



# Recettes pour aînés



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





## Potage de courges musquées au cari

### Ingrédients

Courge musquée parée	360 g
Ail haché	5 g
Sel/poivre	1 ml
Huile d'olive	10 ml
Oignons émincés	65 g
Huile d'olive	20 ml
Gingembre râpé	4 ml
Poudre de cari	1 ml
Pommes de terre émincées	70 g
Bouillon de poulet réduit en sodium	320 ml
Eau	250 ml



■ Préparation 15 minutes

■ Cuisson 40 minutes

■ Portions 4

### Valeurs nutritives

100 calories, 3 g protéines, 4 g lipides, 1 g lipides saturés, 15 g glucides, 3 g sucres, 2 g fibres, 76 mg sodium

### Méthode

1. Préchauffer le four à 180°C (356°F).
2. Tailler les courges en 2, badigeonner d'huile, d'ail et assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Déposer sur une plaque à pâtisserie.
4. Cuire à 180°C (356°F) jusqu'à tendreté, refroidir un peu et récupérer la chair avec une cuillère.
5. Faire suer l'oignon dans l'huile pendant 6 minutes.
6. Ajouter le gingembre et le cari.
7. Ajouter la chair de courge et les pommes de terre.
8. Mouiller avec les liquides. Saler et poivrer le potage.
9. Laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
10. Liquefier au mélangeur à main et passer le potage au chinois.



### Suggestion du chef

Utiliser une autre variété de courge ou même de la citrouille.



# Lasagne sauce à la viande et épinards

## Ingrédients

Huile végétale	25 ml
Oignons hachés	100 g
Carottes hachées	100 g
Ail haché	10 g
Céleri haché	65 g
Bœuf haché maigre	240 g
Foie de boeuf (ou de veau) haché	80 g
Tomates broyées en conserve	350 ml
Pâte de tomates	5 ml
Sel/poivre	2 ml
Basilic séché	1 ml
Thym séché	1 ml
Origan séché	1 ml
Pâtes à lasagne de blé entier, cuites	10 un
Épinards crus	35 g
Mozzarella râpé	120 g



Préparation 45 minutes

Cuisson 90 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

425 calories, 34 g protéines, 21 g lipides, 7 g lipides saturés, 46 g glucides, 5 g sucres, 5 g fibres, 640 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C (347°F).
2. Faire suer les oignons, les carottes, l'ail et le céleri dans l'huile pendant 10 minutes.
3. Ajouter le bœuf et le foie et cuire jusqu'à ce que la viande soit colorée et brune, environ 15 minutes.
4. Ajouter les tomates broyées, la pâte de tomates, le sel, le poivre et les herbes.
5. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert à feu doux pendant 50 minutes.
6. Dans un plat rectangulaire allant au four, alterner des étages de pâtes, de sauce, de fromage et d'épinards.
7. Couvrir avec un papier d'aluminium et enfourner à 175°C (347°F) pendant 50 minutes.
8. Mettre la lasagne à découvert à *broil* pendant 4 minutes pour en gratiner le fromage.



## Suggestions du chef

- Remplacer une partie du bœuf haché (15-20%) par du tofu haché.
- Conserver la mozzarella pour gratiner et ajouter du fromage ricotta ou cottage à l'intérieur.
- Pour varier, confectionner une sauce Béchamel à laquelle vous ajouterez les épinards crus hachés grossièrement. Ajouter ce mélange lors de l'assemblage de la lasagne.



## Légumes d'automne rôtis

### Ingrédients

Patates douces en quartiers	160 g
Rutabaga en quartiers	160 g
Panais en morceaux	160 g
Carottes émincées grossièrement	160 g
Vinaigre balsamique	20 ml
Huile d'olive	20 ml
Romarin séché broyé	1 ml
Sel/poivre	1 ml



Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

95 calories, 1,5 g protéines, 3,5 g lipides, 0,5 g lipides saturés, 15 g glucides, 6 g sucres, 3 g fibres, 110 mg sodium

### Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C (347°F).
2. Blanchir les légumes séparément dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
3. Refroidir dans un bac d'eau glacée.
4. Mélanger l'huile, le vinaigre, le romarin, le sel et le poivre.
5. Incorporer les légumes progressivement.
6. Étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
7. Enfourner pendant 10 minutes. Servir.



### Suggestion du chef

- Ajouter des pommes de terre à la préparation.



# Pudding aux pommes et canneberges

## Ingrédients

Margarine	32 g
Sucre blanc fin	70 g
Extrait de vanille	1 ml
Œuf gros	1 un
Farine forte (farine à pain) ou farine blanche	50 g
Farine de blé entier	50 g
Poudre à pâte	4 ml
Lait 1%	95 ml
Pomme en quartiers	1 un
Canneberges séchées	40 g
Sirop d'érable	40 ml



## Suggestions du chef

- Ajouter du germe de blé à la farine ou encore des graines de lin moulues.
- Remplacer les canneberges par d'autres types de baies.
- Servir un coulis de fruits non sucré au lieu du sirop d'érable.

Préparation 60 minutes

Cuisson 40 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

300 calories, 6 g protéines, 9 g lipides, 1,5 g lipides saturés, 59 g glucides, 37 g sucres, 2,5 g fibres, 178 mg sodium

### Méthode

1. Préchauffer le four à 180°C (356°F).
2. Crémer la margarine et le sucre dans un cul-de-poule avec un batteur électrique.
3. Ajouter l'œuf et l'essence de vanille.
4. Dans un autre cul-de-poule, tamiser les farines et la poudre à pâte.
5. Ajouter les ingrédients secs à la préparation de margarine en alternant avec le lait, bien mélanger.
6. Graisser le moule et disposer les pommes dans le fond. Ajouter les canneberges.
7. Verser le mélange à gâteau et enfourner pour 40 minutes.
8. Verser le sirop sur le gâteau (10 ml par portion) et servir.