

# *Les recettes manger main*

Des recettes gourmandes pour découvrir le manger main  
adapté à tous







# SOMMAIRE

## PRÉFACE 6

## LES BASES DU MANGER MAIN 8

Le manger main traditionnel	10
L'agar-agar	12

## LES BASES DE LA NUTRITION 14

L'alimentation du senior	16
À quels nutriments faut-il faire attention en priorité ?	18
Pourquoi consommer de saison et local ?	20

## LES RECETTES MANGER MAIN 22

<b>JÉRÔME NUTILE</b>	<b>24</b>
St-Jacques en habit de lard fumé	28
Croque en bouche de taureau AOP	30

## LE PRINTEMPS 32

Éclairs au saumon	34
Blinis courgettes, chèvre et tomates	36
Sushis & jaune d'œuf confit	38
Panna cotta chocolat blanc kiwi	40
Tulipes aux fruits frais	42



<b>L'ÉTÉ</b>	<b>44</b>
Falafel & sauce au yaourt frais	46
Mini flans aux légumes	48
Tortillas	50
Tartelettes caponata & calamar	52
Clafoutis à la pêche	54
Religieuses amandes et fruits	56

<b>L'AUTOMNE</b>	<b>58</b>
Arancini buffalina & crème fouettée à la sauge	60
Far au parmesan & duxelles de pleurotes	64
Gyôzas aux crevettes	66
Energy balls figues-pruneaux	70
Chaussons aux pommes-cannelle	72

<b>L'HIVER</b>	<b>74</b>
Kefta & sauce au yaourt	76
Empanadas aux épinards, saumon et pignons de pin	80
Choux farcis	84
Mignardises au chocolat et fruit de la passion sur sablé breton au cacao	86
Mini cheesecakes aux agrumes	90

## **LE RÔLE DES 5 SENS DANS LA DÉGUSTATION**

**92**

La vue	<b>93</b>
Le goût	<b>94</b>
L'odorat	<b>95</b>
Le toucher	<b>96</b>
L'ouïe	<b>97</b>

# PRÉFACE

« Fier de son engagement partenarial avec la Fondation i2ml autour de l'alimentation plaisir et santé, le groupe Malakoff Humanis est heureux de contribuer à la parution de la nouvelle édition de ce livret de recettes

« Manger main ».

Accompagner l'avancée en âge en perte d'autonomie et accompagner les proches aidants sont deux des axes majeurs de l'Action Sociale Retraite du groupe Malakoff Humanis.

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 notamment à une prise « avec les doigts » pour se passer de l'usage des couverts.

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

Nous avons apporté notre soutien financier à la Fondation i2ml pour l'élaboration de ce livret nouvelle génération qui contient des recettes gourmandes, conviviales et accessibles à tous.

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

En prime sur cette nouvelle édition, Monsieur Jérôme Nutile, Chef étoilé Gardois, nous fait l'honneur de nous proposer des recettes gastronomiques qui raviront vos papilles ! ».

**Cécile BEVILACQUA,**

Chargée de développement social

Territoire Sud-Ouest

Action sociale Retraite



## Quand vieillir rime avec plaisir...

« En 2018, la collaboration entre la Fondation i2ml, fondation partenariale de l'Université de Nîmes et Malakoff Humanis a donné lieu à une savoureuse première édition du «guide du manger main» destinée aux aidants familiaux et aux personnes âgées souffrant de pathologies associées à la nutrition (perte d'appétit, etc.). Il a permis notamment de faire découvrir le manger main, ses bouchées enrichies, qui apportent non seulement une aide complémentaire à la lutte contre la dénutrition, mais également permettent de favoriser l'autonomie et le plaisir dans l'assiette.

Dans cette seconde édition, nous avons souhaité poursuivre la promotion du manger main, et montrer que ce n'est pas juste un repas sans couverts, mais qu'il peut allier goûts, saveurs et délicatesse.

Une édition gourmande, dans laquelle le chef étoilé, meilleur ouvrier de France, Jérôme Nutile, nous a fait l'honneur et le plaisir de livrer deux recettes signatures. Merci Chef pour ce cadeau !

Vieillir rime avec plaisir. Telle est l'intention véhiculée au travers de ce guide et telle est la manière dont la Fondation i2ml souhaite promouvoir une vision nouvelle du vieillissement ».

### **Benoit ROIG,**

Professeur  
Président



« Sans jamais perdre la gourmandise, le manger main privilégie le plaisir gustatif aux seuls effets de textures ou de couleurs. Révolutionner nos traditions culinaires et créer de nouvelles sensations gustatives en associant plaisir, bien-être et santé, c'est dans cet esprit que nous avons élaboré des recettes permettant de stimuler et rendre le plaisir de manger.

Dans cette deuxième édition du guide manger main, mon rôle a été de ne pas dissocier diététique et gourmandise. Il a fallu augmenter le niveau de stimulation et maintenir une alimentation variée. Une attention particulière a été apportée dans le choix d'une alimentation plus facile à manger, variée en goûts et plus savoureuse tout en respectant les besoins nutritionnels. Dans ce guide vous trouverez donc de nombreuses recettes gourmandes avec des conseils et astuces nutrition pour optimiser l'alimentation du senior ».

### **Charline PIEUX,**

Diététicienne Nutritionniste



« Abandonnez fourchettes, couteaux, cuillères, il est temps de manger main !

Qui ne garde pas en souvenir d'enfance des instants à manipuler, associer, déchirer, saucer, des aliments en mangeant ? Ces moments constituent un ancrage. Un stimuli alimentaire privilégié qui est encore trop souvent considéré comme une rupture à l'étiquette.

À travers la mise en lumière du manger main, une solution favorisant le maintien de l'autonomie alimentaire, nous souhaitons valoriser la gourmandise et les plaisirs de la table.

Ces notions hédoniques sont au cœur des deux livrets conçus avec la Fondation i2ml.

Liez ces techniques à vos madeleines de Proust et adaptez ces recettes à vos appétences.

Bonne cuisine et bon appétit bien sûr ! ».

### **Fabio HOFFMANN,**

Diététicien Nutritionniste  
Cuisinier





*Les bases*  
**du manger main**

# LE MANGER MAIN TRADITIONNEL

## *Qu'est-ce que c'est ?*

Contrairement au manger main mixé lisse (dont on parle dans la 1<sup>re</sup> version du livret\*), le manger main traditionnel est une alimentation en texture normale dont la forme et la consistance permettent d'être mangées avec les doigts.

Ainsi les aliments sont présentés sous forme de bouchées diversifiées.

Quand il s'agit de choisir des aliments adaptés au manger main, de nombreuses solutions existent. La seule règle ? Sélectionner des aliments qui peuvent se prendre facilement avec les doigts. Autrement dit, des aliments qui :

- ne glisseront pas
- ne se casseront pas
- ne fondront pas

Si l'aliment doit donc être choisi avec attention, il ne faut pas pour autant négliger le goût et l'aspect visuel qui contribuent indéniablement au plaisir des convives.

## *Dans quel contexte l'utilise-t-on ?*

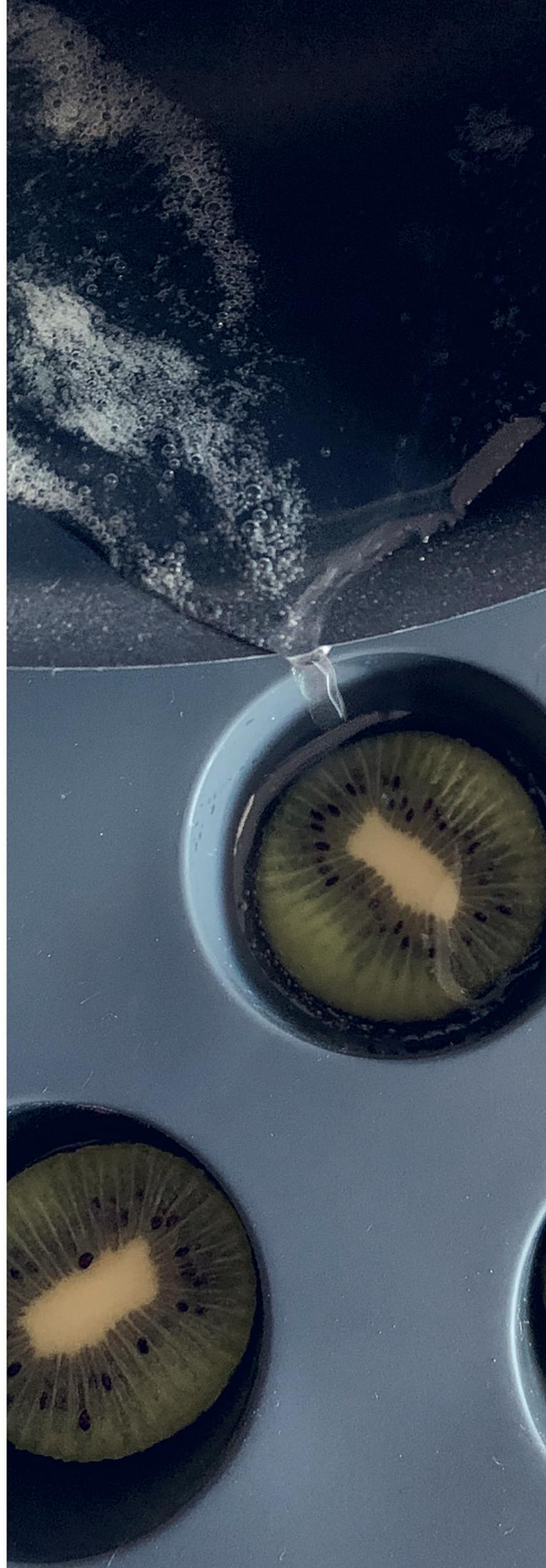
On l'utilise en cas de troubles praxiques, de déambulation, de difficultés à manier les couverts, de tremblements et de difficultés à s'alimenter seul.

Cette méthode de « manger main traditionnel » ne s'adapte pas aux personnes souffrant de problèmes de déglutition ou de mastication, contrairement au manger main mixé lisse (se trouvant dans la 1<sup>re</sup> version du livret).

## *Quel est l'intérêt ?*

Le manger main traditionnel facilite les prises alimentaires, afin d'assurer des apports suffisants et préserver l'autonomie de la personne.

*\* Contactez la Fondation i2ml pour recevoir une version numérique ou papier de la 1<sup>re</sup> édition : [contact@i2ml.fr](mailto:contact@i2ml.fr) ou au 04 11 25 01 01*





# L'AGAR-AGAR

Les additifs ne sont pas forcément des produits «chimiques». Les produits choisis pour le manger main sont issus de plantes et d'algues (gomme de caroube, lécithine, agar-agar, *etc.*). Ils sont incontournables pour les préparations du « manger main mixé-lisse » car ils permettent de modifier et solidifier les textures pour favoriser leur prise en main.

L'agar-agar est un composé naturel extrait de certaines algues marines. Ce composé va permettre de solidifier un liquide, grâce à ses propriétés gélifiantes (après 2 minutes à une température supérieure à 90° C).

## *Où s'en procurer ?*

L'agar-agar est facilement accessible sous forme de poudre en épicerie bio et 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).

*À savoir* : 2 g d'agar-agar équivaut à 6 g de gélatine (3 feuilles).

# *Les bases* **de la nutrition**



# L'ALIMENTATION DU SENIOR

## LES REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS\*

<i>Fruits et légumes</i>	Au moins 5 par jour (3 portions de légumes, 2 portions de fruits). À consommer crus, cuits, préparés ou nature. Avec au moins 1 crudité par repas.
<i>Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</i>	À chaque repas et selon l'appétit ! Pensez également aux produits complets. Consommez au moins 2 fois par semaine des légumes secs.
<i>Lait et produits laitiers</i>	3 ou 4 par jour. 30 g maximum de fromage par jour.
<i>Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs</i>	2 fois par jour. Poisson : au moins 2 fois par semaine, dont au moins 1 poisson gras (saumon, sardine, maquereau). Limitez la charcuterie.
<i>Matières grasses ajoutées</i>	À consommer avec modération ! Favorisez la variété : huiles, beurre, crème fraîche. Pour l'assaisonnement, privilégiez les huiles de noix et de colza.
<i>Oléagineux</i>	Une poignée par jour.
<i>Produits sucrés</i>	À consommer avec modération !
<i>Boissons</i>	1 litre à 1,5 litre d'eau par jour, sous toutes les formes (plate, gazeuse, infusion). Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, l'équivalent de 2 verres de vin pour les femmes et 3 verres pour les hommes.
<i>Activité physique</i>	Faire de l'exercice chaque jour : (faire ses courses, prendre les escaliers, marcher, jardiner, etc.).

\*Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.



# À QUELS NUTRIMENTS FAUT-IL FAIRE ATTENTION EN PRIORITÉ ?

<p><i>Les Protéines</i></p>	<p>Elles jouent plusieurs rôles essentiels pour la santé, notamment en contribuant à la préservation de la masse musculaire.</p> <p>Pensez à enrichir vos préparations : ajoutez de l'œuf, du jambon, du gruyère, de la crème dans la purée ou la soupe. Ajoutez de la poudre de lait dans le café ou le fromage blanc.</p> <p>Sources : viandes, poissons, œufs, légumineuses.</p>
<p><i>Les Omégas 3</i></p>	<p>La consommation d'omégas 3 favorise une diminution de la pression artérielle, joue un rôle dans le fonctionnement cérébral et le maintien de la santé mentale (dépression par exemple), mais également dans la prévention de la dégénérescence maculaire.</p> <p>Sources : les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng), les huiles notamment de noix et de colza (à utiliser en assaisonnement et non pour les cuissons), les oléagineux (noix, amandes, etc.).</p>
<p><i>Les Glucides</i></p>	<p>Contrairement à ce que l'on peut penser, à cet âge l'organisme a autant besoin d'énergie qu'auparavant. Les glucides sont indispensables pour le fonctionnement de l'organisme et notamment du cerveau. Il ne faut donc pas les négliger !</p> <p>Pensez à faire 1 voire 2 collations dans la journée afin de bénéficier d'un apport en énergie suffisant tout au long de la journée.</p> <p>Sources : légumineuses, pain et produits céréaliers (pâtes, riz, etc.).</p> <p>Concernant les produits sucrés, ils ont un impact néfaste sur l'organisme, ils sont donc à limiter. Privilégiez 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 sur le long terme.</p>
<p><i>Les Fibres</i></p>	<p>Elles ont de nombreux bienfaits pour la santé : rôle d'hypoglycémiant, régulation du transit (afin d'éviter la constipation ou la diarrhée), préservation de la santé intestinale, réduction des taux de cholestérol, prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.</p> <p>Sources : céréales complètes, fruits et légumes, légumineuses (lentilles, pois, haricots).</p>

## Le Calcium

Il joue un rôle essentiel dans la minéralisation osseuse. Un déficit peut entraîner un risque d'ostéoporose qui se caractérise par une plus grande fragilité osseuse et des risques plus élevés de fractures.

Sources : produits laitiers, fruits et légumes.

## La Vitamine D

Elle permet la fixation du calcium sur les os.

Sources : poissons gras (sardine, maquereau, *etc.*), l'exposition au soleil (qui permet à l'organisme de la synthétiser).

## Les Apports hydriques

L'eau est le principal constituant de notre organisme, il est donc important de s'hydrater suffisamment.

Boire pendant les repas provoque une sensation de satiété précoce. Il est donc préférable de boire entre les repas afin d'éviter de remplir l'estomac.



# POURQUOI CONSOMMER DE SAISON ET LOCAL ?

## *Bienfaits nutritionnels*

Chaque saison répond à un besoin du corps humain. En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de micronutriments et particulièrement de la vitamine C. Tant mieux ! C'est la saison des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines, *etc.*). En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits et légumes de la saison en sont gorgés : melons, tomates, courgettes, pastèques, *etc.* ! Manger de saison permet donc de varier son alimentation et de répondre aux besoins de l'organisme.

## *Meilleur goût*

Autre avantage des fruits et légumes de saison : ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux que les fruits et légumes qui arrivent à maturité pendant le transport. Vous pourrez profiter ainsi du goût, des vitamines et de tous leurs bienfaits.

## *Bénéfique pour l'écologie*

L'importation des fruits et légumes en particulier a un impact considérable sur l'environnement puisque ces aliments doivent être transportés rapidement (par avion, par camion, *etc.*) et dans des conditions permettant leur conservation (réfrigération, climatisation) et nécessitant donc de grosses quantités d'énergie. Consommer local permet donc de réduire l'émission de carbone lors de ces trajets.

## *Prix attractifs*

Les prix sont souvent moins élevés car les produits viennent de moins loin. Il y a moins d'intermédiaires ce qui permet d'obtenir les prix les plus bas possibles. De plus, acheter local c'est soutenir les agriculteurs et les paysans et ainsi contribuer à l'équilibre socio-économique de notre région !

## *Le conseil des diététiciens*

*« Il ne faut pas confondre bio et local ! Le bio garantit un aliment de qualité cultivé sans pesticides et avec une charte de qualité stricte. Cette charte diffère selon les pays. La charte de qualité de la France est plus stricte que celle de l'Union européenne. Il faut donc bien vérifier la provenance de vos produits en les achetant.*

*Le local garantit un aliment avec une faible émission carbone liée à son transport mais il n'est pas forcément bio et peut donc avoir un impact sur la santé.*

*L'idéal reste donc le bio local ».*



# *Les recettes* **manger main**



# AVANT-PROPOS

En moyenne, il est recommandé de manger environ 2000 kcal par jour pour une personne âgée.

Attention, ce chiffre est une indication ! Il varie en fonction de chaque individu et doit être adapté selon l'état staturo-pondéral, le niveau d'activité physique et les éventuels problèmes de santé.

Souvent, les personnes âgées ne mangent plus assez pour couvrir leurs besoins alimentaires. Il faut donc mettre en place des stratégies pour compenser la baisse d'appétit en adaptant les repas et notamment en ajoutant une collation. Pour maintenir des apports alimentaires variés et en quantité suffisante. Il est donc important de répartir ses apports selon le rythme alimentaire suivant :

*Petit-déjeuner* : 20% soit environ 400 kcal

*Déjeuner* : 35% soit environ 700 kcal

*Collation* : 10% soit environ 200kcal

*Dîner* : 35% soit environ 700 kcal

Le manger main est donc très intéressant car il facilite la prise alimentaire. Il va permettre des prises alimentaires plus petites mais répétées et ainsi donner la possibilité à la personne âgée de reprendre le contrôle de son alimentation. Toutefois, il est important d'être vigilant sur la quantité de bouchées ingérée afin que les apports soient suffisants. Il faut donc mettre à leur disposition une grande quantité de bouchées par repas !





# LE CHEF JÉRÔME NUTILE

Cévenol, issu de famille de boulanger pâtissier, mes origines m'ont laissé le goût de la rigueur, du travail bien fait, et c'est très jeune que j'ai développé cette passion pour la cuisine, comme une envie qui vous prend et ne vous quitte jamais. J'ai donc fait de la cuisine mon métier pour partager ce plaisir et le transmettre aux gens.

Pour y arriver, j'ai intégré le Lycée Hôtelier de Nîmes. Après un BEP, puis un Bac Pro, j'ai progressé en me forgeant dans de nombreuses maisons prestigieuses, en France comme à l'étranger. J'y ai énormément découvert, testé et appris. J'ai obtenu 2 étoiles au Guide Michelin en tant que Chef Salarié au Castellans à Collias. Par la suite, accéder au titre de Meilleur Ouvrier de France, en 2011, m'a permis d'être encore plus exigeant envers moi-même, mais m'a surtout confirmé l'envie de vouloir apprendre sans cesse, et à mon tour, partager et transmettre ma passion.

Dans ma cuisine, j'essaye de sublimer et dépasser ce terroir dans lequel j'ai baigné, pour en livrer une version plus contemporaine, authentique et surtout plus personnelle. Il faut en tout instant garder une cohérence et une sincérité sans fard, qui est la base du métier de restaurateur.

Créer ma propre maison faisait partie de mes rêves et c'est un coup de cœur qui m'a décidé pour le Mas de Boudan à Nîmes. Le lieu s'est naturellement imposé comme une évidence : un sens à mon projet de vie.

Mon bistrot et mon restaurant gastronomique ont la même franchise et la même générosité. Mon exigence, vous la trouverez dans chaque recoin du Mas comme dans mes plats, sans aucune concession sur la qualité. J'ai souhaité proposer une cuisine de bistrot ainsi qu'une cuisine gastronomique afin de pouvoir exprimer plusieurs facettes de mon métier : laisser libre cours à un esprit plus décontracté et gourmand d'un côté, et de l'autre, m'exprimer sur une partition plus sophistiquée, sans oublier l'authenticité ! Dans tous les cas, pas de compromis sur le produit, et une constante recherche de nouvelles saveurs. C'est pour cela que j'aime aller à la rencontre de mes clients, autant que possible, afin d'avoir leur ressenti. Je travaille pour mes clients comme je le ferais pour mes amis ou ma famille, afin qu'ils oublient qu'ils sont dans un restaurant, mais plutôt chez nous, dans notre maison.

Jérôme NUTILE - Restaurant gastronomique  
| Bistr'AU | Mas de Boudan  
351 Chemin Bas du Mas de Boudan  
30 000 Nîmes  
Tel. +334 66 40 65 65  
E-mail : [contact@jerome-nutile.com](mailto:contact@jerome-nutile.com)

*« En occident il a longtemps été coutume de manger directement avec les doigts, éventuellement aidé d'un couteau pour découper les pièces de viande et d'une cuillère pour les bouillons. Cela était valable tant dans les cours royales que chez les particuliers.*

*A partir de la Renaissance, l'utilisation des couverts a marqué un véritable tournant dans l'art de la table en tant que tel. L'outil devient un marqueur social qui permet de se distinguer : par sa matière (en métal précieux ou matériau moins noble), son design (les armoiries gravées ou poinçonnage, sa finesse et le travail apporté à l'objet en tant que tel) mais également la manière de s'en servir (l'élégance du geste).*

*De nos jours le fait de manger avec les doigts est acceptable dans certaines situations très particulières mais garde l'héritage de cette histoire, notamment dans des recettes très emblématiques et considérées comme populaires telles que les sandwiches, pizzas, burgers, tartines, etc. Des recettes difficiles à manger autrement qu'avec les doigts, qui sont quotidiennement revisités tant elles font partie de notre patrimoine et nous évoquent à tous des souvenirs.*

*Véritable symbole de gourmandise et de simplicité, j'ai une affection particulière pour cette manière qui crée un lien et une émotion particulière avec la recette proposée.*

*Après l'aspect visuel qui est capital, l'odorat qui est aussi sollicité, le toucher crée un lien charnel essentiel, sensuel dans la définition la plus stricte et la plus poétique du terme.*

*Température, taille, texture, tous les éléments ressentis par le contact font partie intégrante de la dégustation et préfigurent de sa réussite.*

*Une bouchée à « manger main » est donc l'objet d'un travail très particulier qui va solliciter l'ensemble des sens.*

*J'aime à proposer régulièrement ce type de recettes à l'occasion d'apéritifs et de cocktails dinatoires qui sont des événements de gourmandise, d'échange et de convivialité par excellence.*

*Dans mon restaurant gastronomique, ce sont ces recettes que l'on va retrouver pour accueillir les convives avec les mises en bouche où l'on crée immédiatement un lien particulier qui annonce la réussite de tout le repas. C'est également ce marqueur de gourmandise en version sucrée que l'on propose pour clôturer le repas avec notre charriot de friandises qui ravit de douceurs les gourmets de tous horizons ».*



*Jérôme Natile*

*Meilleur Ouvrier de France 2011 - 1 étoile Michelin en 2016*



# St - Jacques en habit de lard fumé, mousseline de carottes, orange et gingembre, Chips de riz vénéré

## INGRÉDIENTS (8 BOUCHÉES)

### St-Jacques en habit de lard fumé

- 8 noix de St-Jacques
- 8 tranches de poitrine de porc fumé
- 50 g d'huile d'olive

### Mousseline

- 300 g de carottes
- 20 g d'oignons
- 5 g de gingembre
- 10 cL de jus d'orange
- 20 g de beurre

### Chips de Riz Vénéré

- 100 g de riz vénéré

### Persil séché

- 8 feuilles de persil

### Matériel

- 1 poêle
- 1 casserole
- mixeur
- assiette
- film alimentaire
- balance de cuisine
- four
- plaque de cuisson
- papier cuisson

## PRÉPARATION

### St-Jacques en habit de lard fumé

Enroulez chaque St-Jacques d'une fine tranche de porc fumé. Faites-les cuire à l'huile d'olive dans une poêle.

### Mousseline

Épluchez les carottes puis les coupez en petits dés. Coupez les oignons de la même manière et faites-les suer dans une casserole avec le beurre. Ajoutez le gingembre et le jus d'orange. Mijotez quelques instants puis mixez le tout.

### Chips de Riz Vénéré

Faites cuire le riz jusqu'à évaporation complète de l'eau. Mixez et étalez sur une plaque et laissez sécher au four à 150° C. Coupez des morceaux et les faire frire dans de l'huile.

### Persil séché

Filmez une assiette, étalez les feuilles de persil dessus puis mettez-les au micro-ondes une dizaine de secondes.

Enfin, disposez gracieusement sur une assiette.

### C'est bon à savoir 🍷

« Le riz vénéré est un riz complet de couleur noir. Il peut se trouver dans différentes épiceries ou au rayon bio des supermarchés ».



Jérôme Nutile



# Croque en bouche de taureau AOP de Camargue à la St-Gilloise, légèrement acidulée

## INGRÉDIENTS (8 BOUCHÉES)

### *Pour la garniture*

- 1 kg de paleron de taureau de Camargue
- 50 g d'oignons
- 50 g de cornichons
- 50 g de filet d'anchois
- 15 cL de vin blanc
- 5 gousses d'ail
- 2 cL d'huile d'olives
- 1 tomate
- thym
- laurier
- fleur de sel de Camargue
- poivre du moulin

### *Panure*

- 200 g de chapelure de pain
- 50 g de parmesan râpé
- 2 g de zeste de citron
- 2 oeufs
- 100 g maïzena

### *Mayonnaise*

- 1 jaune d'oeuf
- 1 càc de moutarde
- 25 cL d'huile de pépin de raisin
- vinaigre de vin rouge
- 1 càc de persil haché

### *Matériel*

- 1 plat à terrine
- 1 cocotte
- film alimentaire
- 3 bols
- thermomètre de cuisine
- 1 râpe
- balance de cuisine
- four

## PRÉPARATION

### *Pour la garniture (à préparer la veille)*

Coupez le paleron de taureau en tranches d'1 cm d'épaisseur. Coupez en petits dés l'oignon, les cornichons, la tomate et l'ail.

Dans une cocotte, faire des couches de viande et ajouter le reste des ingrédients. Assaisonnez à votre convenance. Ajoutez le vin blanc. Couvrez et faites cuire au four à 160° C pendant 3 heures environ.

Dès la sortie du four, mélangez avec une fourchette, rectifiez l'assaisonnement et mettez le tout dans une terrine. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur toute une nuit.

Le lendemain, coupez des cubes de cette farce de 3 cm de côté.

### *Panure*

Mélangez la chapelure, le parmesan râpé et le zeste de citron, réservez dans un récipient.

Dans un autre récipient mettre la maïzena et dans un autre les œufs battus.

Trempez les cubes de taureau dans la maïzena puis dans les œufs battus et pour terminer dans la chapelure.

Faites frire les cubes à 170° C pendant 5 minutes.

### *Mayonnaise*

Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde. Montez avec l'huile. Il faut que la mayonnaise soit bien ferme. Détendre avec le vinaigre. Rajoutez enfin le persil haché.

Disposez gracieusement sur une assiette, cette préparation est faite pour être mangée avec les mains !



Jérôme Nutile





# *Je privilégie*

## *Les légumes*

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Choux (chou-fleur, chou romanesco...)
- Concombre
- Courgette
- Endive
- Épinard
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Roquette
- Tomate

## *Les fruits*

- Abricot
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Kiwi
- Myrtille
- Nectarine
- Orange
- Pastèque
- Pêche
- Pomme
- Pomelo
- Rhubarbe

# **Le printemps**

*Avril, Mai, Juin*

# ÉCLAIRS AU SAUMON

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

### Pâte à chou

- 8 cL d'eau
- 20 g de beurre en morceaux
- 1 œuf
- 50 g de farine
- une pincée de sel

### Sauce yaourt à l'aneth

- 1 yaourt nature
- 10 g d'échalotes
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- aneth
- 10 mL d'huile d'olive
- sel, poivre

### Garniture

- 10 g d'échalotes
- 5 tranches de saumon fumé
- 1/2 pomme granny
- 1 avocat
- 100 g de roquette

### Matériel

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 poche à douille (ou d'un sac de congélation)
- papier de cuisson
- four
- balance de cuisine
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### Pâte à chou

Préchauffez le four à 200° C.

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sel et le beurre coupé en morceaux. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez rapidement pour obtenir une pâte lisse et homogène. Desséchez-la (éliminer l'excédent d'eau d'une préparation) ensuite à feu doux en mélangeant doucement pendant environ 5 minutes.

Versez cette préparation dans un saladier et ajoutez l'œuf à la pâte sans cesser de battre.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson et à l'aide d'une poche à douille, formez les éclairs.

Enfournez à 200° C pendant 15 à 20 minutes.

*Astuce : Si vous n'avez pas de poche à douille, prenez un sac congélation et découpez un coin !*

### Garniture

Coupez l'avocat en lamelles et la pomme en bâtonnets préalablement épluchés. Ciselez l'échalote.

### Sauce yaourt à l'aneth

Hachez l'aneth. Mélangez tous les ingrédients puis rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts. Vous pouvez également rajouter le zeste d'un citron.

### Dressage des éclairs

Coupez l'éclair en deux, ajoutez une cuillère de sauce yaourt dans le fond. Commencez par ajouter le saumon et l'échalote. Puis, disposez harmonieusement l'avocat, la pomme et la roquette. Répétez l'opération pour les autres éclairs.

### Le conseil des diététiciens

« Le saumon est un excellent allié pour le bon fonctionnement cérébral ainsi que dans la préservation de la masse musculaire, en lien avec sa teneur en protéines et en oméga 3 ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	139 kcal
Lipides	9,77 g
Glucides	5,51 g
Protéines	7,3 g



# BLINIS COURGETTES, CHÈVRE ET TOMATES SÉCHÉES

## INGRÉDIENTS (20 BOUCHÉES)

### Pour les blinis

- 1 courgette
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 6 tomates séchées
- 100 mL de lait demi-écrémé
- 100 mL de crème liquide entière
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- sel, poivre
- aneth (frais)
- ciboulette (fraîche)

### Matériel

- 1 râpe
- 1 passoire à mailles fines
- 1 torchon propre et sec
- 1 saladier
- 1 poêle
- 1 louche
- balance de cuisine



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 1 heure

*Si vous avez un gaufrier, n'hésitez pas à en faire des gaufres !*

## PRÉPARATION

(1) Lavez la courgette, coupez les extrémités et râpez-la grossièrement (avec une râpe à gros trous). Mettez votre courgette râpée dans une passoire, salez et laissez dégorger environ 1 heure. Attention, la courgette va perdre beaucoup d'eau donc mettez votre passoire sur une assiette creuse.

(2) Ensuite, versez la courgette dans une serviette propre et sèche et pressez fort pour égoutter au maximum.

(3/4) Dans un saladier, battez l'œuf, le lait et la crème. Rajoutez la farine et la levure chimique. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte lisse et homogène. Salez, poivrez et rajoutez de la ciboulette et de l'aneth. Mélangez.

Ensuite, émiettez la courgette râpée (car en essorant vous aurez formé une boule). Ajoutez également le chèvre et les tomates séchées coupés en morceaux. Mélangez bien.

Faites chauffer votre poêle légèrement huilée, et versez une petite louche de pâte de telle sorte à obtenir la taille d'un blinis. Laissez cuire. Retournez votre blinis afin de terminer la cuisson.

*Astuce : Servez vos blinis chauds ou avec du saumon fumé et une sauce fromage blanc-aneth (assaisonnée avec du citron, sel et poivre).*

*La courgette peut être remplacée par de la patate douce. Dans ce cas, la patate douce devra être cuite puis mixée.*

### Le conseil des diététiciens

« La composition des fibres de la courgette évolue selon la maturité du légume. En effet, la courgette jeune est riche en fibres solubles. En revanche, plus elle mûrit, plus la part de fibres insolubles augmente. Les fibres solubles, qui rendent la courgette moelleuse à la cuisson, sont conseillées aux personnes ayant un système digestif fragile (syndrome de l'intestin irritable ou ayant souffert de gastrite, d'ulcère) ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	61 kcal
Lipides	2,7 g
Glucides	6,8 g
Protéines	2 g



# SUSHIS & JAUNE D'OEUF CONFIT

## INGRÉDIENTS (6 BOUCHÉES)

### Sushis

- 125 g de riz arborio
- 80 g de saumon fumé
- 1 œuf + 1 blanc d'œuf
- 1/2 avocat
- 1/2 pomme granny smith
- 1/4 de concombre
- quelques feuilles de menthe
- 15 cL d'eau bouillante
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 2 càs de miel
- 1 càc de sel
- quelques graines de pavot
- sauce huître

### Jaune d'œuf confit

- 1 jaune d'œuf
- 10 cL de sauce soja
- 10 cL de vinaigre de cidre

### Matériel

- 20 cm de film alimentaire
- 1 passoire à mailles fines
- 1 casserole
- 1 poêle
- 1 bol
- balance de cuisine



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de repos : 1 nuit + 1 heure

## PRÉPARATION

### Jaune d'œuf confit (à préparer la veille)

Commencez par préparer la marinade en mélangeant le vinaigre de cidre et la sauce soja. Clarifiez l'œuf, et réservez le blanc au frais. Mettez le jaune intact dans la marinade et laissez-le au réfrigérateur durant une nuit.

### Préparation du riz à sushi (possibilité de le préparer la veille)

Rincez le riz à l'eau jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire. Laissez tremper pendant au moins 1 heure. Versez ensuite le riz dans l'eau bouillante et laissez pendant 2 minutes. Puis, baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson de 10 minutes. Quand le riz est cuit, faites bouillir le vinaigre, le miel et le sel. Ajoutez ce mélange au riz et laissez refroidir à température ambiante.

### Préparation des garnitures

Battez l'œuf entier et le blanc d'œuf restant puis versez le mélange dans une poêle : l'omelette doit être très fine. Coupez en deux l'avocat, retirez le noyau avec un couteau et la chair avec une cuillère et détaillez-le en lamelles assez épaisses. Détaillez le saumon, la pomme, le concombre en bâtonnets.

### Dressage des sushis

Directement sur le plan de travail, déposez une feuille de film plastique de 20 cm, versez et répartissez uniformément les graines de pavot sur celle-ci. Disposez une couche compacte de 1 cm de riz (pensez à tasser les côtés afin d'avoir une forme rectangulaire). Étalez ensuite l'omelette et placez la menthe et le reste de la garniture au centre sur toute la longueur. Roulez en serrant tant que possible le rouleau sur lui-même. Découpez le rouleau en 6 cylindres. Disposez un point de sauce huître au centre de l'assiette, le jaune d'œuf confit et les sushis autour.

### Le conseil des diététiciens

« La menthe facilite la digestion en stimulant la production de sucs digestifs et biliaires ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	129 kcal
Lipides	5,7 g
Glucides	12,9 g
Protéines	6,6 g



# PANNA COTTA CHOCOLAT BLANC KIVI

## INGRÉDIENTS (4 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 2 heures et 15 minutes

### *Panna cotta*

- 25 g de chocolat blanc
- 75 mL de crème liquide
- 35 mL de lait
- 2 g d'agar-agar

### *Gelée*

- 1 kiwi
- 50 g d'eau
- 1 càs de jus de citron
- 10 g de sucre en poudre
- 1 g d'agar-agar

### *Insert au kiwi*

- 50 mL de compotée de kiwi (environ 1/2 kiwi)
- 1 g d'agar-agar

### *Matériel*

- moules à mini-muffins
- moules à insert (moules plus petits que les moules à muffins)
- balance de cuisine
- 1 emporte-pièce (un couteau suffit)
- mixeur
- 1 casserole
- 1 saladier

*Pensez aux fruits de saison pour varier les plaisirs !*

## PRÉPARATION

### *Gelée (possibilité de la préparer la veille)*

(1) Épluchez et coupez dans le kiwi, 4 tranches de 2-3 mm d'épaisseur. Réservez le reste du kiwi pour l'insert. À l'aide de l'emporte-pièce ou d'un couteau, taillez les tranches afin qu'elles soient de la taille de vos moules mini-muffins. Puis posez-les au fond.

Dans une petite casserole, mélangez l'eau, le sucre et l'agar-agar. Portez à ébullition pendant 1 minute. Versez le mélange sur les tranches de kiwi (environ 1 cm de hauteur). Laissez prendre la gelée au frais.

### *Insert au kiwi (possibilité de le préparer la veille)*

(2 & 3) Récupérez les restes de kiwi ainsi que la pulpe d'1/2 kiwi. Mixez afin d'obtenir une purée de kiwi. Dans une petite casserole, ajoutez l'agar-agar à votre purée de kiwi et portez à ébullition. (4) Versez le mélange dans les moules à insert. Laissez prendre l'insert au frais.

### *Panna cotta*

Coupez votre chocolat blanc en petits morceaux, réservez-le dans un saladier.

(5) Dans une casserole, versez la crème liquide, le lait et le sucre préalablement mélangé avec l'agar-agar. Mélangez et portez à ébullition pendant au moins 1 minute sans cesser de remuer. Versez sur votre chocolat blanc et mélangez au fouet jusqu'à ce que ce dernier soit complètement fondu.

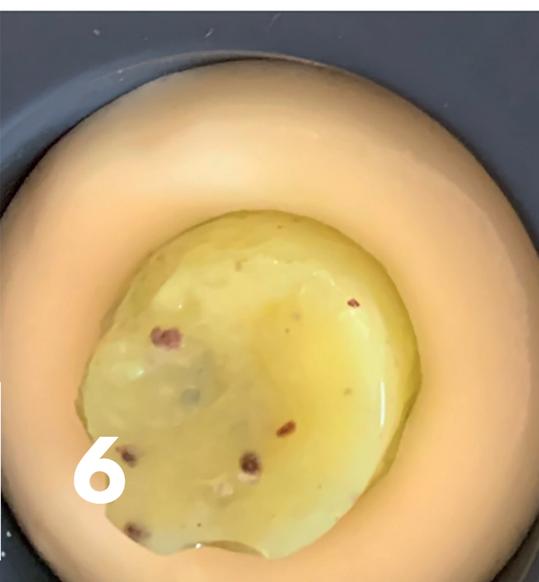
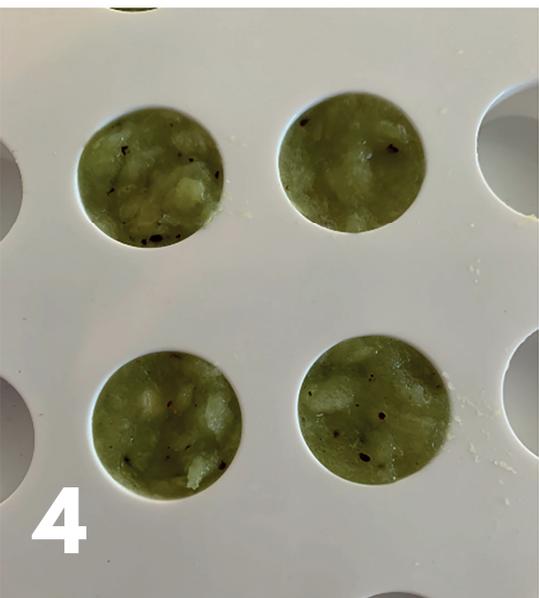
(6) Dans vos moules à mini-muffins où se trouve la gelée de kiwi, versez à la moitié de votre mélange au chocolat blanc. Puis, ajoutez l'insert et recouvrez une nouvelle fois de votre mélange pour panna cotta. Laissez figer au frais (environ 45 minutes) jusqu'au moment de les servir.

*Astuce : Le chocolat blanc n'est pas un élément obligatoire, il est possible de le remplacer afin de tester de nouvelles associations de saveurs (panna cotta avocat avec un insert à la framboise par exemple).*

### *Le conseil des diététiciens* 🌿

« Le kiwi est un fruit particulièrement riche en vitamine C. Cette vitamine antioxydante joue un rôle dans le renforcement du système immunitaire et favorise également l'absorption du fer d'origine végétale (légumes secs, produits céréaliers complets). Pour couvrir les besoins quotidiens, il vous suffit de manger 2 kiwis dans la journée ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	123 kcal
Lipides	8,2 g
Glucides	10,8 g
Protéines	1,5 g



# TULIPES AUX FRUITS FRAIS

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

### Appareil à tuite

- 100 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 œuf entier

### Garniture

- 100 g de fraises
- 100 g de pomme granny
- 100 g de mangue
- 100 g de pêche

### Matériel

- 1 plaque de cuisson
- papier cuisson
- 1 spatule
- 1 saladier
- 2 tasses à café
- balance de cuisine
- four



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de repos : 15 minutes

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200° C.

Versez dans un saladier la farine, le sucre glace, le sel. Incorporez ensuite l'œuf.

Étalez finement 2 cuillerées de pâte sur une plaque de cuisson en faisant 2 cercles d'environ 6 cm de diamètre avec le dos de la cuillère.

Enfournez les tuiles à 215° C pendant 3 à 5 minutes en surveillant la cuisson : les bords doivent être plus dorés que le centre. Quand la pâte est cuite, retirez chaque cercle de pâte à la spatule et sans attendre, moulez-les dans des tasses à café pour leur donner forme.

Répétez l'opération jusqu'à utilisation de toute la pâte. Laissez refroidir pendant 15 minutes puis gardez-les dans un endroit sec.

Garnissez les tulipes des fruits préalablement découpés en petits dés.

### Le conseil des diététiciens

« Les fruits et légumes contiennent des vitamines et des minéraux en quantités variables. Certains micronutriments sont sensibles à la cuisson. Par conséquent, leur quantité devient donc beaucoup moins intéressante. Il est donc essentiel de varier entre les fruits et légumes crus et cuits ! ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	84 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	18,6 g
Protéines	1,1 g





# *Je privilégie*

## *Les légumes*

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Cèpe
- Choux d'été (violet, vert, orange)
- Concombre
- Courgette
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Maïs
- Petit pois
- Poivron
- Radis
- Roquette
- Tomate

## *Les fruits*

- Abricot
- Brugnion
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Figue
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin

**L'été**

*Juillet, Aout, Septembre*

# FALAFEL & SAUCE AU YAOURT FRAIS

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

### Falafel

- 200 g de pois chiches
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 1 càs de farine
- 1 càs de tahini
- cumin
- curry
- menthe
- aneth
- coriandre
- persil

### Sauce yaourt au curry vert

- 1 yaourt nature
- 10 g d'échalotes
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc de pâte de curry vert
- 10 g d'huile de chanvre
- sel, poivre

### Matériel

- 1 mixeur
- 1 poêle
- 1 saladier
- balance de cuisine
- papier absorbant
- four
- papier de cuisson
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### Falafel

Mixez les pois chiches, l'ail, le tahini et l'huile d'olive. Ciselez les herbes fraîches (menthe, aneth, coriandre, persil). Dans une poêle chaude, torréfiez les épices afin de favoriser le développement des saveurs. Coupez en petits cubes le poivron et l'oignon. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez-y la farine pour épaissir l'appareil. Rectifiez l'assaisonnement. Formez des boules de 25 g environ. Dans une poêle bien chaude, faites-les frire pendant 5 minutes puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Terminez la cuisson au four durant 10 minutes à 150° C.

### Sauce yaourt au curry vert

Hachez l'échalote et l'ail. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez. Si besoin, rectifiez l'assaisonnement.

*Astuce : Lorsque l'on prépare des légumes secs, il ne faut saler l'eau de cuisson qu'à la fin, lorsqu'ils sont déjà al dente. Si vous ajoutez le sel dès le début, la cuisson sera plus longue et les légumineuses auront tendance à durcir.*

*L'eau des pois chiches (appelée aquafaba) est légèrement jaune et épaisse. Cette eau peut être réutilisée pour remplacer les œufs dans diverses recettes : mousse au chocolat, pancakes, meringues, etc.*

### C'est bon à savoir 🍷

« Le tahini est une crème de sésame. On peut la trouver au rayon « produits du monde » dans les supermarchés à environ 10€ le kilo.

Le curry vert est un mélange d'épices (coriandre, gingembre, citronnelle, piment vert, etc.) utilisé notamment en Inde et en Thaïlande. On peut trouver cette pâte de curry vert au rayon « produits du monde » dans les supermarchés à environ 15€ le kilo ».

### Le conseil des diététiciens 🌿

« Pourquoi doit-on tremper les légumes secs avant la cuisson ? Le trempage permet de rendre les légumineuses plus digestes ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	75 kcal
Lipides	4,3 g
Glucides	6,5 g
Protéines	2,6 g



# MINI FLANS AUX LÉGUMES

## INGRÉDIENTS (8 BOUCHÉES)

- 2 œufs
- 90 g de fécule de maïs
- 2 càc de levure chimique
- 200 mL de lait demi-écrémé
- 8 tomates cerises
- 1/2 poivron vert
- 1/4 aubergine
- 3 tomates séchées à l'huile d'olive
- une dizaine d'olives noires dénoyautées
- sel, poivre

### Matériel

- moules à muffins
- 1 poêle
- 1 saladier
- balance de cuisine
- four
- plaque de cuisson



Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

## PRÉPARATION

Lavez et coupez en cubes votre aubergine et votre poivron vert. Faites-les revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive et réservez.

Préchauffez votre four à 200° C.

Dans un saladier, battez les œufs avec la fécule de maïs et la levure. Lorsque la préparation est bien lisse, ajoutez le lait. Mélangez afin d'obtenir une préparation bien homogène.

Ajoutez les légumes poêlés ainsi que les olives noires et les tomates séchées coupées en morceaux. Mélangez, salez et poivrez.

Prenez un moule à muffins en silicone. Remplissez-le au 3/4 et ajoutez une tomate cerise, préalablement lavée, au centre du moule.

Répétez l'opération pour les 7 autres muffins.

Enfournez environ 15 minutes à 200° C, et démoulez quand ils sont prêts !

### C'est bon à savoir 🍷

« Adaptez en fonction des légumes de saison (champignons, poireaux, brocolis)

Possibilité de le décliner en versions sucrées (aux fruits rouges pour l'été, aux fruits exotiques l'hiver) ».

### Le conseil des diététiciens 🌿

« En été, avec les températures qui montent, s'hydrater devient vite indispensable.

Les légumes d'été (tomates, aubergines, courgettes, etc.) sont particulièrement gorgés d'eau et participent donc à l'hydratation nécessaire que notre corps réclame pendant cette période ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	102 kcal
Lipides	3,9 g
Glucides	13,7 g
Protéines	3,2 g



# TORTILLAS

## INGRÉDIENTS (20 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos : 1 heure

### Pâte à wrap

- 100 g de farine
- 60 mL de lait tiède
- 10 mL d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 belle pincée de sucre
- 1/4 de sachet de levure chimique

### Garniture

- 2 hauts de cuisse de poulet
- 1/2 poivron
- 30 g d'oignon rouge
- 15 mL d'huile d'olive
- 50 g de roquette
- 20 g d'oignons frits
- 15 g de miso
- sel, poivre

### Sauce yaourt marsala

- 1 yaourt nature
- 10 g d'échalotes
- 1/2 gousse d'ail
- jus de citron
- garam masala
- 10 g d'huile de chanvre
- sel, poivre

### Matériel

- 1 saladier
- 1 poêle
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 plat à four
- 1 bol
- 1 cuillère en bois
- 1 pinceau de cuisine
- balance de cuisine
- four

## PRÉPARATION

### Pâte à wrap (possibilité de la préparer la veille)

Mélangez le lait tiédi, le sucre et le sel. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure ; ajoutez ensuite le lait et l'huile d'olive. Pétrissez pendant une dizaine de minutes, formez 10 pâtons puis laissez reposer pendant 1 heure environ. Divisez chaque pâton en 2 puis étalez-les en galettes très fines. Faites chauffer une poêle à feu vif sans matière grasse et cuisez les galettes quelques secondes. Lorsque des bulles apparaissent à la surface, retournez les galettes. Laissez refroidir en équilibre sur le manche d'une cuillère en bois afin de donner la forme.

### Garniture

Préparez la marinade du poulet en mélangeant le miso avec une goutte d'eau chaude, ajoutez l'huile et passez au pinceau sur le poulet. Cuisez-le au four 20 minutes à 200° C. Désossez et émincez. Coupez les oignons et le poivron en lamelles et réservez.

### Sauce yaourt marsala

Mélangez tous les ingrédients puis rectifiez l'assaisonnement.

### Dressage

Garnissez chaque tortilla, en ajoutant une cuillère à soupe de sauce yaourt masala ainsi que le poulet. Disposez harmonieusement les morceaux de poivron, les oignons rouges, les oignons frits ainsi que la roquette.

### C'est bon à savoir

« Le garam masala est un mélange d'épices torréfiées et réduites en poudre, originaire de l'Inde. On y retrouve de la coriandre, du cumin, des graines de moutarde, de la noix de muscade, des clous de girofle, du curcuma.

Quant au miso, c'est une pâte de soja fermentée provenant du Japon.

On peut trouver ces produits dans des épiceries ou même dans certains supermarchés ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	60 kcal
Lipides	2,61 g
Glucides	5,76 g
Protéines	3,35 g



# TARTELETTES CAPONATA & CALAMAR



Temps de préparation : 25 minutes  
Temps de cuisson : 15 minutes

## INGRÉDIENTS (6 BOUCHÉES)

- 1 pâte feuilletée
- 1 calamar
- 1 poivron
- 1/4 aubergine
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 2 càs de concentré de tomates
- 1 citron (uniquement le zeste)
- 5 mL d'huile d'olive
- 1 poignée de pignons de pin
- basilic
- parmesan
- sel, poivre

### Matériel

- 1 poêle
- 1 saladier
- moules à tartelettes
- 1 râpe
- 1 verre doseur
- emporte-pièces (ou un verre)
- four
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### Garniture de la tarte

Ciselez l'oignon, découpez l'aubergine et le poivron en dés de petite taille. Dans une poêle, faites revenir indépendamment chaque légume afin de maîtriser les cuissons. Torréfiez les pignons, râpez le parmesan et les zestes de citron. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et liez avec un peu de concentré de tomates.

### La tarte et l'assemblage

Préchauffez le four à 180° C.

Découpez des cercles de pâte feuilletée et disposez-les dans des moules individuels de petite taille. Garnissez les fonds de tarte avec la garniture de la tarte et cuisez-les au four à 180° C pendant environ 15 minutes. Pendant ce temps découpez le calamar en fines lamelles et cuisez-les à feu vif afin d'obtenir une légère coloration. Assaisonnez. Une fois les tartelettes cuites, déposez les lamelles de calamar cuites sur le dessus.

### Le conseil des diététiciens

« Le calamar est un aliment riche en protéines mais également en fer et en vitamine A. La vitamine A est un puissant antioxydant, elle permet une régénération cellulaire et intervient dans la vision crépusculaire. Elle est peu sensible à la cuisson. En revanche, elle peut être dégradée par oxydation, d'où l'intérêt de bien conserver les aliments au frais, à l'abri de l'air et de la lumière ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	230 kcal
Lipides	11 g
Glucides	19,9 g
Protéines	12,8 g



# CLAFOUTIS À LA PÊCHE

## INGRÉDIENTS (8 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes

### Clafoutis

- 2 pêches
- 1 œuf
- 70 g de sucre semoule
- 60 g de farine + 5 g pour chemiser les moules
- 10 g de beurre + 5 g pour chemiser les moules
- 85 mL de lait
- 35 g de poudre d'amandes

### Crème chantilly

- 50 mL de crème fraîche double (minimum 30% de matières grasses)
- 5 g de sucre glace

### Matériel

- 1 fouet (ou batteur électrique)
- moule à muffins ou à tartellettes
- 1 saladier
- balance de cuisine
- four
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### Clafoutis

Préchauffez le four à 180° C.

Dans un récipient, versez les pêches préalablement coupées en petits cubes puis ajoutez uniquement 35 g de sucre par-dessus, réservez.

Fouettez l'œuf et le reste du sucre puis ajoutez le beurre fondu. Ajoutez ensuite la farine et la poudre d'amandes. Versez en 2 fois le lait pour obtenir un mélange homogène. Dans des petits moules individuels préalablement chemisés (avec du beurre et de la farine), versez un fond d'appareil à clafoutis. Puis, ajoutez les pêches avant de verser l'appareil à nouveau. Enfournez pour 15 minutes. Une fois cuits, laissez-les refroidir à température ambiante pendant 30 minutes, puis démoulez-les.

### Crème chantilly

À l'aide d'un fouet, mélangez énergiquement la crème double avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une crème chantilly serrée (compacte). Disposez une quenelle sur chaque clafoutis.

### C'est bon à savoir 🍷

« Adaptez les fruits en fonction de vos préférences et des saisons ! (cerises, pommes, prunes, figues, etc.) ».

### Le conseil des diététiciens 🌿

« La pêche est un fruit riche en vitamine A. Cette vitamine est antioxydante. Elle lutte contre le vieillissement de l'organisme et contre certains cancers. Si vous choisissez une variété à chair jaune, une pêche suffit pour couvrir environ 50 % des besoins quotidiens en vitamine A ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	147 kcal
Lipides	6,2 g
Glucides	19,5 g
Protéines	3,4 g



# RELIGIEUSES AMANDES ET FRUITS

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

### Pâte à choux

- 8 cL d'eau
- 20 g de beurre en morceaux
- 1 œuf
- 50 g de farine
- une pincée de sel

### Crème aux amandes

- 50 mL de lait concentré non-sucré
- 200 mL de boisson végétale à l'amande
- 25 g de farine
- 10 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 gousse de vanille
- 30 g de poudre d'amandes

### Matériel

- papier de cuisson
- 1 casserole
- 1 poêle
- 1 saladier
- 1 poche à douille (un sac congélation ou des cuillères)
- balance de cuisine
- 1 fouet
- four
- plaque de cuisson



Temps de préparation : 30 minutes  
Temps de cuisson : 30 minutes

*Il est possible de remplacer le lait d'amande par n'importe quel autre lait végétal. Choisissez celui que vous préférez !*

## PRÉPARATION

### Pâte à choux

Préchauffez le four à 200° C.

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sel et le beurre coupé en morceaux. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez rapidement pour obtenir une pâte lisse et homogène. Faites-la ensuite dessécher (éliminer l'excédent d'eau d'une préparation) à feu doux en mélangeant doucement pendant environ 5 minutes. Versez cette préparation dans un saladier et ajoutez l'œuf à la pâte sans cesser de battre.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson et à l'aide d'une poche à douille (possibilité d'utiliser un sac congélation découpé ou des cuillères), formez des choux de 2 tailles différentes.

Enfournez à 200° C pendant 15 à 20 minutes sans ouvrir le four. En fin de cuisson, laissez tourner le four entreouvert pendant 2 minutes.

### Crème aux amandes

Torréfiez la poudre d'amandes dans une poêle chaude sans matière grasse. Fouettez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et mélangez avec l'œuf blanchi. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et récupérez les graines. Mettez le tout avec la boisson végétale à l'amande et le lait concentré que vous allez faire chauffer. Lorsque le liquide est tiède, versez-le en 3 temps sur le mélange d'œuf et de farine. Mélangez au fouet jusqu'à obtenir une texture homogène. Versez le tout dans la casserole et remettez sur le feu jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. À ce moment-là, vous pouvez stopper la cuisson et incorporer la poudre d'amandes.

### Dressage

Coupez les fruits en petits cubes et garnissez les choux. Collez un petit chou sur le gros à l'aide de la crème d'amande.

### Le conseil des diététiciens

« Les boissons lactées végétales ne présentent pas les mêmes qualités nutritionnelles que les autres laits d'origine animale (vache, chèvre, brebis). Aucun n'égale la richesse en calcium du lait de vache. Malheureusement, celui-ci est parfois mal digéré, et c'est pourquoi certains pensent à le remplacer par un lait végétal. Cependant, sachez que le lait de chèvre, par exemple, présente une composition très similaire au lait de vache, mais s'avèrerait plus digeste ».

Valeurs nutritionnelles	Pour
Énergie	93 kcal
Lipides	4,72 g
Glucides	9,82 g
Protéines	2,91 g



une bouchée

al




# *Je privilégie*

## *Les légumes*

- Avocat
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Choux d'été et d'hiver (chou-fleur, blanc, violet, vert, orange)
- Courges
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Maïs
- Navet
- Panais
- Poireau
- Salsifis
- Topinambour

## *Les fruits*

- Châtaigne
- Coing
- Figue
- Grenade
- Kaki
- Orange
- Poire
- Pomme
- Quetsche
- Raisin

# **L'automne**

*Octobre, Novembre, Décembre*

# ARANCINI BUFFALINA & CRÈME FOUETTÉE À LA SAUGE

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

### Risotto

- 100 g de riz Arborio
- 30 g d'oignons
- 40 mL de vin blanc
- 1 bouillon de légumes
- 15 g de parmesan
- 10 cL de crème fraîche
- huile

### Arancini

- 1 Mozzarella di Buffala Campana
- 100 g de farine
- 1 œuf
- huile de tournesol
- 100 g de panko (ou chapelure)
- sel, poivre

### Crème fouettée

- 50 mL de crème fraîche
- sauge
- sel, poivre

### Matériel

- 1 fouet (ou batteur électrique)
- 1 poêle
- 1 casserole
- 2 bols
- 1 saladier
- papier absorbant
- 1 balance de cuisine



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 1 nuit

## PRÉPARATION

### Risotto (à préparer la veille)

Ciselez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec le riz et l'huile jusqu'à ce que le riz soit nacré (translucide). Déglacez au vin blanc puis arrosez petit-à-petit de bouillon pendant environ 20 minutes jusqu'à la fin de la cuisson. On recherche ici une légère sur-cuisson du riz pour qu'il soit collant. Ajoutez ensuite la crème fraîche et le parmesan. Mélangez énergiquement jusqu'à ébullition et retirez-le du feu. Réservez une nuit au réfrigérateur.

### Arancini

Découpez la mozzarella en dés et assaisonnez à votre convenance.

Formez avec les mains des boules de 20 g de risotto, aplatissez-les légèrement puis placez un dé de Mozzarella Di Buffala au centre et reformez une sphère. Passez une première fois dans la farine, puis dans l'œuf, puis réalisez l'opération une seconde fois. Faites-les frire dans une casserole, égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les.

### Crème fouettée

Effeuillez la sauge, ciselez finement, portez la crème à ébullition et faites infuser la sauge durant une quinzaine de minutes, filtrez. Réservez au froid. Une fois la crème bien froide, fouettez-la énergiquement dans un récipient glacé jusqu'à obtenir une texture chantilly. Corrigez l'assaisonnement.

*Vous pouvez également garnir les arancini de sauce tomate bolognaise !*

### Le conseil des diététiciens

« La sauge est idéale pour soulager les maux de gorge grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires. Elle facilite également la digestion et évite les ballonnements ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	204 kcal
Lipides	11,78 g
Glucides	18,5 g
Protéines	5,9 g

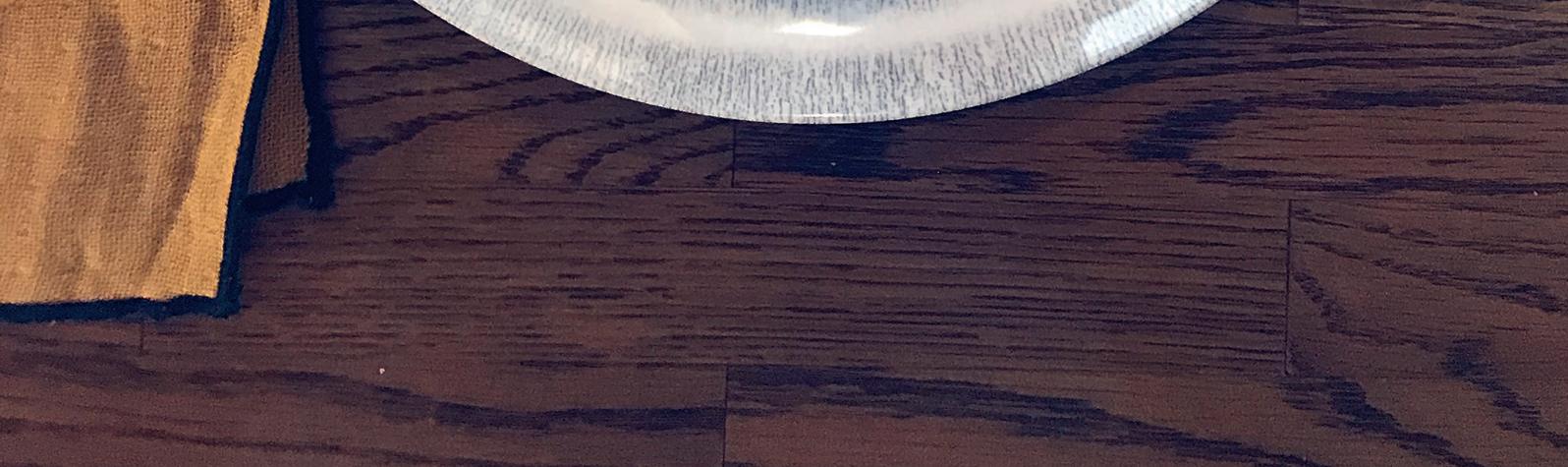
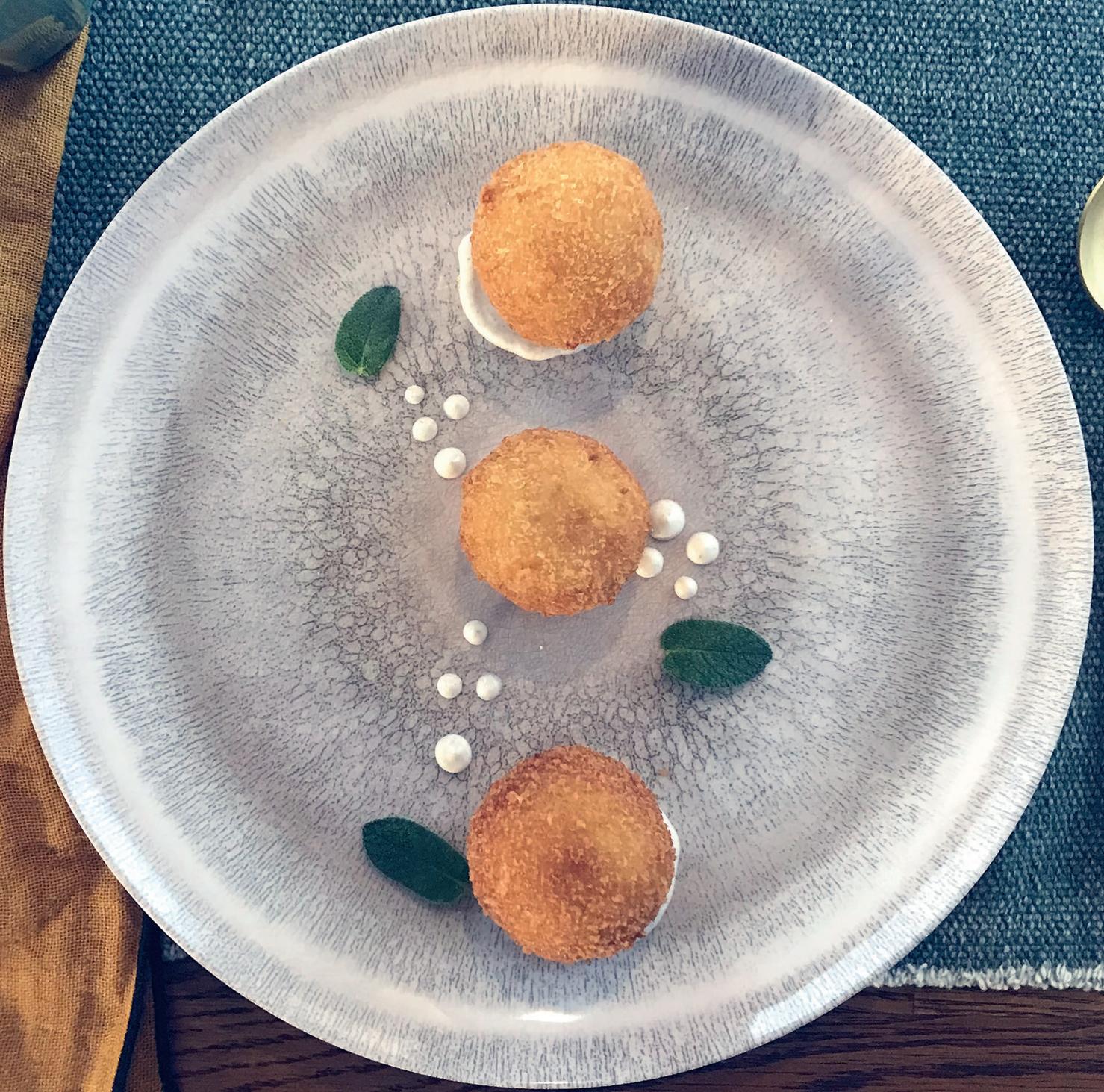




### *C'est bon à savoir* ☺

« Arancino signifie, littéralement, « petite orange ». C'est une spécialité culinaire originaire de Sicile.

Seule la dénomination encadrée *mozzarella di Bufala Campana*, en tant qu'appellation d'origine protégée (AOP ou DOP en italien), garantit une fabrication selon un savoir-faire reconnu, à partir de lait de bufflonne provenant d'une région bien précise d'Italie ».



# FAR AU PARMESAN & DUXELLES DE PLEUROTÉS

## INGRÉDIENTS (15 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de repos : 1 heure

### *Far au parmesan*

- 25 mL de lait concentré
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 25 g de beurre + 5 g (pour chemiser le moule)
- 15 g parmesan
- sel, poivre, muscade

### *Duxelles de pleurotes*

- 100 g de pleurotes
- 30 g d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile de tournesol
- tomates confites
- persil
- sel, poivre

### *Matériel*

- 1 râpe
- 1 saladier
- 1 moule
- 1 poêle
- 1 four
- 1 verre doseur
- balance de cuisine
- 1 tamis
- four
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### *Far au parmesan (possibilité de le préparer la veille)*

Râpez le parmesan et mélangez-le avec la farine, le sel, le poivre et la muscade.

Ajoutez les œufs un à un en mélangeant puis intégrez le beurre fondu et le lait concentré. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure.

Une fois la pâte reposée, beurrez un moule et déposez la pâte. Parsemez du beurre restant découpé en petits morceaux (environ 10 g) et enfournez 35 minutes à 200° C

### *Duxelle de pleurotes*

Pour réaliser la duxelle de champignons, écrasez l'ail, découpez les pleurotes en dés de 0,5 mm, ciselez l'échalote puis faites revenir les pleurotes et les échalotes dans l'huile de tournesol. Salez en début de cuisson puis ajoutez l'ail et le persil haché et le poivre.

### *Dressage*

Découpez le far en cubes de 4cm de côté à l'aide d'un couteau, disposez la duxelle, quelques morceaux de tomates confites et du persil.

### *C'est bon à savoir* 🍷

« Les pleurotes sont des champignons difficiles à conserver. Il faut donc les conserver dans un récipient qui n'est ni hermétique, ni trop ouvert, à une température comprise entre 0 et 4° C. Cependant pour les conserver plus longtemps, il est possible de les congeler après les avoir blanchis (plonger dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau glacée).

La duxelle de pleurotes peut être remplacée par une duxelle de cèpes ou autre variété de champignons ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	64 kcal
Lipides	3,2 g
Glucides	6,27 g
Protéines	2,3 g



# GYÔZAS AUX CREVETTES

## INGRÉDIENTS (20 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 1 heure

### Pâte à gyôza

- 100 g de farine
- 40 mL d'eau
- sel
- maïzena

### Garniture

- 50 g de chou blanc
- 100 g de crevettes
- 50 g de cébette
- 1 blanc d'œuf
- 1 càs de maïzena
- sauce huître
- sel, poivre

### Matériel

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 sac congélation
- balance de cuisine
- 1 rouleau à pâtisserie
- écumoire
- film alimentaire
- papier absorbant

## PRÉPARATION

### Pâte à gyôza (possibilité de la préparer la veille)

Mettez l'eau à bouillir avec le sel, versez sur la farine, travaillez à la fourchette puis pétrissez pendant 10 à 15 minutes. Laissez reposer à température ambiante durant 1 heure dans un sac congélation.

Par la suite, formez des pâtons de 6 g à 8 g étalés en cercle très fin en étalant de la maïzena sur votre plan de travail.

### Garniture

Décortiquez les crevettes. Hachez-les au couteau avec le chou et la cébette. Mélangez avec un blanc d'œuf, une cuillère à soupe de maïzena et la sauce huître.

### C'est bon à savoir 🍷

La sauce d'huître est une sauce utilisée comme condiment en Asie. Vous trouverez ce produit dans les épiceries asiatiques ou au rayon « monde » des supermarchés !

### Assemblage

Garnissez les raviolos de farce en insérant l'équivalent d'une cuillère à café bombée. Humidifiez les bords de la raviolo avec l'index puis pour le pliage collez les extrémités supérieures du disque et rabattez les deux côtés. La raviolo doit être hermétique. Pochez-les ensuite dans l'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes.

### Le conseil des diététiciens 🌿

« Les crevettes sont riches en protéines, en oméga 3 mais également en sélénium. Le sélénium est un antioxydant qui agit en synergie avec les vitamines A, C et E dans l'organisme. Il agit donc dans le maintien du système immunitaire, la qualité de la vision et la protection de la peau.

Si vous souffrez de la goutte, attention aux crevettes ! En effet, elles sont riches en purines, qui sont à l'origine de douleurs articulaires lorsqu'elles sont présentes en trop forte quantité dans le sang ».

Retrouvez quelques étapes de confection à la suite de la recette !

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	26 kcal
Lipides	0,13 g
Glucides	4,54 g
Protéines	1,7 g







### *Conseil pour le pliage des gyôzas ☘*

*Il n'y pas de bonne ou de mauvaise façon de faire ! Il suffit que la raviole soit bien hermétique pour la cuisson. Les photographies ci-dessus peuvent vous donner des idées.*

### *C'est bon à savoir ☺*

*« Les gyozas sont très populaires dans la cuisine japonnaise. N'hésitez pas à varier les plaisirs avec différentes viandes (porc, canard, boeuf) et légumes pour la farce !  
Multiplier les quantités pour en mettre une partie dans votre congélateur. C'est un gain de temps assuré ! ».*

# ENERGY BALLS FIGUES-PRUNEAUX

## INGRÉDIENTS (4 BOUCHÉES)

- 3 figues séchées
- 3 pruneaux séchés
- 20 g d'amandes
- 1 càc d'huile de coco
- 1 pincée de sel
- 20 g de noix de coco en poudre

### Matériel

- 1 mixeur
- 1 bol
- balance de cuisine



Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de repos : 1 heure

## PRÉPARATION

Coupez les figues et les pruneaux en morceaux. Mettez les morceaux dans un mixeur. Ajoutez les amandes entières, l'huile de coco et la pincée de sel. Mixez le tout pendant au moins 5 minutes afin d'obtenir une pâte collante et très malléable.

*Astuce : Ajoutez un peu d'eau afin d'obtenir la consistance souhaitée !*

Divisez la pâte en 4 portions et formez des boules bien fermes. Roulez les boules dans la noix de coco en poudre. Mettez au frigo environ 1 heure avant dégustation.

### C'est bon à savoir 🍷

« Adaptez les oléagineux et les fruits secs en fonction de vos préférences (abricots secs/noix de cajou, dattes/noix) ».

### Le conseil des diététiciens 🌿

« Cette recette est idéale pour une collation. Avec l'âge, la sensation de satiété devient précoce. Une collation (voire deux) est donc fortement recommandée. Étaler ses apports alimentaires en 4-5 repas permet de pouvoir combler les besoins journaliers de l'organisme. Cela amène donc à faire plus de petits repas au cours de la journée, mais en terme de quantité, celle-ci reste la même.

Les pruneaux et les figues sont d'excellents alliés contre la constipation. En effet, ils sont très riches en fibres ce qui va permettre de stimuler le transit intestinal ! ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	136 kcal
Lipides	7,3 g
Glucides	15,3 g
Protéines	2,1 g



# CHAUSSONS AUX POMMES-CANNELLE

## INGRÉDIENTS (6 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

- 1 pâte feuilletée
- 4 pommes
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- 1 càs d'eau
- 15 g de sucre glace
- cannelle
- pincée de sel

### Matériel

- 1 fait-tout
- 1 bol
- 1 emporte-pièce (ou un verre)
- 1 pinceau de cuisine
- balance de cuisine
- four
- 1 plaque de cuisson
- papier de cuisson

## PRÉPARATION

### Compote

Commencez par réaliser la compote de pommes en épluchant les pommes et en ôtant les trognons. Coupez les pommes en tranches. Dans un fait-tout, sur feu moyen, ajoutez le beurre, les tranches de pommes, la cannelle, la pincée de sel, et une cuillère à soupe d'eau. Laissez cuire 20 à 30 minutes pour que la compote caramélise et réservez-la pour qu'elle refroidisse.

### Confection des chaussons

Préchauffez le four à 180° C.

Déroulez la pâte feuilletée et découpez à l'aide d'un emporte-pièce des cercles de pâte feuilletée. Déposez les cercles de pâtes feuilletée sur une plaque de cuisson sur une feuille de papier de cuisson. Déposez au centre 1 cuillère à soupe de compote froide. Humidifiez les bords de la pâte. Délicatement, repliez les cercles sur eux-mêmes pour former les chaussons aux pommes. Il est important de bien souder les côtés des chaussons. Ainsi, la compote de pommes ne pourra pas s'échapper des chaussons à la cuisson.

Battez l'œuf entier dans un bol et à l'aide d'un pinceau lustrez le chausson.

Cuire au four 15 minutes à 180° C. Parsemez de sucre glace au moment de la dégustation.

### C'est bon à savoir

« Adaptez la garniture en fonction des fruits de saison et de vos préférences (pêche/verveine, fruits rouges/basilic) ».

### Le conseil des diététiciens

« La pomme est un fruit climactérique, c'est à dire qu'il dégage un gaz (appelé éthylène) qui active le processus de maturation, même une fois cueilli. Ainsi, mettre des fruits à côté d'un fruit producteur d'éthylène (comme la pomme) les feront mûrir plus vite.

Cependant, l'éthylène est mauvais pour les légumes. En effet, l'éthylène qui est dégagé par les fruits climactériques accélère la détérioration des légumes. Ainsi, il est préférable de placer ces derniers à l'écart ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	232 kcal
Lipides	11,1 g
Glucides	29,7 g
Protéines	3,25 g





# Je privilégie

## Les légumes

- Betterave
- Poireau
- Panais
- Carotte
- Avocat
- Courges
- Champignon de Paris
- Epinard
- Salsifis
- Mâche
- Endive
- Navet
- Rutabaga
- Topinambour
- Céleri
- Les choux (chou-fleur, chou kale, chou blanc, *etc.*)

## Les fruits

- Pomelo
- Orange
- Citron
- Kaki
- Pomme
- Kiwi
- Citron
- Mandarine
- Poire
- Clémentine
- Fruits exotiques (mangue, litchi, fruit de la passion, *etc.*)

# L'hiver

*Janvier, Février, Mars*

# KEFTA & SAUCE AU YAOURT

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

### Kefta

- 50 g de viande hachée de bœuf
- 80 g de viande hachée d'agneau
- 1/2 carotte
- 1/2 oignon rouge
- 15 g de parmesan
- 15 g de miso
- 10 mL d'huile de tournesol
- graines de sésame et de pavot
- sauce huître
- sauce soja
- 1 citron (uniquement le zeste)
- ail
- persil
- menthe
- coriandre
- cumin
- curry vert

### Sauce au yaourt et au curry vert

- 1 yaourt nature
- 10 g d'échalotes
- 1/2 gousse d'ail
- 1 citron (uniquement le jus)
- curry vert
- 10 g d'huile de chanvre
- sel, poivre



Temps de préparation : 20 minutes  
Temps de cuisson : 20 minutes

### Matériel

- 1 poêle
- four
- 1 plaque de cuisson
- papier de cuisson
- 1 saladier
- balance de cuisine
- 1 râpe

## PRÉPARATION

### Kefta

Torréfiez le sésame, les graines de pavot et les épices dans une poêle sans matière grasse.

Coupez les carottes en dés, cuisez-les à la poêle quelques minutes afin de les ramollir.

Ciselez les oignons et les herbes, râpez le parmesan et l'ail, zestez le citron.

Préchauffez le four. Dans un saladier, placez les viandes hachées, ajoutez tous les ingrédients. Assaisonnez avec une cuillère à soupe de miso, puis de soja, une cuillère de sauce huître, du sel et du poivre. Mélangez et formez des keftas de 25 g. Cuisez-les au four 20 minutes à 200° C.

### Sauce au yaourt et au curry vert

Mélangez tous les ingrédients puis rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

### Le conseil des diététiciens

« Le miso est une pâte de soja fermentée. Le soja est une graine riche en protéines. À consommer avec modération : le soja est un perturbateur endocrinien !

Les graines de pavots renferment une importante teneur en protéines, en oméga 3 et en minéraux, notamment en calcium. Une cuillère à soupe de graines de pavot correspond à 2 g de protéines. Elles peuvent être ajoutées dans les préparations salées ou sucrées (salades, flans, muffins, yaourts, soupes, etc.). Attention à ne pas en abuser, il est recommandé de ne pas dépasser la consommation de 20 g de graines de pavot par jour ! ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	63 kcal
Lipides	4,3 g
Glucides	1,5 g
Protéines	4,7 g







### *C'est bon à savoir ☞*

« Le kefta (ou keufté, kufteh, köfte), très connu dans la cuisine orientale, est réalisé à base de viande et d'épices. Vous trouverez ces exquis petites boulettes de viande au Maghreb, dans les Balkans, en Arménie, en Turquie ainsi que dans d'autres régions du continent indien et du Moyen-Orient. Chacun propose une recette différente qui vous fera voyager.

*Vous pouvez également trouver au rayon épices, un mélange spécial pour la réalisation des keftas ».*

# EMPANADAS AUX ÉPINARDS, SAUMON ET PIGNONS DE PIN

## INGRÉDIENTS (15 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 1 heure

### La pâte

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 50 mL de lait
- sel

### La garniture

- 300 g d'épinards frais
- 150 g de fromage frais ail et fines herbes
- 1 pavé de saumon (environ 120 g)
- une vingtaine d'olives noires dénoyautées
- 2 càs de pignons de pin
- 1 jaune d'œuf
- graines de sésame
- sel, poivre

### Matériel

- 1 saladier
- film alimentaire
- 1 poêle
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 emporte-pièce (ou un bol)
- 1 pinceau de cuisine
- 1 bol
- four
- 1 plaque de cuisson
- papier de cuisson
- balance de cuisine

## PRÉPARATION

### Pour la pâte (possibilité de la préparer la veille)

Dans un saladier, mettez la farine, le beurre pommade et le sel. Sablez grossièrement. Incorporez l'œuf et le lait puis mélangez du bout des doigts pour obtenir une boule. Placez la pâte enroulée dans du film alimentaire au réfrigérateur pendant 1 heure.

### La garniture

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites suer les épinards pendant quelques minutes. Égouttez-les bien et placez-les dans un saladier.

Faites cuire le saumon, émiettez-le afin de l'ajouter également dans le saladier. Rajoutez le fromage frais, les olives noires en gros morceaux et le sel et le poivre. Mélangez.

### L'assemblage

Préchauffez le four à 200° C, chaleur statique.

Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte. À l'aide d'un emporte-pièce, détaillez des disques d'environ 10 cm de diamètre. Déposez une cuillère à soupe de préparation aux épinards au centre et refermez de façon à former une demi-lune. Scellez en écrasant le bord de la demi-lune avec une fourchette. Appuyez bien afin d'éviter que les chaussons s'ouvrent à la cuisson.

*Astuce : Pensez à mettre de la farine sur votre fourchette afin qu'elle n'adhère pas à la pâte !*

À l'aide d'un pinceau, dorez les empanadas avec le jaune d'œuf battu. Disposez-les sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de graines de sésame.

Enfournez environ 15 à 20 minutes à 200° C. À servir chaud, c'est meilleur !

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	178 kcal
Lipides	11,8 g
Glucides	13,2 g
Protéines	4,2 g

hée



## *C'est bon à savoir* ☺

« Adaptez la garniture en fonction de vos goûts et des saisons ! Par exemple : oignons confits/chèvre, bœuf/poivrons) ».

## *Le conseil des diététiciens* 🌿

« Les épinards sont connus pour être un légume particulièrement riche en fer. En réalité, 100 g d'épinards couvrent 15% des valeurs nutritionnelles recommandées en fer quand ils sont cuits. De plus, le fer provenant des sources animales est mieux assimilé par l'organisme que le fer provenant des sources végétales.

Pour profiter du fer apporté par les épinards, il faut donc les associer à une source de vitamine C lors du repas. En effet, cette vitamine permet d'améliorer l'absorption du fer végétal par le corps ! Pour cela, il vous suffit de consommer un fruit cru en dessert.

Les épinards doivent être consommés avec modération si vous souffrez de calculs rénaux. En effet, les épinards sont riches en oxalates, qui peuvent contribuer à la formation de calculs dans les reins ».



# CHOUX FARCIS

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

- 30 g de cébette
- 50 g de chou rouge + feuille entière
- 120 g de chair de porc hachée
- worcestershire sauce
- 20 g de mie de pain
- 10 mL de lait
- vinaigre
- menthe
- sel, poivre, muscade

### Matériel

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 pinceau de cuisine
- papier cuisson
- balance de cuisine
- 1 ciseau
- four
- plaque de cuisson



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## PRÉPARATION

Isolez les feuilles de chou, enlevez l'arête centrale au couteau. Pochez dans une eau bouillante vinaigrée. Refroidissez-les dans de l'eau glacée.

Ciselez la cébette, la sauge et la menthe. Coupez en petits cubes le chou. Réhydratez la mie de pain avec le lait. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et assaisonnez avec la Worcestershire sauce. Formez des sphères de 25 g environ puis entourez-les d'une feuille de chou. Passez un coup de pinceau imbibé d'huile. Cuisez-les au four 15 minutes à 160° C

### Le conseil des diététiciens

« Le chou rouge est riche en vitamine C. Cette vitamine antioxydante protège contre le vieillissement cellulaire et renforce notre système immunitaire.

De plus, la vitamine C augmente l'absorption du fer. Or dans cette recette, on retrouve du fer notamment dans la chair de porc. Le chou farci permet donc à l'organisme d'absorber de la vitamine C et du fer ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	48 kcal
Lipides	2,7 g
Glucides	3,3 g
Protéines	2,5 g



# MIGNARDISES AU CHOCOLAT ET FRUIT DE LA PASSION SUR SABLÉ BRETON AU CACAO

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)

### *Sablé breton au cacao*

- 1 jaune d'œuf
- 35 g de farine
- 20 g de beurre
- 10 g de sucre en poudre
- 1/4 sachet de levure
- 2 càs de cacao amer

### *Gelée de fruit de la passion*

- 100 mL de jus de fruits de la passion (environ 4 fruits de la passion)
- 10 g de sucre en poudre
- 1 g d'agar agar

### *La ganache montée chocolat au lait*

- 55 g de chocolat au lait
- 25 mL de crème liquide à bouillir
- 80 mL de crème liquide à froid

### *La ganache montée chocolat au lait*

- 55 g de chocolat au lait
- 25 mL de crème liquide à bouillir
- 80 mL de crème liquide à froid

### *Matériel*

- 2 saladiers
- moules à mini-tartelettes ou à muffins
- 1 fouet (ou un batteur électrique)
- 1 casserole
- balance de cuisine
- 1 petite passoire fine
- 1 emporte-pièce (pour tailler le sablé breton)
- film alimentaire
- four
- plaque de cuisson



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 1 nuit + 2h45

## PRÉPARATION

### *Le sablé breton au cacao (possibilité de le préparer la veille)*

Battez le jaune d'œuf avec le sucre. Incorporez dans le mélange blanchi le beurre pommade, puis la farine préalablement mélangée au cacao et à la levure. Formez un boudin avec la pâte obtenue. Enroulez-le dans du papier film et placez-le au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Découpez le boudin de pâte en tranches et placez-les dans des moules à mini tartelettes ou à muffins, pour éviter que la pâte ne s'étale.

Pour finir, cuire pendant 15 minutes à 170° C. Laissez les biscuits refroidir sur une grille.

### *La gelée au fruit de la passion*

Coupez tous vos fruits de la passion en deux. Avec une maryse, pressez les pépins contre le fond de la passoire afin d'en extraire le jus.

Faites bouillir le jus des fruits de la passion et ajoutez le sucre et l'agar agar. Ajoutez la préparation dans des moules à insert et placez-les au réfrigérateur pendant 45 minutes.

### *La ganache montée (à préparer la veille)*

Commencez par faire fondre le chocolat au bain-marie. Ensuite, faites bouillir la crème liquide entière dans une casserole. Versez 1/3 de la crème liquide entière bouillie sur le chocolat fondu et émulsionnez en mélangeant vivement à partir du centre du saladier. Faites de même avec le 2° puis le dernier tiers de la crème liquide entière bouillie, en faisant attention à bien incorporer tout le gras de la crème. Une fois la ganache au chocolat « classique » bien émulsionnée, on obtient un mélange homogène et bien brillant.



Ajoutez la crème liquide entière froide et mélangez bien le tout. Laissez la ganache refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur pendant plusieurs heures (le mieux étant une nuit). À cette étape-là, la ganache est extrêmement liquide et bien plus claire, c'est tout à fait normal.

Au moment du dressage, fouettez la ganache au robot afin d'obtenir la ganache montée finale.

*Astuce : Mettez l'embout de votre fouet électrique au frais, la ganache prendra plus facilement !*

Le but est d'incorporer le plus d'air possible, mais attention à ne pas fouetter trop vite ou trop longtemps au risque de faire grainer/trancher votre ganache montée.

### Le dressage

Commencez par disposer une base de sablé breton. Retaillez éventuellement la base à l'aide d'un emporte-pièce afin de pouvoir ajouter la gelée de fruits de la passion sur le dessus. Enfin, pochez la ganache montée harmonieusement sur la gelée.

### C'est bon à savoir 🍷

« Variez les saveurs en fonction des fruits de saison et de vos préférences. Par exemple : ganache au chocolat noir et gelée de poire ; gelée de framboises pour l'été, etc. »

### Le conseil des diététiciens 🌿

« Attention, certaines personnes allergiques au latex peuvent souffrir d'allergie croisée notamment au fruit de la passion. Cela peut se manifester par des picotements dans la bouche et au niveau des lèvres, mais aussi par de l'urticaire et un choc anaphylactique ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	108 kcal
Lipides	6,6 g
Glucides	10,5 g
Protéines	1,5 g



# MINI CHEESECAKES AUX AGRUMES

## INGRÉDIENTS (10 BOUCHÉES)



Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 30 minutes

### *Cheesecakes*

- 70 g de biscuit cantuccini
- 20 g de beurre
- 200 g de fromage frais
- 1 citron (non traité)
- 1 mandarine (non traitée)
- 1 œuf
- 10 g de maïzena
- 35 g de crème fraîche
- 70 mL de lait
- 50 g de sucre

### *Sauce au caramel*

- 50 g de sucre
- 200 mL de crème fraîche
- 5 g sel de Guérande
- 2 gouttes d'eau

### *Matériel*

- 1 casserole
- 1 fouet
- mixeur
- 1 saladier
- 1 bol
- moules à muffins
- balance de cuisine
- 1 râpe
- four
- plaque de cuisson

## PRÉPARATION

### *Cheesecakes*

Préchauffez le four à 180° C. Faites fondre le beurre. Broyez les biscuits cantuccini puis versez le beurre fondu dans la poudre de cantuccini. Étalez le mélange au fond de petits moules individuels. Tassez et passez au four pendant 5 minutes. Sortir du four les fonds de tarte et préchauffer le four à 210° C.

Réalisation de l'appareil à cheesecake : battez le fromage frais avec le sucre, la crème fraîche, les zestes du citron et de la mandarine, puis l'œuf. Ajoutez la maïzena tamisée puis le lait. Versez l'appareil sur les fonds de tarte puis enfournez les mini cheesecakes pour 15 minutes.

Sortez-les ensuite du four et laissez-les refroidir à température ambiante pendant 30 minutes avant de les mettre au réfrigérateur pendant quelques heures. Démoulez.

### *Sauce au caramel*

Réalisez un caramel : versez le sucre et les gouttes d'eau dans une casserole, puis faites chauffer le sucre jusqu'à formation d'un liquide brun et homogène. Versez ensuite en une fois rapidement la crème fraîche et mélangez énergiquement jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez le sel de Guérande et laissez refroidir à température ambiante.

### *C'est bon à savoir* ☞

« Les biscuits cantuccini sont des petits biscuits croquants aux amandes, originaires d'Italie. Ils peuvent être trouvés dans différentes épicereries et en grandes surfaces.

Vous pouvez également remplacer ces biscuits par vos biscuits secs favoris ! »

### *Le conseil des diététiciens* ☞

« Éviter de consommer trop souvent des agrumes si vous souffrez de reflux gastro-œsophagien. Ils risquent d'irriter la muqueuse digestive et provoquer des brûlures épigastriques. De plus, 43 médicaments peuvent avoir des interférences avec le pamplemousse. En cas de doute, interrogez votre médecin ».

Valeurs nutritionnelles	Pour une bouchée
Énergie	180 kcal
Lipides	11 g
Glucides	16,9 g
Protéines	3,4 g



# *Le rôle des 5 sens* **dans la dégustation**



## LA VUE

La vue permet d'apprécier la couleur, la forme d'un aliment mais aussi d'appréhender sa texture. La vue crée des attentes et anticipe souvent les autres sens.

Elle va nous mettre en appétit ou, au contraire, nous inspirer un sentiment de rejet. En sollicitant la mémoire, avant que les autres sens ne soient entrés en jeu, elle propose à notre conscience des goûts associés à la couleur, la forme et l'aspect. Un repas bien présenté stimule nos sens et participe au plaisir alimentaire.



The background of the page is a collage of four food-related images. In the top-left, there are several golden-brown pretzels with white sesame seeds on a wooden cutting board. In the top-right, there are several slices of lemons on a wooden surface. In the bottom-left, there are several stalks of fennel on a dark wooden surface. In the bottom-right, there is a multi-layered chocolate cake with white cream and chocolate shavings on top, garnished with raspberries and mint leaves.

## LE GOÛT

La langue serait divisée en zones captant des goûts différents. Cependant, ces zones ne sont pas sensibles uniquement à un type de saveur en particulier.

En réalité, la totalité de la langue peut percevoir l'ensemble de ces saveurs (salé, sucré, amer, acide, umami, oléogustus) et cela grâce aux papilles gustatives. Ce sont par contre les papilles gustatives qui sont répartie en zones sur la langue.

Le dernier élément essentiel permettant de diagnostiquer le goût est la salive ! Grâce à elle, les molécules porteuses du goût sont solubilisées. Ainsi, elles gagnent plus facilement les bourgeons du goût, où elles déclenchent des réactions allant des cellules sensorielles aux nerfs gustatifs et aboutissant au cerveau.



# L'ODORAT

L'olfaction est la fonction sensorielle qui permet la perception des substances odorantes (substances volatiles dans l'air). C'est une perception qui peut être sollicitée à la fois par voie directe lors du flairage ou par voie rétro-nasale. Cette voie se déclenche lorsqu'un aliment, mis en bouche, libère des molécules odorantes sous l'effet de la chaleur et de la mastication. Ces molécules remontent vers les récepteurs olfactifs en passant par le pharynx.





## LE TOUCHER

Le toucher participe dans une large mesure à notre perception d'un aliment. Les aliments, lorsqu'ils sont mis en bouche, sont perçus comme durs, mous, rugueux, râpeux, moelleux, piquants, onctueux. Qui plus est, lorsqu'on les garde suffisamment en bouche, leur texture se modifie. La croûte du pain se ramollit, le chocolat, dur au départ, devient liquide. Le côté croustillant ou ramolli d'un biscuit est important pour notre plaisir gustatif. Le toucher nous permet également de déterminer la température, le poids et éventuellement le degré de maturité de l'aliment. Pour percevoir ces subtilités, il convient de faire travailler ses dents et sa langue, de garder les aliments en bouche un temps suffisant.





# L'OUÏE

L'ouïe intervient à la fois pour entendre les bruits de croquant en mangeant et les bruits environnants.

L'ouïe aide à déterminer ce que l'on s'apprête à déguster. Si on mange dans un environnement très bruyant, on perçoit moins bien les goûts et on a bien moins de plaisir gustatif, ce qui conduit souvent à des prises alimentaires exagérées.





Malakoff Humanis est un groupe de protection sociale paritaire, mutualiste et à but non lucratif.

Malakoff Humanis s'engage tous les jours pour une société plus juste et plus inclusive. Grâce à son modèle redistributif, le Groupe consacre près de 160 millions d'euros pour accompagner les personnes en situation de fragilités et met sa performance au service de l'utilité sociale en se mobilisant pour des grandes causes telles que le cancer, les aidants, le handicap, ou le bien vieillir.



L'Institut Méditerranéen des Métiers de la Longévité (i2ml) est la fondation partenariale de l'Université de Nîmes. C'est un laboratoire d'usage qui innove en faveur du vieillissement de la société.

La Fondation i2ml accompagne les structures et les collectivités qui développent des produits/services/logements innovants pour les personnes âgées ou qui travaillent dans le domaine de la longévité.

Elle propose une expertise transdisciplinaire via son équipe et son comité d'experts, mène des projets de recherche ainsi que des actions de sensibilisation à destination du grand public ou des professionnels.



### Crédit photographique :

Red cabbage - page 2 : MichellePatrickPhotographyLLC © (Getty Images)  
 Agar-agar in powdered form - page 12 : HeikeRau © (Getty Images)  
 Healthy nutrition concept - page 15 : thesomegirl © (Getty Images Pro)  
 Good Carbohydrate Fiber Rich Food - page 19 : rimmabondarenko ©  
 Grandma cooking - page 17 : KatarzynaBialasiewicz © (Getty Images)  
 Rainbow Carrots / fresh Carrots / Carrot varieties - page 21 : Photohaiku ©  
 Vegetables and Fruits - page 32 : RitaE-19628 © (Pixabay)  
 Summer fruits - page 44 : SafakOguz © (Getty Images)  
 Autumn fruits, vegetables - page 58 : S847 © (Getty Images)  
 Winter Vegetables - page 74 : BrockJeffrey © (Getty Images)  
 Macro photography of fresh spinach. Concept of organic food. - page 83 : Edalin © (Getty Images Pro)  
 Delicious ripe passion fruits in wicker basket on white surface - page 89 : Any Lane © (Pexels)  
 Herbs and Spices - page 95 : DAPA Images ©  
 Steam from pasta Bolognese hot food - page 95 : maksim Kulikov © (Getty Images)  
 Cheese - page 95 : Yana Gayvoronskaya ©  
 Mug of Coffe Bens - page 95 : Negatuve Space © (Pexels)  
 Pretzels and cheese - page 94 : toddtaulman © (Getty Images)  
 Freshly Squeezed Lemon - page 94 : Joshua Resnick ©  
 Fresh Chicory Salad on rustic wooden table - page 94 : zeleno © (Getty Images)  
 Chocolate Tart with Berry on top - page 93 : RitaE-19628 © (Pixabay)  
 Bite appel - page 97 : chonchit © (Getty Images)  
 Breaking eggs - page 97 : anandaBGD © (Getty Images Signature)  
 Mixing cream - page 97 : ma-no (Getty Images Pro) ©  
 Potato chips and salt - page 97 : Lisovskaya © (Getty Images Pro)  
 Fruit Salad - page 93 : gojak © (Getty Images Pro)  
 Salad - page 93 : Yana Gayvoronskaya ©  
 Raspberry cake and many fresh raspberries - page 94 : beats3 © (Getty Images Pro)  
 Pan Fried Scallop Shelfish Appetizer - page 93 : Langan ©  
 Fresh organic vegetables harvest. Local farmer market with vegetable box on wooden background, vegetarian food concept - page 96 : alicjane © (Getty Images Pro)  
 Homemade coconut cinnamon muffin - page 96 : Iryna Melnyk © (Getty Images Pro)  
 Dough - page 96 : katerinasergeevna © (Getty Images Pro)  
 Traditional Spanish Tapas - page 96 : zhekos © (Getty Images Pro)  
 Culinary background with kitchen slate round board. Empty space for menu or recipe - page 100 : Olena Osypova © (Getty Images)



*Le plaisir du repas  
à tout âge*



**malakoff  
humanis**

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE



Institut  
méditerranéen  
des métiers  
de la longévité