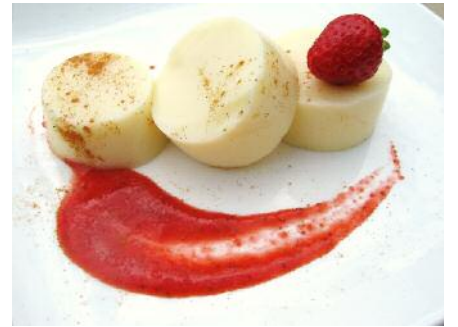




Recettes pour aînés



Des menus savoureux, variés et abordables élaborés par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec pour les résidences ENHARMONIE





Soupe aux légumes

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 45 ml (3 c. à table) d'oignons émincés
- 250 ml (1 tasse) de légumes en macédoine congelés
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- Poivre noir moulu au goût
- 5 ml (1 c. à thé) de thym
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates en dés en conserve
- 125 ml (1/2 tasse) de pommes de terre en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché



Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

117 calories, 5,8 g protéines, 4,8 g lipides, 0,6 g lipides saturés, 15,2 g glucides, 0,7 g sucres, 3,1 g fibres, 114 mg sodium

Méthode

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les oignons et la macédoine de légumes et faire cuire doucement pendant 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet, le poivre, le thym, le romarin et le persil.
4. Laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes.
5. Ajouter les tomates en dés et les pommes de terre.
6. Faire cuire pendant 15 minutes.
7. Garnir de persil et servir.



Suggestions du chef

Pour varier, vous pouvez utiliser d'autres mélanges de légumes surgelés ou d'autres herbes que le persil.

Il est important d'ajouter les tomates vers la fin de la cuisson pour éviter de ralentir la cuisson des autres légumes.



Bœuf braisé au vin rouge

Ingrédients

- 454 g (1 livre) de bœuf en cubes
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons ciselés
- 30 ml (2 c. à table) de germe de blé
- 45 ml (3 c. à table) de farine de blé entier
- 30 ml (2 c. à table) de concentré de tomates
- 150 ml (2/3 tasse) de vin rouge
- 300 ml (1 1/4 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de champignons frais en quartiers
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché



■ Préparation 60 minutes

■ Cuisson 90 minutes

■ Portions 4

■ Valeurs nutritives

344 calories, 29,1 g protéines, 17,6 g lipides, 3,5 g lipides saturés, 11,5 g glucides, 2,1 g sucres, 1,9 g fibres, 166 mg sodium

■ Méthode

1. Assaisonner les cubes de bœuf avec le sel et le poivre.
2. Dans une casserole, faire sauter les cubes de bœuf dans l'huile.
3. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à légère coloration.
4. Ajouter le germe de blé et la farine et bien mélanger.
5. Ajouter le concentré de tomates et bien mélanger.
6. Ajouter le vin rouge, le bouillon de bœuf et l'ail.
7. Laisser mijoter à couvert pendant environ 90 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
8. Dans une poêle, faire sauter les champignons dans l'huile végétale.
9. Déposer les champignons en garniture sur les cubes de bœuf et saupoudrer de persil haché.



Suggestion du chef

Lorsque les cubes de bœuf sont en solde, vous pouvez doubler la recette et congeler la moitié.



Haricots verts citronnés

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de haricots verts congelés
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes de citron
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre noir moulu



■ Préparation 5 minutes

■ Cuisson 8 minutes

■ Portions 4

Valeurs nutritives

53 calories, 1,2 g protéines, 3,6 g lipides, 0,3 g lipides saturés, 5,1 g glucides, 1,7 g sucres, 1,9 g fibres, 121 mg sodium

Méthode

1. Faire cuire les haricots à la marguerite pendant 5 minutes.
2. Refroidir les haricots dans un bol d'eau glacée. Égoutter.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
4. Faire sauter les haricots dans l'huile pendant 3 minutes.
5. Ajouter les zestes de citron et bien mélanger.
6. Saler et poivrer avant de servir.



Suggestions du chef

En saison, utilisez des haricots frais.

Vous pouvez remplacer l'huile de canola par de l'huile d'olive ou de la margarine non-hydrogénée.



Patates douces rissolées

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de patates douces
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre



Préparation 20 minutes

Cuisson 20 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

92 calories, 1,1 g protéines, 3,5 g lipides, 0,3 g lipides saturés, 14,2 g glucides, 3 g sucres, 2,2 g fibres, 157 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Peler et couper les patates douces en petits cubes.
3. Dans un bol, mélanger l'huile, la muscade, le sel et le poivre.
4. Ajouter les cubes de patates et bien les enrober du mélange d'huile.
5. Étendre les cubes sur une plaque à pâtisserie.
6. Enfourner pendant 20 minutes.
7. Servir.



Suggestions du chef

Vous pouvez remplacer la muscade par d'autres épices comme le gingembre ou le romarin.



Tarte au citron et à la cardamome

Ingrédients

- 1 abaisse de pâte brisée de 9 pouces
- Zestes de 1 citron
- 1 capsule de cardamome en graines
- 335 ml (1 1/3 tasses) de lait 1 %
- 150 ml (2/3 tasse) de sucre
- 75 ml (5 c. à table) de farine tout-usage
- 4 jaunes d'œufs
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron



Préparation 20 minutes

Cuisson 35 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

229 calories, 4,5 g protéines, 9,1 g lipides, 2,1 g lipides saturés, 32,5 g glucides, 20,6 g sucres, 0,4 g fibres, 137 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Emballer les zestes de citron et la cardamome dans un coton à fromage.
3. Dans une casserole, porter à ébullition le lait, les zestes de citron et la cardamome.
4. Faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes en brassant souvent.
5. Après ce temps, retirer les zestes et la cardamome du lait.
6. Dans un bol, mélanger le sucre, la farine, les jaunes d'œufs et le jus de citron jusqu'à consistance homogène.
7. Incorporer le lait au mélange d'œufs. Bien mélanger et verser dans l'abaisse.
8. Enfourner pendant 20 minutes.



Suggestions du chef

Ajoutez une partie du sucre au lait pour réduire les risques qu'il ne brûle.

Pour un goût plus prononcé, ajoutez plus de jus de citron, jusqu'à un maximum de 16 ml.

Pour varier, garnissez la tarte d'une rosace de crème Chantilly chocolatée ou de meringue.