silver fourchette

LIVRET GOURMAND

Une semaine de menus qui régalent !



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 20 NOV. 2021

EDITO

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Hippocrate (Il y a fort longtemps...)

PAR LE CHEF
GUILLAUME GOMEZ



Écrire la préface d'un ouvrage est toujours un plaisir mais surtout une grande responsabilité.

Tout le monde ne s'attarde pas sur celle-ci et pourtant c'est le contact avec le lecteur qui s'opère, ce sont ces mots, en l'occurrence les miens qui donneront l'envie d'aller plus loin... ou pas.

Je mesure l'honneur qui m'est fait et remercie le Collectif de lutte contre la dénutrition pour cela, son porte-parole Jérôme Guedj, le premier à m'avoir sensibilisé au sujet et son président, le Professeur Eric Fontaine.

C'est une grande responsabilité car le sujet de la dénutrition est encore assez méconnu et pourtant primordial et même vital.

Félicitations aux équipes, bénévoles et professionnels qui luttent depuis longtemps en ce sens. Le travail accompli est déjà formidable mais il nous faut, tous, collectivement aller plus loin.

Le succès et la réussite de la première édition en 2020, marquée par quelques 3 000 événements partout en France le prouvent.

Pour retrouver le plaisir de l'alimentation, pour lutter contre la dénutrition, la Semaine Nationale de Lutte contre la Dénutrition est un outil fantastique.



Cet événement, prévu dans le Plan National Nutrition Santé, est organisé sous la tutelle du ministère des Solidarités et de la Santé. Pour la deuxième année consécutive, c'est le Collectif de lutte contre la dénutrition qui s'est vu confier la charge d'organiser cette semaine de sensibilisation. Et nous pouvons tous les accompagner.

La dénutrition, c'est l'histoire d'un silencieux malentendu. Le silence, c'est celui des deux millions de français touchés chaque année par la maladie et dont on ignore souvent jusqu'à l'existence. Alors que la majorité des hôpitaux et des établissements pour personnes âgées et handicapées ont désormais pleine conscience du fléau et forment leur personnel en ce sens, beaucoup de personnes atteintes dans l'ombre succombent à la dénutrition. Le simple chiffre de 25 % des personnes de plus 70 ans vivants seules atteintes de dénutrition suffit à donner le vertige et motive aujourd'hui tous les professionnels du domicile à agir.

« 25 % des personnes de plus 70 ans vivants seules atteintes de dénutrition... »

Le malentendu, c'est celui qui caractérise la confusion entre la dénutrition et la malnutrition dont la définition en français ne correspond pas à la définition internationale. Il est ainsi fréquent de penser que la malnutrition concerne essentiellement les pays en développement, dans lesquels des populations en grande précarité subissent des défauts d'approvisionnement alimentaire aux conséquences dramatiques. Le caractère lointain de la malnutrition et sa confusion avec la dénutrition sont quelques uns des facteurs conduisant le grand public à ignorer l'existence de cette maladie en France.

La gourmandise, le partage, le dialogue autour du repas sont des moyens pour tester, goûter et retrouver goût au goût !



Depuis 2016, le Collectif de lutte contre la dénutrition œuvre pour faire connaitre cette maladie. Créé à l'initiative du Professeur Eric Fontaine, il regroupe des personnalités issues d'horizon divers (médecins, chercheurs, associations de malades, d'aidants, professionnels du domicile, personnalités politiques ou religieuses). Son action vise à sensibiliser sur les gestes simples qui permettent de prévenir, dépister et prendre en charge la dénutrition.

La prévention prend différentes formes, d'un travail sur le plaisir et la qualité de l'alimentation dans les établissements médicaux-sociaux, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées à domicile en passant par la promotion du sport-santé, notamment les activités physiques adaptées.

Le dépistage est constitué d'une multitude de gestes simples à commencer par la pesée, qui permet d'évaluer la régularité du poids et de calculer l'indice de masse corporelle.

Lorsque la dénutrition est constatée, intervient la prise en charge, qui commence par l'enrichissement de l'alimentation. Trop de personnes s'astreignent à des régimes et à des privations qui conduisent à la dénutrition.

Dans certains cas, le recours aux compléments nutritionnels oraux s'avère indispensable, voire à la nutrition artificielle pour les situations les plus extrêmes.

Grâce aux équipes de Silver Fourchette qui ont concocté des menus de saison et gourmands, il vous sera facile d'accompagner et de lutter au plus près du Collectif.

Du curry de dinde au lait de coco, de la quiche de patates douces aux oignons caramélisés, de la lotte rôtie à la moutarde et bien d'autres idées alléchantes, laissez-vous entraîner dans cette Semaine de lutte contre la dénutrition. Il sera extrêmement facile de vous impliquer, l'accompagnement étant complet pour chaque séquence de la journée : une semaine de menus, du petit-déjeuner au dîner.

La dénutrition touche en France pas moins de 2 millions de patients, nous sommes ou serons tous concernés. Merci de votre soutien, de votre implication et ensemble, luttons.

Guillaume Gomez
Un des Meilleurs Ouvriers de France
Ambassadeur de France de la Gastronomie

SOMMAIRE

P 2 › 4
Le mot du Chef
Guillaume Gomez

P 6 › 8
Retrouver le plaisir
de manger
Par Eric Fontaine
Président fondateur du Collectif de lutte contre la dénutrition

P 9
La dénutrition :
qu'est-ce que c'est ?

P 10
Six idées fausses
sur la dénutrition

P 11
Êtes-vous concerné
par la dénutrition ?

P 12
Connaissez-vous vos
besoins nutritionnels ?

P 13 › 14
Savez-vous repérer les
bonnes quantités dans
votre assiette ?

P 15
Quels sports pour rester
en bonne santé ?

P 16
Comment bien s'hydrater ?

P 17
Équilibrer ses menus
sur une semaine

P 18 › 19
Agir dès l'apparition
des 1ers symptômes

P 20
Agir face à la dénutrition
de son proche

P 21
Les conseils pour
le petit déjeuner

P 22
Alzheimer et nutrition

P 24 › 25
Mes menus pour la semaine

P 26 › 27
Votre liste de course

P 28 › 45
UNE SEMAINE DE RECETTES SAVOUREUSES

P 46 › 48
Merci a nos partenaires



RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER

PAR ERIC FONTAINE
Président du Collectif de lutte contre la dénutrition



dont
400 000 **PERSONNES ÂGÉES À DOMICILE**
et
270 000 **EN EHPAD**
(Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

Retrouvez toutes les infos sur la dénutrition et la Semaine nationale de la dénutrition sur ***www.luttecontreladenutrition.fr***

Il y a en France plus de deux millions de personnes souffrant de dénutrition. Très généralement, ces personnes sont dénutries par manque d'appétit. L'isolement, le deuil, le chagrin, la dépression, mais aussi toutes les maladies chroniques et leurs traitements ont tendance à « couper l'appétit ».

Dès lors, que faire ? *Accepter de maigrir comme on accepte une fatalité ? Ou au contraire se battre contre, mais avec quelles armes ?*

C'est une certitude contre laquelle toute injonction est inutile : on ne peut pas se forcer à manger lorsque l'on n'a pas faim. Cela peut paraitre paradoxal, mais un des plaisirs du repas est de s'arrêter de manger lorsque l'on a plus faim.

Puisque l'on ne peut pas de forcer à manger et qu'il n'existe pas de médicaments qui augmentent l'appétit, il faut trouver une autre solution. Sur le papier elle est toute simple : manger autant mais dans un plus petit volume.

Dans la pratique, ce n'est pas si simple !

CASSER LES IDÉES REÇUES

Il faut d'abord se ***défaire de certaines certitudes.*** *Les messages diététiques qui sont largement diffusés dans la population s'adressent avant tout aux bien-portants pour prévenir des maladies telle que l'obésité ou le diabète. Mais dès lors que la dénutrition s'installe, l'objectif ne doit pas être d'avoir peur de grossir, mais au contraire d'avoir peur de maigrir. Il ne faut donc plus craindre de manger les aliments qui font grossir, car leur richesse naturelle compensera la diminution des apports alimentaires. Réhabiliter le gras, le sucre et dans une certaine mesure le sel, c'est autoriser les pâtisseries, les sauces, les charcuteries, les frites. Il y a forcément dans ces aliments quelque chose qui sera mangé avec plaisir.*
Dans le même ordre d'idée, il ne faut plus avoir peur de grignoter.

Il faut ensuite changer quelques habitudes :
Les entrées légères (les salades, les potages) peuvent être déplacées après le plat principal. En effet, pourquoi commencer le repas avec des aliments volumineux lorsque l'on a un « petit estomac » ?
Et si les habitudes ne peuvent pas être modifiées, enrichissez les entrées : la salade avec de la vraie sauce et pourquoi pas avec un œuf ou du fromage. Le potage, avec de l'huile, du beurre, de la crème ou du fromage. Cette proposition, je dirais même cette prescription, peut vous paraître aux antipodes de la diététique conventionnelle. Mais si vous y réfléchissez sereinement, elle est pleine de bon sens. Ce qu'il faut limiter pour ne pas grossir, il faut l'augmenter pour ne pas maigrir. Tout restant une question d'équilibre.



Il faut se rendre à l'évidence. Si la pâtisserie a assez peu évolué, la cuisine s'est allégée. Si vous doutez de cette affirmation, ouvrez un livre de cuisine d'avant les années 60. Faire une cuisine riche tout en restant digeste et goûteuse n'est plus dans nos habitudes.

C'est pourquoi, à l'occasion de la seconde Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, nous avons souhaité créer ce livret de recettes avec Silver Fourchette et sous le haut patronage de Guillaume Gomez, pour montrer comment enrichir simplement de petites portions.

Au fil de ces pages, nous espérons que vous, professionnels de santé, proches aidants, aides à domicile, trouverez les ingrédients pour aider les personnes touchées par la dénutrition. Le plaisir de l'alimentation est un moyen de prendre en charge cette maladie mais aussi de la prévenir.

Bien sûr, ce livre ne règlera pas tous les problèmes. Il faudra dans certains cas avoir recours à la médecine. Mais nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre la dénutrition. La Semaine nationale est l'occasion de se mobiliser et de donner de l'écho à cette maladie trop méconnue, même par ceux qu'elle touche.

ERIC FONTAINE
Président du Collectif de lutte contre la dénutrition

Alors bonne lecture et n'oubliez pas :

manger doit rester un plaisir !

LA DÉNUTRITION : qu'est-ce que c'est ?

C'est une maladie.

On est dénutri quand on on ne mange pas assez par rapport à ses besoins, parfois même sans s'en rendre compte. On perd du poids, des muscles et de la force. La dénutrition concerne tous les âges : enfants, adultes et personnes âgées. Sont plus particulièrement touchées les personnes hospitalisées, celles présentant une perte d'autonomie, souffrant d'une maladie chronique, d'un cancer, d'une maladie aiguë grave ou d'un Covid long.

Les personnes en surpoids ou obèses peuvent être dénutries lorsqu'elles ont perdu du muscle.

On est dénutri si ...



CHEZ L'ADULTE :

- **Perte de poids :**
  plus de 5% en 1 mois ou 10% en 6 mois.
- **Maigreur excessive :**
  l'IMC, indice de masse corporelle, est inférieur à 18,5.

  Pour les personnes âgées de 70 ans et + : l'IMC est inférieur à 21.

$$IMC = \frac{\text{mon poids (kg)}}{\text{ma taille}^2\text{ (m)}}$$

SIX IDÉES FAUSSES
SUR LA DÉNUTRITION

FAUX

LA DÉNUTRITION TOUCHE UNIQUEMENT LES PERSONNES ÂGÉES

Perdre du poids involontairement n'est pas normal quelque soit l'âge. Chez les personnes âgées, cela favorise les chutes, la perte d'autonomie et les hospitalisations. La dénutrition peut aussi toucher les adultes, en cas de problème de santé grave et 10% des enfants hospitalisés sont touchés par cette maladie.

FAUX

LA DÉNUTRITION EST IMCOMPATIBLE AVEC TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique adaptée et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.

FAUX

LA DÉNUTRITION NE CONCERNE PAS LES PERSONNES EN SURPOIDS OU OBÈSES

La dénutrition touche aussi les malades en surpoids ou obèses. Une perte de poids importante peut alors témoigner d'une dénutrition.

FAUX

LES PERSONNES ÂGÉES ONT BESOIN DE MANGER MOINS DE VIANDE

Les personnes âgées ont besoin de manger davantage de protéines que les adultes plus jeunes pour garder leurs muscles et leur forme. Il leur est recommandé de consommer une portion de viande, oeuf ou poisson deux fois par jour.

FAUX

LA DÉNUTRITION C'EST COMME LA MALNUTRITION

La malnutrition, ça peut être avoir une alimentation trop riche et peu diversifiée. La dénutrition c'est manger trop peu (de protéine, matière grasse, vitamines...) et maigrir.

FAUX

LES RESTRICTIONS EN SEL, SUCRE ET GRAISSES DOIVENT TOUJOURS ÊTRE RESPECTÉES

En cas de perte d'appétit et de perte de poids, une personne malade peut élargir son alimentation pour éviter la dénutrition. Parlez-en à votre médecin.

ÊTES-VOUS CONCERNÉ **PAR LA DÉNUTRITION ?**

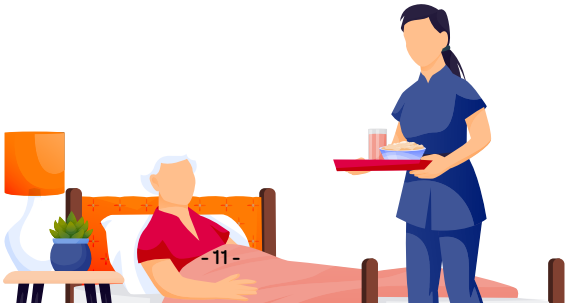
La dénutrition concerne tous les âges : enfants, adultes et personnes âgées.

- **Une personnes âgée** qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses et la cuisine.
- **Un malade traité pour un cancer,** qui a perdu l'appétit ou qui a des nausées.
- **Un enfant** qui ne grossit et ne grandit plus.
- **Une personne** qui a du mal à mâcher ou à avaler.



Pourquoi est-ce grave ?

- **Affaiblissement de l'immunité** avec risque d'infection.
- **Affaiblissement physique :** perte de force, difficulté à la marche, chutes, fractures...
- **Baisse du moral,** dépression.
- **Aggravation des maladies chroniques** et de la dépendance.

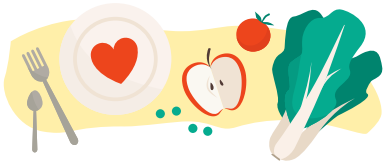


Points d'alerte !

- Un **réfrigérateur vide** ou des restes qui s'accumulent.
- La **prise de moins de trois repas par jour** et/ou une assiette non terminée.
- **Une perte de poids** récente de 3 kg ou plus.
- **Des vêtements qui "flottent"** ou des crans de ceinture resserrés.



CONNAÎTRE SES BESOINS NUTRITIONNELS POUR **ADOPTER UNE ALIMENTATION PLAISIR & SANTÉ**



Une bonne alimentation est le fruit de bonnes habitudes acquises tout au long d'une vie. Comprendre ce dont notre corps a besoin, c'est savoir quels sont les aliments à mettre dans notre panier puis à notre table !

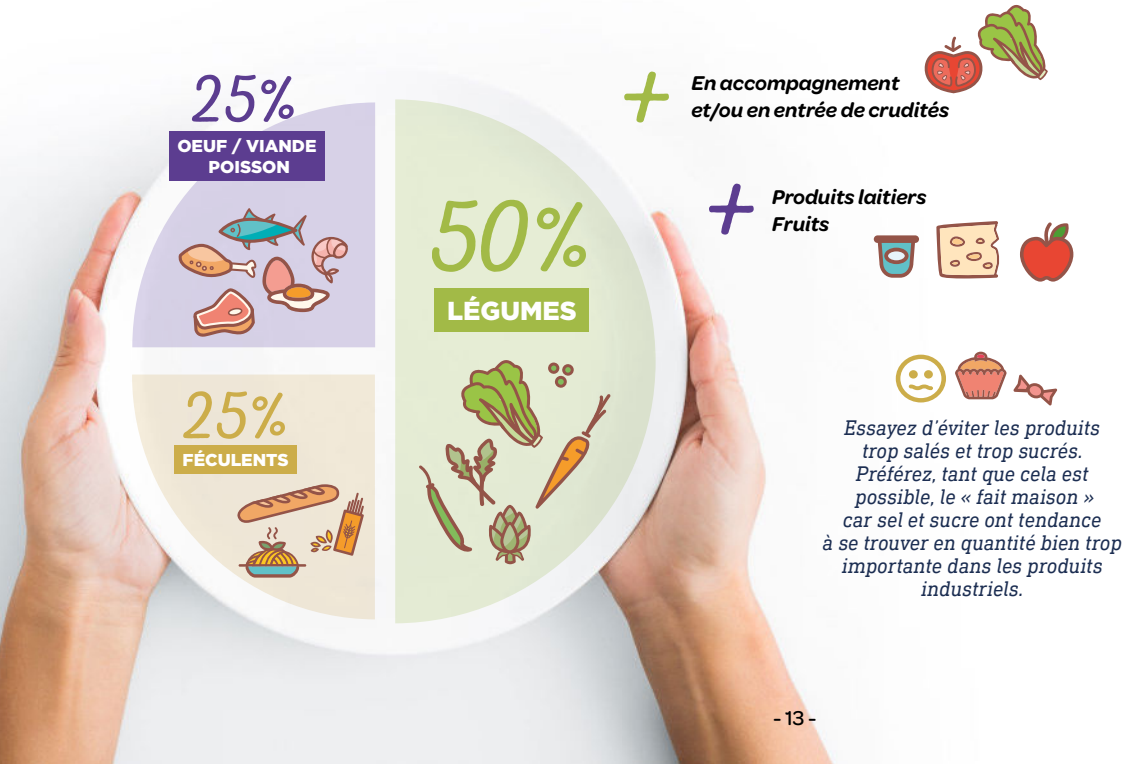


Essayez d'éviter les produits trop salés et trop sucrés. Préférez, tant que cela est possible, le « fait maison » car sel et sucre ont tendance à se trouver en quantité bien trop importante dans les produits industriels.



Et pour un équilibre idéal, pensez aussi à **pratiquer une activité physique régulière** afin de maintenir un poids et une masse musculaire stables.

S'ASSURER DES BONNES **QUANTITÉS NUTRITIVES**



\+ ***En accompagnement et/ou en entrée de crudités***

\+ ***Produits laitiers***
Fruits

Essayez d'éviter les produits trop salés et trop sucrés. Préférez, tant que cela est possible, le « fait maison » car sel et sucre ont tendance à se trouver en quantité bien trop importante dans les produits industriels.

Il n'est pas toujours simple de s'y retrouver en matières de quantités à proposer pour chaque repas. Il existe plusieurs repères et quelques astuces pour se faciliter la vie en cuisine.

Pour éviter les carences ou, à contrario, les excès, voici quelques repères pour une alimentation équilibrée.

Visualisez les portions dans votre assiette.

Simple et pratique, il vous suffit de garder à l'esprit cet exemple pour savoir comment constituer un repas équilibré.

Quelle famille d'aliments ?	*Quels besoins seront couverts ?*	*En quelle proportion ?*	*À quoi correspond une portion ?*
FRUITS & LÉGUMES	**Source de fibres, vitamines, eau et antioxydants (substances protectrices).**	2 à 3 fruits de saison / jour	1 gros fruit = 2 fruits moyens = 1 poignée de petits fruits = 1 compote
		2 à 3 portions de légumes de saison / jour	1 bol de soupe = 1 salade composée = 200 à 250g de légumes = 4 à 5 c. à soupe
FÉCULENTS	**Apport de glucides ou sucres lents, source indispensable au corps pour bien fonctionner.**	3 à 4 portions / jour	150 à 200g de féculents cuits = 1/4 de baguette = 1 verre de taille classique de pâtes courtes crues = 1/2 assiette de riz cuit
PRODUITS LAITIERS	**Source de calcium, protéines et vitamines A et D.**	3 à 4 produits laitiers/ jour soit + ou – 1 produit laitier à chaque repas	1 yaourt (environ 125g) = 2 petits suisses = 1 fromage blanc = 1/5 de camembert (30g de fromage) = 1 tasse de lait
PRODUITS PROTÉINÉS	**Les protéines animales préservent nos muscles. Les légumineuses sont source de protéines végétales.**	1 à 2 fois / jour	2 tranches de jambon = 2 oeufs = 100g de viande = 120g de poisson = 4 c. à soupe de légumineuses
MATIÈRES GRASSES	**Huiles variées, margarine, beurre cru... Tous contribuent au bon fonctionnement cardiaque, cognitif et visuel. Riches en oméga 3 et 6. Ils permettent l'assimilation des vitamines.**	3 fois / jour	1 c. à soupe d'huile = 10g de beurre

* Portions données à titre indicatif à partir de 55 ans, pour une personne de taille moyenne. Les portions sont à ajuster selon vos besoins et votre organisme sur les recommandations d'un professionnel de santé.

PRATIQUER UNE **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

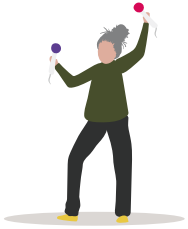
Une alimentation adaptée à l'âge et le maintien de la condition physique sont un duo incontournable pour éviter les risques de dénutrition et de perte de masse musculaire importante.



ACTIVITÉS PHYSIQUE D'ENDURANCE

30 MIN AU MOINS 5 FOIS/SEMAINE

Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre les escaliers, faire ses courses à pied, bricolage, ménage, mécanique, jardinage, vélo, natation, danse, gym, fitness.



ACTIVITÉS DE SOUPLESSE

30 MIN AU MOINS 2 FOIS / SEMAINE

Travaux ménager, jardinage, pétanque, Tai-Chi, yoga, danse, gym, fitness, étirements.



ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

30 MIN 2 À 3 FOIS / SEMAINE

Marche rapide, marche nordique, jogging, monter et descendre les escaliers, bricolage, jardinage, vélo, natation, danse, aquagym, fitness, gym.



ACTIVITÉS D'ÉQUILIBRE

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE SURTOUT SI PLUS DE 65 ANS

Jardinage, pétanque, vélo, trotinette, marche (sur la pointe des pieds et talons), Tai-Chi, yoga, gym, danse, fitness.

S'HYDRATER AU QUOTIDIEN



Boire en quantité suffisante permet l'élimination des déchets par les reins et d'assurer un bon transit intestinal.

Les besoins en eau de la personne âgée sont supérieurs à ceux de l'adulte et **s'élèvent à 1,7 litre/jour après 65 ans.**

Il est nécessaire de boire de manière régulière tout au long de la journée sous forme d'eau, de thé, de café, de soupe, de bouillon et de compléter cet apport avec des aliments riches en eau.

Dans le cas où vous éprouvez des difficultés à boire, on peut considérer qu'un jus de fruit frais peut contribuer à l'hydratation.

CONSEILS PRATIQUES

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Boire en petites quantités plusieurs fois par jour
- Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur, de pratique d'un exercice physique ou de fièvre

ÉQUILIBRER SES MENUS
SUR UNE SEMAINE

L'équilibre alimentaire se réalise sur la journée mais il peut être difficile de proposer une variété de groupes d'aliments à une personne manquant d'appétit.

Aussi, il faut privilégier des aliments qui apporteront calories et protéines : produits carnés (viande, poisson, jambon, oeufs), produits laitiers (fromage blanc, fromage, yaourt, lait), féculents (céréales, légumineuses, pommes de terre), matières grasses (beurre, crème fraîche, huile).

Les légumes sont indispensables car ils vont apporter des vitamines mais sont peu énergétiques. Étant donné leur teneur en fibres, ils peuvent favoriser une satiété précoce. Les fruits sont à proposer en dehors des repas (fruits frais, compotes, pâtisseries avec fruits).

DANS LE CAS D'UNE DÉNUTRITION DIAGNOSTIQUÉE ?

Si la dénutrition est constatée, notamment chez une personne aidée plus sujette aux facteurs relatifs à la dénutrition, il convient de se tourner vers un professionnel de l'alimentation qui sera en capacité de proposer des solutions sur mesure pour la personne dénutrie.
Ces professionnels ont mis en place différentes méthodes pour favoriser le retour à un état nutritionnel correct.



AGIR DÈS L'APPARITION DES 1ERS SYMPTÔMES

UNE PERTE DE POIDS IMPORTANTE : - 5% en 1 mois - 10% en 6 mois

- Prévenir le médecin traitant et/ou la diététicienne pour la mise en place de mesures évitant la dénutrition, comme des solutions pour enrichir les repas*.

UNE PRISE DE POIDS IMPORTANTE EN PEU DE TEMPS (+2KG EN 1 SEMAINE)

- Demander conseil au médecin traitant. Cette prise de poids peut être le signe de l'apparition d'oedèmes.

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE , RÉGIMES STRICTS (DIABÈTE, SANS SEL)

- Interroger une diététicienne sur la palette de choix des aliments consommés et de textures adaptées.
- Proposer certains plats en « manger-mains ».

UNE DIMINUTION DES PORTIONS ALIMENTAIRES

- Demander conseil à une diététicienne pour enrichir les repas*.
- Prioriser les aliments indispensables.

DIMINUTION DE L'APPÉTIT

- Privilégier des aliments qui plaisent à la personne aidée pour conserver le plaisir de manger.
- Fractionner les prises alimentaires en proposant des collations le matin et/ou l'après-midi.
- Miser sur le goût (épices, aromates) pour stimuler l'appétit.
- Dresser une jolie table avec sa vaisselle préférée. L'environnement des repas contribue à ouvrir l'appétit.

DES DIFFICULTÉS À FAIRE LES COURSES ET À PRÉPARER LES REPAS

- Opter pour la livraison des courses à domicile, proposée par les enseignes ou les producteurs.
- Se renseigner sur les aides possibles auprès d'associations bénévoles ou des services d'aide à domicile.
- Se tourner vers les CCAS proposant le portage de repas ou les restaurants communaux.

* Pour découvrir l'enrichissement, référez-vous à la page 20 de ce livret gourmand

AGIR DÈS L'APPARITION
DES 1ERS SYMPTÔMES

UNE PRISE DE MÉDICAMENTS QUI COUPE L'APPÉTIT

- Demander s'il est possible de prendre les médicaments en dehors des repas ou sous d'autres formes.
- Fractionner les repas.

UN MORAL BAS

- Rechercher toute activité pouvant limiter l'isolement et retrouver le plaisir de partager et ce, notamment, auprès des CCAS et des associations de proximité.
- Alerter et faire appel à la famille et/ou au voisinage.
- Organiser des repas réguliers à plusieurs.

DES TROUBLES DE LA PRÉHENSION

- Prendre conseils auprès d'un ergothérapeute pour un matériel adapté et facile à utiliser au quotidien.
- Proposer des recettes à manger à la main.

UNE ALTÉRATION DE L'ÉTAT BUCCAL

(APPAREIL DENTAIRE INADAPTÉ, PRÉSENCE DE MYCOSES, TROUBLES DE LA DÉGLUTITION, DE LA MASTICATION)

- Demander conseil au médecin traitant, à un orthophoniste et/ou diététicien sur des textures qui seraient plus adaptées.
- Prendre rendez-vous chez le dentiste pour adapter l'appareil dentaire.



AGIR CONTRE LA DÉNUTRITION
LES SOLUTIONS POSSIBLES EN CUISINE

Pour favoriser la prise alimentaire et assurer les bons apports, différentes solutions existent :

EN CAS DE PERTE D'APPÉTIT :

FRACTIONNEMENT DES REPAS

Augmenter le nombre de repas d'une journée, en s'alimentant en petite quantité mais en fournissant au corps les mêmes apports en nutriments. Très utile pour les petits appétits, les personnes ayant une sensation de satiété précoce ou manquant d'appétit.

EN CAS DE DIMINUTION DES PORTIONS :

ENRICHISSEMENT

Véritable solution lorsque la prise alimentaire est faible. Idéal pour : augmenter les apports énergétiques, intensifier les apports en protéines chez des personnes qui en consomment peu, ou dont les besoins sont augmentés, diminuer les portions chez des personnes qui manquent d'appétit tout en maintenant des apports énergétiques suffisants sur la journée.

EN CAS DE DIFFICULTÉS MOTRICES :

MANGER-MAINS

Manger des plats sans couverts, avec les doigts. Cette stratégie nutritionnelle simplifie l'action de manger, préserve l'autonomie de la personne, redonne du plaisir aux repas et aide à lutter contre la dénutrition.

POUR UN PETIT DÉJEUNER
ET DES COLLATIONS ENRICHIES

Pour assurer un bon équilibre tout au long de la semaine, votre petit déjeuner est important ! Composé de préférence avec un produit céréalier, un laitage, une boisson chaude et un fruit, vous découvrirez dans ce livret gourmand comment varier les recettes au fil des jours pour vous faire plaisir. C'est aussi le bon repas pour optimiser vos apports et des solutions simples existent pour enrichir et bien démarrer votre journée.



QUELQUES ASTUCES À METTRE EN PLACE :

- Ajouter dans sa boisson chaude du sucre de coco ou miel, sirop d'érable.
- Apporter une source de protéine animale le matin : œufs, bacon, jambon, fromage.
- Choisir des fruits comme la banane pour apporter de l'énergie.
- Enrichir le lait avec du lait en poudre (soit une cuillère à soupe pour 100 ml de lait entier de préférence) à consommer chaud ou froid et aromatisé (chocolat, café, sirop de fruits) pour un bon apport en matières grasses.
- Réaliser des milk-shakes aromatisés au chocolat, vanille ou des smoothies enrichis avec du lait, yaourt...
- Rajouter un produit laitier si nécessaire : faisselle, fromage blanc, yaourt en y ajoutant des fruits secs, amandes, noix et/ou de la crème de marron, de la confiture...
- Réaliser des jus de fruit maison et rajouter du miel.
- Préférer les recettes pour le goûter (ou dessert) telles que le gâteau de semoule, far aux pruneaux, gratin de fruits, riz au lait...

ALZHEIMER
ET NUTRITION

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée présentent un risque majeur de dénutrition.

Perte de poids et troubles de la conduite alimentaire doivent donc alerter l'entourage qui ne doit surtout pas considérer ces évolutions comme normales. De nombreuses solutions existent ou sont à l'étude face par exemple à la déambulation, aux difficultés de praxie ou encore lorsque la mémoire fait défaut quant à l'utilisation des couverts.

Dans ces trois cas, le manger-mains offre l'avantage de simplifier l'alimentation tout en préservant l'autonomie de la personne malade. Il est par ailleurs important de comprendre le changement de ses préférences alimentaires, lesquelles peuvent se traduire par une appétence pour les produits les plus sucrés. Professionnels de santé et associations sont là pour répondre à toutes les questions.

Retenons enfin que le refus de s'alimenter peut s'expliquer par des douleurs dentaires ou des appareils inadaptés. Une bonne hygiène buccale et des contrôles dentaires réguliers sont donc également indispensables pour combattre la dénutrition.

« ... le manger-mains offre l'avantage de simplifier l'alimentation tout en préservant l'autonomie de la personne... »



A VOS FOURNEAUX !



Toutes les recettes proposées ici ont été réalisées par un chef cuisinier aguerri et relues et annotées par une diététicienne.
Elles ne prennent pas en compte vos éventuelles contre-indications alimentaires. N'hésitez donc pas à les remanier à votre sauce, selon vos goûts et préférences !

contact@silverfourchette.org

MES MENUS POUR LA SEMAINE

RECETTES COMMENTÉES PAR CHARLOTTE VILLANOVA, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

LUNDI

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Tartines de pain complet, beurre
Yaourt
Orange

DÉJEUNER
Curry de dinde au lait de coco
et riz basmati
Fromage
Salade de fruits frais d'automne

GOÛTER
Crêpe au sucre et citron

DÎNER
Potée de légumes anciens à la
saucisse de Morteau
Panna cotta au pralin,
clémentine et crumble de chocolat
noir à la fleur de sel*

MARDI

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Crêpe plaisir
(banane coupée + filet de sirop
d'érable)
Yaourt

DÉJEUNER
Œuf mollet et
risotto de lentilles
Pain et fromage
Pomme

GOÛTER
Tartine de pain + beurre
et confiture

DÎNER
Quiche de patates douces
aux oignons caramélisés
et noisettes
Compote de coing

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Muesli aux fruits secs et noix
Lait

DÉJEUNER
Galette pomfor
Roquette
Gâteau de semoule
aux fruits*

GOÛTER
Milk-shakes à la vanille*
Poignée d'amandes

DÎNER
Spaghetti à la bolognaise
Kakis







*** Retrouvez la recette sur www.silverfourchette.org/blog**

MES MENUS POUR LA SEMAINE

RECETTES COMMENTÉES PAR CHARLOTTE VILLANOVA, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

JEUDI

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Lait, flocons d'avoine, banane et pépites de chocolat

DÉJEUNER
Aiguillettes de poulet et frites de panais
Pain et fromage
Mandarine

GOÛTER
Compote maison
Petits suisses

DÎNER
Cari de crevettes aux petits légumes et riz
Gratin de fruits*

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Tartine de pain aux céréales beurrée
Tranche de Jambon
Smoothie (lait et fruits mixés)

DÉJEUNER
Chili con carne
Pain et Fromage
Salade de fruits d'automne épicés (mélange de fruits/cannelle/noix de pécan)

GOÛTER
2 carrés de chocolat noir
Yaourt à la noix de coco

DÎNER
Pavé de truite, risotto de Sarrasin et sauce cresson
Tartare d'ananas

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER
Brioche
Compotée de pomme à la vanille
Chocolat chaud

DÉJEUNER
Lotte rôtie à la moutarde, purée de rutabaga à la ventrèche
Fromage
Pamplemousse

GOÛTER
Tarte aux noix et caramel beurre salé*

DÎNER
Burger végétarien
Crème aux œufs*
Litchis

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER
Boisson chaude
Œuf à la coque
Mouillettes de pain et fromage
Kiwi

DÉJEUNER
Brochette d'agneau aux épices douces et purée de butternut
Poire Belle Hélène et tuile aux amandes*

GOÛTER
Madeleine
Fromage blanc et crème de marron

DÎNER
Brick d'andouille aux pommes et camembert, salade verte
Clémentines

* Retrouvez la recette sur www.silverfourchette.org/blog

VOTRE LISTE DE COURSES

FRUITS ET LÉGUMES

LÉGUMES
- O 1 navet
- O 1 botte de carottes
- O 375gr de panais
- O 400gr de rutabaga
- O 1/4 chou vert frisé
- O 1/4 choux fleur
- O 11 oignons blancs
- O 1 oignon rouge
- O 350gr de topinambours
- O 1,2kg de pommes de terre
- O 100g de champignons de Paris
- O 30gr de choux de Bruxelles
- O 3 échalotes
- O 200gr de patates douces
- O 300gr de courge butternut
- O 1 salade verte
- O Roquette
- O 1 branche de céleri
- O 1 tête d'ail

HERBES AROMATIQUES
- O 1 botte de coriandre
- O 1 botte de cerfeuil
- O 1 botte de cresson
- O 1 botte de persil
- O 1 botte de ciboulette
- O Laurier feuille
- O Thym en branche
- O Gingembre frais

FRUITS
- O 1 citron vert
- O 1 pomme golden
- O + fruits de saison pour la semaine (petit déjeuner/goûter/dessert)



ÉPICERIE

ÉPICES ET SEL
- O Curry en poudre
- O Curcuma en poudre
- O Pimet d'Espelette
- O Poivre noir en grains
- O Cannelle en poudre
- O Noix de muscade
- O Épices à Colombo
- O Épices de chili mexicain
- O Badiane
- O Gros sel
- O Pain de burger
- O Sel de Guérande

SAUCES ET CONDIMENTS
- O 125gr de concentré de tomates
- O 250gr de concassé de tomates
- O 400 gr de coulis de tomates

SAUCES ET CONDIMENTS (SUITE)
- O Fond de volaille
- O Cornichons
- O Moutarde

HUILES ET VINAIGRE
- O Huile d'olive
- O Huile de tournesol
- O Huile de colza
- O Vinaigre blanc

GRAINES ET FRUITS À COQUE
- O Noix de coco rapée
- O 20gr de noix de Cajou
- O 30gr de noisettes
- O 30gr de mélange de graines (lin, courge, tournesol...)

CÉRÉALES, FARINES ET SUCRE
- O 120gr de riz basmati
- O 220gr de riz complet
- O 200gr de spaghetti
- O 120gr de sarrasin décortiqué
- O 125gr de farine de sarrasin
- O Farine de blé
- O Sucre
- O Cornflakes

LÉGUMINEUSES
- O 130gr lentilles corail
- O 50gr de lentilles
- O 100gr de céréales ou quinoa
- O 1 boîte de haricots rouges égouttés (450gr)

VOTRE LISTE DE COURSES

FRAIS

BOUCHERIE
- O 400gr de filets de dinde
- O 2 filets de poulet
- O 2 saucisses de Morteau
- O 75gr de chair à saucisse
- O 300gr de gigot d'agneau
- O 550gr de bœuf haché

CHARCUTERIE
- O 100gr de ventrèche
- O 120gr d'andouille de Guéméné
- O 2 tranches de poitrine de porc

POISSONNERIE
- O 300gr de truite
- O 1 quinzaine de crevettes
- O 300gr de filets de lotte

BEURRE, ŒUFS, FROMAGES
- O 15 œufs frais
- O 120gr de crème épaisse
- O 35cl crème liquide 30%
- O Beurre
- O Lait
- O Yaourts nature
- O 1 crottin de Chavignol
- O 80gr de Beaufort
- O 1 Camembert
- O Parmesan en poudre
- O 50gr de fromage Philadelphia

AUTRE
- O 5 feuilles de brick

DIVERS
- O Pain (pain de mie complet, baguette, pain de campagne, pain au céréales...)
- O 4 pains burgers artisanaux
- O Miel

NON ALIMENTAIRE
- O piques à brochettes



Curry de dinde au lait de coco et riz basmati

2

30 mn

10 mn



INGRÉDIENTS

- 1 OIGNON BLANC
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 RACINE DE GINGEMBRE
- 15 CL DE LAIT DE COCO
- 5 CL DE FOND DE VOLAILLE
- 5 GR DE CURRY EN POUDRE
- 4 GR DE CURCUMA, POUDRE
- BADIANE
- 1 GR DE PIMENT D'ESPELETTE
- 1/2 CITRON VERT
- SEL
- 400 GR DE FILET DE DINDE
- HUILE DE TOURNESOL
- 120 GR DE RIZ BASMATI

DÉCORATION

- 1/4 BOTTE DE CORIANDRE (OU CIBOULETTE)
- 5 GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
- 20 GR DE NOIX DE CAJOU

Prévoyez une entrée de crudités pour augmenter vos apports en fibres et équilibrer votre repas !

- Éplucher les gousses d'ail (ôter le germe), l'oignon et le gingembre.
- Tailler l'ail en pétales, émincer l'oignon et hacher le gingembre.
- Tailler les filets de dinde en gros cubes.
- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle.
- Faire dorer les morceaux de dinde.
- Retirer la dinde colorée, remettre un filet d'huile dans la poêle puis y faire suer (sans coloration) l'oignon. Ajouter l'ail et le gingembre.
- Verser dans la préparation les poudres (curry, curcuma et piment) et la badiane, laisser accrocher légèrement les épices au fond de la poêle.
- Déglacer le tout avec le bouillon de volaille, laisser réduire puis ajouter le lait de coco.
- Placer les morceaux de dinde dans la sauce et laisser réduire 10 mn à feu doux jusqu'à obtention d'une belle sauce jaune ambrée et onctueuse. Rectifier l'assaisonnement et réserver.
- Cuire le riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Potée de légumes anciens
à la Saucisse de Morteau

2

25 mn

40 mn



INGRÉDIENTS

- 1 NAVET
- 1 CAROTTE JAUNE
- 75 GR DE PANAIS
- 100 GR DE RUTABAGA
- 1/4 CHOU VERT FRISÉ
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- GRAINS DE POIVRE NOIR (FACULTATIF)
- 100 GR DE TOPINAMBOURS
- 200 GR DE POMMES DE TERRE (TYPE AMANDINE)
- 2 SAUCISSES DE MORTEAU FUMÉES
- SEL ET POIVRE
- 1/4 BAGUETTE DE PAIN
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- HUILE D'OLIVE
- MOUTARDE
- 90 GR DE CRÈME ÉPAISSE
- 1/4 BOTTE DE PERSIL

Le topinambour est un excellent prébiotique bénéfique pour la flore intestinale !

- Tailler le chou en lamelles et le laver.
- Éplucher les légumes, les laver et les tailler en gros tronçons ou quartiers.
- Dans une grande casserole ou une cocotte, faire suer l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive (sans le colorer).
- Verser 3 litres d'eau, ajouter les gousses d'ail épluchées et écrasées ainsi que les grains de poivre.
- Porter le bouillon à ébullition puis mettre tous les légumes sauf les pommes de terre et le panais.
- Ajouter les saucisses de Morteau préalablement piquées.
- Laisser mijoter à feu doux durant 20 mn.
- Ensuite, intégrer les pommes de terre et le panais et laisser mijoter à nouveau durant 20 mn.
- Mélanger à froid la crème épaisse et la moutarde (ajuster la quantité de moutarde à votre convenance).
- Préchauffer le four à 200°C (Grill).
- Tailler la baguette en bâtonnets et les frotter à l'ail.
- Placer les bâtonnets sur une plaque four recouverte de papier sulfurisé.
- Verser sur le dessus un filet d'huile d'olive.
- Enfourner durant environ 5 mn jusqu'à obtention de croûtons dorés.
- Verser la potée dans une assiette creuse accompagnée de la crème de moutarde et des croûtons avant de servir.

Œuf mollet, risotto de lentilles corail, effeuillé de choux de Bruxelles et petits croûtons

2

25 mn

20 mn



INGRÉDIENTS

- 2 ŒUFS EXTRA-FRAIS
- GROS SEL
- 1 TRANCHE DE PAIN DE MIE
- 30 GR DE CHOUX DE BRUXELLES
- HUILE D'OLIVE
- 130 GR DE LENTILLES CORAIL
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- EAU
- 1 ÉCHALOTE
- 5 GR DE BEURRE
- CERFEUIL

Les lentilles sont des légumineuses riches en fibres et en protéines végétales. Intégrez la consommation de légumineuses deux fois par semaine !

- Dans une casserole, porter de l'eau avec du gros sel à ébullition.
- Plonger délicatement les œufs (avec l'aide d'une écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et cuire à frémissement pendant 5 mn.
- Les placer dans de l'eau très froide pour stopper la cuisson.
- Écaler délicatement les œufs dans l'eau, ce sera plus facile, puis les réserver au frais.
- Éplucher et ciseler l'échalote.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive, ajouter l'échalote et la faire suer (revenir sans coloration).
- Ajouter les lentilles, les mélanger pour que les lentilles absorbent bien le gras (comme un risotto traditionnel).
- Mouiller avec de l'eau, à hauteur (des lentilles) et cuire environ 16 mn.
- Remuer souvent et remouiller si nécessaire (les lentilles doivent rester croquantes).
- Rajouter la crème liquide, assaisonner.
- Parer la croûte du pain de mie et faire des dés de 5mm sur 5mm.
- Poêler dans un filet généreux d'huile d'olive jusqu'à coloration.
- Effeuiller les choux de Bruxelles.
- Dans une poêle, mettre un filet d'huile d'olive à chauffer.
- Faire revenir les feuilles de choux de Bruxelles, assaisonner en sel et poivre.

Quiche de patates douces aux oignons caramélisés et noisettes (1/2)

2

50 mn

35 mn + 1h de repos



INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 1 YAOURT ENTIER NATURE
- 1 ŒUF
- 1 JAUNE D'ŒUF
- SEL
- 6 GR DE SUCRE
- 175 GR DE FARINE

POUR LA GARNITURE

- 2 OIGNONS
- 20 GR DE MIEL
- 200 GR DE PATATES DOUCES
- 30 GR DE NOISETTES CONCASSÉES

POUR L'APPAREIL À TARTE

- 1 ŒUF
- 1 JAUNE D'ŒUF
- 12.5 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- ÉPICE À COLOMBO

- Dans un saladier mettre la farine tamisée et faire un puits.
- Dans le puits ajouter le sucre, le sel, le yaourt, les œufs puis dissoudre le tout du bout des doigts.
- Ensuite incorporer au fur et à mesure la farine dans le mélange en remuant avec la main.
- Écraser rapidement le mélange à pleine main, arrêter l'opération dès que la pâte ne colle plus.
- Fraiser la pâte (l'écraser à l'aide de la paume de la main en la repoussant vers l'avant, puis la replier vers l'intérieur et l'écraser à nouveau), cela permet une belle homogénéité de la pâte.
- Former une boule avec la pâte, la filmer (avec du film alimentaire) au contact et réserver au frais minimum 1h (Plus vous laissez reposer la pâte, moins elle sera élastique).
- Dans une casserole, verser 10 cl d'eau, incorporer les oignons émincés, ajouter le miel et laisser compoter à feu moyen 10/15 mn en ajoutant de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson il ne doit plus rester d'eau et les oignons doivent être fondants.
- Assaisonner et laisser refroidir à température ambiante.
- Étaler la pâte avec une épaisseur de 3 à 4 mm.
- A l'aide d'un bol plus grand de diamètre que le cercle à tarte, tailler un cercle de pâte.
- Chemiser le moule avec la pâte brisée, puis réserver au frais.
- Préchauffer le four à 190°C, chaleur tournante.

Quiche de patates douces aux oignons caramélisés et noisettes (2/2)

Les noisettes apportent de bons gras. Consommez tous les jours une poignée de fruits à coque (amandes, noix de pécan, noix...) pour leurs bienfaits sur la santé.

- Pour l'appareil à crème, mettre un œuf entier et un jaune d'œuf dans un saladier, verser la crème liquide, assaisonner en sel, en poivre, avec un peu d'épices à colombo et mélanger.
- Piquer le fond de la pâte avec une fourchette et disposer les oignons confits (froid) à l'intérieur.
- Éplucher et tailler en lamelles la patate douce.
- Les disposer en rosace sur les oignons confits.
- Verser l'appareil à crème prise dans la quiche.
- Enfourner sur le gradin le plus bas du four pendant 25 mn.
- A la sortie du four, attendre 5 mn avant de démouler.
- Réserver la quiche sur une grille, cela évite que la condensation stagne sous la quiche et que la pâte ramollisse.
- Parsemer de noisettes concassées.

Galette Pomfort

2

45 mn

15 mn



INGRÉDIENTS

- 125 GR DE FARINE DE SARRASIN
- GROS SEL
- 28 CL D'EAU
- 2.5 GR DE MIEL
- 10 GR DE BEURRE (POUR CUIRE LES GALETTES)
- 1/2 POMME GOLDEN
- 80 GR DE BEAUFORT
- 1/4 BOTTE DE PERSIL
- 4 ŒUFS
- 2 TRANCHES DE POITRINE DE PORC
- 250 GR DE TOPINAMBOUR
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE
- ROQUETTE

N'hésitez pas à réaliser des recettes sucrées/salées, c'est l'occasion de consommer des fruits d'une autre façon

- Mettre la farine et le gros sel dans un saladier.
- Faire tiédir l'eau (attention elle ne doit surtout pas être brûlante).
- Ajouter au fur et à mesure l'eau tout en remuant énergiquement.
- Ensuite, battre 2 œufs dans un saladier et les ajouter, mélanger de nouveau.
- Réserver à température ambiante jusqu'à utilisation.
- Éplucher et tailler en petits morceaux les topinambours.
- Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et cuire les topinambours comme des pommes de terre rissolées.
- Tailler les tranches de lard en généreux morceaux.
- Ajouter le lard dans les topinambours.
- Mettre le lard et les topinambours dans une passoire pour égoutter l'excédent de gras.
- Ciseler le persil finement.
- Tailler le Beaufort en cubes de 5 mm en gardant la croûte (cela ne sera que meilleur !), puis la pomme de la même taille.
- Dans un saladier mélanger le topinambour, le lard, le Beaufort, les pommes et le persil puis rectifier l'assaisonnement.
- Faire chauffer une poêle légèrement graissée avec le beurre.
- Verser une louche de pâte à galette et bien la répartir dans la poêle.
- Disposer au centre la garniture, casser 1 œuf au centre également.
- Rabattre les bords de la galette vers le centre, tout en laissant apparaitre la garniture.

Spaghetti
à la bolognaise

2

30 mn

20 mn



INGRÉDIENTS

- 200 GR DE BŒUF HACHÉ
- 75 GR DE CHAIR À SAUCISSE
- 2 TRANCHES DE PANCETTA
- 150 GR DE CONCASSÉ DE TOMATES
- 12.5 GR DE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 25 GR DE BEURRE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1/2 BRANCHE DE CÉLERI BRANCHE
- 1 OIGNON
- 1 CAROTTE
- SEL ET POIVRE
- 12.5 CL DE LAIT
- 10 CL DE VIN ROUGE
- 160 GR DE SPAGHETTI
- 25 GR DE GROS SEL
- 1/4 BOTTE DE BASILIC
- PARMESAN EN POUDRE (POUR LA DÉGUSTATION)

Vous pouvez apporter de la pancetta pour relever le goût de la sauce bolognaise et enrichir votre plat en y ajoutant du parmesan ou tout autre fromage.

- Faire chauffer une casserole avec un filet d'huile d'olive et faire revenir le bœuf et la chair à saucisse en mélangeant de temps en temps.
- Éplucher l'oignon et la carotte. Ciseler l'oignon et tailler en cube de 1 cm la carotte.
- A l'aide d'un couteau, enlever les filaments de la branche de céleri puis l'émincer finement.
- Décanter la viande (la débarrasser de la casserole).
- Dans la même casserole, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive.
- Faire revenir toute la garniture (carotte, oignon et céleri) 2 à 3 mn avec la Pancetta.
- Ajouter la viande, le laurier, le concentré de tomates, mélanger et ajouter le concassé de tomates, le vin et le lait.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Cuire à feu très doux le plus longtemps possible à découvert, sans oublier de mélanger régulièrement (rajouter de l'eau pendant la cuisson si nécessaire).
- Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter le sel.
- Cuire les pâtes le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
- Les égoutter et les napper de sauce bolognaise.

Aiguillettes de poulet
panées au cornflakes, frites de panais et sauce ciboulette échalote

2

35 mn

40 mn



INGRÉDIENTS

POUR LES FRITES
- 300 GR DE PANAIS
- 10 GR DE MIEL
- PIMENT D'ESPELETTE

POUR LES AIGUILLETTES
- 2 FILETS DE POULET
- 1 OEUF + 1 JAUNE
- 30 GR DE FARINE
- 25 GR DE CORN FLAKES
- 10 GR DE BEURRE
- HUILE D'OLIVE

POUR LA SAUCE
- 10 GR DE MOUTARDE
- 10 CL D'HUILE DE COLZA
- 30 GR DE CRÈME ÉPAISSE
- 1/2 ÉCHALOTE
- 1/4 BOTTE DE CIBOULETTE
- VINAIGRE BLANC
- 1/4 GOUSSE D'AIL

- Éplucher les panais. Tailler-les en forme de frites, puis les disposer sur une plaque four bien à plat (il ne faut pas les superposer).
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, de miel et de piment d'Espelette.
- Cuire les frites de panais environ 30 min au four à 200°C en les retournant de temps en temps.
- Éplucher l'échalote et l'ail. Ciseler finement la ciboulette, l'échalote et hacher l'ail.
- Mettre le jaune d'œuf dans un saladier et ajouter la moutarde.
- Commencer à verser un filet d'huile en remuant avec le fouet.
- Dès que l'huile s'incorpore dans la masse, en remettre immédiatement et ainsi de suite jusqu'à ce que la mayonnaise soit ferme et assaisonner en sel et poivre (lorsque la mayonnaise est montée, il faut la serrer, c'est-à-dire la remuer très fortement pendant une bonne dizaine de secondes).
- Ensuite ajouter tous les ingrédients dans la mayonnaise en mélangeant délicatement.
- Réserver au frais.
- Couper chaque blanc de poulet en petites lanières (en aiguillette).
- Les paner ensuite : enrober de farine, puis d'œuf battu et pour finir, de cornflakes préalablement concassés. Cette panure est à faire une seule fois.
- Faire chauffer dans une poêle un filet d'huile d'olive avec le beurre.
- Mettre la volaille panée dans la poêle et faire rissoler des 2 côtés.
- Assaisonner en sel et poivre puis réserver sur un papier absorbant.

Cari de crevettes et petits légumes au riz complet (1/2)

2

30 mn

20 mn



INGRÉDIENTS

- 14 CREVETTES
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1/2 RACINE DE GINGEMBRE
- 100 GR DE CONCASSÉ DE TOMATES
- 1/2 BRANCHE DE THYM
- CURCUMA EN POUDRE
- 1/2 CITRON VERT
- 1 CAROTTE
- 1/4 CHOU-FLEUR
- SEL ET POIVRE
- HUILE DE TOURNESOL
- 120 GR DE RIZ COMPLET

DÉCORATION

- 1/4 BOTTE DE CORIANDRE
- GROS SEL
- 30 GR DE GRAINES (LIN, COURGE)

- Éplucher les gousses d'ail (ôter le germe), l'oignon et le gingembre.
- Éplucher et tailler en paysanne la carotte (cube de 1 cm).
- Tailler l'ail en pétales, ciseler grossièrement l'oignon et le gingembre en brunoise.
- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une casserole avec l'ail (sans coloration) et le thym (garder 1 petite branche pour le chou-fleur).
- Ajouter l'oignon et le faire suer.
- Incorporer la carotte et le gingembre et les faire revenir également 2 à 3 mn.
- Saupoudrer avec le curcuma et cuire (cela permet d'exaucer les saveurs du curcuma) 1 ou 2 mn.
- Verser le concassé de tomates et cuire une dizaine de minutes à feu doux en rajoutant un peu d'eau de temps en temps.
- Retirer la base du trognon et les feuilles vertes du chou-fleur.
- Tailler les sommités de chou-fleur en fines tranches d'environ 1 à 2 mm d'épaisseur.

Cari de crevettes et petits légumes au riz complet (2/2)

Le riz complet est plus riche en fibre que le traditionnel riz blanc. Privilégiez les produits complets plus intéressants en vitamines et minéraux.

- Faire chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle, faire sauter le chou-fleur avec 1 petite branche de thym une dizaine de minutes (attention il doit rester croquant), puis déglacer avec un filet de jus de citron (garder le zeste pour le cari) et assaisonner en sel et poivre.
- Décortiquer les crevettes en gardant la queue et le dernier anneau, inciser le dos à l'aide d'un couteau et ôter le boyau (facultatif).
- Ajouter les crevettes dans la casserole, mélanger et laisser mijoter à feu très doux.
- A la fin de la cuisson, ajouter le zeste du citron vert et assaisonner en sel.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée.
- Cuire le riz environ 12 mn (selon variété) dans l'eau bouillante. Égoutter-le dans une passoire.
- Mettre les graines sur une plaque four muni d'un papier sulfurisé et cuire au four (torréfier) jusqu'à l'obtention d'une belle coloration ou à la poêle.
- Mettre le riz dans une assiette, disposer les légumes, les crevettes puis arroser de sauce. Ajouter les lamelles de chou-fleur et parsemer de graines.

Chili con carne
en manger-mains (1/2)

Recette proposée par le cuisinier formateur Laurent Di Donato, dans le cadre des ateliers « cuisinons ensemble » France Alzheimer Paris.

6

20 mn

1 h



INGRÉDIENTS

- 1 CS D'HUILE D'OLIVE
- 1 GROS OIGNON
- 1 POIVRON VERT OU JAUNE*
- 2 GOUSSES D'AIL
- 350 G DE VIANDE HACHÉE
- 1/2 SACHET DE CHILI MEXICAIN (27G)
- 400 G DE COULIS DE TOMATES + 200 ML D'EAU
- 1 CC DE CANNELLE
- SEL, POIVRE
- 1 BOITE D'HARICOTS ROUGES DE 450 G (ÉGOUTTÉE)
- 200 G DE RIZ
- 1 CS D'HUILE NEUTRE (TOURNESOL OU AUTRE)
- 1 CC DE CURCUMA
- 500 ML D'EAU

- Éplucher et ciseler (couper en petits morceaux) l'oignon. Éplucher et écraser l'ail. Couper en petits dés le poivron.
- Dans une casserole, à feu doux, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail pendant 1 mn. Ajouter le poivron, mélanger et laisser mijoter 2 mn.
- Augmenter la puissance du feu, ajouter la viande et mélanger de temps en temps.
- Au bout de 2 mn, ajouter le chili mexicain, le sel et le poivre.
- Verser le coulis de tomates, l'eau et la cannelle. Mélanger, et laisser cuire environ 10 mn à feu doux et à couvert. Mélanger de temps en temps.
- Égoutter les haricots rouges et les ajouter dans la préparation.
- Laisser cuire sur feu doux à couvert durant 20 mn environ en mélangeant assez souvent. Veillez à ce que les haricots rouges n'accrochent pas dans le fond de la casserole.
- Retirer le couvercle et laisser cuire à peu près 10 mn. Légère réduction. Toujours mélanger de temps en temps.
- Dans une casserole, mettre la cuillère à soupe d'huile, y ajouter le riz et le curcuma. Laisser cuire entre 1 à 2 mn en mélangeant. Ajouter l'eau. Mélanger à nouveau et laisser cuire à couvert sur feu moyen. Jusqu'à évaporation de l'eau. Environ 20 et 30 mn.
- Ajouter le riz dans la préparation et mélanger.

*** Pour cuisiner de saison, vous pouvez remplacer les poivrons par de la courge ou un potiron** en automne.

Chili con carne
en manger-mains (2/2)

« Redonner l'envie de manger en dégustant à table ou bien en « grignotant avec les doigts » un repas sain. (Adaptation aux capacités des personnes pour manger) »

C'est une préparation facile et rapide. Les participants prennent plaisir à réaliser cette recette pas compliquée. Les mesures sont simples, le travail de dextérité n'est pas complexe et ne met pas trop la personne aidée en difficulté selon bien sûr ses capacités.

Pour les personnes présentant des troubles de déglutition devant manger en mixer :

- Mettre la préparation dans un mixeur et mixer 2 à 3 mn.

Pour la version « manger-mains » :

Répartir la préparation en 2.

- Mixer la préparation 2 à 3 mn.
- Ajouter 2 cuillères à café de maïzena et mixer 1 mn.
- Ajouter 2 œufs entiers et mixer 1 mn.
- Pendant ce temps, allumer le four à 180°C.
- Chemiser un moule à cake (beurre et farine).
- Verser la préparation dans le moule.
- Une fois le four chaud, enfourner pour 30 mn de cuisson.
- Laisser refroidir.

Pavé de truite, risotto de Sarrasin et sauce cresson (1/2)

2

30 mn

30 mn



INGRÉDIENTS

- 120 GR DE SARRASIN DÉCORTIQUÉ
- 1/2 ÉCHALOTE
- 5 CL DE VIN BLANC
- 30 CL DE FOND DE VOLAILLE
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- 1 CROTTIN DE CHAVIGNOL
- 5 CL DE VIN BLANC
- 12.5 GR DE BEURRE
- 1/4 BOTTE DE CRESSON
- 300 GR DE TRUITE
- SEL ET POIVRE
- HUILE D'OLIVE

- Éplucher et ciseler l'échalote.
- Dans une casserole, faire suer dans de l'huile d'olive l'échalote ciselée.
- Ajouter le Sarrasin.
- Déglacer au vin blanc et laisser réduire jusqu'à évaporation totale.
- Mouiller avec le fond de volaille, à hauteur (du Sarrasin).
- Remuer souvent et remouiller si nécessaire. Cuire entre 15 et 20 mn selon la texture du Sarrasin (il doit être fondant).
- Tailler en tous petits cubes le crottin de Chavignol.
- Ajouter hors du feu les morceaux de crottin de Chavignol dans le risotto, une fois bien incorporé ajouter la crème liquide (tout ou partie) selon la consistance souhaitée du risotto et mélanger.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Éplucher et ciseler l'échalote finement.
- Laver le cresson.
- Dans une casserole mélanger l'échalote, le cresson et le vin blanc, mettre en cuisson à feu moyen et faire réduire à sec.
- Verser la crème liquide et laisser réduire à feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe (elle doit être nappante), sans oublier de remuer de temps en temps.

Pavé de truite, risotto de Sarrasin et sauce cresson (2/2)

La truite fait partie des poissons gras, riche en oméga 3, intéressant pour préserver la santé de votre cœur. Consommez des petits poissons gras : sardines, harengs... minimum deux fois par semaine.

- Mixer la sauce.
- Monter la sauce au beurre ; incorporer les morceaux de beurre sans arrêter de remuer HORS du feu.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Vérifier que les pavés de truite n'ont ni arêtes ni peau.
- Mettre à chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- Assaisonner les pavés de truite et les poêler pour avoir une belle coloration (environ 2 mn pour le premier côté et à peine 30 secondes sur l'autre face).

Lotte rôtie à la moutarde, purée de rutabaga à la ventrèche

2

35 mn

1 h



INGRÉDIENTS

- 360 GR DE FILET DE LOTTE
- 30 GR DE MOUTARDE
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE
- 150 GR DE POMME DE TERRE
- 15 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- 100 GR DE VENTRÈCHE
- 300 GR DE RUTABAGA
- 1/4 BOTTE DE CERFEUIL

Le rutabaga est un légume riche en vitamine C et en antioxydants qui boostent le système immunitaire. Un atout pour se préserver des maux de l'hiver.

- Éplucher et tailler en cubes le rutabaga et les pommes de terre.
- Dans une casserole, faire réduire de moitié, à feu doux, la crème liquide.
- Mettre le rutabaga et les pommes de terre dans une casserole avec de l'eau et le cuire environ 25 mn à frémissement.
- Tailler la ventrèche en petits morceaux (comme des lardons).
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et poêler la ventrèche.
- Mettre la ventrèche dans une passoire pour égoutter l'excédent de gras.
- Égoutter le rutabaga et les pommes de terre dans une passoire.
- Passer le rutabaga et les pommes de terre au presse-purée (ou l'écraser à la fourchette).
- Ajouter la crème réduite, puis la ventrèche, assaisonner en sel (attention à ne pas trop saler, car la ventrèche est salée), poivre, remettre la purée dans une casserole et maintenir au chaud.
- Nettoyer les filets de lotte (enlever la petite peau noire et gluante des filets).
- Assaisonner en sel, poivre et badigeonner la lotte de tous les côtés avec la moutarde à l'aide d'un pinceau.
- Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Poêler la lotte en la colorant de chaque côté.
- Mettre la lotte sur une grille pour laisser l'excédent de son jus couler.
- Tailler la lotte en médaillon et rebadigeonner de moutarde.
- Passer la lotte au four à 180°C pendant 3 à 5 mn (le temps peut varier selon l'épaisseur des morceaux de lotte). A la sortie du four, laisser reposer la lotte.

Burger Végétarien

Recette créée à l'occasion des « ateliers de Marcel » France Alzheimer Hérault.

Animé par un cuisinier, une psychologue et une ergothérapeute en partenariat avec l'ESAT La Bulle bleue à destination des couples aidant/aidé.
Une expérience de saveurs, d'odeurs, de textures à travers des recettes qui réveillent la mémoire gustative et stimulent les papilles.

4

30 mn

1 h



INGRÉDIENTS

- 4 PAINS BURGERS ARTISANAUX
- 4 FEUILLES DE SALADE (LAITUE)
- 1 CONCOMBRE*
- 2 TOMATES*
- 1 OIGNON ROUGE
- 1 OIGNON BLANC
- 3 OEUFS
- 50 G DE LENTILLES
- 100 G DE CÉRÉALES OU QUINOA
- 100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- CURRY OU CURCUMA
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE MAYONNAISE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE KETCHUP
- 3 CORNICHONS
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE
- SEL & POIVRE

Préparer la sauce :

- Dans un saladier, mettre l'oignon préalablement haché, la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre, le ketchup, le sucre, le sel, le poivre et les cornichons découpés en petits cubes.
- Mélanger le tout et placer-la au réfrigérateur.

Fabriquer les steaks végétariens :

- Faire cuire les céréales et les lentilles. Réserver.
- Hacher les champignons. Les faire sauter à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Dans un saladier, mélanger les céréales, les lentilles, les champignons, les épices et les 3 oeufs.
- Saler, poivrer et pétrisser afin de réaliser une farce, à partir de laquelle seront réalisées 4 galettes de la taille d'un steak d'un diamètre égal au diamètre de votre pain burger.
- Sur du papier sulfurisé, faire cuire les galettes au four (10 mn à 160°C - thermostat 5).

Pour le montage du burger :

- Couper le pain burger en deux et le réchauffer au four (150°C - thermostat 5).
- Déposer sur la base la sauce, la feuille de salade ciselée ou non, le steak végétarien, des rondelles de tomate et de concombre, des lanières d'oignon rouge.
- Poser le pain supérieur. Napper le burger de sauce selon convenance.

* Pour une recette de saison, vous pouvez remplacer tomates et concombre par des champignons et du radis en automne.

Brochette d'agneau
aux épices douces et purée de butternut

2

40 mn

50 mn



INGRÉDIENTS

- 300 GR DE BUTTERNUT
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- SEL ET POIVRE
- 300 GR DE GIGOT D'AGNEAU
- 2.5 GR DE GINGEMBRE
- CANNELLE EN POUDRE
- NOIX DE MUSCADE
- 10 GR DE MIEL
- 1/2 BRANCHE DE THYM
- 50 GR DE PHILADELPHIA®
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- PIQUES À BROCHETTES

Vous pouvez ajouter une pomme de terre pour la réalisation de la purée si vous le souhaitez.

- Éplucher et tailler en morceaux le butternut.
- Cuire le butternut environ 15 mn.
- Mettre la crème liquide dans une casserole et la faire réduire de moitié.
- Égoutter le butternut.
- Mixer la chair du butternut, puis ajouter la crème réduite.
- Assaisonner en sel et poivre.
- Réserver au chaud.
- Couper l'agneau en cubes de 1 cm.
- Éplucher et tailler en brunoise le gingembre.
- Dans un saladier, mélanger tous les éléments (sauf le thym) et assaisonner en sel et poivre.
- Laisser mariner 10 mn, puis piquer en brochette.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle avec la branche de thym.
- Poêler les brochettes d'agneau 4 à 10 mn selon la cuisson désirée.
- Éplucher et ôter le germe de l'ail.
- Hacher l'ail et le mélanger avec le Philadelphia®.
- Assaisonner en sel, poivre et disposer la crème dans l'assiette.

Bricks d'andouille aux pommes et camembert

2

30 mn

55 mn



INGRÉDIENTS

- 1/2 OIGNON
- 5 GR DE MIEL
- 1/2 POMME GOLDEN
- 4 FEUILLES DE BRICK
- 120 GR D'ANDOUILLE DE GUÉMENÉ
- 5 + 25GR DE BEURRE (POUR BEURRER LES FEUILLES DE BRICKS)
- 1/4 CAMEMBERT
- 12 CL DE CRÈME LIQUIDE 30% MG
- SEL ET POIVRE

Pour augmenter vos apports en fibres, vous pouvez associer des légumes de saison en accompagnement ou une salade verte.

- Éplucher l'oignon et la pomme. Ciseler grossièrement l'oignon (cubes de 0.5 cm).
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire l'oignon ciselé à feu doux.
- Tailler la pomme de la même taille que l'oignon.
- Verser le miel sur l'oignon ciselé, laisser cuire 1 ou 2 mn, ajouter ensuite les pommes et assaisonner en sel et poivre.
- Tailler l'andouille de Guémené en rondelles de 5 mm, puis chaque rondelle en 6 morceaux.
- Mettre les morceaux d'andouille dans un saladier, verser dessus les pommes et oignons chauds, puis bien mélanger.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et badigeonner avec le beurre fondu les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau.
- Mettre le mélange d'oignons, pommes et andouille au centre d'une feuille de brick puis refermer en forme d'hexagone.
- Retourner la brick (la pliure) sur une deuxième feuille de brick et refermer comme la première en la serrant bien.
- Mettre les bricks d'andouille sur une plaque four (la pliure sur la plaque).
- Enfourner à 190°C pendant environ 20/25 mn (le but est d'avoir une belle coloration).
- Mettre la crème liquide dans une casserole et la faire réduire de moitié environ.
- Couper le camembert en morceaux, le mettre dans la crème, saler et poivrer généreusement, puis mixer.
- Mettre la sauce de camembert autour d'une assiette et disposer la brick d'andouille au centre.

MERCI
A NOS PARTENAIRES

FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES

« La maladie d'Alzheimer, la plus fréquente des maladies neuro-dégénératives, concerne trois millions de personnes en France (malades et proches aidants). Et près de 300 000 personnes sont atteintes par une maladie apparentée. Ce sont elles que les 101 associations départementales « France Alzheimer et maladies apparentées » accompagnent au quotidien.

La formation des proches aidants et des professionnels de santé et médico-sociaux représente dans ce contexte un enjeu fondamental pour développer les interventions non médicamenteuses, maintenir la communication et améliorer la qualité de vie au quotidien. La nutrition, dont le lien avec la cognition est particulièrement bien documenté, fait partie des sujets majeurs sur lesquels travaille et communique l'association.

Au-delà de la formation et de l'accompagnement adapté aux besoins de chacun, France Alzheimer soutient de nombreux programmes de recherche et développe de multiples actions pour faire progresser les droits et l'inclusion des personnes malades. »

MERCI A NOS PARTENAIRES



Les Food'cuisine ce sont des chefs passionnés par leur métier qui souhaitent partager leur savoir-faire pour aider les gourmets à reprendre le chemin des fourneaux, à expérimenter de nouvelles choses en cuisine et à partager de bonnes choses en famille et entre amis.

Ils s'invitent littéralement dans votre cuisine. Toutes les recettes et les techniques vous sont proposées en VIDÉO. On peut dire que vous aurez un chef avec vous en cuisine ! Le site regorge de recettes classiques et originales, faciles et plus difficiles, vous permettant ainsi de choisir en fonction de vos envies des recettes adaptées.

Pour nos chefs, bien manger c'est avant tout CUISINER. C'est également privilégier les produits de saison et de proximité. La bonne humeur et la convivialité sont les principaux condiments qui épiceront vos aventures avec eux... tous les ingrédients sont donc réunis pour passer de bons moments en cuisine en leur compagnie !

MERCI
A NOS PARTENAIRES

PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

Pour les personnes âgées isolées, faire des courses et préparer des repas devient vite une corvée quand on se retrouve seul devant son assiette. Comment prendre conscience qu'en s'alimentant de façon "désordonnée", elles risquent de développer des carences et des problèmes de santé.

Pour les personnes âgées en situation de précarité, il est très difficile de se **nourrir correctement** : les coûts à l'achat, les conditionnements proposés (packs, formats familiaux...). Elles sont alors confrontées à de **mauvaises habitudes alimentaires**, désastreuses pour leur santé.

L'Association s'emploie, lors d'ateliers et séjours vacances à **redonner goût aux personnes âgées isolées de se faire à manger**, que cela devienne un plaisir, avec comme objectif premier, leur bien-être : **manger équilibré améliore la santé**. Au-delà de la présence de diététiciens et cuisiniers, ces ateliers sont aussi l'occasion d'échanges indispensables pour aborder le diabète, le cholestérol ou la tension artérielle, troubles de santé qui influencent fortement leurs repas.

En France, 2 millions personnes âgées souffrent d'isolement. Parmi elles, 530 000 sont en état de « mort sociale », privées de liens et des plaisirs simples et essentiels de la vie. Au-delà du quotidien, **cet isolement affecte aussi leur santé.**

C'est pourquoi, depuis plus de 75 ans, les Petits Frères des Pauvres sont aux côtés des personnes âgées souffrant d'isolement et de solitude, prioritairement les plus démunies. Par nos actions, nous leur permettons de vieillir le plus sereinement possible, dans l'échange et le partage, à reprendre goût à la vie et faire partie du monde qui les entoure. VIVRE TOUT SIMPLEMENT.

Par notre voix, nous incitons la société à changer de regard sur la vieillesse, nous témoignons des situations inacceptables que nous rencontrons, nous alertons les pouvoirs publics sur la nécessité d'agir, nous favorisons l'engagement citoyen.



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 20 NOV. 2021

Depuis 2014, le programme national de prévention Silver Fourchette, lancé par le Groupe SOS, sillonne toute la France à la rencontre des seniors et de tous ceux qui les accompagnent.
Nous proposons des actions ludiques, pédagogiques et positives autour du bien manger, afin de donner à toutes les personnes de plus de 60 ans des clés pour agir efficacement sur leur santé… dans leurs assiettes !

A l'occasion de la 2ème Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, nous avons réalisé ce livret en collaboration avec le collectif de lutte contre la dénutrition et France Alzheimer pour vous proposer une semaine d'un menu équilibré et adapté à vos besoins.
Ensemble, nous avons ainsi souhaité vous accompagner et vous permettre de connaître, prévenir et réagir face à cette maladie.

Connaître ses besoins, apprendre à bien manger (et se faire plaisir !) est l'affaire de tous, peu importe son âge et ses étoiles en cuisine. A chaque étape de notre vie, la cuisine nous offre la possibilité d'échanger, nous retrouver et tisser des liens, symboliques et réels, entre chacun.

Un remède simple pour rester en bonne santé !

silver fourchette

silver fourchette

Retrouvez-nous et découvrez
une farandole de nouvelles **idées**
et **astuces** sur :

Notre site internet : **www.silverfourchette.org**
Notre blog : **www.silverfourchette.org/blog**
Les réseaux sociaux :

Renseignements : ***contact@silverfourchette.org***



SILVER FOURCHETTE,
UN PROGRAMME
PORTÉ PAR GROUPE SOS

GROUPE SOS