

CARNET DE RECETTES



Fiche n°1

Tartare de crudités



Pour 4 personnes

Saison : été

Préparation : 40 min

Repos : 1h

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 4 tomates
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 2 petites boules de mozzarella
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Éépépiner les tomates et les couper en petits dés
- 2 Peler le concombre, l'éépépiner et le couper en petits dés
- 3 Tailler les radis en rondelles
- 4 Couper la mozzarella en petits dés
- 5 Mélanger le tout dans un saladier en ajoutant les herbes finement ciselées, de l'huile d'olive, du sel et du poivre
- 6 Répartir la préparation dans quatre ramequins et laisser reposer une heure
- 7 Démouler au moment de servir

Fiche n°2

Salade d'épinards au parmesan



Pour 2 personnes

Saison : printemps

Préparation : 10 min

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 10 tomates cerises
- 200 g de pousses d'épinards
- parmesan frais
- 4 tranches d'ananas
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Équeuter les épinards, les laver et les essorer
- 2 Presser le citron
- 3 Mélanger dans un bol les huiles, le jus de citron, le sel et le poivre
- 4 Laver et couper les tomates en deux
- 5 Couper l'ananas en petits morceaux
- 6 Couper le parmesan en copeaux avec un économiseur
- 7 Mélanger les ingrédients et le contenu du bol dans un saladier

Fiche n°3

Muffins à la courgette et au chèvre



Pour 8 muffins

Saison : été

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 minutes

Niveau : facile

Coût : €

Ingrédients

- 2 courgettes
- 3 fromages de chèvre type cabécou
- 1 citron
- 100 g de farine
- 2 œuf
- 1 yaourt
- 1 c à café de levure chimique
- huile
- cumin
- sel, poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190°
- 2 Laver le citron, prélever le zeste et presser le reste
- 3 Râper les courgettes
- 4 Émietter le fromage de chèvre
- 5 Mélanger la farine et la levure dans un bol
- 6 Fouetter dans un saladier les œufs, le yaourt, le zeste, l'huile, le sel, le poivre et le cumin
- 7 Incorporer délicatement le mélange farine levure, puis le zeste, puis les courgettes et enfin le fromage de chèvre
- 8 Remplir au $\frac{3}{4}$ les moules à muffin de pâte
- 9 Enfourner et faire cuire 25 min

Fiche n°4

Smoothie au concombre



Pour 2 personnes

Saison : été

Préparation : 10 min

Niveau : facile

Coût : €

Ingrédients

- ½ concombre
- 8 cl de fromage blanc 0%
- 3 carrés frais 0%
- ½ bouquet de menthe fraîche
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- ½ gousse d'ail
- crème fraîche
- sel

Préparation

- 1 Laver les concombres, les peler, les épépiner et les couper en petits dés
- 2 Les mélanger dans un saladier avec le fromage blanc, l'ail pressé, les carrés frais et les feuilles de menthe
- 3 Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène
- 4 Ajouter le sel et le piment. Assaisonner à votre convenance

Fiche n°5

Filets de poisson en papillote



Pour 2 personnes

Saison : toute saison

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Niveau : très facile

Coût : € €

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud, merlan (au choix)
- 1 c. à s. de câpres
- 6 tomates séchées
- 4 olives noires dénoyautées
- 1 citron non traité
- 1 c. à c. de paprika
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation

- 1 Préchauffage : 180 °
- 2 Éplucher ail et échalotes.
- 3 Hacher l'ail, les échalotes, les tomates séchées et les olives.
- 4 Prendre le zeste du citron.
- 5 Pour chaque filet, découper un carré de papier sulfurisé et ajouter le zeste et les ingrédients préalablement hachés.
- 6 Assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre.
- 7 Fermer hermétiquement les papillotes.
- 8 Cuire au four et servir chaud
- 9 Accompagnement : semoule / légumes

Fiche n°6

Tagliatelles saumon pamplemousse



Pour 2 personnes

Saison : toute saison

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Niveau : très facile

Coût : € €

Ingrédients

- 300g tagliatelles fraîches
- 3 tranches de saumon fumé (ou truite fumée, plus économique)
- 1 pamplemousse rose
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 2 brins d'aneth
- 15 cl crème liquide
- 3 gouttes de tabasco (selon le goût de chacun)
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Couper le saumon
- 2 Dans un bol, presser le jus du pamplemousse, y ajouter les 3 feuilles de menthe fraîche, un brin d'aneth, le saumon. Réserver le tout au réfrigérateur pendant 10 minutes.
- 3 Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau. Une fois que l'eau bout, plonger les tagliatelles, pour une durée de 2 à 3 minutes.
- 4 Dans une poêle, faire revenir le saumon, avec la crème fraîche et la marinade.
- 5 Egoutter les pâtes et les servir avec la préparation.

Fiche n°7

Papillotes saumon mozzarella



Pour 2 personnes

Saison : été

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

Niveau : facile

Coût : €

Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 1 boule de mozzarella
- 2 tomates
- 2 olives noires
- basilic
- herbes de Provence
- gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 210°
- 2 Mettre chaque pavé de saumon sur du papier d'aluminium
- 3 Couper les tomates et la mozzarella en fines tranches
- 4 Disposer en alternance sur chaque pavé une tranche de tomate et une tranche de mozzarella
- 5 Émincer l'ail et les olives et répartir sur les pavés
- 6 Saler, poivrer et saupoudrer de basilic et d'herbes de Provence
- 7 Arroser chaque pavé d'huile d'olive
- 8 Refermer chaque feuille d'aluminium et les mettre dans un plat à gratin
- 9 Enfourner pendant 35 min.

Fiche n°8

Cocottes de thon



Pour 2 personnes

Saison : toute saison

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poivron en bocal (moins cher que des frais)
- 800 g de tomates pelées
- piment de Cayenne en poudre
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel, poivre
- se munir de cocottes

Préparation

- 1 Dans un filet d'huile d'olive, faire revenir l'oignon.
- 2 Y ajouter le reste des ingrédients : le poivron coupé en lamelles, les tomates pelées et l'assaisonnement.
- 3 Cuisson : dix minutes couvert puis dix minutes à découvert.
- 4 Servir individuellement.

Fiche n°9

Volailles aux endives et curry



Pour 3 personnes

Saison : automne/hiver

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 4 filets de dinde
- 1 kg d'endives
- 20 cl de crème fraîche
- curry
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Couper les filets de dinde en gros dés et les endives en lamelles. Au préalable, laver les endives et retirer la partie amère.
- 2 Faire dorer les dés de dinde dans l'huile d'olive. Les mettre de côté.
- 3 Faire cuire les endives (pour qu'elles rendent leur eau).
- 4 Ajouter la dinde, le curry (selon le goût), le poivre et la crème fraîche.
- 5 Laisser mijoter 5 à 10 minutes et servir.

Fiche n°10

Filets de dinde au yaourt



Pour 4 personnes

Saison : toute saison

Préparation : 8 min

Cuisson : 8 min

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 4 filets de dinde
- 1 yaourt
- 10 feuilles de menthe
- une pincée de poivre de Cayenne
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation

- 1 Peler l'ail et le dégermer
- 2 La marinade : dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade
- 3 Dans un plat : placer les filets de dinde préalablement trempés dans la marinade.
- 4 Les laisser reposer 1 heure.
- 5 Les cuire 4 minutes par côté.
- 6 Servir avec des légumes.

Fiche n°11

Poule au pot



Pour 6 personnes

Saison : automne/hiver

Préparation : 40 min

Cuisson : 2h30

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 1 poule
- 800 g de carottes
- 300 g de navets
- 4 poireaux
- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. de thym haché
- 1 c. à s. de laurier haché
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- sel, poivre

Préparation

- 1 Dans une grande marmite, mettre la poule dans un volume d'eau important. Écumer régulièrement.
- 2 Y ajouter les légumes préalablement épluchés et l'oignon piqué de clous de girofle.
- 3 Cuire le tout entre 2 h à 2h30. La poule est cuite quand la chair se détache de la carcasse.

Fiche n°12

Fricassée de poulet aux aubergines



Pour 3 personnes

Saison : printemps/été

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Niveau : très facile

Coût : € €

Ingrédients

- 2 aubergines
- 2 escalopes de poulet
- 3 c. à s. de sauce soja douce
- 2. c à s. miel
- 1 gousse ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Dans un bol, mettre les escalopes de poulet préalablement coupées en dés, la sauce soja, l'ail et le miel. Réserver au frais
- 2 Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée et y ajouter les aubergines coupées
- 3 Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive. Introduire les aubergines et la volaille marinée pour 10 minutes environ.

Fiche n°13

Salade de fruits hivernaux



Pour 4 personnes

Saison : hiver

Préparation : 15 min

Repos : 10 min

Niveau : facile

Coût : € €

Ingrédients

- 2 clémentines
- 2 kiwis
- 1,5 pomme
- 2 mangues en tranches
- 1 banane
- 1 bouquet de menthe
- 2 oranges
- ½ c. à c. de cannelle en poudre

Préparation

- 1 Éplucher tous les fruits sauf les oranges et les couper en dés ou en lamelles
- 2 Presser les oranges
- 3 Mélanger le tout dans un saladier
- 4 Saupoudrer de cannelle et assaisonner de menthe lavée et effeuillée
- 5 Mélanger
- 6 Laisser reposer au frais pendant 10 min
- 7 Servir dans des coupelles

Fiche n°14

Rochers léger à la noix de coco



Pour 5 à 10 rochers

Saison : printemps
Préparation : 10 min
Repos : 15 min
Niveau : très facile
Coût : €

Ingrédients

- 50 g de noix de coco en poudre
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de sucre semoule

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 150°
- 2 Mélanger les ingrédients dans un saladier. Rajouter si besoin de la noix de coco
- 3 Déposer des noix de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 4 Enfourner 10 à 15 min.

Fiche n°15

Infusion citron curcuma gingembre



Pour 1,5 L de boisson

Saison : hiver

Préparation : 10 min

Repos : 1 heure

Niveau : facile

Coût : €

Ingrédients

- 3 citrons non traités
- 1,5 c. à c. de gingembre en poudre
- 1,5 c. à c. de curcuma en poudre
- 1,5 l d'eau
- miel
- sel, poivre

Préparation

- 1 Presser les citrons
- 2 Le mélanger dans une casserole assez grande avec le gingembre et le curcuma
- 3 Ajouter du miel selon votre convenance
- 4 Verser l'eau bouillante, bien mélanger et couvrir avec un torchon.
- 5 Laisser infuser 10 min.
- 6 Filtrer, mettre en bouteille et laisser reposer une heure au frais.

Fiche n°16

Thé glacé



Pour 4 personnes

Saison : toute saison

Préparation : 20 min

Réfrigération : 6h minimum

Niveau : très facile

Coût : €

Ingrédients

- 2 sachets de thé, saveur en fonction de vos goûts
- 1 sachet de thé vert
- 1 citron
- 2 c. à s. de sucre ou miel
- menthe

Préparation

- 1 Faire bouillir 1 litre d'eau et y ajouter les sachets de thé. Pas plus de 15 min d'infusion
- 2 Ajouter le zeste du citron et les restes du citron coupé en quatre et le sucre (ou le miel en fonction des goûts).
- 3 Laisser à température ambiante. Une fois refroidi, mettre le thé au réfrigérateur pour une durée 6 heures minimum
- 4 Servir avec des feuilles de menthe.

Bien manger pour bien vieillir

Avec l'âge, le corps et ses besoins nutritionnels changent. Il est important de veiller à bien manger pour « bien vieillir » avec une alimentation équilibrée.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments : aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter.



**3 ou 4 produits
laitiers par jour**

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium de notre alimentation. Le calcium est un minéral essentiel à l'entretien du capital osseux. Un apport suffisant en calcium permet de lutter contre l'ostéoporose et de réduire les risques de fractures osseuses.

Alternez lait, yaourts, fromages blancs et fromages : tous n'ont pas la même teneur en calcium ni en matières grasses. Dans la catégorie des fromages, misez aussi sur la variété.



**Entre 1 litre et 1,5 litre
d'eau par jour**

Notre corps n'est pas capable de stocker l'eau et celle qu'il perd naturellement, par la transpiration, l'urine, la sueur, doit être renouvelée en permanence. Il est donc important de boire suffisamment chaque jour.



**Maintenez une
activité physique**

Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie.



Un apport d'antioxydants

Ils luttent contre le vieillissement et protègent le système cardiovasculaire. Ils sont abondants dans les fruits et légumes frais, il est conseillé d'en consommer 5 par jour sous différentes formes.



Le sel, une consommation à limiter mais pas à supprimer

Le sel renforce la saveur des aliments mais, consommé en excès, il peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau. Mais attention : la mise en place d'un régime sans sel ne se fait que sur prescription et sous surveillance médicale.



2 fois par jour de la viande, du poisson, des œufs

Les protéines qu'ils contiennent sont vitales pour les muscles squelettiques, le cœur, la respiration, le tube digestif... A chaque repas et selon l'appétit : pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs.



Attention à la dénutrition

Si vous notez une perte de 2 kilos en un mois ou de 4 kilos au cours des 6 derniers mois, parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus :

www.maison-nutrition.fr • www.mangerbouger.fr • www.pourbienvieillir.fr

Pour vous aider :

contacter le Centre Local d'Information et Coordination Gériatrique (Clic)
le plus proche de chez vous

marne.fr > les actions > grand âge