Les INSATIABLES
Groupe SOS

Livret gourmand

UNE SEMAINE DE MENUS QUI RÉGALENT !



EDITO



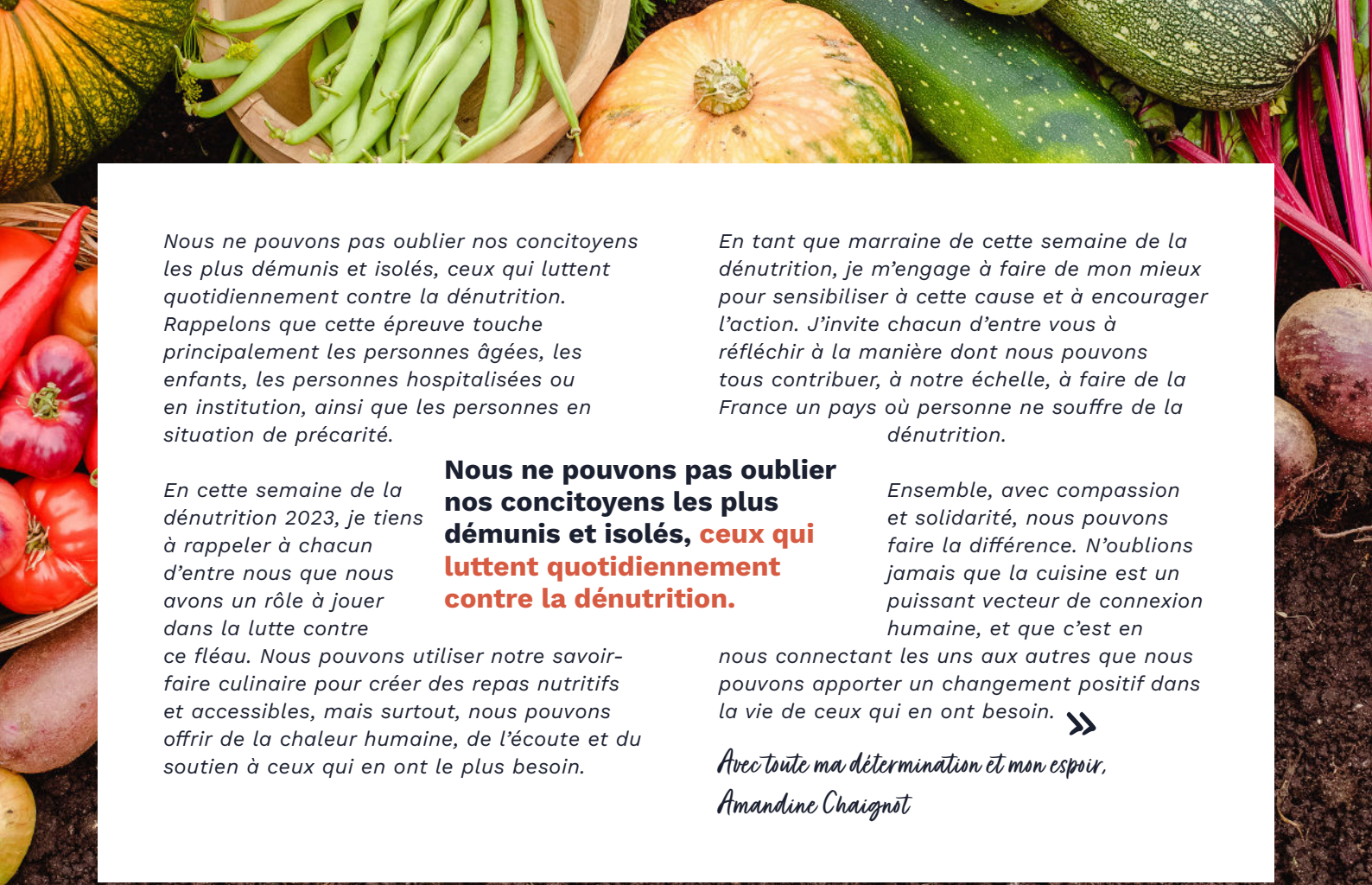
PAR
AMANDINE CHAIGNOT



RETROUVEZ LA RECETTE DE LA CHEFFE EN PAGE 38 DU LIVRET

« 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 ne pouvons pas oublier nos concitoyens les plus démunis et isolés, ceux qui luttent quotidiennement contre la dénutrition.

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

sommaire

P 2 › 3
Le mot de Amandine Chaignot

P 5 › 7
Retrouver le plaisir de manger
Par Eric Fontaine
Président fondateur du Collectif de lutte contre la dénutrition

P 8
La dénutrition : qu'est-ce que c'est ?

P 9
Six idées fausses sur la dénutrition

P 10
Êtes-vous concerné par la dénutrition ?

P 11
Connaissez-vous vos besoins nutritionnels ?

P 12 › 13
S'assurer des bonnes quantités nutritives

P 14
Pratiquer une activité physique

P 15
S'hydrater au quotidien

P 16
Équilibrer ses menus sur une semaine

P 17 › 18
Agir dès l'apparition des 1ers symptômes

P 19
Agir contre la dénutrition

P 20
Pour un petit déjeuner et des collations enrichies

P 21
Alzheimer et nutrition

P 22-23
Fruits & légumes d'automne
Fromages & poissons d'automne

P 25 › 26
Mes menus pour la semaine

P 27 › 28
Ma liste de courses

P 29 › 44
UNE SEMAINE DE RECETTES SAVOUREUSES

P 45
Merci à notre partenaire



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

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. 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 !

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 !

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.

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

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 !

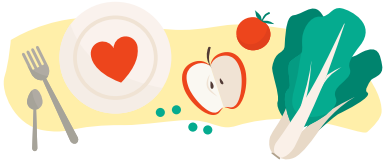
- Un **réfrigérateur vide** ou des restes qui s'accumulent.
- La **prise de moins de trois repas par jour** et/ou une assiette non terminée.
- **Une perte de poids** récente de 3 kg ou plus.
- **Des vêtements qui « flottent »** ou des crans de ceinture resserrés.







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 !

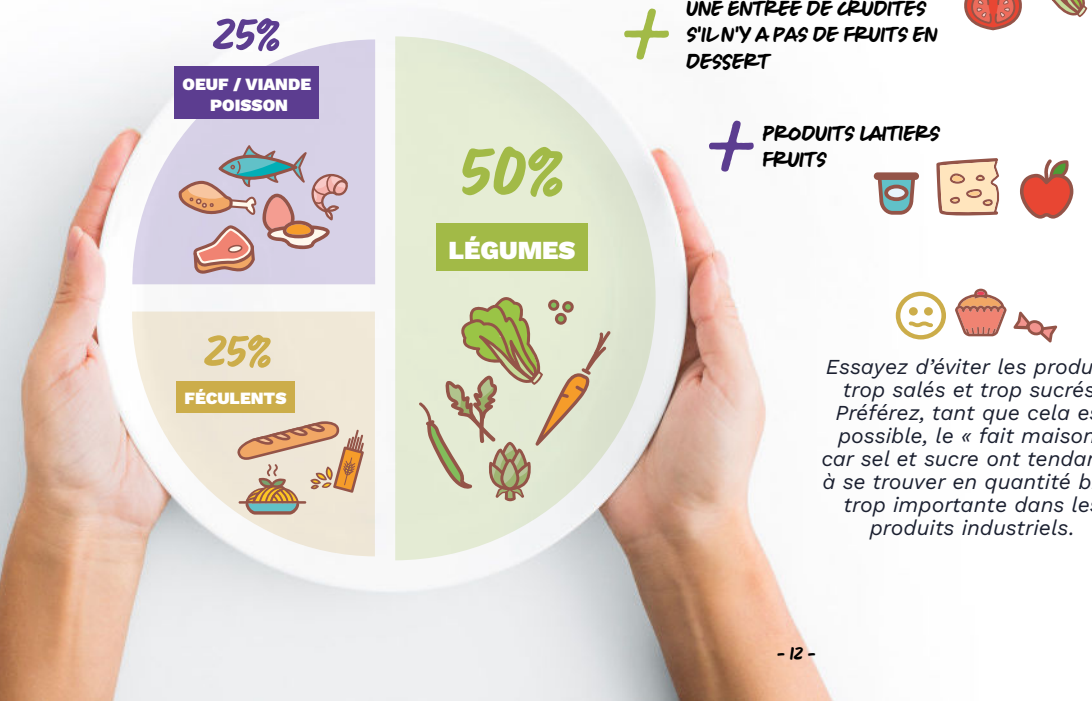


Essayez d'éviter les produits trop salés et trop sucrés. Préférez, tant que cela est possible, le « fait maison » car sel et sucre ont tendance à se trouver en quantité bien trop importante dans les produits industriels.



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



+ UNE ENTRÉE DE CRUDITÉS S'IL N'Y A PAS DE FRUITS EN DESSERT

+ 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

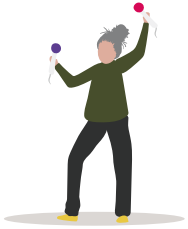
Une alimentation adaptée à l'âge et le maintien de la condition physique sont un duo incontournable pour éviter les risques de dénutrition et de perte de masse musculaire importante.



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 le diététicien 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 un diététicien 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 un diététicien 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 19 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... »



FRUITS & LÉGUMES
D'AUTOMNE

LÉGUMES

- Betterave
- Blette
- Bolet
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Cèpe
- Chou de Bruxelles
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Laitue
- Mâche
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Radis

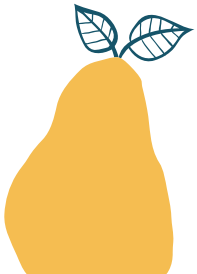
FRUITS

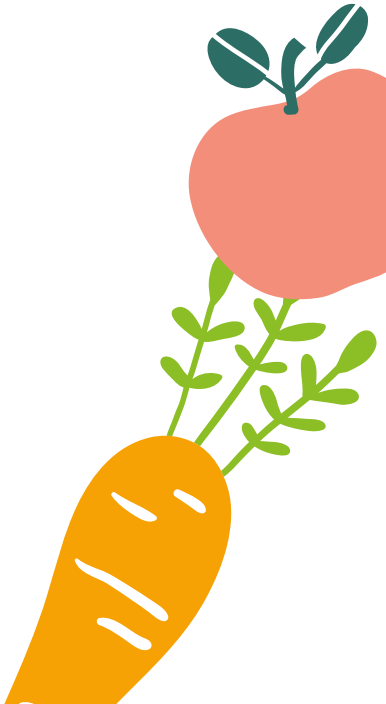
- Châtaigne
- Clémentine
- Coing
- Figue
- Kiwi
- Mandarine
- Myrtille
- Noix
- Olive
- Orange
- Pêche de vigne
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche
- Raisin







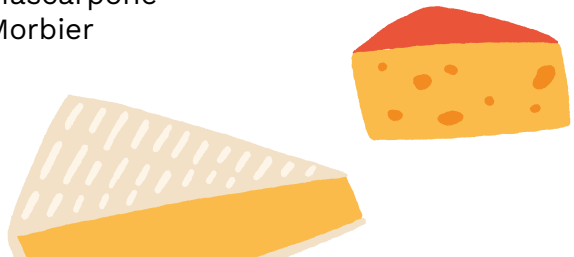




FROMAGES & POISSONS
D'AUTOMNE

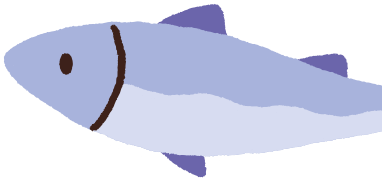
FROMAGES

- Abondance
- Brillat-Savarin
- Broccio
- Cancoillotte
- Cantal
- Chaource
- Comté
- Emmental
- Époisses
- Féta
- Fourme d'Ambert
- Gruyère
- Mascarpone
- Morbier
- Mozzarella
- Munster
- Ossau-Iraty
- Parmigiano Reggiano
- Pouligny Saint-Pierre
- Roquefort
- Saint-Nectaire
- Salers
- Vacherin-Mont d'Or



POISSONS

- Anchois de Méditerranée
- Bar de ligne
- Bulot
- Calmar
- Colin
- Congre
- Coquille Saint-Jacques
- Dorade grise de ligne
- Églefin
- Grondin rouge
- Haddock
- Hareng
- Huître
- Langoustine
- Lieu jaune
- Lieu noir
- Maquereau
- Merlan
- Moule
- Palourde
- Rouget barbet
- Sardine
- Tacaud



A VOS FOURNEAUX !



Toutes les recettes proposées ici ont été réalisées par un chef cuisinier aguerri et relues 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 !



***Envoyez-nous des photos de vos réalisations**, les plus jolies seront mises à l'honneur sur notre site et les meilleurs marmitons seront récompensés ! Toutes vos recettes préférées et vos astuces de chef sont également les bienvenues !*

contact@lesinsatiables.org

Mes menus pour la semaine

LUNDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Tartines de pain, beurre
Petit Suisse
Jus de fruits

DÉJEUNER
Brochette d'agneau aux épices douces et purée de butternut
Fromage
Quetsches

GOÛTER
Crêpe au sucre et citron
Kaki

DÎNER
Filet de cabillaud, fenouil braisé à l'orange et riz noir façon risotto
Panna cotta au pralin

MARDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Biscottes, beurre et confiture
Fromage blanc
Poire

DÉJEUNER
Boulettes de bœuf, cœur de mozzarella, polenta et courge rôtie
Yaourt
Compote pomme-coing

GOÛTER
Madeleines

DÎNER
Crumble de poireaux
Riz au lait
Prunes Reine-Claude

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Muesli aux fruits secs et noix
Lait
Figues

DÉJEUNER
Tartare de truite au raifort et sarrasin façon pilaf
Poire

GOÛTER
Tartine de pain, beurre
Smoothie épinard, pomme, citron

DÎNER
Céleri poire et Sabayon
Fromage
Mousse au chocolat







Mes menus pour la semaine

JEUDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Tartines de pain, beurre et carrés de chocolat
Yaourt nature
Raisin

DÉJEUNER
Ballotine de poulet aux châtaignes, gingembre et purée de céleri
Compote pomme-châtaigne

GOÛTER
Milk-shake poire et poignée d'amandes effilées

DÎNER
Oeuf, Velours de butternut et fricassée de champignon
Fromage blanc et crème de marrons

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Brioche, confiture
Yaourt skyr
Pomme

DÉJEUNER
Pâtes aux sardines et brocoli
Fromage et pain
Kaki

GOÛTER
Gâteau chocolat noir et sarrasin

DÎNER
Courge Spaghetti façon carbonara
Crumble poires-prunes

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Tartines de pain, fromage frais et gelée de mûres
Compote

DÉJEUNER
Quiche fondante au poulet et champignons Shiitake
Petit suisse
Coing

GOÛTER
Gaufre
Raisin

DÎNER
Bricks au chou braisé
Gâteau de semoule aux fruits

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER
Thé ou café
Biscottes, beurre et miel
Chocolat chaud
Kaki

DÉJEUNER
Brandade de morue
Salade
Poire Belle Hélène et tuile aux amandes

GOÛTER
Petit Suisse
Figues et poignée de noisettes

DÎNER
Wrap aux douces légumineuses
fromage
Crème Dubarry



MA LISTE DE COURSES

FRUITS ET LÉGUMES

LÉGUMES

- o 2 courges butternut
- o 1 courge spaghetti
- o 5 carottes
- o 3 poireaux
- o 2 betteraves rouges crues
- o 1 brocoli
- o 500g de chou-fleur
- o 2 céleri rave
- o 1 petit chou chinois
- o 350g de champignons de paris
- o 100g de champignons shiitake
- o 600g de pommes de terre (type bintje)
- o 125g de salade mesclun
- o 6 échalotes
- o 7 oignons

FRUITS

- o 1 orange
- o 3 grosses poires ou 3 petites
- o 100g de châtaignes étuvées
- o + fruits de saison pour la semaine (petit déjeuner/ goûter/dessert)

HERBES AROMATIQUES

- o 9 gousses d'ail
- o ½ branche de thym
- o 5cm de gingembre
- o 1/2 botte de persil
- o Ciboulette
- o 1 cébette

ÉPICERIE

ÉPICES ET SEL

- o Cannelle en poudre
- o Noix de muscade
- o Cumin
- o Sel
- o Poivre
- o Paprika
- o Raifort
- o Fleur de sel
- o Gros sel

SAUCES ET CONDIMENTS

- o 1 cube de bouillon de légumes
- o 1 tablette de bouillon de poule
- o Moutarde
- o Mayonnaise végétale

HUILES ET VINAIGRE

- o Huile d'olive
- o Huile de colza
- o Vinaigre

GRAINES ET FRUITS À COQUE

- o 1 poignée de raisins secs
- o Graines, oléagineux (graines de tournesol, de courges, gomasio...)



MA LISTE DE COURSES

ÉPICERIE

CÉRÉALES, FARINES ET SUCRE

- o 240g de pâtes 120g (type penne, coquillettes, fusilli...)
- o 120g de riz noir Venere
- o 150g de sarrasin
- o 90g de polenta
- o 25g de farine de votre choix (blé, sarrasin,châtaigne...)

LÉGUMINEUSES

- o 1 petite boite de pois chiches
- o 60g de haricots rouges cuits

FRAIS

BOUCHERIE

- o 300g de gigot d'agneau
- o 250g de bœuf haché
- o 150g d'escalope de poulet
- o 2 blancs de poulet

CHARCUTERIE

- o 200g de lardon

POISSONNERIE

- o 400g de cabillaud (sans peau)
- o 300g de filet de cabillaud
- o 200g de truite fraiche
- o Une boîte de sardine

BEURRE, ŒUFS, FROMAGES

- o 1000ml de crème liquide
- o 450ml de lait
- o 160g de fromage râpé
- o 85g de beurre
- o 1 boule de mozzarella
- o 79g de parmesan râpé
- o 50g de fromage frais
- o 0,5l de lait d'amande
- o Crème fraiche épaisse
- o 9 œufs et 3 jaunes d'œuf

AUTRE

- o Feuilles de brick
- o 1 pâte brisée

DIVERS

- o 25g de chapelure
- o 10g de miel
- o Tamari (sauce soja sans gluten)
- o 10cl de porto
- o 2 galettes blé ou galettes de blé/maïs

NON ALIMENTAIRE

- o piques à brochettes

Brochette d'agneau
aux épices douces et purée de butternut



RECETTE PROPOSÉE PAR CHARLOTTE VILLANOVA, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

INGRÉDIENTS

- 300G DE GIGOT D'AGNEAU
- 300G DE BUTTERNUT
- 10CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2CM DE GINGEMBRE
- 50G DE FROMAGE FRAIS
- CANNELLE EN POUDRE
- NOIX DE MUSCADE
- 10G DE MIEL
- ½ BRANCHE DE THYM
- ½ GOUSSE D'AIL
- SEL & POIVRE

- Faire cuire le butternut environ 15min.
- 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 et réserver au chaud.
- Couper l'agneau en cubes de 1cm.
- 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 10min 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 10min selon la cuisson désirée.
- Éplucher et ôter le germe de l'ail.
- Hacher l'ail et le mélanger avec le fromage frais.
- Assaisonner en sel, poivre et disposer la crème dans l'assiette.

Filet de cabillaud,
fenouil braisé à l'orange et riz noir façon risotto



INGRÉDIENTS

- 300G DE FILET DE CABILLAUD
- 120G DE RIZ NOIR VENERE
- 2 ÉCHALOTES
- 10G DE BEURRE
- LE JUS D'UNE ORANGE
- 1/2 BOTTE DE PERSIL
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL & POIVRE

Préparation du riz

- Préparer le bouillon en faisant chauffer 75cl d'eau dans une casserole et ajouter le bouillon de légumes. Couvrir et laisser frémir à feu doux.
- Éplucher et émincer finement les échalotes.
- Faire suer les échalotes dans un fond d'huile d'olive pendant 3 à 5min.
- Ajouter le riz et un verre de bouillon. Remuer et laisser absorber à feu doux.
- Ajouter le bouillon au fur et à mesure, jusqu'à la cuisson complète du riz (~45min).
- Saler et poivrer à votre convenance à mi-cuisson.

Préparation du fenouil

- Couper le fenouil en deux.
- Faire mousser le beurre et y faire colorer le fenouil pendant quelques minutes.
- Ajouter le jus d'une orange préalablement pressée et laisser caraméliser légèrement.
- Piquer pour vérifier la cuisson, le fenouil doit être tendre.

Préparation du cabillaud

- Mettre une poêle à chauffer à feu vif avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Une fois chaude, y déposer les filets de poissons et à l'aide d'une cuillère à soupe, les nourrir avec l'huile en l'arrosant en continu pendant 7-8min.
- Retourner les filets dans la poêle et éteindre : le poisson va finir de cuire, ne doit pas dépasser 7-8min.

Boulettes de bœuf

cœur de mozzarella, polenta et de courge rôtie



2

30'

10'

RECETTE PROPOSÉE PAR ÉMILIE GARNIER-BODIO, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

INGRÉDIENTS

- 250G DE BŒUF HACHÉ
- 1 CAROTTE
- 1 OIGNON
- 1 ŒUF ET 1 JAUNE
- 1 BOULE DE MOZZARELLA
- 90G DE POLENTA
- 10G DE BEURRE
- 50G DE PARMESAN RÂPÉ
- 190ML DE LAIT
- 190ML D'EAU
- 1 C. À SOUPE D'HUILE
- 1 C. À CAFÉ DE CUMIN, MUSCADE
- SEL & POIVRE

Préparation des boulettes de bœuf

- Émincer finement l'oignon, râper finement la carotte, couper en dés la mozzarella.
- Dans un saladier verser le bœuf haché, faire un puit et casser l'œuf et le jaune au centre, ajouter l'oignon, la carotte, le sel, le poivre et le cumin.
- Mélanger pour obtenir une farce homogène.
- Déposer un peu de farce dans la paume de la main, faire un creux avec le pouce de l'autre main et déposer le dé de mozzarella. Refermer en roulant entre les deux mains.
- Faire chauffer à feu vif une poêle avec le beurre et l'huile. Déposer les boulettes et les faire dorer en les retournant régulièrement.
- Une fois cuites, retirer les boulettes et déglacer avec un peu d'eau pour former un jus.

Préparation de la polenta

- Faire chauffer le lait et l'eau dans une casserole.
- Verser la polenta et cuire 5min en remuant. Mettre le parmesan, la muscade et le sel.
- Une fois cuite, la verser dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Réserver au frigo. Une fois refroidit, la couper en cubes d'environ 1.5cm par 1. Réserver.

Préparation de la courge

- Couper la courge de la même manière que la polenta, en cube.
- Blanchir les morceaux de courge 5min dans l'eau bouillante (ou à la vapeur), il faut qu'ils soient encore un peu fermes pour pas qu'ils s'écrasent lors de la deuxième cuisson à la poêle.
- Dans une poêle chaude, faire revenir les cubes de polenta et de courge dans une noix de beurre et un peu d'huile.
- Dresser le tout dans une assiette.

Crumble
de poireaux



RECETTE PROPOSÉE PAR YVON LEVASLOT, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 2 POIREAUX
- 1 PETITE BOITE DE POIS CHICHES
- 25G DE FARINE DE VOTRE CHOIX (BLÉ, SARRASIN, CHÂTAIGNE...)
- 20G DE PARMESAN
- 1 C. À SOUPE DE CRÈME FRAICHE
- HUILE D'OLIVE
- 2 GOUSSES D'AIL
- PAPRIKA
- POIVRE

Préparation des poireaux

- Laver et couper les poireaux en rondelles.
- Éplucher et dégermer les gousses d'ail.
- Dans une poêle, faire revenir l'ail dans de l'huile d'olive ainsi que le paprika.
- Ajouter les poireaux et les faire cuire à l'étouffé pendant 12 à 15min.
- Égoutter et rincer les pois chiches. Puis les ajouter aux poireaux.
- Ajouter une c. à soupe de crème et mélanger le tout.
- Poivrer.

Préparation du crumble

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine, le parmesan et 12g d'huile d'olive.
- Mettre les poireaux dans un plat à gratin et saupoudrer du crumble.
- Cuire 15min à 180°C (surveiller la cuisson).

Tartare de truite
au raifort et sarrasin façon pilaf



2

20'

20'

RECETTE DE TARTARE PROPOSÉE PAR LES FOOD'CUISINE, CHEF DE CUISINE
RECETTE DE SARRASIN PROPOSÉE PAR JEAN NOEL MOTAY, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 200G DE TRUITE FRAICHE
- 150G DE SARRASIN
- 1 ÉCHALOTE
- 1 OIGNON
- TAMARI (SAUCE SOJA SANS GLUTEN)
- CRÈME FRAICHE ÉPAISSE
- HUILE D'OLIVE
- RAIFORT
- CIBOULETTE
- POIVRE

Préparation du tartare

- Tailler la truite finement.
- Ciseler finement l'échalote et la moitié de la ciboulette.
- Mélanger la truite, l'échalote, la ciboulette, la crème, le raifort et le poivre.
- Réserver.

Préparation du sarrasin façon pilaf

- Faire chauffer de l'eau à la bouilloire : 2 volumes d'eau pour 1 volume de céréales.
- Émincer l'oignon.
- Disposer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et mettre l'oignon à chauffer à couvert à feu moyen. Le faire cuire jusqu'à transparence.
- Ajouter le sarrasin, un filet de tamari et bien mélanger.
- Chauffer à feu doux à couvert 3-4min puis ajouter l'eau chaude.
- Faire cuire 10min à feu doux à couvert, sans mélanger.
- Vérifier la cuisson au bout de 10min et l'égrainer à la fourchette.
- Ajouter une huile infusée à l'ail/coriandre/persil et mélanger à la fourchette.

- Servir chaud avec le tartare.

Céleri poire
et sabayon



2

20'

50'

RECETTE PROPOSÉE PAR ANTOINE TRIQUET, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 1 CÉLERI BOULE
- 2 GROSSES POIRES OU 3 PETITES
- 1 PETITE ÉCHALOTE
- 2 ŒUFS
- 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À SOUPE D'HUILE DE COLZA
- 40G DE BEURRE
- 10G DE MOUTARDE
- 10G DE VINAIGRE
- 1 PINCÉE DE FLEUR DE SEL
- 40G DE PARURES CÉLERI/POIRE
- HERBES AROMATIQUES DE SAISON

Préparation de la terrine

- Faire cuire le céleri entier au four à 180°C pendant environ 40min et laisser refroidir.
- Éplucher le céleri refroidi, pour tailler des tranches fines au couteau.
- Éplucher les poires. Les tailler en deux dans le sens de la longueur puis vider les cœurs.
- Tailler dans la longueur des tranches de 2-3mm.
- Dans un moule à gâteau, déposer du papier cuisson ou silicone pour le chemiser (le tapisser).
- Déposer les tranches de céleri pour recouvrir toute la surface. Mettre une deuxième couche de céleri.
- Assaisonner de sel et de poivre. Déposer une couche de poire et assaisonner.
- Remettre un étage de céleri, puis un étage de poire, assaisonner, pour terminer par une ou deux couches de céleri.
- Remettre au four à 160°C pendant 10min.

SUITE DE LA RECETTE PAGE SUIVANTE...

Céleri poire
et sabayon

RECETTE PROPOSÉE PAR ANTOINE TRIQUET, CHEF DE CUISINE

Préparation du sabayon

- Mettre de l'eau à bouillir. Plonger délicatement les deux œufs et cuire 6min. Les retirer et les refroidir sous l'eau froide. Conserver la casserole avec l'eau pour plus tard. Écaler les œufs et réserver.
- Couper finement l'échalote avec le sel et la mettre à cuire à feu doux avec le beurre pour qu'elle soit confite (environ 7 à 10min). Ajouter les huiles au beurre et faire chauffer à feu doux.
- Remettre l'eau conservée à chauffer. Plonger les œufs 1-2min pour les réchauffer. Retirer les œufs et les placer dans un petit mixeur ou un bol pour mixeur plongeant.
- Mettre le vinaigre à bouillir et le verser sur les œufs, ajouter la moutarde et commencer à mixer.
- Verser doucement tout en mixant le mélange échalote, beurre huiles. Cela va commencer à monter comme une mayonnaise.
- Ajouter les parures de céleri rôti et poire (réchauffées au micro-onde) pour épaissir la sauce jusqu'à consistance souhaitée.
- Tailler une belle tranche de terrine céleri-poire. Verser généreusement la sauce autour.

Ballotine de poulet
aux châtaignes, gingembre et purée de céleri



2

60'

15'

RECETTE PROPOSÉE PAR YVON LEVASLOT, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 2 BLANCS DE POULET
- 5G DE GINGEMBRE FRAIS
- 100G DE CHÂTAIGNES ÉTUVÉES
- 500G DE CÉLERI RAVE
- 200G DE POMMES DE TERRE (TYPE BINTJE)
- 25G DE BEURRE
- 1/2 TABLETTE DE BOUILLON DE POULE
- CIBOULETTE OU AUTRE HERBE AROMATIQUE
- SEL & POIVRE

Préparation des châtaignes

- Préparer 10cl de bouillon de poule.
- Éplucher puis râper ou tailler finement le gingembre.
- Dans une poêle, faire revenir à feu doux le gingembre avec 5g de beurre.
- Ajouter les châtaignes qui doivent être en une seule couche.
- Mouiller avec le bouillon de poule juste à hauteur des châtaignes et cuire à couvert et à feu doux jusqu'à réduction totale du mouillement.

Préparation des ballotines

- Ouvrir en deux, dans l'épaisseur, les blancs de poulet et aplatir ceux-ci entre deux feuilles de papier cuisson ou papier film.
- Disposer chaque blanc de poulet sur un morceau de papier film (spécial cuisson), assaisonner avec du poivre et de la ciboulette puis disposer la préparation aux châtaignes.
- Rouler la ballottine et répéter l'opération avec le second blanc de poulet.
- Cuire les ballottines 10min à la vapeur dans le papier film puis les laisser reposer 10min.
- Retirer le papier film puis les colorer légèrement au beurre à feu doux en commençant par la couture (le coté ou le filet de poulet se chevauche).

Préparation de la purée de céleri

- Éplucher le céleri rave et les pommes de terre et détailler en gros morceaux, couvrir d'eau, saler légèrement et cuire.
- En fin de cuisson, égoutter, écraser et passer au moulin à légumes, ajouter le beurre et détendre avec un peu de lait si nécessaire.

Œuf, velours de butternut
et fricassée de champignon



2

20'

60'

RECETTE PROPOSÉE PAR THEODORA HAUZER, CHEFFE DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 2 ŒUFS
- 1 COURGE BUTTERNUT
- 0,5L DE LAIT D'AMANDE
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 200G DE CHAMPIGNONS
- 2 ÉCHALOTES
- 1 CÉBETTE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 10CL DE PORTO
- SEL & POIVRE

Préparation des œufs

- Mettre à chauffer une casserole d'eau.
- Déposer délicatement l'œuf dans l'eau frémissante et laisser 5-6min.
- Au bout de ce temps, les retirer de l'eau et les rafraîchir sous l'eau froide puis les écaler.

Préparation du velours

- Couper la courge butternut en grosses rondelles, enlever les graines et la peau et la couper en cubes.
- Couper l'oignon et ciseler l'ail.
- Cuire la courge de préférence à la vapeur ou dans un minimum d'eau, avec l'oignon et l'ail.
- Égoutter l'eau et mixer finement.
- Remettre la préparation dans la casserole, ajouter le lait d'amande et réchauffer doucement.
- Saler et poivrer selon votre goût. Réserver au chaud.

Préparation de la fricassée

- Couper les queues des champignons.
- Ciseler les échalotes et l'ail et les faire revenir dans une sauteuse. Déglacer avec le porto.
- Ciseler la cébette et l'ajouter avec les champignons à la sauteuse.
- Saler et poivrer selon votre goût.
- Dans un assiette creuse, verser le velours, saupoudrer de parmesan, placer l'œuf d'un côté de l'assiette et la fricassée de l'autre.

Pâtes aux sardines
et brocoli



RECETTE PROPOSÉE PAR AMANDINE CHAIGNOT, CHEFFE DE CUISINE ET MARRAINE DE LA SEMAINE DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION 2023.



INGRÉDIENTS

- 240G DE PÂTES (TYPE PENNE, COQUILLETTES, FUSILLI...)
- UNE BOÎTE DE SARDINE
- 1 BROCOLI
- 1 POIGNÉE DE RAISINS SECS
- HUILE D'OLIVE
- SEL & POIVRE

- Dans une casserole, mettre une cuillère d'huile d'olive, les pâtes et couvrir avec de l'eau.
- Ajouter une pincée de sel, faire cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
- Rajouter un demi verre d'eau de temps en temps si nécessaire.

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger le brocoli et le cuire environ 5min.
- Une fois cuit, l'ajouter aux pâtes.
- Sortir les sardines de la boîte, enlever les arêtes puis les ajouter aux pâtes avec une poignée de raisins secs.
- Remuer, mettre un couvercle et laisser reposer 2-3min.
- Poivrer selon convenance.

Courge Spaghetti
façon carbonara



2

15'

60'

INGRÉDIENTS

- 1 COURGE SPAGHETTI
- 200G DE LARDON
- 1 OIGNON
- 150G DE CHAMPIGNONS
- 20CL DE CRÈME FRAICHE
- 1 JAUNE D'ŒUF
- 60G DE FROMAGE RÂPÉ
- POIVRE & AIL

- Cuire la courge dans l'eau pendant 1h environ.
- Pendant la cuisson, préparer la carbonara : émincer l'oignon et le faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les lardons et les champignons préalablement coupés puis ajouter la crème et les épices.
- Hors du feu ajouter le jaune d'œuf.
- Une fois la courge cuite, l'ouvrir en deux et gratter avec une fourchette pour obtenir des « spaghetti ».
- Dresser la carbonara dans les « spaghetti » et ajouter le fromage.

Quiche fondante au poulet
et champignons Shiitake



RECETTE PROPOSÉE PAR LES FOOD'CUISINE, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 1 PÂTE BRISÉE
- 150G D'ESCALOPE DE POULET
- 100G DE CHAMPIGNONS SHIITAKE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 25CL DE CRÈME FRAICHE LIQUIDE
- 100G D'EMMENTAL
- 4 ŒUFS
- 125G DE SALADE MESCLUN
- HUILE D'OLIVE
- SEL & POIVRE

- Préchauffer le four à 190°C.
- Éplucher et émincer l'ail. Gratter les champignons et les couper en tranches.
- Faire revenir l'ail dans une poêle à feu vif avec un trait d'huile d'olive puis ajouter les champignons.
- Tailler le poulet en dés, les ajouter dans la poêlée et laisser dorer quelques minutes.

- Pendant ce temps, casser les œufs dans un bol puis assaisonner à votre convenance avec du sel et du poivre.
- Fouetter le tout en incorporant la crème liquide et la moitié du fromage râpé.

- Disposer la pâte brisée dans un moule à tarte et la piquer à la fourchette.
- Une fois bien foncée dans le moule, recouvrir le fond de tarte avec la garniture au champignons et au poulet.

- Verser la préparation à base d'œufs et de crème sur la garniture, saupoudrer du reste de fromage râpé puis enfourner pour environ 35min.
- Dès que la quiche est bien dorée, la sortir du four et laisser reposer 15min à température ambiante.

Bricks
au chou braisé



RECETTE PROPOSÉE PAR SANDRINE LIGER, CHEFFE DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 1 PETIT CHOU CHINOIS
- 2 CAROTTES
- 1 OIGNON
- 3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 4 FEUILLES DE BRICK

- Laver les légumes, éplucher l'oignon et les carottes et émincer finement le chou.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et blanchir le chou pour 3min.
- Émincer l'oignon, et râper les carottes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive, et faire suer l'oignon.
- Ajouter les carottes râpées, laisser cuire 2-3min en remuant puis ajouter le chou bien égoutté. Faire cuire 15min à feu moyen en remuant régulièrement.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper chaque feuille de brick en 2. À l'aide d'un pinceau les huiler légèrement.
- Replier le côté arrondi de chaque 1/2 feuille de brick vers le côté plat, ajouter une belle c. à soupe de préparation et plier en triangle en serrant.
- Placer sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire dorer au four pendant 15min.

Brandade
de morue

RECETTE PROPOSÉE PAR LES FOOD'CHUISINE, CHEF DE CUISINE



INGRÉDIENTS

- 400G DE CABILLAUD (SANS PEAU)
- 400G DE POMMES DE TERRE
- 500G DE GROS SEL
- 3 GOUSSE D'AIL
- 25CL DE CRÈME LIQUIDE 30%
- 25CL DE LAIT
- 25CL D'EAU
- 1/2 BOTTE DE CERFEUIL
- 1/2 BOTTE DE CIBOULETTE
- 25G DE CHAPELURE
- 10CL D'HUILE D'OLIVE
- POIVRE

- Mariner au gros sel le cabillaud désarêté et sans peau pendant 1h au réfrigérateur (idéalement 4h).
- Rincer à l'eau la morue et la cuire dans de l'eau et du lait sur feu très doux.
- Faire réduire la crème liquide de moitié.
- Éplucher les gousses d'ail et les blanchir 3 fois.
- Mettre les gousses d'ail blanchies dans la crème réduite et remuer avec un fouet (les gousses d'ails vont se délayer dans la crème).
- Éplucher les pommes de terre. Démarrer la cuisson à l'eau froide et laisser cuire sans ébullition. Pour savoir si les pommes de terre sont cuites, planter un couteau à cœur puis le retirer aussitôt. Si la pomme de terre ne reste pas accrochée, elle est cuite.
- Ciseler le persil et la ciboulette le plus finement possible, puis les réserver au frais.
- Égoutter les pommes de terre et les mettre dans un saladier avec la crème d'ail.
- Écraser les pommes de terre avec le presse purée.
- Ajouter l'huile et mélanger délicatement avec un fouet. Poivrer.
- Égoutter la morue, la laisser dans la passoire 2-3min pour enlever tout l'excédent de jus de cuisson.
- Écraser la morue avec le presse purée et l'ajouter dans la purée, bien mélanger et ajouter les herbes.
- Répartir la brandade dans les plats à gratin, lisser le dessus et parsemer généreusement de chapelure, puis finir avec un beau filet d'huile d'olive.
- Mettre au four à 220°C, pendant 12 à 16min, il faut une belle coloration sur le dessus.

Wrap
aux douces légumineuses



2

10'

5'

RECETTE PROPOSÉE PAR JEAN-NOËL MOTAY, CHEF DE CUISINE

INGRÉDIENTS

- 2 GALETTES BLÉ OU GALETTES DE BLÉ/MAÏS
- 60G DE HARICOTS ROUGES CUITS
- 1 OIGNON
- 100G LÉGUMES RÂPÉS (BETTERAVE, CAROTTE...)
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- MAYONNAISE VÉGÉTALE
- GRAINES, OLÉAGINEUX (GRAINES DE TOURNESOL, DE COURGES, GOMASIO...)
- HERBES AROMATIQUES (PERSIL, CORIANDRE...)

- Émincer l'oignon et réduire l'ail en purée.
- Verser de l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon, l'ail avec les épices de votre choix à feu doux pendant 3 à 5min.
- Y ajouter les haricots rouges.
- Disposer votre galette face à vous. Mettre sur chaque extrémité de la mayonnaise végétale pour s'assurer que le pliage ensuite tiendra.
- Mettre le mélange haricots rouges et oignon ainsi que la garniture de votre choix (légumes, graines, herbes aromatiques) sur la partie inférieur de la galette en laissant de chaque côté un espace libre.
- Replier les 2 bords et rouler votre galette.
- Couper le wrap en deux en oblique.

Crème Dubarry
aux graines de courges et huile de persil

RECETTE PROPOSÉE PAR CLÉMENTINE LÉVÊQUE, CHEFFE DE CUISINE



INGRÉDIENTS

- 500G DE CHOU-FLEUR
- 1 BLANC DE POIREAU
- 1 OIGNON
- 1 JAUNE D'ŒUF
- 2 C. À SOUPE DE CRÈME ÉPAISSE
- 1L D'EAU
- 1 CUBE BOUILLON VOLAILLE
- 1 FILET D'HUILE D'OLIVE
- GRAINE DE COURGE TOASTÉES
- PERSIL

- Retirer la base du trognon du chou-fleur et les feuilles vertes.
- Séparer ensuite les bouquets et les plonger dans une eau vinaigrée environ 5min. Rincer de nouveau sous l'eau courante.
- Dans une marmite, chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé finement ainsi que le blanc du poireau coupé en rondelles jusqu'à ce qu'ils dorent.
- Ajouter les bouquets de chou-fleur et faire revenir environ 5min.
- Ajouter du bouillon à la hauteur du chou-fleur et cuire lentement pendant 30min (jusqu'à ce que les bouquets de chou-fleur soient tendres en testant à l'aide d'une lame de couteau).
- Mixer le tout au mixeur plongeant.
- Ajouter le jaune d'œuf et la crème liquide. Cuire encore quelques minutes.
- Filtrer à la passoire afin d'avoir une crème lisse. Saler si nécessaire.
- Effeuiller le persil et le mixer avec l'huile d'olive.
- Parsemer de quelques graines de courges toastées.

MERCI

À NOTRE PARTENAIRE

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. »



Les INSATIABLES
Groupe SOS

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION
7 AU 14 NOV. 2023

Depuis 2014, l'association de prévention Les Insatiables, lancé par le Groupe SOS, agit pour lutter contre les inégalités liées à l'alimentation.
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 4ème Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, nous avons réalisé ce livret en collaboration avec le collectif de lutte contre la dénutrition 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 !

Les INSATIABLES
Groupe SOS

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

Notre site internet : **www.lesinsatiables.org**
Les réseaux sociaux :

Renseignements : ***contact@lesinsatiables.org***

SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

LES INSATIABLES
UN PROGRAMME
PORTÉ PAR
GroupeSOS
Entreprendre au profit de tous