouquet garni et le **Concentré Liquide Volaille KNORR® Professional**.
- Cuire les pommes de terre dans une eau salée, puis les égoutter. Faire bouillir le lait. Mixer les pommes de terre avec le beurre puis ajouter le lait, et vérifier l'assaisonnement.
- Égoutter les cuisses de poulet, les désosser et les mixer au cutter. Ajouter du bouillon réduit pour apporter un peu d'onctuosité à la farce et assaisonner.
- Placer une couche de purée dans une petite cocotte transparente, puis la farce et terminer par la purée. Saupoudrer de chapelure et gratiner durant 5mn à 200°C.
- Réduire 50cl de bouillon de moitié et lier avec le **Liant à froid KNORR® 1-2-3**. Réserver dans un biberon au chaud.
- Disposer des gouttelettes du jus lié au-dessus de la parmentière.
- On peut accompagner ce plat avec une salade iceberg mixée au cutter, relevée avec la **Sauce Vinaigrette Pomme Avocat Jalapeño MAILLE® Inspiration**, liée avec le **Liant à froid KNORR® 1-2-3**.

4 MIXÉ

4



DAMIER DE FRUITS DE SAISON, SIROP DE FLEUR DE BADIANE

RECETTE POUR 10 PERSONNES



Ingrédients

700g	Fraise
600g	Cerise
500g	Framboise
200g	Sucre semoule
400ml	Eau
10g	Anis étoilé Badiane
300g	Texture Gélatine KNORR®

Valeurs nutritionnelles par portion (271g)

Énergie	
123,0kcal	
Matières grasses	
0,1g	dont AGS 0,0g
Glucides	
28,5g	dont Sucres 27,4g
Fibres	
4,6g	
Protéines	
0,7g	
Sel	
0,0g	

Préparation

1. Confectionner le sirop de fleurs de badiane avec l'eau, le sucre et les fleurs. Réserver au froid. Préparer les fruits. Mixer chaque fruit séparément et incorporer la **Texture Gélatine KNORR®** à plus ou moins 150g/litre de pulpe de fruits. Verser les préparations dans des biberons pour remplir les empreintes, bien lisser à la spatule.
2. Laisser reposer au froid 2 heures.
3. Démouler les empreintes, les tailler en cubes et dresser de façon à obtenir un damier.
4. Verser le sirop dans un biberon, décorer quelques cubes du damier avec une goutte de sirop. Réserver au froid.



5
FINEMENT HACHÉ
ET LUBRIFIÉ



SMOOTHIE DE FRUITS DE SAISON

RECETTE POUR 10 PERSONNES

Ingrédients

700g	Fraise
600g	Cerise
500g	Framboise
400ml	Crème liquide U.H.T

Valeurs nutritionnelles par portion (220g)

Énergie	
158,6kcal	
Matières grasses	
12,1g	dont AGS 8,4g
Glucides	
9,8g	dont Sucres 8,8g
Fibres	
1,2g	
Protéines	
1,7g	
Sel	
0,1g	

Préparation

1. Préparer les fruits. Mixer les fruits séparément en ajoutant la crème seulement avec les fraises.
2. Passer les smoothies au chinois.
3. Dans un mug, verser la framboise, la cerise et ensuite la fraise. Réserver au frais.



2
LÉGÈREMENT
ÉPAIS



Nos solutions pour les repas en texture modifiée



Liant à froid KNORR® 1-2-3

L'aide culinaire polyvalente pour épaissir les préparations mixées :

- À base de pomme de terre, goût neutre.
- Se dissout instantanément dans les liquides froids ou chauds : ajouter directement dans la préparation pour qu'elle évolue vers plus de tenue ou plus d'épaisseur, dans un beau lié, bien lisse.
- Peut servir de liant pour sauces, soupes, potages ou crèmes : utilisable en préparation sucrée et salée.

RECOMMANDATIONS DOSAGE

Liaison des soupes	Liaison des sauces	Stabilisation des vinaigrettes
15g/L	40-50g/L	20g/L



Texture Gélatine KNORR®

La solution facile pour vos recettes en textures mixées et manger-main servies froides, sans dénaturer le goût. Dissolution instantanée, pas besoin de chauffer ou de faire tremper avant utilisation :

- Utilisation à température ambiante.
- Goût neutre - Translucide, utilisable en préparations sucrées ou salées, ne dénature ni le goût ni les caractéristiques nutritionnelles des aliments.
- Idéal pour les crudités en manger-main.

RECOMMANDATIONS DOSAGE

Texture Mousse	Texture Manger-Main	Texture Gelée
50g pour 1 litre ou 1 kg	100g pour 1 litre ou 1 kg (10% du poids de la préparation)	150g pour 1 litre ou 1 kg



Préparation pour Terrines, Soufflés, Gratins KNORR®

4 en 1 : obtenez la texture optimale pour vos terrines, soufflés, gratins et manger-main :

- À base de pommes de terre et d'œufs, préserve le goût de votre plat original.
- Adapté aux textures modifiées pour plats chauds.

		PRÉPARATION TSG	EAU	CRÈME LIQUIDE	GARNITURE	FROMAGE	LÉGUMES SURGELÉS	CUISSON
DOSAGE TERRINES	Pour 1 terrine = 650g	120G	0,25L	100G	300G	/	/	180°C 30MIN
DOSAGE SOUFFLÉS	Pour 10 soufflés (1 soufflé = 70g)	140G	0,30L	100G	/	200G	20g/L	180°C 10MIN
DOSAGE GRATINS	Pour 10 gratins (1 gratin = 70g)	120G	0,50L	170G	/	170G	1,25KG	165°C 30MIN

Nos solutions digitales

Inscrivez-vous à la newsletter pour recevoir toutes nos offres, des idées recettes, des échantillons et bien plus encore !



Ufs.com

Des recettes inspirantes, des conseils et astuces pour faciliter votre quotidien.

E-Shop

Des produits adaptés à votre cuisine et livrés par votre distributeur habituel.

Livechat

Une équipe disponible pour répondre à toutes vos questions, 24H / 24 et 7j/7.

Programme de fidélité

Des points gagnés à chaque pré-commande à échanger contre du matériel de cuisine.

Unilever Food Solutions France

20, rue des deux gares
92 842 Rueil-Malmaison Cedex
info@unileverfoodsolutions.fr • www.ufs.com



Unilever
Food
Solutions

Soutenir. Inspirer. Évoluer.