



Recettes pour aînés



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





Crème de tomates à la ciboulette

Ingrédients

Oignon émincé	20 g
Céleri émincé	20 g
Carotte émincée	20 g
Poireau blanc émincé	20 g
Huile végétale (canola)	20 g
Farine forte (farine à pain) ou farine tout usage	10 g
Bouillon de poulet réduit en sodium	375 ml
Eau	300 ml
Tomate concentrée	70 g
Tomates en conserve	200 ml
Ail haché	3 ml
Poivre	1 ml
Crème 10%	12 ml
Ciboulette	15 g



Préparation 30 minutes

Cuisson 45 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

66 calories, 3,2 g protéines, 2,7 g lipides, 0,4 g lipides saturés, 8,8 g glucides, 3,5 g sucres, 1,5 g fibres, 107 mg sodium

Méthode

1. Dans une petite casserole, faire suer les légumes dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Singer (saupoudrer) avec la farine et laisser cuire 5 minutes.
3. Ajouter les tomates et l'ail, mouiller avec le bouillon de poulet et l'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu. Laisser mijoter au minimum 30 minutes.
4. À l'aide d'un pied-mélangeur, liquéfier le mélange jusqu'à texture lisse. Crémier le potage et l'assaisonner avec le poivre. Ajouter la ciboulette en décoration.



Suggestions du chef

Attention : lors de la cuisson, les potages singés (à la farine) collent et brûlent facilement.

Pour varier, garnir avec d'autres herbes fraîches (basilic, cerfeuil, coriandre) ou encore quelques millilitres de pesto, de yogourt nature ou de crème sûre.



Casserole de poulet

Ingrédients

Huile végétale (canola)	4 ml
Sel	4 ml
Hauts de cuisse de poulet	800 g
Huile végétale (canola)	4 ml
Oignons hachés	80 g
Carottes en cubes	80 g
Céleri en dés	80 g
Eau	240 ml
Base de poulet réduite en sodium	8 g
Coriandre moulue	1 g
Cayenne moulue	0,5 g
Thym séché	0,5 g
Moutarde sèche	0,5 g
Lait 2%	120 ml
Farine tout usage	20 g
Pois congelés	80 g



Suggestions du chef

Ajouter des dés de pommes de terre et plus de légumes pour en faire un plat complet. Utiliser de la macédoine de légumes surgelés ou un autre mélange de légumes.

Utiliser de la farine de blé entier pour lier (prendre environ 10 % de plus de farine à cause de son pouvoir liant moins élevé).

Ajouter du germe de blé et/ou des graines de lin moulues à la sauce.



Préparation 30 minutes

Cuisson 60 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

262 calories, 28 g protéines, 10 g lipides, 2,3 g lipides saturés, 15 g glucides, 5,2 g sucres, 2 g fibres, 350 mg sodium

Méthode

1. Dans un cul-de-poule, retirer la peau des hauts de cuisse.
2. Mélanger le poulet avec l'huile et le sel. Déposer les hauts de cuisse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et colorer au four à 250°C (482° F) pendant 12 minutes.
3. Dans une casserole, faire suer les légumes dans l'huile.
4. Ajouter l'eau, la base de poulet et les épices.
5. Délayer la farine dans le lait, puis, afin de lier la sauce, verser ce mélange graduellement dans la casserole en utilisant un fouet. Assembler la sauce et le poulet dans un plat allant au four. Ajouter les pois congelés, puis cuire à couvert au four pendant 40 minutes.



Riz au jasmin et petits légumes

Ingrédients

Riz Jasmin blanc	60 g
Riz Jasmin brun	45 g
Base de poulet réduite en sel	6 g
Eau	160 ml
Macédoine surgelée	85 g
Huile végétale (canola)	5 ml
Sel	0,5 g



Préparation 10 minutes

Cuisson 25 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

125 calories, 3 g protéines, 2 g lipides, 0,2 g lipides saturés, 25 g glucides, 0,4 g sucres, 1,5 g fibres, 160 mg sodium

Méthode

1. Rincer le riz à l'eau froide à l'aide d'un chinois.
2. Déposer le riz dans une casserole.
3. Recouvrir le riz avec l'eau et ajouter la base de poulet. Couvrir. Cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Sauter la macédoine dans l'huile et ajouter le sel.
5. Assembler le riz et les légumes.



Suggestion du chef

Pour varier, changer le type de légumes: haricots verts, pois, mélange italien, mélange asiatique, etc.



Brocolis vapeur aux graines de sésame

Ingrédients

Brocolis parés	360 g
Sel	1 g
Poivre noir moulu	1 g
Graines de sésame grillées	1 g



Suggestions du chef

Utiliser du brocoli frais ou des fleurons de brocolis congelés; adapter le temps de cuisson en conséquence.

Pour varier, remplacer les graines de sésame par des amandes effilées rôties ou des noix de pin.

Napper d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

■ Préparation 10 minutes

■ Cuisson 5 minutes

■ Portions 4

Valeurs nutritives

34 calories, 2,6 g protéines, 0,6 g lipides, 0,1g lipides saturés, 6,2 g glucides, 1,5 g sucres, 2,3 g fibres, 107 mg sodium

Méthode

1. Déposer les brocolis dans le panier d'une marmite à vapeur, cuire 5 minutes.
2. Assaisonner les brocolis avec le sel, le poivre, puis saupoudrer de sésame grillé.



Gâteau aux carottes

Ingrédients

Sucre	60 g
Œuf	1
Huile végétale (canola)	35 ml
Farine de blé entier	77 g
Poudre à pâte	1,5 g
Soda à pâte	0,5 g
Cannelle moulue	1 g
Sel	1 g
Carottes râpées	117 g
Noix de Grenoble hachées	23 g
Ananas broyés	19 g
Eau	4 ml

Glaçage au fromage et finition

Fromage à la crème faible en gras	23 g
Jus de citron	1 ml
Essence de vanille	1 ml
Sucre à glacer	23 g
Amandes effilées grillées	4 g



Suggestions du chef

Les quantités de sucre dans le gâteau et le glaçage peuvent être réduites de 15%, il en va de même de l'huile végétale.

Égoutter légèrement les ananas broyés.



Préparation 30 minutes

Cuisson 35 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

310 calories, 6 g protéines, 16 g lipides, 2,2 g lipides saturés, 40 g glucides, 22,8 g sucres, 3,6 g fibres, 214 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C (347 °F) et graisser un moule à gâteau à cheminée de 25 cm.
2. Crémier l'œuf et le sucre avec un fouet.
3. Ajouter l'huile.
4. Tamiser la farine, la poudre à pâte, le soda à pâte, la cannelle moulue et le sel.
5. Incorporer à l'appareil les carottes râpées, les noix de Grenoble, les ananas et l'eau.
6. Verser le mélange dans le moule et cuire au four pendant 35 minutes.

Glaçage au fromage et finition

1. Tempérer le fromage à la crème.
2. Ajouter le jus de citron et la vanille.
3. Incorporer le sucre en quatre parties en mélangeant vigoureusement.
4. Glacer le gâteau et décorer avec les amandes.