Les INSATIABLES
Groupe SOS

Livret gourmand EHPAD

ASTUCES ET INSPIRATIONS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

NOUVELLES RECETTES



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
7 AU 14 NOV. 2023

EDITO



Il est de ces réalités que l'on peut trop facilement ignorer, jusqu'à ce qu'elles nous rattrapent *et nous rappellent l'importance cruciale de la solidarité et de la compréhension. La dénutrition, un fléau silencieux qui touche tant de nos concitoyens, est l'une de ces réalités. En tant que cheffe de cuisine, je me sens profondément concernée par cette question, car je crois fermement que la vie en restauration ne peut être déconnectée de la vie quotidienne de ces personnes, ni des défis qu'ils affrontent.*

La gastronomie, pour moi, n'est pas seulement une question de technique culinaire ou de création artistique dans l'assiette. C'est avant tout une expression de notre humanité, une occasion de partager et de nourrir nos corps et nos esprits. Les valeurs fondamentales qui guident ma vie en cuisine sont le partage et la générosité. Il est essentiel que nous, en tant que professionnels de la restauration, nous rappelions toujours que notre mission va bien au-delà de la préparation en cuisine.

Nous ne pouvons pas oublier nos concitoyens les plus démunis et isolés, ceux qui luttent quotidiennement contre la dénutrition. Rappelons que cette épreuve touche principalement les personnes âgées, les enfants, les personnes hospitalisées ou en institution, ainsi que les personnes en situation de précarité.

En cette semaine de la dénutrition 2023, je tiens à rappeler à chacun d'entre nous que nous avons un rôle à jouer dans la lutte contre ce fléau. Nous pouvons utiliser notre savoir-faire culinaire pour créer des repas nutritifs et accessibles, mais surtout, nous pouvons offrir de la chaleur humaine, de l'écoute et du soutien à ceux qui en ont le plus besoin.

> *“Nous avons un rôle à jouer dans la lutte contre ce fléau.”*

En tant que marraine de cette semaine de la dénutrition, je m'engage à faire de mon mieux pour sensibiliser à cette cause et à encourager l'action. J'invite chacun d'entre vous à réfléchir à la manière dont nous pouvons tous contribuer, à notre échelle, à faire de la France un pays où personne ne souffre de la dénutrition.

Ensemble, avec compassion et solidarité, nous pouvons faire la différence. N'oublions jamais que la cuisine est un puissant vecteur de connexion humaine, et que c'est en nous connectant les uns aux autres que nous pouvons apporter un changement positif dans la vie de ceux qui en ont besoin.

Avec toute ma détermination et mon espoir,"

Amandine Chaignot

Cheffe de cuisine, 3 restaurants parisiens
Marraine de la semaine nationale de lutte contre la dénutrition



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)

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. 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 paraître 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 se 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 !

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

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

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 tel 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 quatrième Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, nous avons souhaité créer ce livret de recettes avec Les Insatiables et sous le haut patronage de Amandine Chaignot, 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 !

Donner le plaisir de manger

CONSEILS & ASTUCES

LA DÉNUTRITION

QU'EST CE QUE C'EST ?

On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela FRAGILISE NOTRE SANTÉ.

La dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux besoins de l'organisme.

Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance.
En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

On est dénutri si...

Chez l'adulte :

Perte de poids

- ≥ 5 % en 1 mois
- ou ≥ 10% en 6 mois
- ou 10 % depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement

IMC

- < 18 avant 70 ans
- < 22 après 70 ans





POUR EN FINIR
AVEC LA DÉNUTRITION

Les causes les plus fréquentes

La dénutrition résulte donc d'un déficit d'apports sur le plan qualitatif et quantitatif et le plus souvent, des aliments protidiques.
Les besoins en protéines de la personne âgée est plus élevé que chez l'adulte du fait d'une fonte facilitée et accélérée de la masse maigre (la sarcopénie).

Pour identifier les causes de la dénutrition, l'état général du résident est à prendre en compte :

- son état d'esprit (dépression, perte de repères...),
- sa force physique (présence de chutes),
- certaines pathologies ou traitements qui engendrent des pertes d'appétit et/ou un affaiblissement de l'organisme.

Il justifiera alors d'augmenter l'apport protidique et calorique alimentaire pour limiter le risque de dénutrition.

?!



Les symptômes

Les symptômes peuvent être discrets mais nous devons s'alarmer dès :

- une variation de poids,
- une perte d'appétit
- et/ou une diminution des apports spontanés.

Des escarres et cicatrisations difficiles, l'augmentation des chutes, la perte de force sont également à craindre. En effet, la dénutrition accélère la mortalité et la morbidité.

AGIR POUR SOIGNER

LES STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE CULINAIRE

Il est fréquent que l'avancée en âge s'accompagne d'une baisse d'appétit.
Les personnes ne finissent pas leurs assiettes, sautent des repas, se plaignent de ne jamais avoir très faim, n'a plus envie de manger.
Il est alors parfois nécessaire d'adapter son alimentation pour éviter les carences.



1 - Adapter les repas

Lorsque l'appétit est moins présent, pensez à fractionner votre alimentation afin d'assurer la couverture des besoins et éviter le refus de repas trop copieux. Au moins 5 prises alimentaires par jour, apportant chacun des protides. Soyez vigilant également sur le jeûne nocturne qui ne doit pas dépasser les 12 heures.

2 - Faire évoluer les recettes

Sans augmenter le volume des repas, la préparation est enrichie en nutriments (protéines principalement) et en calories sans en augmenter le volume. Ces enrichissements doivent idéalement passer inaperçus à l'œil, au goût et à l'odeur pour le convive.

3 - Compléménter

Vous pouvez pour prescrire par le médecin des compléments nutritionnels oraux (CNO). Pour augmenter plus significativement les apports énergétiques et protidiques sur la journée sans augmenter le volume des repas et collations, tout en variant le goût et la présentation.

Ils apportent 10 à 15g de protéines / 200 à 300 kcal par unité



LES SOLUTIONS NATURELLES

ENRICHIR EN CUISINE

Dans un premier temps, vous pouvez choisir des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des soufflés, des gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes, des pâtes farcies...Les servir plutôt en béchamel, en sauce blanche ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée...

En cuisine, l'enrichissement des préparations peut se faire via plusieurs aliments intéressants à intégrer :
l'œuf, le jambon, le blanc d'œuf, le lait en poudre écrémé ou ½ écrémé, le fromage (fromage fondu type Vache qui rit formule plus®) ou fromage type Parmesan®...

Attention : utiliser de la crème fraîche permet uniquement un enrichissement en énergie mais pas en protéines. La densité protéique est primordiale.

Les bons réflexes

1- Connaître les aliments ou parties d'aliments vecteurs de :
- Protéines de qualité
- Calories
- Vitamines et minéraux

2- Les ajouter aux préparations
sans en augmenter les volumes, sans changer la texture ni le goût.

3- Tester les comportements à froid, puis à chaud
L'enrichissement protidique naturel se limite à 6 -10g de protéines ajoutées par préparation,
2 à 3 fois par jour max (après usage de CNO).
Il s'agit en général d'apporter 2 à 3 fois plus de sucres ou de graisses, ou un mélange des 2.

ENRICHIR L'ALIMENTATION

LIPIDES OU PROTÉINES ?

Enrichissement en protéines ou en lipides ?



Perte de poids ou inappétence
J'enrichis en CALORIES
pour augmenter la densité calorique du plat



Perte musculaire sarcopénie
J'enrichis en PROTEINES



Perte de poids + perte musculaire
J'enrichis en PROTEINES et en CALORIES

L'objectif de la prise en charge diététique d'une personne âgée dénutrie est d'atteindre un apport calorique de 30 à 40 kcal/kg par jour et un apport protidique de 1,2 à 1,5 g de protéines/kg par jour.

Pour enrichir...



Des potages
Lait en poudre, poudre de protéines, fromages râpés, fromages fondus, jaune d'œuf, viande, jambon, chorizo, saucisse fumée, beurre, crème fraîche.



Des entrées
Œuf dur, dés de fromages, dés de jambon ou de poulet, thon, surimi, ...



Des plats protidiques
Beurre, crème fraîche, béchamel, sauces diverses.



Des plats de légumes ou féculents
Béchamel, gruyère, dés de jambon, lardons, crevettes, crème de gruyère, fromages frais, ...



Des desserts
Crème chantilly, crème anglaise.



Des entremets ou crème pâtissière
Lait en poudre, lait concentré, poudre de protéines, crème fraîche, beurre, jaune d'œuf.

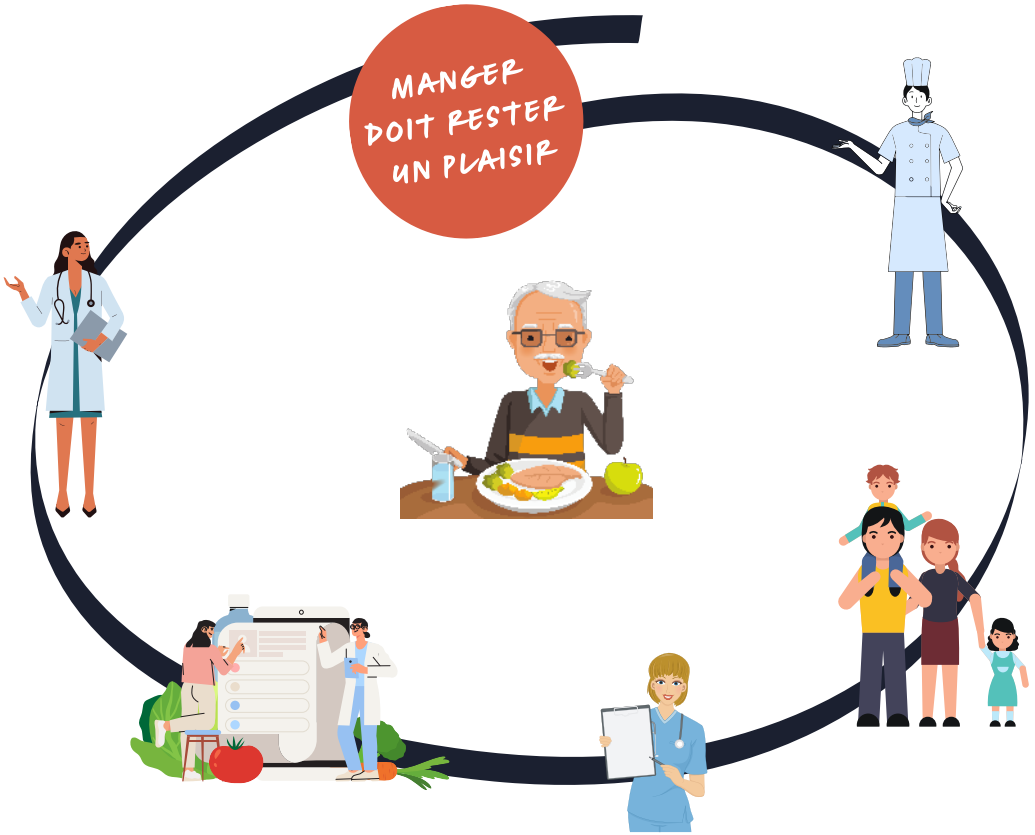
LA PRÉVENTION LA DÉNUTRITION

UN TRAVAIL PLURISDISCIPLINAIRE

Chaque résident doit pouvoir faire l'objet d'un accompagnement personnalisé.
La place du résident dans sa prise en charge nutritionnelle est donc centrale.

Tenir compte des goûts , des cultures, choisir des méthodes d'enrichissement adaptées, respecter un rythme physiologique, des capacités physiques,...

Médecins, psychologues, gouvernants, diététiciens, cuisiniers ou familles composent le socle d'une équipe œuvrant pour répondre de façon cohérente aux attentes et besoins d'un résident. Il est essentiel de s'appuyer sur le savoir-faire de chacun pour s'assurer que l'alimentation reste un plaisir pour le résident.





Pour aller plus loin...

WEBINAIRE GRATUIT
Textures-modifiées
et manger-mains

Le 10/11/2023 à 15h.
lien d'inscription

Ouvrez votre cuisine, Partagez votre métier !

IDÉES ANIMATIONS

Engagez les équipes dans une aventure culinaire !

Les objectifs de ce projet :

- Créer une dynamique autour de la dénutrition : avec les équipes mais aussi, les familles des résidents,
- Valoriser le travail des cuisines : le chef et son équipe sont les premiers acteurs pouvant agir sur la qualité de l'alimentation,
- Fédérer les équipes autour d'un projet commun, ludique et innovant.

A l'aide des animations :

- Les résidents et leurs proches aidants (re)découvrent la cuisine de votre établissement et s'informent sur la maladie de la dénutrition.
- Les équipes d'animation et de cuisine sont invitées à mettre en place des ateliers et menus pour les résidents à l'aide de ce guide et des indications ateliers,
- Le personnel de l'établissement est sensibilisé sur la maladie de la dénutrition afin de pouvoir accompagner au mieux les résidents qui en ont/auront besoin.

Ces animations n'existeraient pas sans vous : c'est grâce à votre implication et à celle de vos équipes ! Ne laissons pas les seniors seuls à table, prenons place avec eux. Démontrons que les établissements s'engagent pour une alimentation saine et gourmande pour les seniors. Les recettes s'échangent, on déguste ensemble...



Nous vous partageons 3 idées d'ateliers à mettre en place.
Pour bénéficier des kits complets de déploiement, envoyez-nous un mail à :
contact@lesinsatiables.org

La cuisine ?

Un lieu de rencontres, un trait d'union entre les générations !

PARTAGEZ VOS RECETTES

ATELIER 1

Cet atelier est le meilleur moyen de faire émerger des idées de recette à l'image de ce qu'attendent vos résidents.

Concept
Créer un moment de partage avec les résidents et donner des idées de recettes au chef-cuisinier.

Matériel
Calendrier des produits de saison
Livret gourmand pour échanger sur la dénutrition



GRAIN DE FOLIE

Objectif

Proposer 5 ingrédients « grain de folie » au chef. Il pourra en choisir un pour élaborer ses recettes enrichies.

Proposition d'animation

1. Rassembler les participants et les répartir en équipes de 4, 5 personnes.
2. Demander à chaque équipe de proposer 5 aliments ou autre qui pourraient être le « Grain de Folie » de la recette du chef.
3. Dire à voix haute toutes les propositions des groupes, et les faire voter pour qu'il n'en reste plus que 5.
4. Demander à chaque équipe de proposer, pour chacun des 5 aliments, une recette qu'ils connaissent.
5. Dire à voix haute toutes les propositions et faire voter les participants pour avoir deux recettes pour chacun des 5 ingrédients à proposer au chef.

DÉGUSTATION

ATELIER 2

Cet atelier est le meilleur moyen de démontrer que la cuisine en EHPAD est innovante, regorge de spécificités et permet de créer des moments conviviaux.

Concept :
le chef ou l'équipe de cuisine prépare une dégustation pour les participants en utilisant des recettes du livret gourmand.

Matériel :
Grille de notation sur 3 critères simples :

- Choix de la recette
- Goût du plat
- Présentation



Proposition d'animation

1. L'équipe de cuisine prépare une dégustation pour l'ensemble ou une partie des résidents. Elle peut s'inspirer du livret gourmand pour choisir.
2. L'équipe réalise la liste des recettes réalisées sous forme de menu et distribue des grilles de notation.
3. L'ensemble ou une partie des participants note la dégustation avec les grilles de notation fournies.
4. L'équipe de l'établissement dépouille les grilles pour élire la recette qui aura obtenu la meilleure note.

Invitez les familles !

Plusieurs jours, avant la date du Jour J, inscrire les résidents, familles, associations, équipe... volontaires qui viendront éplucher des pommes de terre ou autres légumes et fruits nécessaires pour la recette de l'établissement le jour de la dégustation.

Le jour J, disposez du papier journal sur la table, un économe et un couteau/personne, donnez les aliments à éplucher aux résidents. C'est l'occasion de partager vos techniques de cuisine pour une alimentation enrichies et délicieuses.

Bref... Parlez cuisine tout au long de l'activité !

JOURNÉE PORTE OUVERTE

ATELIER 3

Type d'action
1 demi-journée valorisant l'établissement (14h30-17h à titre indicatif), dans le cadre de la Semaine de Lutte contre la Dénutrition afin de valoriser des recettes enrichies

Format de l'action
Mise en place d'une journée porte ouverte lors de laquelle le chef de l'établissement réalisera un ou plusieurs recettes du « Livret Gourmand Spécial EHPAD » ainsi que d'autres animations selon la volonté de l'établissement ; invitation aux familles des résidents, aux seniors à domicile du quartier, au grand public, ...

Différentes activités autour de la dénutrition :

- Buffet dégustation "technique d'EHPAD pour prévenir la dénutrition"

Le chef ou l'équipe de cuisine propose ses recettes fétiches pour les résidents et les participants de la Journée et fait participer si possible les résidents dans l'élaboration de la recette (épluchage, découpe...). Manger-mains, textures modifiées,... Les chefs peuvent proposer différentes recettes pour mettre en avant leur talent !

- Visite de la cuisine professionnelle.

Présentez les membres de l'équipe, montrez et expliquez les équipements, utilisez des mots simples et remplacez les termes techniques par des synonymes compréhensibles de tous.
Cette visite peut être :

- Réelle : Un petit groupe de résidents sont équipés de kits d'hygiène jetables (blouse, charlotte, masque et sur-chaussures) et sont guidés à l'intérieur du local.
- Virtuelle : appuyez-vous sur des photos que vous présenterez au fur et à mesure de vos explications. Vous pouvez proposer aux résidents des informations ou conférences sur les diminutions et pertes de goût liées à l'âge. Cela leur permettra de relativiser les impressions de fadeur de la nourriture.

Cuisiner, premier geste de soin

IDÉES RECETTES

Besoin d'idées ?

Au-delà d'être le sujet de conversation préféré de vos résidents, nous sommes convaincus qu'une bonne alimentation agit directement sur notre santé.

Conscient des enjeux auxquels les professionnels de la restauration médico-sociale font face, Sysco se joint aux Insatiables pour vous proposer ce livret afin d'accompagner les chefs dans leur travail quotidien et lutter contre la dénutrition qui touche aujourd'hui encore, 270 000 personnes en EHPAD.

Ainsi, à l'occasion de la Semaine de la lutte contre la dénutrition, nous vous proposons de nouvelles inspirations recettes en collaboration avec Euro-Toques France pour éveiller les papilles de vos convives.
Créées pour la cuisine d'EHPAD, ces préparations ont pour point commun d'être enrichies, faciles à faire, savoureuse et adaptées à vos convives.

N'hésitez pas à les remanier à votre sauce, selon les besoins de vos résidents et à les partager avec les équipes et les convives pour connaître leurs préférences !



PANNA COTTA À L'ARTICHAUT
HERBES ET ÉMULSION VIANDE DES GRISONS

Recette du chef Christian TÊTEDOIE, Restaurant Christian Têtedoie (Lyon)
Proposée par Euro-Toques France



INGRÉDIENTS
(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 500 GR DE PULPE D'ARTICHAUT
- GROS SEL
- 1 LITRE ET À 70 CL DE CRÈME
- 30 CL + ½ L DE LAIT
- 10 GR DE GÉLATINE OR
- 12 GR DE SEL
- 3 BOTTES DE CIBOULETTE
- 3 BOTTES DE CERFEUIL
- 30 GR DE BEURRE
- 2 ÉCHALOTES
- 50 GR DE VIANDE DES GRISONS
- 3 GR DE LÉCITHINE

- Mettre à cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée. Les refroidir dans une eau bien glacée et bien les égoutter, puis les mixer.
- Mettre à chauffer une partie de la crème et ajouter la gélatine ramollie préalablement dans l'eau froide. Laisser infuser et passer.
- Ajouter le reste de la crème et le lait assaisonné. Verser sur les artichauts mixés et mélanger.
- Mettre en verrine et laisser prendre au froid.

Réaliser l'émulsion avec la viande des grisons

- Faire suer l'échalote au beurre, et déglacer au vin blanc.
- Ajouter la crème et le lait (1,5 l).
- Ajouter la viande des grisons, et laisser infuser pendant 30 minutes à 1 heure.

- Mixer, passer, rajouter la lécithine et émulsionner.

- Décorer avec les herbes aromatiques.

FLAN DE BROCOLIS ET CHOU-FLEUR À LA MUSCADE

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS
(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 550G DE BROCOLIS EN FLEURETTE
- 400G DE CHOUX-FLEURS EN BRISURE
- 500G D'ESSENTIEL® POIREAUX LÉGUMES VERTS*
- 200G D'OEUFS MOYENS ALVÉOLÉS
- 200G DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT
- 150G DE CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE UHT
- MUSCADE MOULUE
- SEL & POIVRE BLANC

- Cuire les brocolis et les choux-fleurs au four vapeur et les refroidir
- Beurrer et garnir des moules de brocolis et de choux-fleurs
- Mélanger les œufs, la crème liquide et les Essentiels décongelés
- Assaisonner et couler l'appareil sur les brocolis
- Cuire au four à 180°C pendant 15-20min

Les + de la recette :

Protéines : ++
Calcium : ++++
Fibres : +++

*Produit de la gamme Essentiels® proposée par Sysco, élaborée à la suite d'une étude menée auprès du CHU Les Bateliers de Lille. Les Essentiels® sont riches en protéines, en fibres et en calcium.

BOUDIN
AUX POMMES

RECETTE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 7KG DE POMMES DE TERRE BINTJE
- 3KG DE POMME ROUGE
- 7KG DE BOUDIN NOIR
- 1KG440 DE KNORR PRÉPARATION POUR TERRINES, SOUFFLÉS, GRATINS
- 3L D'EAU
- 1L DE CRÈME LIQUIDE

Les + de la recette :

Recette enrichie facile à déguster avec les mains !

Préparation des pommes de terre

- Tailler les pommes de terre en forme d'olive
- Cuire à l'Anglaise et réserver au chaud

Préparation du boudin et des pommes

- Couper en brunoise les pommes rouges
- Ôter les boyaux des boudins en tailler en petits dés

- Délayer la préparation pour gratin dans le mélange d'eau et de crème.
- Diviser en deux l'appareil reconstitué :
- Dans la première partie, mélanger avec les pommes rouges
- Remplir dans des moules en silicone et cuire au four à 170°C pendant 10min
- Dans la seconde partie, ajouter les morceaux de boudin, bien mélanger avec un fouet
- Remplir dans des moules en silicone et cuire au four à 170°C pendant 10min

- Servir en alternant pommes de terre, pommes et boudin

CROUSTADE DE CHAMPIGNONS FORESTIERS

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 5KG DE CROÛTE À BOUCHÉE AU BEURRE (100 PIÈCES)
- 2KG730 DE MÉLANGE FORESTIER
- 2KG230 DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 200G D'ÉCHALOTES CISELÉES
- 700G DE POIREAUX COUPÉS
- 300G D'HUILE DE TOURNESOL
- 2KG900 D'ESSENTIEL® POIREAUX LÉGUMES VERTS*
- 270G DE MAÏZENA
- 2KG300 DE LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT
- 270G DE BEURRE DOUX
- 400G D'EAU
- MUSCADE MOULUE
- SEL & POIVRE BLANC

- Chauffer l'huile de tournesol
- Suer les échalotes et les poireaux sans décongélation
- Ajouter les champignons forestiers sans décongélation ainsi que les champignons de Paris et cuire jusqu'à quasi évaporation du liquide
- Réaliser une béchamel avec le beurre, la maïzena, le lait et l'eau
- Ajouter les Essentiel décongelés et bien mélanger
- Assaisonner de sel, poivre, muscade et incorporer les champignons
- Refroidir la préparation
- Garnir les croûtes avec le mélange et les réchauffer au four à 160°C pendant 15min environ

Les + de la recette :

Protéines : +
Calcium : +++++
Fibres : +

*Produit de la gamme Essentiels® proposée par Sysco, élaborée à la suite d'une étude menée auprès du CHU Les Bateliers de Lille. Les Essentiels® sont riches en protéines, en fibres et en calcium.

ENDIVES FARCIES
POIRES & NOIX

Recette de Ma cuisine santé

RECETTE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 1KG500 DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- 1L500 DE FROMAGE BLANC OU DE YAOURT GREC
- 500G DE NOIX CONCASSÉES
- 7KG500 D'ENDIVES
- 3KG DE POIRES
- 675G DE CERNEAUX DE NOIX
- 125ML DE JUS DE CITRON
- 250G DE MIEL LIQUIDE

- Laver les endives et supprimer les feuilles du tour si elles sont abîmées
- Couper le trognon pour séparer les feuilles
- Garder 300 feuilles à peu près de la même taille et recourbées
- Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, le fromage blanc et le miel (mélange homogène) puis ajouter les noix
- Laver et éplucher la poire. La couper en petit dés puis les mettre dans un bol
- Ajouter le jus de citron et mélanger. Ajouter la poire au fromage et mélanger le tout
- A l'aide d'une cuillère à café, garnir l'intérieur des endives (1 c. par endive)
- Disposer les endives garnies dans un plat de service et décorer avec les cerneaux de noix

BÖREK
DE LÉGUMES

Recette d'Aurore Asseman, diététicienne

RECETTE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 50 FEUILLES DE BRICK
- 1KG875 DE BLANCS DE POIREAUX
- 1KG560 DE CAROTTES
- 63G DE GOUSSES D'AIL
- 187,5G D'HUILE D'OLIVE
- 1KG DE SAINT MÔRET
- 625G D'OIGNONS
- 1KG DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- CORIANDRE, CURRY
- SEL & POIVRE

- Préchauffer le four à 220°C
- Laver et éplucher les légumes, émincer les oignons et l'ail
- Couper les blancs de poireaux finement et les carottes en brunoise
- Faire cuire les carottes à la vapeur. Éplucher et couper les champignons
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir les oignons et l'ail puis ajouter les poireaux et les champignons.
- Faire cuire à feu doux
- En fin de cuisson, mélanger le fromage aux légumes et assaisonner.
- Garnir les feuilles de brick et les refermer en les roulant
- Badigeonner les roulés d'huile et enfourner pendant 12min à 220°C
- Les retourner et terminer la cuisson pendant 3min

CAKE DE LENTILLES VERTES
AUX LARDONS ET PERSIL



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 2KG DE LENTILLES VERTES
- 2KG400 DE LAIT ENTIER
- 1KG200 DE CRÈME ENTIÈRE
- 1KG DE LARDONS FUMÉS
- 1KG400 D'OIGNONS CISELÉS
- 1KG200 DE PERSIL HACHÉ SURGELÉ
- 1KG400 DE GRUYÈRE RÂPÉ
- 435G DE JAUNE D'ŒUF
- 1KG600 D'ŒUFS ENTIERS
- 1KG800 DE FROMAGE FRAIS TYPE ST MÔRET
- 1KG600 DE MAÏZENA
- 40G DE LEVURE CHIMIQUE
- SEL
- POIVRE

- Dans une casserole, porter à ébullition le lait et la crème puis ajouter les lentilles vertes
- Cuire à feu doux pendant 10min puis débarrasser dans un grand cul de poule sans égoutter
- Dans une casserole, faire revenir les oignons et les lardons
- Mélanger les jaunes et les oeufs entiers avec le fromage frais, la maïzena, la levure, le sel, le poivre et le persil haché
- Ajouter les oignons et lardons, les lentilles et le gruyère râpé
- Continuer à mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Débarrasser dans un bac gastronome GN1/1 muni d'un papier sulfurisé puis cuire dans un four ventilé et préchauffé à 160°C pendant 25min
- Après cuisson, refroidir le cake en cellule de refroidissement
- Couper le cake en portion à froid puis réchauffer au moment du service

TARTE OIGNONS
& POTIRON



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 5KG D'OIGNONS ÉMINCÉS
- 500G DE BEURRE
- 5KG DE POTIMARRON EN DÉS
- 3L DE LAIT
- 3KG DE FROMAGE FONDU TYPE VACHE QUI RIT FORMULE PLUS
- 4L D'OEUFS
- 6G DE NOIX DE MUSCADE
- 1KG DE PÂTE BRISÉE
- SEL
- POIVRE

Préparation la garniture

- Précuire les dés de potiron à la vapeur
- Faire suer les oignons avec le beurre pendant 15min
- Ajouter les dés de potiron, laisser mijoter 5min et rectifier l'assaisonnement
- Faire refroidir la garniture

Réalisation l'appareil à crème prise

- Mélanger le lait, le fromage fondu, les œufs, la noix de muscade, le sel et le poivre

Préparer la pâte brisée

- Cuire la pâte à blanc puis mixer la pâte brisée cuite

- Ajouter la garniture oignons-potiron à la pâte brisée et mixer à nouveau
- Terminer avec l'appareil à crème prise et rectifier l'assaisonnement
- Couleur l'ensemble dans une plaque munie d'une feuille de cuisson et filmer
- Mettre dans un four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur pendant 20min

FILET DE POULET GASTON GÉRARD ENRICHI

Recette du Chef Grégoire MAILLE, Réseau Restau'co
Proposée par Euro-Toques France



INGRÉDIENTS
(POUR 10 RÉSIDENTS)

- FILET DE POULET SANS PEAU CRU
- CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE
- COMTÉ
- VIN BLANC SEC
- MOUTARDE
- PAPRIKA
- HUILE COMBINÉE (MÉLANGE D'HUILES)

Attention : la quantité de Paprika est de 1 gr pour 10 personnes.

- Assaisonner les filets de poulet sel, poivre, paprika et huile.
- Les cuire en four à 80°C avec une sonde pour une température de 65°C.

Préparer la sauce :

- Faire fondre doucement le fromage râpé dans une casserole avec le paprika restant.
- Y ajouter le vin blanc, puis la moutarde et de la crème fraîche.
- Faire chauffer doucement jusqu'à ébullition.
- (Attention à ne pas grainer la sauce, on pourra mixer à la fin pour affiner la texture).

On peut finir en faisant un gratin avec les filets, la sauce et un peu de chapelure.

Prévoir un accompagnement avec riz noir de type vénéré ou Camargue, et des courges.

VITELLO TONNATO
ENRICHI

Recette du Chef Grégoire MAILLE, Réseau Restau'co
Proposée par Euro-Toques France



INGRÉDIENTS
(POUR 10 RÉSIDENTS)

- FILETS CRUS DE VEAU
- PARMESAN
- CÂPRES AU VINAIGRE
- HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- CITRON VERT PUR JUS
- FILETS CRUS D'ANCHOIS SEMI-CONSERVE ÉGOUTTÉ
- MAYONNAISE
- THON AU NATUREL APPERTISÉ ÉGOUTTÉ
- CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE UHT 30%

- Cuire le rôti de veau au four à 100°C (four sec) avec sel et poivre et un filet d'huile d'olive pour une température à cœur à 65°C.

- Mixer le thon, l'huile d'olive, les anchois, les câpres, le jus de citron et le parmesan finement.
- Ajouter la mayonnaise.
- Ajouter la crème liquide pour détendre l'appareil (quantité en fonction de la texture désirée).

En option, la crème peut être remplacée par de l'eau ou du fond de veau.

- Détailler le rôti en tranches fines, et en servir environ 80gr par convive.
- Rajouter 50 gr de sauce.

CARI DE LÉGUMES PROTÉINÉ

Recette du chef Jean-Philippe MOULINIER, Agence BIO
Proposée par Euro-Toques France



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 2,5 KG DE LENTILLES VERTES SÈCHES
- 3 KG DE LENTILLES CORAIL
- 1 LITRE D'HUILE D'OLIVE
- 200 GR DE CONCENTRÉS DE TOMATE
- 2 KG D'OIGNONS ROUGE
- 150 GR D'AIL
- 2 KG DE CAROTTE
- 3 KG DE PATATE DOUCE
- 3 LITRES DE LAIT COCO
- 50 GR DE CURCUMA
- 40 GR DE CUMIN MOULU
- 2 GR DE CLOU DE GIROFLE

RIZ PILAF ET SARRASIN

- 2 KG DE SARRASIN
- 5 KG DE RIZ BLANC
- 1,5 KG D'OIGNONS JAUNES
- 75 GR D'AIL
- 1 /2 LITRE D'HUILE D'OLIVE

ACCOMPAGNEMENT

- 100 ŒUFS BIO
- 1 KG DE LARDON ALLUMETTE

DRESSAGE

- 300 GR DE PERSIL
- 300 GR DE GRAINE DE COURGE
- 100 GR DE CORIANDRE

Préparation du Cari

- Faire suer les oignons et l'ail puis ajouter le concentré de tomates, les épices, puis les lentilles et les légumes taillés en dés.
- Assaisonner, mouiller à l'eau avec les clous de girofle et laisser mijoter 35 minutes.
- En fin de cuisson, ajouter le lait de coco et vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin.

Cuisson du riz et sarrasin
Cuisson façon Pilaf en mélangeant le riz et le sarrasin.

Accompagnement
Faire sauter les lardons sans matière grasse, puis les débarrasser, puis faire cuire les œufs en sauteuse.

Dressage
Disposer le cari et le riz dans des assiettes creuses puis l'œuf sur le dessus, les lardons, les herbes ciselées et les graines de courges torréfiées.

SAUMON RÔTI, BEURRE BLANC AUX AGRUMES, CHOUX-FLEUR ET BROCOLIS

TEXTURE MODIFIÉE



INGRÉDIENTS

(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 6KG DE SAUMON CUIT
- 2KG500 DE FROMAGE FONDU TYPE VACHE QUI RIT FORMULE PLUS
- 3L DE LAIT
- 320G D'AGAR-AGAR
- 10KG DE CHOUX-FLEURS ET BROCOLIS
- 2KG DE BEURRE
- 600G D'ÉCHALOTE
- 1L600 DE VIN BLANC
- 1L600 DE JUS D'AGRUMES
- 300ML DE CRÈME

Préparation du saumon

- Mixer le saumon de 1,5kg de fromage fondu
- Lisser avec le lait
- Incorporer 160g d'agar-agar
- Mouler et cuire au four vapeur 15min à 95°C

Préparation des légumes

- Mixer les légumes
- Ajouter 160g d'agar-agar et 1kg de fromage
- Mouleur et cuire au four vapeur 15min à 90°C
- Refroidir et démouler

- Préparation du beurre aux agrumes
- Faire revenir doucement les échalotes ciselées, le vin blanc et le jus d'agrumes, réduire de 3/4
- Crémer et monter en beurre

- Servir sous forme de petites bouchées accompagnées du beurre d'agrumes

TRUITE ET PALET DE SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Recette du chef Christian TÊTEDOIE, Restaurant Christian Têtedoie (Lyon)
Proposée par Euro-Toques France



INGRÉDIENTS
(POUR 4 PERSONNES)

- 4 RONDS DE TRUITE
- 3 ROULEAUX DE POIREAUX
- 3 CAROTTES SIFFLET
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 BRANCHE DE THYM
- 30 GR + 20 GR DE BEURRE
- 4 FENOUILS
- 20 CLOUS DE GIROLLES
- 4 PORTIONS DE CHIFFONNADE DE CŒUR DE LAITUE
- PM HUILE DE COLZA
- 4 PALETS DE SAUCE DE CHAMPIGNONS
- PM SEL
- PM FLEUR DE SEL
- PM POIVRE

- Dans un cercle beurré, disposer les tranches de poisson. Mettre sur une plaque et cuire au four à 90°C.
- Sortir avant la fin de la cuisson et laisser tirer.

- Mettre à cuire les poireaux dans un glaçage, les piquer pour voir la cuisson. Quand ils sont parfaitement cuits, les tailler en fine julienne et faire de jolis petits rouleaux. Réserver.

- Éplucher les carottes, les cuire dans un glaçage (casserole avec de l'eau, du beurre, du thym, de l'ail, sel, poivre, piment de Bresse), cuire à petits bouillons. Couper en deux en fin de cuisson.

- Procéder de même pour les fenouils. Attention à bien les conserver légèrement craquants.
- Mettre à fondre du beurre dans une poêle, ajouter les girolles. Laisser cuire et ajouter l'échalote. Rectifier.

- Mettre la salade dans un cul de poule, ajouter l'huile de colza, le sel.

Dressage :
- Disposer le poisson et harmoniser les légumes autour.
- Poser dessus, le palet de sauce protéinée et laisser fondre.

BANOFFEE
& DÉCLINAISON DE TEXTURES

Recette de Chloé Baeyaert, Cheffe de cuisine



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 1KG666 DE SUCRE
- 833G DE BEURRE DEMI-SEL A T° AMBIANTE
- 208CL DE CRÈME LIQUIDE TIÉDIE
- 83 BANANES OU AUTRES FRUITS DE SAISON
- 5KG DE YAOURT GREC
- 5KG DE MASCARPONE OU CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- 916G DE FLOCONS D'AVOINE
- 666G DE FRUITS SECS (NOIX DE PÉCAN, NOIX DE CAJOU, CACAHUÈTES...) TORRÉFIÉES + QUELQUES UNS POUR LA DÉCORATION

- Couper 66 bananes en rondelles
- Faire chauffer le beurre dans une poêle et ajouter les bananes pour les dorer. Les laisser refroidir
- Préparer le caramel au beurre salé (ou utiliser du caramel déjà prêt) : verser le sucre dans une casserole
- Sur feu doux, laisser le sucre caraméliser sans jamais remuer
- Ajouter le beurre demi-sel coupé en morceaux et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à épaississement
- Ajouter la crème liquide et laisser encore cuire 5min sur feu doux, en remuant sans cesse
- Laisser tiédir quelques minutes hors du feu
- Verser ensuite le caramel beurre salé dans un pot à confiture et réserver au frais jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement
- Pour réaliser la crème, fouetter le yaourt grec et le mascarpone, réserver au frais
- Répartir les bananes au fond de 100 verres
- Ajouter une cuillerée de crème puis un peu de caramel, une nouvelle couche de bananes et finir par de la crème
- Au dernier moment, ajouter des noix de pécan ou des cacahuètes concassées

COMPOTÉE DE POMMES
EN GELÉE

Recette de Aurore Asseman, diététicienne

RECETTE POSSIBLE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 17KG500 DE POMMES
- 50G DE CANNELLE
- 50G D'AGAR-AGAR
- 1L660 D'EAU

- Peler les pommes, enlever le cœur et les couper en petits dés
- Dans une casserole, faire chauffer les morceaux de pomme avec l'eau, laisser cuire
- Mixer la compotée pour obtenir une compote lisse
- Corriger la consistance si besoin
- Peser la compote obtenue, ajouter l'agar-agar
- Porter à ébullition le mélange pendant 2min en remuant
- Verser dans de petits moules en silicone, laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur
- Démouler au moment de la dégustation

SAMOUSSAS
DE CRÊPES AUX POMMES

Recette de Aurélie Fanouillère, diététicienne



INGRÉDIENTS
(POUR 100 RÉSIDENTS)

- 25 POMMES
- 7G DE CANNELLE
- 1L250 D'EAU

- 500G DE BEURRE
- 12 ŒUFS + 12 JAUNES D'ŒUFS
- 1G800 DE SEL
- 375G DE SUCRE GLACE
- 3L125 DE LAIT ENTIER
- 625G DE FARINE DE BLÉ T55
- 625G DE FARINE DE BLÉ NOIR
- 93ML DE RHUM

Pour la compote

- Peler les pommes en enlevant le cœur avec les pépins et les couper en petits dés
- Dans une casserole, faire chauffer les morceaux de pomme avec l'eau, laisser cuire en remuant régulièrement
- Mixer la compotée pour obtenir une compote lisse et réserver

Pour les crêpes

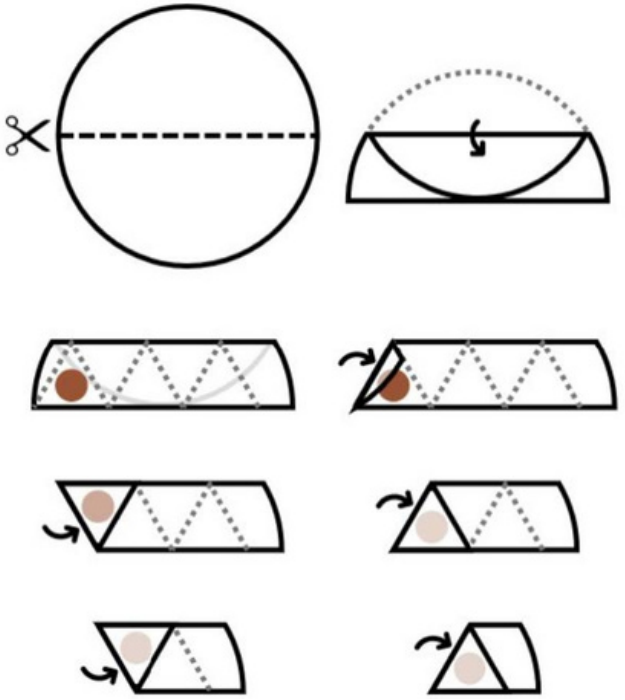
- Dans une casserole, faire chauffer le beurre pour faire un beurre noisette. Il est prêt lorsque le beurre cesse de chanter : couleur et parfum de noisette
- Mélanger les ingrédients secs d'un côté : sucre glace, farines, sel et les ingrédients liquides dans un autre récipient : beurre fondu, lait, rhum et tous les œufs
- Verser ensuite petit à petit les ingrédients liquides sur les ingrédients secs, mélanger et obtenir une pâte lisse
- Faire chauffer la crêpière sur feu vif puis préparer les crêpes

SAMOUSSAS
DE CRÊPES AUX POMMES

Recette de Aurélie Fanouillère, diététicienne

SUITE





Assemblage

- Couper les crêpes en deux puis replier chaque partir en deux sur la longueur
- Sur une extrémité, déposer une cuillère à soupe de compote puis plier en forme de triangle en forme de triangle et répéter l'opération
- Les samoussas sont prêts, ils peuvent être repassés à la poêle beurrée pour les rendre plus croustillants

Concours spécial



Pour s'adapter aux envies de chacun,, ce sont deux concours sont organisés... Salé et/ ou sucré !

Comment participer ?

Que vous soyez davantage adepte de recettes salées ou plutôt sucrées,
il y en a pour tous les goûts au sein de l'opération Cuisines Ouvertes en Ehpad.

DEUX CONCOURS, UNE MÉTHODE !

- Organisez un temps d'échange avec les équipes et les résidents
- Convenez d'une recette à réaliser
- Réalisez cette recette entre le 7 et le 14 novembre
- Prenez une photo de votre réalisation
- Postez-la avec le cahier des charges (la recette) que vous avez suivie
- sur le réseau social de votre choix (Twitter, Facebook, LinkedIn)
- en taguant le Collectif de lutte contre la dénutrition et Les Insatiables.
- et avec le hashtag #CuisineOuverteEhpad
- Une dernière étape pour terminer : dégustez votre recette !



IMPORTANT :

Les réalisations les plus innovantes, tant sur le plan du dressage que du cahier des charges, seront sélectionnées par le Collectif et mises en valeur durant la Semaine. D'autres surprises attendront ceux qui auront innové alors...

Libérez votre créativité !

Merci

Sysco, acteur clé de la restauration collective en France, se donne pour mission d'accompagner les professionnels de la restauration du médico-social pour faire face aux enjeux qu'ils rencontrent. A travers de leur équipe Commerciale et Nutrition, Sysco créé des solutions gourmandes et sur-mesure, répondant aux problématiques des établissements.

Conjointement, nous souhaitons renforcer nos actions pour :

- Sensibiliser sur la prévention santé dans les établissements à travers l'alimentation
- Valoriser le secteur et les bonnes pratiques à avoir pour favoriser l'attractivité des métiers du médico-social.

Les
INSATIABLES
Groupe SOS

Découvrez de nouvelles idées et astuces sur :

Notre site internet : www.lesinsatiables.org
Notre blog : www.lesinsatiables.org/blog

Les réseaux sociaux :

Renseignements : contact@lesinsatiables.org



Depuis 2020, Les Insatiables proposent aux professionnels des formations pour permettre l'évolution des pratiques dans les établissements. Technique de cuisson, textures modifiées, gaspillage alimentaire,.. Nous proposons des programmes adaptées avec pour fils conducteurs... Le plaisir et la gastronomie !

Découvrir la formation Les Insatiables
https://www.lesinsatiables.org/formation-professionnelle/

LES INSATIABLES
UNE ASSOCIATION
DU GROUPE SOS

Groupe SOS
Entreprendre au profit de tous