



Recettes pour aînés



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





Salade de carottes et céleris-raves à la vinaigrette sucrée à l'orange

Ingrédients

Vinaigrette sucrée à l'orange

Moutarde de Dijon à l'ancienne	8 g
Sel	1 g
Poivre noir moulu	0,5 g
Œuf gros	1 un
Miel	22 g
Jus d'orange	10 ml
Vinaigre de vin rouge	20 ml
Huile d'olive	100 ml
Huile végétale (canola)	100 ml

Salade

Carottes râpées	480 g
Céleris-raves râpés	240 g
Suprêmes d'orange en conserve	10 g



Suggestions du chef

Remplacez le céleri-rave par du rutabaga (navet) ou utilisez uniquement des carottes.

Décorez avec des graines de pavot et des zestes d'orange.

Utilisez des suprêmes d'orange frais ou encore des sections de clémentines en conserve.

Cette salade est très "juteuse". Pour palier à cette situation, ne râpez pas trop finement les carottes et céleris-raves et ne laissez pas mariner la salade avec la vinaigrette avant de servir.



Préparation 30 minutes

Cuisson Aucune

Portions 8

Valeurs nutritives

126 calories, 1,1 g protéines, 9,4 g lipides, 1,0 g lipides saturés, 10,5 g glucides, 5,6 g sucres, 1,9 g fibres, 104 mg sodium

Méthode

1. Pour la vinaigrette, mélangez la moutarde, le sel, le poivre, l'œuf, le miel et le jus d'orange avec le vinaigre de vin rouge.
2. Incorporez les huiles en filet en brassant vigoureusement.
3. Dans un autre bol, mélangez les carottes et les céleris-raves.
4. Ajoutez les suprêmes d'orange.
5. Mélangez avec la vinaigrette et laissez mariner pendant 2 h au réfrigérateur avant de servir.



Pain de porc

Ingrédients

Huile de canola	8 ml
Pommes en conserve en dés	80 ml
Céleri haché	25 g
Oignons verts émincés	0,5 pqt
Poivrons verts en dés	30 g
Raisins secs	17 g
Porc haché maigre	420 g
Flocons d'avoine (gruau)	50 g
Fromage parmesan râpé	25 g
Œuf	1 un
Yogourt nature	42 g
Moutarde de Dijon à l'ancienne	20 g
Poivre de Cayenne	0,5 g
Poivre noir moulu	1 g
Muscade moulue	1 g



Suggestions du chef

Pour varier, utilisez d'autres viandes hachées (dinde, veau, bœuf maigre) ou remplacez 1/3 de la viande par des lentilles cuites.

Utilisez des pommes fraîches. Remplacez les raisins par des canneberges séchées.

On peut ajouter des flocons d'avoine ou un restant de riz cuit pour que le pain de viande se tienne mieux.

Au malaxeur, évitez de trop mélanger car le pain de viande perdra une partie de sa texture moelleuse.



Préparation 40 minutes

Cuisson 55 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

324 calories, 27,4 g protéines, 17,9 g lipides, 6,1 g lipides saturés, 14,5 g glucides, 3,6 g sucres, 2,2 g fibres, 214 mg sodium

Méthode

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Faites sauter dans l'huile les pommes, les légumes et les raisins en remuant pendant 10 minutes. Retirez du feu.
3. Laissez refroidir le mélange à température ambiante. Égouttez l'excédent de jus avec une passoire fine.
4. Au malaxeur, avec le batteur plat, mélangez à basse vitesse le porc, les flocons d'avoine, le parmesan, l'oeuf, le yogourt et la moutarde de Dijon.
5. Ajoutez le poivre de Cayenne, le poivre noir moulu et la muscade. Ajoutez graduellement la préparation de pommes et de légumes.
6. Moulez la préparation en cylindre et déposez sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire au four pendant 30 minutes à couvert, puis 25 minutes à découvert. Tranchez.



Pommes de terre en purée à l'ail rôti

Ingrédients

Pommes de terre pelées,
en quartiers 400 g

Margarine
non-hydrogénée 60 g

Lait 1 % 60 ml

Ail rôti en purée
(voir recette) 8 g

Ail rôti

Ail 16 g

Huile d'olive 10 ml



Ail rôti

1. Coupez le dessus des têtes d'ail.
2. Badigeonnez avec l'huile, puis enrobez de papier d'aluminium.
3. Faites cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit bien tendre.
4. Retirez et laissez reposer. Pressez sur les têtes pour en extraire les gousses et réduisez-les en purée.

Préparation 25 minutes

Cuisson 45 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

126 calories, 2 g protéines, 4,6 g lipides, 0,6 g lipides saturés, 19,7 g glucides, 1,8 g sucres, 1,9 g fibres, 61,7 mg sodium

Méthode

1. Faites cuire les pommes de terre dans le panier d'une marmite à vapeur pendant 25 min.
2. Passez les pommes de terre à la moulinette à légumes au-dessus d'une casserole et maintenez au chaud (on peut aussi utiliser un pilon pour les écraser).
3. Incorporez graduellement la margarine et le lait.
4. Ajoutez l'ail rôti en purée.



Haricots verts et jaunes amandines

Ingrédients

Huile d'olive	5 ml
Haricots verts surgelés	200 g
Haricots jaunes surgelés	200 g
Amandes effilées rôties	16 g



Suggestions du chef

Utilisez un mélange de margarine non-hydrogénée et d'huile d'olive.

Remplacez les haricots verts et jaunes surgelés par des haricots frais et plongez-les dans l'eau bouillante pendant une minute avant de les faire sauter.

Saupoudrez de persil frais haché avant de servir.

■ Préparation 10 minutes

■ Cuisson 13 minutes

■ Portions 4

Valeurs nutritives

103 calories, 2,5 g protéines, 7,7 g lipides, 0,9 g lipides saturés, 7,9 g glucides, 2,1 g sucres, 3,4 g fibres, 5,6 mg sodium

Méthode

1. Dans une grande casserole, faites sauter les haricots dans l'huile en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les amandes et servez.



Tarte au chocolat à l'orange

Ingrédients

Abaisse de pâte brisée de 6"	1 un
Lait 1 %	250 ml
Sucre	40 g
Chocolat	40 g
Zeste d'une demi-orange	
Jaunes d'œufs congelés	32 g
Fécule de maïs	25 g
Margarine non-hydrogénée	15 g



Préparation 30 minutes

Cuisson 25 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

237 calories, 4,1 g protéines, 12 g lipides, 3,4 g lipides saturés, 28,2 g glucides, 13,4 g sucres, 0,7 g fibres, 162,8 mg sodium

Méthode

1. Préchauffez le four à 230 °C (450 °F). Piquez l'abaisse avec une fourchette et faites-la cuire pendant 9 minutes. Retirez du four et laissez refroidir.
2. Chauffez la moitié du lait et la moitié du sucre dans une casserole.
3. Faites fondre le chocolat au bain-marie, puis incorporez-le au lait chaud.
4. Ajoutez les zestes d'une demi-orange et laissez infuser.
5. Crémez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre et ajoutez ce mélange à la fécule préalablement délayée dans le reste du lait.
6. Versez le tout dans le lait bouillant en remuant constamment au fouet. Incorporez la margarine en remuant.
7. Laissez tiédir l'appareil, puis versez-le dans l'abaisse.
8. Laissez la tarte figer au réfrigérateur pendant 60 minutes.



Suggestions du chef

Garnissez de rosaces de crème Chantilly et/ou de zestes d'orange (ou de citron) confits et/ou de suprêmes d'orange.

En saison, garnissez de fraises fraîches coupées en deux.

Il est important de porter brièvement le mélange à ébullition afin d'assurer la liaison et d'éliminer le goût de fécule.

Attention, la préparation colle et brûle rapidement; assurez-vous d'utiliser une casserole à fond épais qui répartit bien la chaleur.