

*Le petit guide du*  
**MANGER MAIN.**

*Retrouver le goût de manger solide*



*Fabio Hoffmann*





# **SOMMAIRE ●**

# SOMMAIRE ●

## *Des parties*

<i>Préface</i> .....	<i>page 6-7</i>
<i>Découvrir le Manger Main</i> .....	<i>page 8-9</i>
<i>Les produits utilisés</i> .....	<i>page 10-13</i>
Agar-agar .....	page 11
Gomme de caroube .....	page 12
Lécithine de soja .....	page 13
<i>Quelques associations</i> .....	<i>page 14-15</i>
<i>Référence de dosage pour l'agar-agar</i> ----	<i>page 17</i>
<i>Choisir sa méthode</i> .....	<i>page 18-19</i>
<i>Méthode 1 et ses recettes</i> .....	<i>page 20-35</i>
<i>Méthode 2 et ses recettes</i> .....	<i>page 36-50</i>
<i>Méthode 3 et ses recettes</i> .....	<i>page 51-60</i>
<i>Alimentation &amp; pathologies</i> .....	<i>page 61</i>
<i>Base de l'équilibre alimentaire</i> .....	<i>page 62-66</i>
Hypertension artérielle .....	page 67
Dyslipidémie .....	page 68
Diabète de type 2 .....	page 69
Dénutrition .....	page 70
Pour approfondir .....	page 71
<i>Les enrichissements</i> .....	<i>page 73-75</i>
<i>Index</i> .....	<i>page 77</i>



# SOMMAIRE ●

## *Des recettes*

<i>Endive fête</i>	-----	<i>page 24</i>
<i>Betterave</i>	-----	<i>page 25</i>
<i>Tomate pesto</i>	-----	<i>page 26</i>
<i>Houmous</i>	-----	<i>page 27</i>
<i>Poireau</i>	-----	<i>page 28</i>
<i>Macédoine</i>	-----	<i>page 29</i>
<i>Thon au curry</i>	-----	<i>page 30</i>
<i>Fromage de chèvre</i>	-----	<i>page 31</i>
<i>Melon</i>	-----	<i>page 32</i>
<i>Trompe l'œil de tomate</i>	-----	<i>page 33</i>
<i>Pomme cannelle</i>	-----	<i>page 34</i>
<i>Poire pochée</i>	-----	<i>page 35</i>
<i>Poulet au thym brûlé</i>	-----	<i>page 42</i>
<i>Tielle sétoise</i>	-----	<i>page 43</i>
<i>Tarte à la tomate</i>	-----	<i>page 44</i>
<i>Pêche verveine</i>	-----	<i>page 45</i>
<i>Lentille corail</i>	-----	<i>page 46</i>
<i>Riz</i>	-----	<i>page 47</i>
<i>Tarte aux pêches</i>	-----	<i>page 48</i>
<i>Tarte au lemon curd</i>	-----	<i>page 49</i>
<i>Colin</i>	-----	<i>page 54</i>
<i>Langue de bœuf</i>	-----	<i>page 55</i>
<i>Couscous</i>	-----	<i>page 56</i>
<i>Pomme de terre</i>	-----	<i>page 57</i>
<i>Épinard</i>	-----	<i>page 58</i>
<i>Porc asiatique</i>	-----	<i>page 59</i>
<i>Carotte Vichy</i>	-----	<i>page 60</i>

# Préface ●

« Dans le cadre de ses orientations prioritaires « Accompagner le grand âge en perte d'autonomie » et « Aider les aidants familiaux », l'action sociale de la Retraite Complémentaire du groupe Malakoff Médéric a apporté son soutien financier à la fondation i2ml afin d'étudier les bienfaits du « Manger Main » en direction des personnes âgées résidant à domicile.

En effet, certaines pathologies chroniques ou les conséquences de l'avancée en âge ne permettent plus une alimentation dite « classique », imposant à la personne ainsi qu'à ses proches aidants d'adapter les préparations culinaires.

Le Manger Main peut constituer une alternative permettant de :

- Respecter les besoins nutritionnels de la personne
- Conserver le plaisir de manger
- Retrouver la convivialité d'un repas partagé avec l'entourage
- Contribuer à préserver la relation de couple aidant-aidé

Ce livret, riche en apports théoriques et pratiques a été élaboré afin de faciliter l'appropriation et l'usage de recettes, aussi bien par la personne concernée que par son aidant (conjoint, enfant, parent, aide à domicile...).

*Cécile Bevilacqua, Chargée d'intervention sociale, Malakoff Médéric.*

« L'Institut Méditerranéen des Métiers de la Longévité est une fondation partenariale de l'Université de Nîmes. Elle s'investit pour offrir aux séniors une amélioration de leur qualité de vie, et favorise le développement d'outils pour le maintien de leur autonomie. Dans ce cadre, le Manger Main permet un accroissement du plaisir gustatif mais aussi une prévalence ou prise en charge de certaines formes de dépendance. Il paraît donc essentiel à l'i2ml

et à ses équipes, à travers ce guide, de proposer un mode d'emplois de cette technique accessible à tous.

Par la pluridisciplinarité de ses équipes (expert en psychologie, nutrition, techniques culinaires adaptées à la santé), la fondation s'est investie dans l'évaluation du Manger Main sur la prévalance de la dénutrition chez les personnes âgées à domicile. Ce projet a été réalisé grâce à un partenariat avec l'université de Nîmes et l'ESAT Osaris : cette structure accueille 13 cuisiniers en situation de handicap que nous avons accompagné et formés à la réalisation de la technique du Manger Main.

La majorité des recettes présentes dans ce manuel ont été cuisinées au sein de cette structure. Et ce, dans le but de montrer que la cuisine Manger Main peut s'adapter aux conditions de production d'une cuisine de restauration collective. D'autres recettes, plus gourmandes viennent compléter ce guide en alliant plaisir et simplicité de préparation. Plus qu'une démonstration de ces travaux, cet ouvrage a été produit dans le but de transmettre au plus grand nombre les connaissances acquises au cours de ce projet de recherche. »

*La fondation i2ml.*

« Titulaire d'un BEP et d'un baccalauréat professionnel en production culinaire, j'ai développé mon approche du plaisir organoleptique grâce à l'acquisition d'un BTS en art culinaire, de la table et du service. Investi dans l'approche d'une cuisine respectueuse du corps, j'ai ensuite souhaité valoriser ma vision de l'alimentation par l'acquisition d'un diplôme de diététicien-nutritionniste.



Dans le but d'asseoir mes savoirs et mes savoir-faire, je me suis orienté vers un grade de premier cycle de l'enseignement supérieur en techniques culinaires adaptées à la santé. C'est dans ce cadre que j'ai apporté mes compétences à l'Institut Méditerranéen des Métiers de la Longévité, dans le but de partager mes valeurs et mes expertises diététique et culinaire. »

*Fabio Hoffmann, Diététicien-nutritionniste, Expert en cuisine santé, i2ml.*

# MANGER MAIN.

*Une technique à découvrir*

## HISTOIRE ●

Ce concept a été développé par le Pr Charles Henri RAPIN au sein d'une unité de gériatrie du canton de Genève (Suisse). Une approche réalisée à l'origine pour favoriser le maintien de l'alimentation dans les unités spécialisées pour la maladie d'Alzheimer. En effet, cette pathologie complique l'acte alimentaire ; il peut même devenir une véritable épreuve lorsque le maniement des couverts devient trop complexe. La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut rapidement devenir dépendante d'autrui pour porter les aliments à sa bouche, provoquant une souffrance supplémentaire liée à la perte d'autonomie et de l'estime de soi. Dans ce cadre, la réponse d'une alimentation de type Manger Main apparaît efficace dans le maintien de l'autonomie des personnes.

## PRATIQUE ●

Cette solution fait ses preuves en institution et se démocratise notamment grâce à son efficience dans le soin de la dénutrition chez les personnes atteintes de troubles praxiques. On observe par la suite une évolution dans la pratique de cette technique. Elle offre la possibilité de rendre de la consistance à une alimentation en texture modifiée (mixé lisse, mouliné, hâché), celle-ci permettant donc d'accroître le plaisir alimentaire.

Afin d'agir sur la dénutrition, les aliments seront concentrés grâce à une déshydratation, augmentant donc leur densité nutritionnelle.

## **PUBLIC ●**

Cette technique démontre son utilité dans le traitement de nombreux troubles impactant l'alimentation.

Son caractère mixé et texturé présente un intérêt dans la prise en charge des personnes souffrant de troubles de mastication et de troubles de la déglutition. Par sa forme, elle s'avère efficace dans la prise en charge des troubles praxiques.

La mise à disposition du Manger Main permet d'augmenter facilement les apports, un atout certain dans le soin de la dénutrition chez les séniors en institution ou à domicile.

Cette technique peut également avoir son rôle dans la prise en charge des personnes présentant des troubles de la mémoire (elle permet de se rendre compte rapidement de ce qui est consommé).

### *Le saviez-vous ?*

Les additifs ne sont pas forcément des produits «chimiques». Les produits choisis pour le Manger Main sont issus de plantes & d'algues.



# MANGER MAIN.

## *Les produits utilisés*

### AGAR-AGAR ●

#### *Origine :*

L'agar-agar est un composé naturel extrait de certaines algues marines.

#### *Effet :*

L'agar-agar est utilisé pour ses propriétés gélifiantes (après 2 min à une température supérieure à 90°C).

#### *Où s'en procurer :*

L'agar-agar est facilement accessible en épicerie bio & supermarché. Pour des achats importants, de nombreux fournisseurs proposent des prix intéressants sur internet. Prix : de 50€ à 90€ le kilo (1 kg : 500 à 1000 plats).

2g d'agar agar = 6g de gélatine (3 feuilles)



## GOMME DE CAROUBE ●

### *Origine :*

Produit issu de la cabosse de caroubier (similaire à la cabosse de cacao)

### *Effet :*

Épaississant, agent de texture qui permet de changer la texture d'une préparation en augmentant sa densité.

### *Où s'en procurer :*

La caroube se trouve en épicerie bio & végétarienne.

Pour des achats importants, de nombreux fournisseurs proposent des prix intéressants sur internet. Prix : de 60€ à 90€ le kilo (utilisation occasionnelle).



## LÉCITHINE ●

### *Origine :*

La lécithine est un phospholipide (corps gras) issue de la graine de soja. Elle a la particularité de se fixer à la matière grasse et à l'eau, permettant ainsi de lier les deux.

### *Effet :*

Émulsifiant, elle permet de lier une solution aqueuse et grasse sans séparation à long terme.

### *Où s'en procurer :*

Disponible dans les magasins dédiés aux professionnels de la restauration. Elle est difficile d'accès pour les particuliers. La façon la plus simple de s'en procurer reste internet.

Prix : de 40€ à 80€ le kilo (utilisation occasionnelle).



*Quelques associations*

# POUR PLUS DE GOÛT.

<i>Aliments</i>	<i>Associations possibles</i>
<i>Légumes</i>	
Carotte	Cumin, Cannelle, Coriandre
Choux rouge	Noisette, Tahine, Fruits secs
Fenouil	Orange, Pomme, Fruits de mer, Viande blanche
Tomate	Herbes fraîches, Fromage frais ou filé, Poisson blanc
Poireau	Curry, Mangue, Crème de coco, Vin blanc
Endive	Fromage à pâte persillée ou pressée
Aubergine	Le goût brûlé, Coriandre, Sésame, Olive, Poissons à chair rouge (anguille, maquereau, anchois)
<i>Fruits</i>	
Melon	Anis étoilé, Anis vert
Poire	Zeste d'agrumes, Vin cuit, Cannelle
Pêche	Verveine
Abricot	Romarin, Brebis (lait fermenté, fromage frais)
Fruit rouge	Basilic, Menthe, Chocolat, Gibiers

<i>Viandes</i>	
Volaille	Le goût acide, Jus d'agrumes, Herbes fraîches ou sèches, Les goûts sucré et umami (fermentation, sauce soja...)
Porc	Les goûts sucré et umami (sauce soja, nuoc-mâm), Les épices : curry (jaune rouge, vert), colombo, massale ; Moutarde, Herbes fraîches et sèches, Les marinades avant cuisson
<i>Les abats</i>	
Le foie	L'acidité : Vinaigre balsamique blanc ou rouge, Fruits rouges (groseille, framboise...), Ail, Herbes fraîches ou sèches
Les rognons	Persillade, Fruits oléagineux (châtaigne, noisette, noix)
<i>Les produits de la mer</i>	
Les poissons gras, maigres	Herbes fraîches (coriandre, aneth, citronnelle, sariette), Agrumes (citron vert ou jaune, bergamote, pamplemousse, orange sanguine)
Les mollusques	Huiles parfumées (aux herbes, à la vanille), Épices
Les crustacés	Persillade, Fruits oléagineux

### *Comment procéder ?*

Afin de s'insérer facilement dans le fonctionnement d'un ménage ou d'une cuisine professionnelle, ces protocoles partent du produit fini (cuit).

Les produits doivent être préalablement cuits afin de faciliter le broyage. L'objectif va être de déshydrater le produit au maximum afin de réduire sa taille et ainsi augmenter sa densité énergétique.



Références pour le dosage de

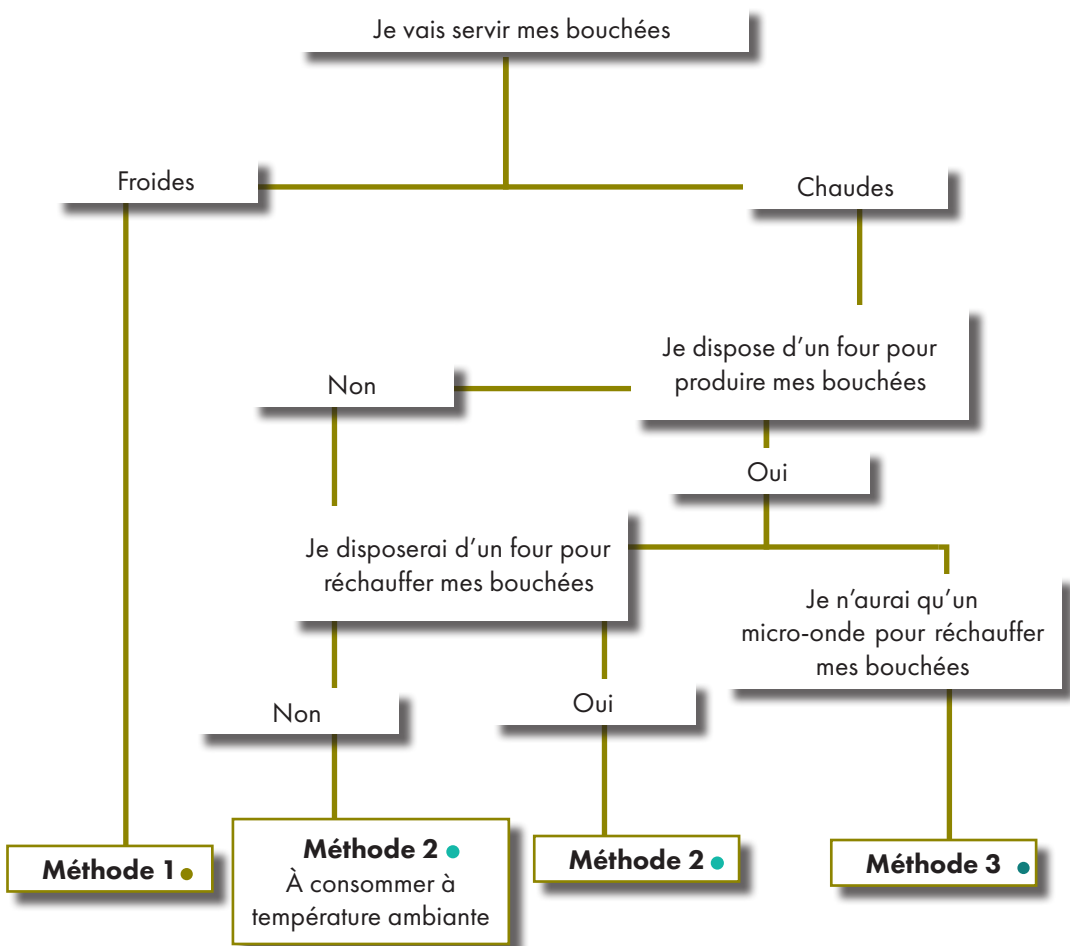
# L'AGAR-AGAR ●

<i>Aliment (Pour 100g)</i>	<i>Méthode 1 (+3°C)</i>	<i>Méthode 2 (+70°C)</i>
<i>Légumes</i>		
Carotte	0,9 g	2,5g
Betterave	1g	
Choux	1,2g	3g
Fenouil	1,2g	2,5g
Tomate	1g	2g
Poireau	1,2g	3g
Endive	1,2g	3g
Céleri	1g	2,5g
<i>Fruits</i>		
Melon	1g	
Pomme	1g	2g
Poire	1g	2g
Pêche	1g	2g
Banane	0,9g	
Orange	1,2g	

# MANGER MAIN.

## Quelle méthode choisir ?

Il existe plusieurs méthodes pour réaliser du Manger Main. Les méthodes présentées proposent une amplitude de températures de service allant de +3°C à plus de 100°C.



# MANGER MAIN.

Quelle méthode choisir ?



## 3°C *Consommation à froid*

### MÉTHODE 1 ●

AGAR-AGAR : Rôle de gélifiant (dosage à 1%)

CAROUBE : Agent de texture (dosage à 0,5%) à utiliser si la pâte est trop liquide

LÉCITHINE DE SOJA : Émulsifiant permettant de stabiliser la matière grasse à utiliser si hétérogène

HUILE DE COLZA : Permet un apport en AGPI (augmente la longueur des arômes en bouche)

## 30°C *Réchauffe en étuve ou au four (Température ambiante < 70°C)*

### MÉTHODE 2 ●

AGAR-AGAR : Rôle de gélifiant (dosage à 2%)

CAROUBE : Agent de texture (dosage à 0,5%) à utiliser si appareil trop liquide

LÉCITHINE DE SOJA : Émulsifiant permettant de stabiliser la matière grasse à utiliser si hétérogène

HUILE DE COLZA : Permet un apport en AGPI (augmente la longueur des arômes en bouche)

## 70°C *Réchauffe au micro-ondes possible*

### MÉTHODE 3 ●

BLANC D'OEUF : Rôle de gélifiant (coagulation des ovalbumines)

CAROUBE : Agent de texture (dosage à 0,5%) à utiliser si la pâte est trop liquide

LÉCITHINE DE SOJA : Émulsifiant permettant de stabiliser la matière grasse à utiliser si hétérogène

HUILE DE COLZA : Permet un apport en AGPI (augmente la longueur des arômes en bouche)

## >80°C



# MÉTHODE 1 ●

*Servir entre 3°C et 10°C*

**MÉTHODE 1**  
*Bouchées froides. Service : 3° a 10°C*



Ces bouchées sont une adaptation des entrées ou desserts. Elles sont composées principalement de légumes ou de fruits, mais cette méthode fonctionne également pour les viandes cuites et les fromages.

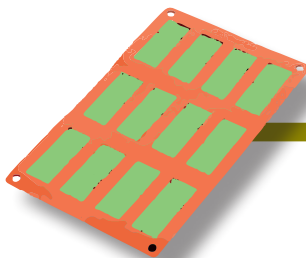


**Débarrasser dans une  
casserole**



**1,2g  
d'agar-agar**

Refroidir pendant 45 min  
puis démouler.





Pour une personne,  
il faut peser 120g  
de produit cuit.



*Pesée*

Il faut mixer pendant environ 3 min  
pour obtenir une composition lisse et  
homogène.



**3min**



**MIXER**



Porter à ébullition (10min) puis  
ajouter l'agar-agar à mi-cuisson.

Fouetter



Huiler puis garnir les  
moules.

# Endive & Fêta

Méthode 1

Prix : 1€

145 kcal soit 605 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★★★



## Ingrédients :

120g d'endives, 30g de fêta, 5cl de crème fraîche liquide, 1cl de jus de citron, 1/4 de gousse d'ail, 2cl huile d'olive, 20g d'oignons, 5cl de vin blanc, 5g de fond blanc, 1.2g + 0.4g d'agar-agar, sel, poivre, muscade.

## Explication:

Émincer les endives et l'oignon, suer à l'huile d'olive puis déglacer au vin blanc. Mouiller avec un fond blanc léger et le jus de citron puis laisser compoter pendant 30 minutes à couvert. Mixer les endives jusqu'à l'obtention d'un potage homogène. Ajouter l'agar-agar puis réduire à sec.

Démarrer un fond blanc, ajouter le fromage et crémier légèrement.

Tenir un frémissement jusqu'à la fonte totale de la fêta. Ajouter l'agar-agar et maintenir une ébullition pendant 3 minutes.

Garnir les moules chemisés à l'huile d'olive d'une première couche d'endives, puis d'une seconde de crème de fêta. Refroidir en chambre froide pendant 45 minutes puis démouler.

# ***Betterave***

Méthode 1

Prix : 1€

75 kcal soit 313 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★



## ***Ingrédients :***

*120g de betteraves (cuites), 2 cl d'huile de colza, 1 cl de jus de citron, 1.2 g d'agar-agar, sel, poivre.*

## ***Explication:***

Égoutter les betteraves, conserver une petite quantité de jus, ajouter du jus de citron et assaisonner. Mixer, puis débarrasser dans une casserole, porter à ébullition. Ajouter l'agar-agar à 1% du poids des betteraves. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Tomate au pesto

Méthode 1

Prix : 2€

93 kcal soit 391 kJ

Temps : 30 min + refroidissement

Difficulté : ★



## Ingrédients :

150g de tomates, 1/4 de gousse d'ail, un bouquet de basilic, 10g de parmesan, 3cl d'huile d'olive, sel, poivre, 1,2g d'agar-agar.

## Explication:

Mettre une grande casserole d'eau salée à bouillir, ôter le pédoncule des tomates et marquer d'une croix au couteau sur l'arrière de celles-ci. Plonger ensuite les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes afin que la peau se décolle de la tomate puis les plonger dans une eau glacée. Ôter la peau, puis mixer les tomates avec le basilic, l'ail, le parmesan et l'huile d'olive. Débarrasser dans une casserole. Ajouter l'agar-agar et maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Houmous

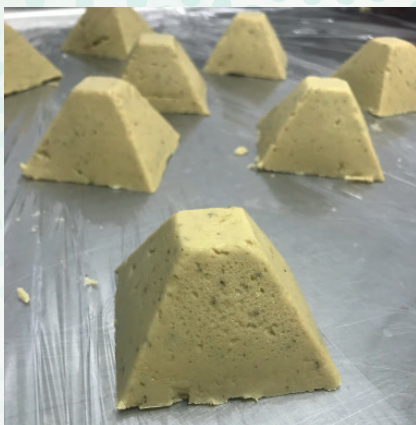
Méthode 1

Prix : 2€

266 kcal soit 1112 kJ

Temps : 30 min + refroidissement

Difficulté : ★



## *Ingrédients :*

*150g de pois chiches, 1cl de jus de citron, 1cl de sauce soja, 5 cl d'huile d'olive, persil hâché, cumin, sel, poivre, 1,5g d'agar-agar.*

## *Explication:*

Égoutter les pois chiches, mixer avec le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le persil hâché. Débarrasser dans une casserole puis ajouter l'agar-agar. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.



## *Poireau vinaigrette*

Méthode 1

Prix : 1€

56 kcal soit 235 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★★



### *Ingrédients :*

*120g de poireaux, 1cl de vinaigre, 1cl d'huile d'olive, 2cl d'huile de colza, sel, poivre, 1,5g d'agar-agar.*

### *Explication:*

Égoutter les poireaux, mixer avec le vinaigre, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Débarrasser dans une casserole puis ajouter l'agar-agar. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.



# Macédoine

Méthode 1

Prix : 1€

93 kcal soit 390 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★



## Ingrédients :

*120g de macédoine de légumes, 1cl de vinaigre, 2cl d'huile d'olive, 3cl d'huile de colza, sel, poivre, 1,5g d'agar-agar.*

## Explication:

Égoutter la macédoine, mixer avec le vinaigre, l'huile d'olive et assaisonnement. Débarrasser dans une casserole puis ajouter l'agar-agar. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Thon au curry

Méthode 1

Prix : 3€

207 kcal soit 865 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★★



## Ingrédients :

120g de thon, 2ml d'huile d'olive, 2cl d'huile de colza, 5cl de crème fraîche, curry, sel, poivre, 1,5g d'agar-agar.

## Explication:

Égoutter le thon, mixer avec la crème, les huiles et l'assaisonnement. Débarrasser dans une casserole puis ajouter l'agar-agar. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Fromage de chèvre

Méthode 1

Prix : 2€

120 kcal soit 504 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★★★



## Ingrédients :

**30g de fromage de chèvre, 5cl de crème fraîche, 2cl d'huile de colza, sel, poivre, 0,5g d'agar-agar.**

## Explication:

Fondre le fromage avec la crème fraîche, l'huile et l'assaisonnement, puis ajouter l'agar-agar. Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes, débarrasser, mixer.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Melon

Méthode 1

Prix : 1€

76 kcal soit 317 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★



## Ingrédients :

200g de melon , 1,2g d'agar-agar, 1 cl huile de colza.

## Explication:

Peler, épépiner le melon et détailler en morceaux. Mixer et débarrasser dans une casserole, puis porter la pulpe de melon à ébullition. Ajouter l'agar-agar, fouetter et maintenir 3min d'ébullition. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution, ajouter une feuille de verveine en décor et servir.

# *Trompe l'œil de tomates*

Méthode 1

Prix : 1€

45 kcal soit 190 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★



## *Ingrédients :*

*150g de tomates, 2cl d'huile d'olive, romarin frais, 1.2g d'agar-agar*

## *Explication:*

Mettre une grande casserole d'eau salée à bouillir. Ôter le pédoncule des tomates et marquer d'une croix au couteau sur l'arrière de celles-ci. Plonger ensuite les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 secondes afin que la peau se décolle de la tomate, puis les plonger dans une eau glacée. Ôter la peau, puis mixer les tomates, puis débarrasser dans une casserole, porter à ébullition. Ajouter l'agar-agar à 1% du poids de tomate.

Maintenir une ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules en demi-sphère préalablement chemisés à l'huile d'olive. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et découper en quartiers. Assaisonner d'une huile d'olive première pression à froid, de fleur de sel de Guérande et de romarin frais.



# Pomme cannelle

Méthode 1

Prix : 1€

40 kcal soit 170 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★



## Ingrédients :

200g de pommes , une pincée de cannelle, 1cl de jus de citron, 1,2g d'agar-agar.

## Explication:

Peler et épépiner les pommes, réaliser une compote. Mixer avec du jus de citron, débarrasser dans une casserole et ajouter l'agar-agar et la cannelle. Déshydrater la préparation sur le feu.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution et servir.

# Poire pochée

Méthode 1

Prix : 1,50€

99 kcal soit 414 kJ

Temps : 50 min + refroidissement

Difficulté : ★★



## Ingrédients :

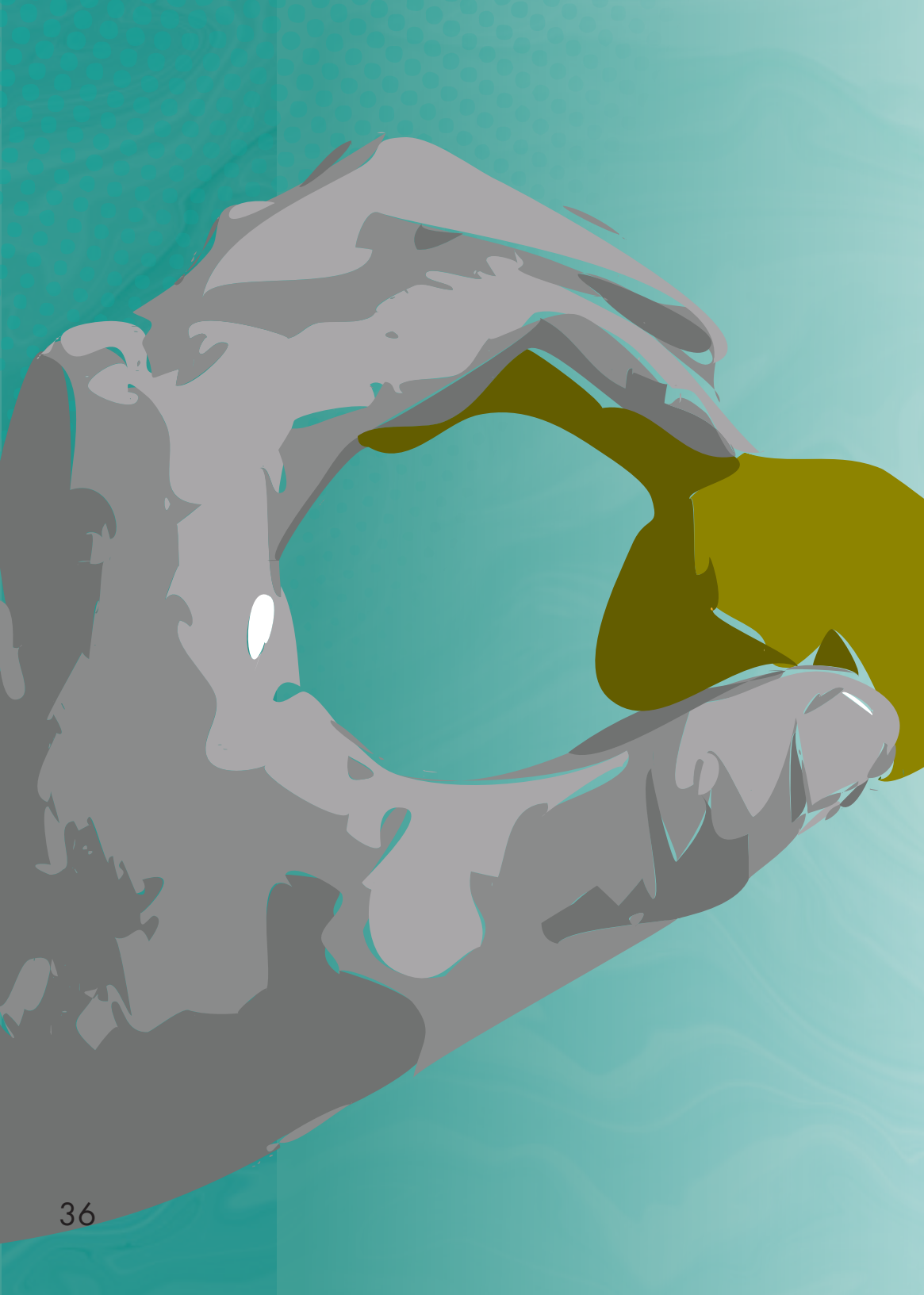
200g de poires, clou de girofle, cannelle, poivre, miel, écorce d'orange, rondelles de citron, 10g de Speculoos, 1,2g d'agar-agar.

## Explication:

Préparer un sirop. Plonger ensuite dans de l'eau : clou de girofle, cannelle, poivre, miel, écorce d'orange, rondelles de citron. Peler les poires, les tailler en 4 verticalement, ôter les pépins et les parties filandreuses. Pocher les poires dans le sirop pendant 30 minutes. Égoutter les poires et mixer. Débarrasser dans une casserole, ajouter l'agar-agar et porter à ébullition. Maintenir cette ébullition pendant au moins 3 minutes.

Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile.

Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution, écraser du Speculoos en décor et servir.





# MÉTHODE 2.

*Servir entre 10°C et 70°C*

## MÉTHODE 2

*Bouchées tièdes. Service : de 10 à 70°C*



Ces bouchées sont servies chaudes. Elles sont composées de légumes ou de féculents.

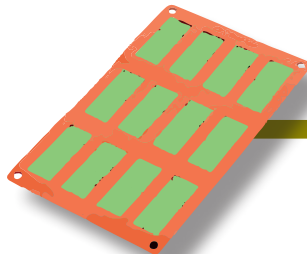


Débarrasser dans une  
casserole



**4g**  
*d'agar-agar*

Refroidir pendant 25 min puis  
démouler et réchauffer au four.



Pour une personne,  
il faut peser 200g de produit cuit  
(féculent ou légume).



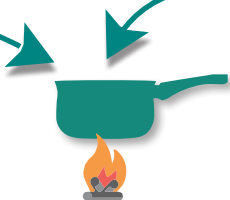
Il faut mixer pendant environ 3 min  
pour obtenir une composition lisse et  
homogène (mouiller si nécessaire)



**3min**



**MIXER**



Porter à ébullition (10min) puis  
ajouter l'agar-agar à mi-cuisson.

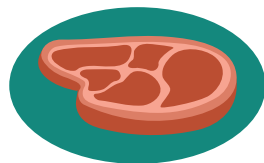
Fouetter



Huiler puis garnir les  
moules.

## MÉTHODE 2

*Bouchées tièdes. Service : de 25 à 70°C*



Ces bouchées sont servies chaude. Elles sont composées de protéines (viande, abats ou poisson).



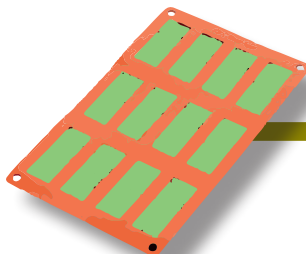
Dans une casserole,  
verser 1 verre d'eau  
(ou de bouillon)



*Pesée*

3g  
d'agar-agar

Refroidir pendant 25 min puis  
démouler et réchauffer au four.



Pour une personne,  
il faut peser 150g de protéines.



*Pesée*

Il faut mixer pendant environ 6 min  
pour obtenir une composition lisse et  
homogène (mouiller si nécessaire).



**6min**



**MIXER**

Porter à ébullition (10min) puis  
ajouter la viande mixée et sortir  
du feu. Fouetter



Huiler puis garnir les  
moules.



## *Poulet au thym brûlé*

Méthode 2

Prix : 4€

237 kcal soit 990 kJ

Temps : 30 min + refroidissement

Difficulté : ★★★



### *Ingrédients :*

*150g de poulet, 5cl de vin blanc, 5cl de crème fraîche, 20g d'oignons, 3 branches de thym, 5cl d'huile d'olive, sel de Guérande, poivre blanc, 3g d'agar-agar*

### *Explication :*

Réaliser les étapes préliminaires sur les oignons, puis détailler en fines lamelles. Suer sans coloration, puis ajouter le poulet préalablement détaillé en morceaux. Déglacer au vin blanc, puis cuire à feu doux. Ajouter la crème, puis réduire. Débarrasser, mixer, porter à ébullition. Ajouter ensuite l'agar-agar et maintenir 3min d'ébullition. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes).

Dans un contenant en terre cuite ou en acier, brûler le thym au chalumeau. Démouler avec précaution, arroser d'un filet d'huile d'olive première presse à froid, puis ajouter le thym brûlé et quelques cristaux de sel de Guérande.

# Tielle sétoise

Méthode 2

Prix : 3€

578 kcal soit 2417 kJ

Temps : 50 min + refroidissement

Difficulté : ★★★★★



## Ingrédients :

**Pâte :** 70g de farine, 20g d'huile d'olive, 1 jaune d'œuf, 1cl de vin blanc, 5g de concentré de tomates, 3g d'agar-agar, paprika.

**Garniture :** 1/2 gousse d'ail, 50g de seiche, 10g de concentré de tomate, 20g d'oignons, 1cl de vin blanc, une pincée de safran (facultatif)

## Explication:

Pocher la seiche pendant 20min, puis détailler en morceaux. Préparer les oignons, tailler en morceaux, les faire revenir à l'huile d'olive, déglacer au vin blanc. Ajouter ensuite la seiche, l'ail, le concentré de tomates et le safran. Laisser compoter puis refroidir et mixer à la tolérance du mangeur. Sabler la farine, l'huile d'olive, ajouter le jaune d'œuf, émietter dans un plat puis cuire l'appareil à 200°C pendant 20 min. Refroidir et mixer. Verser 10cl d'eau, le vin blanc et le concentré de tomates dans une casserole portée à ébullition. Ajouter les 3g d'agar-agar, maintenir durant 2 min et incorporer la poudre. Travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Chemiser les moules à l'huile d'olive. Garnir le fond et les côtés du moule pour créer une cavité. Placer la garniture dans cette cavité puis recouvrir de pâte afin d'emprisonner la garniture. Ajouter du paprika en décor et refroidir. Démouler puis servir.



# *Tarte aux tomates*

Méthode 2

Prix : 1€

607 kcal soit 2535 kJ

Temps : 50 min + refroidissement

Difficulté : ★★★★★



## *Ingrédients :*

*100g de tomates, 70g de farine, 20g de beurre, 1 jaune d'œuf, 1 fromage frais ail & fines herbes, 1g + 3g d'agar-agar sel, poivre.*

## *Explication:*

Sabler la farine et le beurre puis ajouter le jaune d'œuf. Émietté dans un plat puis cuire l'appareil à 200°C pendant 20 min. Refroidir et mixer. Verser 10cl d'eau dans une casserole portée à ébullition et ajouter les 3g d'agar-agar. Maintenir pendant 2 min et incorporer la poudre. Travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Disposer les fonds de tarte dans le moule préalablement chemisé, puis laisser refroidir. Réaliser les demi-sphères de tomate (cf: tomate au pesto) et refroidir. Garnir le fond de tarte de fromage frais et découper les demi-sphères de tomates en quartier. Dresser, finition huile d'olive et fleur de sel.



# *Pêche verveine*

Méthode 2

Prix : 1€

49 kcal soit 204 kJ

Temps : 20 min + refroidissement

Difficulté : ★★



## *Ingrédients :*

120g de pêche, verveine, cardamome, 1.2g d'agar-agar.

## *Explication:*

Peler les pêches et détailler en morceaux. Mettre à infuser avec la verveine et la cardamome pendant 10min à feu doux. Mixer et débarrasser dans une casserole. Filtrer et porter la pulpe de pêche à ébullition. Ajouter l'agar-agar, fouetter et maintenir 3min d'ébullition. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution, ajouter une feuille de verveine en décor et servir.

# Lentille corail

Méthode 2

Prix : 1€

348 kcal soit 1456,5 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★★★



## Ingrédients :

80g de lentilles corail (cruées), 1 bouillon de volaille, 10cl de crème de coco, curry, 20g d'oignons, 1/2 gousse d'ail, 5cl d'huile d'olive, 3g d'agar-agar

## Explication:

Réaliser les étapes préliminaire sur les oignons, puis détailler en fines lamelles. Suer à l'huile d'olive sans coloration, puis ajouter les lentilles préalablement rincées. Mouiller avec le bouillon, puis cuire à feu doux. Ajouter la crème et le gingembre, puis réduire. Débarrasser, mixer, porter à ébullition. Ajouter ensuite l'agar-agar et maintenir 3min d'ébullition. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes).

# Riz

Méthode 2

Prix : 1€

342 kcal soit 1430 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★★★



## *Ingrédients :*

**80g de riz (cru, carnoli ou roma de préférence), 1 bouillon de volaille, 10cl de crème fraîche, 3g d'agar-agar.**

## *Explication:*

Cuire le riz dans un bouillon, égouter puis mixer avec la crème fraîche. Dans une casserole, ajouter l'agar-agar à 10ml d'eau et maintenir 3min d'ébullition, ajouter la crème de riz. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes).

# Tarte aux pêches

Méthode 2

Prix : 1€

566 kcal soit 2366 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★★★★★



## Ingrédients :

100g de pêche, 1g d'agar-agar

Pâte : 70g de farine, 20g de beurre, 1 jaune d'œuf, 10g de sucre, 3g d'agar-agar, une pincée de sel

## Explication:

Sabler la farine, le sucre et le beurre. Ajouter le jaune d'œuf puis émietter dans un plat. Cuire l'appareil à 200°C pendant 20 min, refroidir et mixer. Verser 10cl d'eau dans une casserole portée à ébullition. Ajouter les 3g d'agar-agar et maintenir pendant 2 min. Incorporer la poudre, travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Disposer les fonds de tarte dans le moule préalablement chemisé, laisser refroidir.

Peler les pêches et détailler en morceaux, mixer et débarrasser dans une casserole. Porter la pulpe de pêche à ébullition. Ajouter l'agar-agar, fouetter et maintenir 3min d'ébullition. Garnir les moules préalablement chemisés à l'huile. Refroidir en chambre froide jusqu'à ce que la préparation ait correctement durci (environ 45 minutes). Démouler avec précaution, et disposer sur le fond de tarte et servir.

# Tarte lemon-curd

Méthode 2

Prix : 1€

598 kcal soit 2502 kJ

Temps : 40 min + refroidissement

Difficulté : ★★★★★



## Ingrédients :

**Lemon curd :** 1 citron, 30g de sucre, 1 œuf, 10g de maïzena,  
**Pâte :** 70g de farine, 20g de beurre, 1 jaune d'œuf, 10g de sucre, 1 pincée de sel, 3g d'agar-agar

## Explication:

Sabler la farine et le beurre. Ajouter le jaune d'œuf et émietter dans un plat. Cuire l'appareil à 200°C pendant 20 min, refroidir et mixer. Verser 10cl d'eau dans une casserole portée à ébullition, ajouter les 3g d'agar-agar maintenir durant 2 min et incorporer la poudre. Travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Disposer les fonds de tarte dans le moule préalablement chemisé, laisser refroidir.

Réaliser un lemon curd en chauffant le jus, les zestes de citron, la maïzena et les jaunes d'œuf jusqu'à épaississement de l'appareil. Refroidir le lemon curd puis assembler. Saupoudrer de sucre glace en décor.





# MÉTHODE 3 ●

*Servir entre 3°C et 120°C*

### MÉTHODE 3

#### *Bouchées polyvalentes : de 3 à 120°C*



Ces bouchées sont servies chaudes ou froides. Elles sont composées de protéines, de légumes ou de féculents.

Ajouter :

+30 à 50g de blanc d'oeuf

+ 10g d'huile de colza

+1g de lécithine



**MIXER**

**+Gomme  
de caroube**  
*(si trop liquide)*

Huiler puis garnir les  
moules .

Laisser les bouchées sécher 10 min à l'air libre ou quelques minutes au four sec si nécessaire.



Pour une personne,  
il faut peser 150g de protéines ou  
200g de produit cuit (féculent ou légume).



*Pesée*

Il faut mixer pendant environ 6 min  
pour obtenir une composition lisse et  
homogène.

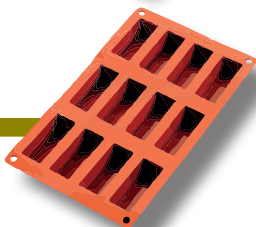
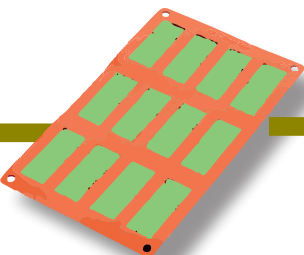


**6min**



**MIXER**

Enfourner 20min à 90°C.



*Démouler*



# Colin

Méthode 3

Prix : 2€

167 kcal soit 701 kJ

Temps : 20 min + cuisson

Difficulté : ★★★



## Ingrédients :

150g de colin, 5g d'oignons, 1/4 de gousse d'ail, 50g de blanc d'œuf, 2cl de vin blanc, 1 cuillère de fumet de poisson, 3cl d'huile d'olive, 1/4g de lécithine de soja, sel, poivre.

## Explication:

Dans une casserole, suer l'ail et les oignons déglacés au vin blanc puis ajouter le fumet et l'eau. Dans une plaque, huiler disposer les poissons, et ajouter le fumet. Cuire 10 minutes au four. Égoutter le poisson, mixer avec l'œuf. Réduire le jus de cuisson et ajouter au mixeur. Corriger l'assaisonnement, huiler les moules et garnir. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.

# Langue de bœuf

Méthode 3

Prix : 2€

407 kcal soit 1701 kJ

Temps : 30 min + cuisson

Difficulté : ★★★



## Ingrédients :

**150g de langue (cuite), 5g de carottes, 5g d'oignons, 1/4 de gousse d'ail, 50g de blanc d'œuf, 2cl de vin blanc, 1 cuillère de concentré de tomates. 3cl d'huile d'olive, 1/4g de lécithine de soja, sel, poivre, laurier.**

## Explication:

Découper la langue de bœuf en cubes de 2cm. Suer les carottes et les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter la langue, l'ail et le laurier. Cuire quelques minutes. Déglacer au vin blanc et ajouter le concentré de tomates puis laisser compoter.

Sortir du feu et refroidir. Mixer le tout en ajoutant le blanc d'œuf, la lécithine et assaisonner à votre convenance. Il est possible d'ajouter 1 cl de vinaigre pour augmenter l'astringence (l'âpreté) de la préparation. Une fois le mélange homogène, huiler les moules et garnir. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.

# Couscous

Méthode 3

Prix : 3€

788 kcal soit 3293 kJ

Temps : 30 min + cuisson

Difficultés : ★★★★★



## Ingrédients :

150g de merguez, 150g de légumes couscous (carottes, courgettes, aubergines, pois chiches), 60g de semoule (cruie), 3cl d'huile d'olive, épice raz el hanout, paprika, sel, poivre, bouillon, fruits secs, 100g de blanc d'œuf, 2g de caroube .

## Explication:

Ôter la peau des merguez, mixer en ajoutant 20g de blanc d'œuf et débarrasser. Cuire les légumes coucous avec les épices, mixer en ajoutant 50g de blanc d'œuf ainsi que la caroube puis débarrasser. Cuire la semoule et les fruits secs en versant un bouillon porté à ébullition et laisser absorber. Mixer en ajoutant le blanc d'œuf restant. Corriger l'assaisonnement, huiler les moules correspondants et garnir des différentes préparations. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.

# Pommes de terre

Méthode 3

Prix : 1€

255 kcal soit 1067 kJ

Temps : 30 min + cuisson

Difficulté : ★



## Ingrédients :

200g de pommes de terre (cuites), 50g de blanc d'œuf, 5cl d'huile de colza, 1/4g de lécithine de soja, sel, poivre, muscade .

## Explication:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Huiler puis garnir les moules. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.



# Épinard

Méthode 3

Prix : 1€

83 kcal soit 348 kJ

Temps : 20 min + cuisson

Difficultés : ★★



## Ingrédients :

150g d'épinards, 3cl d'huile d'olive, 1/4g de lécithine de soja, 50g de blanc d'œuf.

## Explication:

Cuire les épinards, égoutter puis mixer avec les autres ingrédients. Corriger l'assaisonnement, huiler les moules et garnir. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.

# Porc asiatique

Méthode 3

Prix : 2€

399 kcal soit 1669 kJ

Temps : 30 min + cuisson

Difficulté : ★★



## Ingrédients :

**150g de porc (cuit), 20g d'oignons, 2cl de sauce soja, gingembre, cannelle, curcuma, 1 cuillère à café de sauce nuoc mam, 5cl d'huile d'olive, 1/4g de lécithine de soja, 50g de blanc d'œuf.**

## Explication:

Désosser la pièce de porc préalablement cuite puis la découper en morceaux de 1 cm.

Mixer puis ajouter les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Corriger l'assaisonnement, huiler les moules et garnir. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.

# Carotte Vichy

Méthode 3

Prix : 1€

79 kcal soit 331 kJ

Temps : 20 min + cuisson

Difficulté : ★★



## Ingrédients :

150g de carottes (cuites), 50g de blanc d'œuf, 3cl d'huile de colza, 1/4g de lécithine de soja, sel, poivre, muscade.

## Explication:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Huiler puis garnir les moules. Cuire à 90°C pendant 15 à 20 minutes selon la taille du moule choisi. Démouler avec délicatesse puis laisser sécher à l'air libre durant une dizaine de minutes afin qu'une pellicule se forme. Cette pellicule doit permettre une prise en main sans risque d'abîmer la bouchée. Si cette pellicule n'est pas assez épaisse pour tenir les bouchées, les passer quelques minutes au four à 180°C avec ventilation.



**ALIMENTATION,  
PATHOLOGIES**

*Comment agir ?*

# Alimentation du sénior.

Tout au long de la vie, l'alimentation et la santé sont liés. En prenant de l'âge, l'organisme et son fonctionnement changent. Et contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Il y a même une augmentation de certains besoins : protéines, calcium, fibres, vitamine D...

Penser qu'il faut manger moins en vieillissant est donc une erreur.

Une alimentation équilibrée, variée et diversifiée contribue à la couverture de vos besoins nutritionnels. Avoir une bonne alimentation c'est avant tout une question d'habitude, et celles-ci vous aideront :

- à vous protéger contre certaines maladies : diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle...
- à réduire le risque fatigue et de chute en nourrissant vos muscles et vos os
- à vous défendre contre les infections
- à vous sentir bien, en toute vigueur physique et intellectuelle

# Les catégories alimentaires ●

## *Les produits sucrés :*

Il sont à limiter. Riches en sucre raffinés et en acides gras saturés, ils ont un impact néfaste sur l'organisme. Il faut privilégier leur consommation en fin de repas afin de limiter leur impact sur la glycémie (taux de sucre dans le sang) et les complications que cela implique à long terme.

## *Les matières grasses :*

Il faut privilégier les matières grasses de bonne qualité : un assaisonnement huile d'olive mélangé à de l'huile de colza par exemple (riches en acides gras insaturés et particulièrement en oméga 3 et 6).

## *Les produits laitiers :*

3 à 4 par jour, ils vont permettre un apport en calcium nécessaire à l'entretien de la masse osseuse.

## *Les protéines :*

Viande, poisson, oeuf, abats.

Un bon apport en protéines, c'est veiller à ce que les muscles se renouvellent.

Consommation recommandée : 1 à 2 fois par jour.

avec 2 fois par semaine du poisson dont 1 poisson gras (saumon, thon, sardine)

## *Les légumes & les fruits :*

Au minimum 3 portions de légumes par jour.

2 portions de fruits par jour.

Varié les couleurs, c'est varier les vitamines.

## *Les féculents :*

A chaque repas.

On favorise les produits céréaliers complets et 1 portion de légumineuses (lentilles, pois chiche, haricot rouge...) par semaine.

## *Les boissons non sucrées :*

Selon votre soif, elles sont à consommer sans modération en particulier cas de forte chaleur.

# L'équilibre alimentaire ●

## *Le petit déjeuner*

C'est le repas à ne pas négliger. Il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit.

Au menu : une boisson (thé, café, chocolat...), un produit céréalier (pain, biscottes...) accompagné d'une noisette de beurre, d'un produit laitier (lait, yaourt) et d'un fruit ou d'un jus de fruits.

## *Le déjeuner*

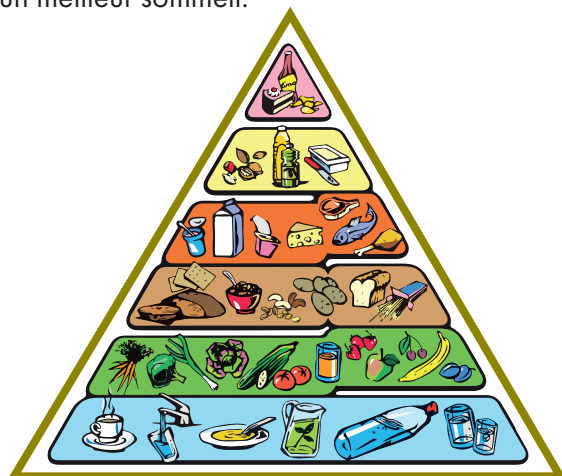
Il doit comporter un apport en protéines (viande, poisson ou œuf), une crudité, une cuitité (légume cuit), des féculents (pâtes, riz, pommes de terre... + pain), un fruit et un produit laitier.

## *La collation*

Conseillée chez les séniors, la collation peut comprendre un produit laitier associé à une boisson et un féculent (pain, biscottes).

## *Le dîner*

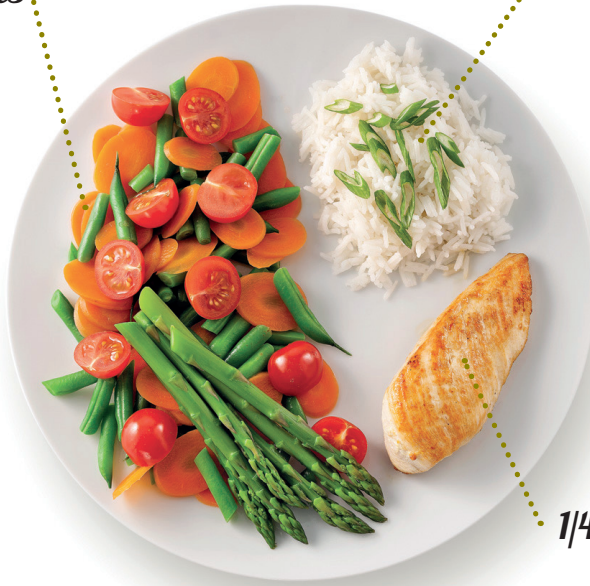
Il est important le soir de ne pas manger trop léger. Le repas doit comporter des féculents, qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit et, souvent, permettre un meilleur sommeil.



# Composer son assiette ●

*1/2 de cuitités*

*1/4 de féculents*



*1/4 de protéines*

***Pour former un repas équilibré, ajouter :***

- Une entrée à base de crudités
- Du pain durant le repas
- Un yaourt ou du fromage
- Un fruit en dessert
- Et surtout bien s'hydrater pendant le repas et au cours de la journée

Photo: Éditions Pratico-Pratiques

# Situer son poids •

L'indice de masse corporelle est un repère pour situer son poids par rapport à la moyenne. C'est un outil qui détecte les irrégularités, mais attention toutefois: il ne prend pas en compte la morphologie. Ces indications doivent être complétées par un avis médical.

L'IMC est le rapport entre le poids (en kg) et la taille (en m) au carré.

Exemple: un homme de 1,70m qui pèse 65 kg

$$\text{IMC} = 65 / 1,70^2 = 22,5$$

$$\text{IMC} = \text{Poids}(\text{kg}) \div \text{Taille}(\text{m})^2$$

*Pour les personnes de moins de 70 ans*

<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Interprétation</b>
< ou = à 16	Dénutrition sévère
16 < 18,5	Dénutrition modérée
18,5 < 25	Poids normal
25 < 30	Surpoids
30 < 35	Obésité modérée
>40	Obésité sévère

*Pour les personnes de plus de 70 ans*

<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>Interprétation</b>
< ou = à 18	Dénutrition sévère
18 < 21	Dénutrition modérée
21 < 30	Poids normal
>30	Surpoids

# Hypertension artérielle •

Il s'agit d'une augmentation de la pression dans les canaux (veines et artères) qui transportent le sang. Cette hausse est provoquée par différents facteurs, les principaux étant :

- La surconsommation de sel ;
- Un faible apport de potassium (source : fruits et légumes, légumes secs, viandes, poissons et produits laitiers) ;
- Le surpoids l'obésité ;
- Un manque d'activité physique ;
- La consommation d'alcool.

## *Quelle prise en charge diététique ?*

- Limiter la consommation de sel à 6g/jour ;
- Avoir un apport suffisant en potassium (fruits et légumes, légumes secs, viandes, poissons et produit laitiers) ;
- Pratiquer une activité physique adaptée d'environ 30 minutes 3 fois par semaine ;
- Limiter la consommation d'alcool ;
- Favoriser un régime alimentaire riche en légumes et pauvre en matières grasses dites saturées (beurre, huile d'arachide, fromages, graisses cuites, produits industriels)

# Dyslipidémie •

Elle se définit par l'augmentation du taux de cholestérol et/ou de triglycérides dans le sang. Il existe 3 types de dyslipidémie :

- l'hypercholestérolémie,
- l'hypertriglycéridémie ,
- l'hyperlipidémie mixte (augmentation conjointe du cholestérol et des triglycérides sanguins)

## *Quelle prise en charge diététique ?*

- Limiter l'apport en acides gras saturés (graisses d'origine animale: fromages, beurre...) au profit d'acides gras insaturés (huile d'olive, de colza, de tournesol...) ;
- Augmenter la consommation d'oméga 3 présents dans l'huile de colza, les graines (lin, chia, courge) et les poissons gras ;
- Augmenter la consommation de fibres (contenues dans les fruits, les légumes, légumes secs et céréales complètes) et de micronutriments (vitamines et minéraux, présents naturellement dans les fruits et légumes) ;
- Limiter l'apport en cholestérol alimentaire : choisir des viandes maigres, limiter le beurre à 10g/jour maximum, limiter le fromage à 30g/jour (soit 1 portion), limiter les oeufs à 2 par semaine (1 portion)



## Diabète de type 2 •

Le diabète se caractérise par une augmentation chronique de la glycémie (taux de glucose dans le sang). Il résulte d'une déficience de sécrétion d'insuline ou d'une diminution de son action sur les tissus.

### *Quelle prise en charge diététique ?*

- Augmenter la consommation de fibres (contenues dans les fruits, les légumes, légumes secs et céréales complètes) au cours des repas afin de prévenir les pics d'hyperglycémie pendant la digestion ;
- Pas de prise de sucre isolée entre les repas ;
- Limiter les variations de la glycémie en veillant à une bonne répartition des apports en glucides sur la journée : petit-déjeuner 20 % / déjeuner 40% / collation 10% / diner 30% ;
- Limiter au maximum la consommation de produits sucrés ;
- Contrôler les facteurs de risques cardio-vasculaires en favorisant un régime alimentaire riche en légumes et pauvre en matières grasses dites saturées (beurre, huile d'arachide, fromages, graisses cuites, produits industriels) ;
- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée.

# Dénutrition protéino-énergétique ●

La dénutrition est le résultat d'un déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme. Ce déséquilibre a pour conséquences des pertes tissulaires, notamment une fonte musculaire qui entraîne des modifications délétères des capacités fonctionnelles.

## *Quelle prise en charge diététique ?*

- Recherche des pathologies sous-jacentes
- Augmentation des apports, notamment en protéines (voir enrichissements page 73)
- Fractionner l'alimentation en ajoutant des collations (sous forme de Manger Main par exemple)
- Contrôler l'évolution du poids

# POUR APRONFONDIR ●

## *Quelques sources sur la dénutrition :*

<https://www.has-sante.fr>

<https://www.ecole-de-la-denutrition.com>

<http://solidarites-sante.gouv.fr>

<http://www.mangerbouger.fr>

<https://www.capretraite.fr>

## *Quelques sources sur le diabète :*

<https://www.federationdesdiabetiques.org>

<https://www.diabete.fr>

## *Quelques sources sur les dyslipidémies:*

<https://www.vidal.fr>

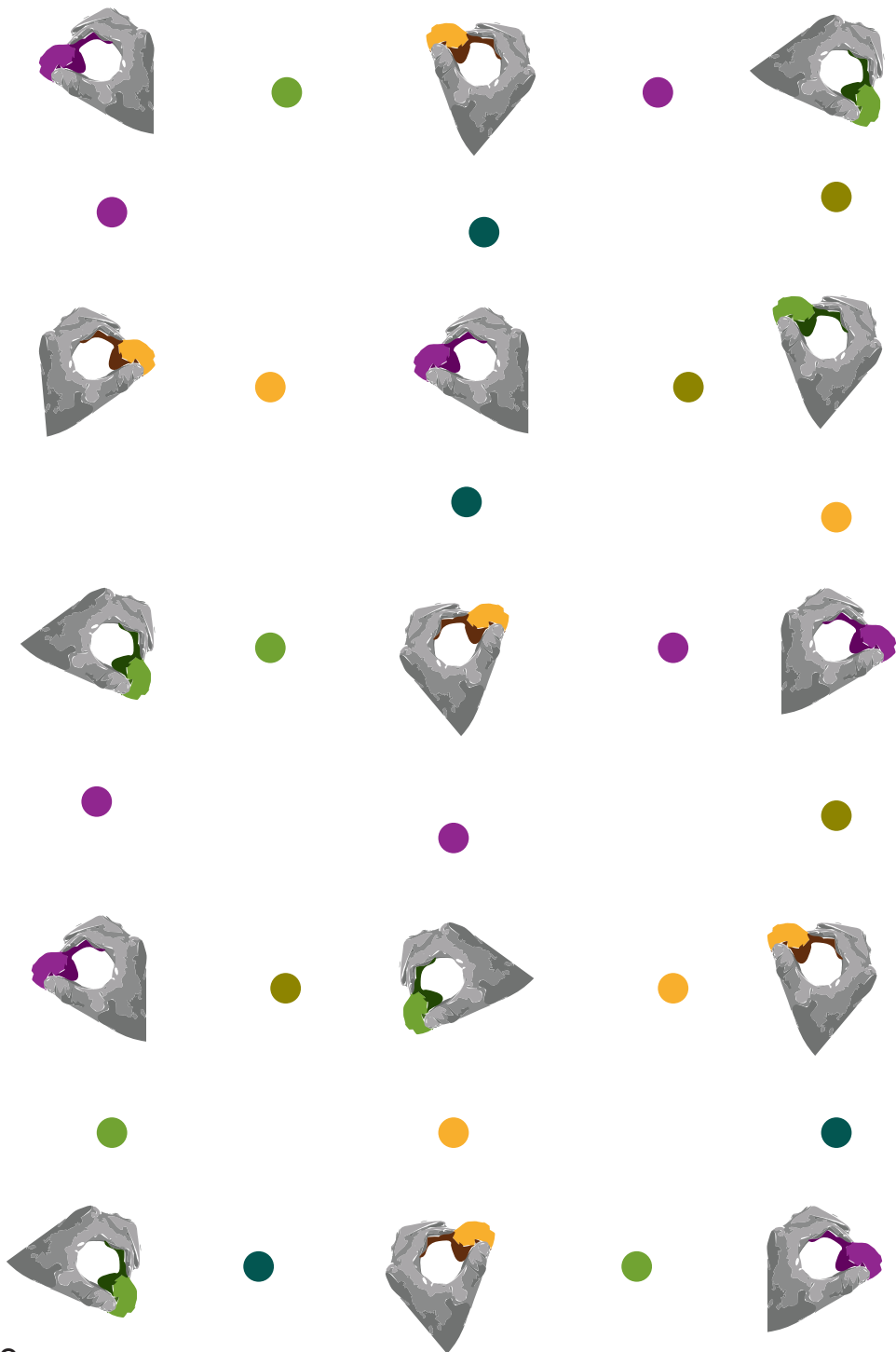
<https://www.msdmanuals.com>

## *Quelques sources sur l'hypertension artérielle:*

<https://www.fedecardio.org>

<http://www.franceavc.com>

<https://destinationsante.com>





*Les*  
**ENRICHISSEMENTS**

# LES ENRICHISSEMENTS ●

## *Pourquoi enrichir ?*

En France, selon la Haute Autorité de Santé, la dénutrition protéino-énergétique est estimée entre 4% et 10% (HAS, 2007). Cependant, des résultats plus récents (Ferry, Alix, Brocker, & Constans, 2012) ont quant à eux démontré que 23 % des personnes âgées à domicile présentent une dénutrition avérée. Lorsque les apports nutritionnels diminuent, le risque de dénutrition augmente. Il est donc nécessaire d'augmenter la densité énergétique des plats. Il faut s'assurer qu'une portion plus petite apporte autant (voir plus) d'énergie qu'une portion normale.

## *Il existe 3 types d'enrichissements :*

### **Les enrichissements protéiques :**

Les protéines construisent notre corps. Elles permettent de limiter la fonte musculaire.

### **Les enrichissements glucidiques :**

Les glucides ont un rôle énergétique à court ou long terme.

### **Les enrichissements lipidiques :**

Les lipides ont un rôle dans l'entretien du système nerveux ainsi qu'un rôle énergétique. L'important est de bien choisir ses matières grasses.

## ● *Enrichissements protéiques*

Jambon, viande moulinée, lardon, blanc d'oeuf, lait en poudre, gruyère



## ● *Enrichissements glucidiques*

Fécule de pomme de terre, béchamel, empois d'amidon, pain



## ● *Enrichissement lipidique*

Huile de colza, huile d'olive, crème, beurre, jaune d'oeuf







A stylized illustration of a pink flower with brown centers, partially visible on the left side of the page.

# INDEX ●

# Index.

## *Par ingrédients*

### **B.**

Betterave -----page 25

Boeuf -----page 55

### **C.**

Colin -----page 54

Couscous -----page 56

Carotte -----page 56

### **E.**

Épinard -----page 58

Endive -----page 24

### **F.**

Fêta -----page 24

Fromage de chevre -----page 31

### **L.**

Lemon curd -----page 49

Lentille -----page 46

### **M.**

Macédoine -----page 29

Melon -----page 32

## **P.**

Poire	-----	<i>page 35</i>
Pêche	-----	<i>page 45-48</i>
Poireau	-----	<i>page 28</i>
Pois chiche	-----	<i>page 27</i>
Poulet	-----	<i>page 42</i>
Pomme	-----	<i>page 34</i>
Pomme de terre	-----	<i>page 57</i>
Porc	-----	<i>page 59</i>

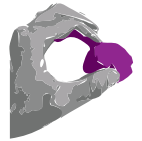
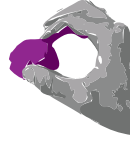
## **R.**

Riz	-----	<i>page 47</i>
-----	-------	----------------

## **T.**

Tielle	-----	<i>page 43</i>
Tomate	-----	<i>page 26-33-43</i>
Thon	-----	<i>page 30</i>











I2ml - 165 rue Philippe Maupas - 30000 Nîmes -  
- SIRET 52 96 86 776 -

**Tél :** 04 11 25 01 01

**Mail :** [contact@i2ml.fr](mailto:contact@i2ml.fr)

**Site web :** <http://www.i2ml.fr>

Rouverand - Imprimeur - 09/2018



malakoff médéric

SANTÉ • PRÉVOYANCE • RETRAITE

**i2mi**

Institut  
méditerranéen  
des métiers  
de la longévité



**Fabio Hoffmann**

NUTRITION // CUISINE SANTÉ