



# 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 au melon de miel

## Ingrédients

### Potage

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à table) d'oignons en dés
- 30 ml (2 c. à table) de carottes en dés
- 30 ml (2 c. à table) de céleris en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de courge musquée en dés
- 200 ml (3/4 tasse) de courge poivrée en dés
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 100 ml (1/3 tasse) de patates douces émincées
- 125 ml (1/2 tasse) de melon de miel en dés
- 1 gousse d'ail haché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre

### Coulis de miel et garniture

- 45 ml (3 c. à table) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 15 ml (1 c. à table) de yogourt nature 0 %



Préparation 40 minutes

Cuisson 40 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

148 calories, 4,3 g protéines, 4,6 g lipides, 0,6 g lipides saturés, 25,5 g glucides, 16,6 g sucres, 1,8 g fibres, 189 mg sodium

### Méthode

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les oignons, les carottes, les céleris et les courges.
3. Faire cuire les légumes sans les colorer pendant 5 minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet, les patates douces, le melon de miel et l'ail et porter à ébullition.
5. Saler et poivrer.
6. Baisser le feu et faire cuire à couvert pendant 30 minutes.
7. Passer au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réserver.
8. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le miel et le gingembre.
9. Servir le potage et garnir avec un peu de yogourt et de coulis de miel.



### Suggestion du chef

Vous pouvez remplacer le gingembre frais par 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre en poudre.

# Poulet à la thaïlandaise

## Ingrédients

- 454 g (1 livre) de hauts de cuisses de poulet désossés
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 100 ml (1/3 tasse) de carottes coupées de biais
- 100 ml (1/3 tasse) de céleris coupés de biais
- 125 ml (1/2 tasse) de poivrons rouges émincés
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons émincés
- 60 ml (4 c. à table) de pois chiches
- 60 ml (4 c. à table) de maïs miniature
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cari en poudre



Préparation 60 minutes

Cuisson 65 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

244 calories, 16,9 g protéines, 16,9 g lipides, 9,5 g lipides saturés, 7,3 g glucides, 3,2 g sucres, 1,4 g fibres, 21 mg sodium

### Méthode

1. Couper le poulet en lanières.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile.
3. Saisir le poulet dans l'huile.
4. Ajouter les carottes, les céleris, les poivrons et les oignons et les faire cuire quelques minutes.
5. Ajouter les pois chiches et le maïs.
6. Ajouter le lait de coco et la poudre de cari.
7. Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 60 minutes.
8. Servir.



### Suggestions du chef

Vous pouvez acheter des hauts de cuisses de poulet entiers (avec les os) et n'enlever que la peau.

Ajoutez des tronçons d'oignons verts vers la fin de la cuisson du plat.

Ajustez la quantité de poudre de cari selon la fraîcheur et l'intensité de l'épice.

Vous pouvez décorer le plat de graines de sésame, de coriandre fraîche ou de basilic frais.



# Vermicelles de riz et pois mange-tout

## Ingrédients

120 g (1/2 paquet) de vermicelles de riz

Eau bouillante

5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

80 g (1 tasse) de pois mange-tout



Préparation 1 minute

Cuisson 7 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

118 calories, 0,6 g protéines, 1,2 g lipides, 0,1 g lipides saturés, 26,1 g glucides, 6,5 g sucres, 1,5 g fibres, 2 mg sodium

### Méthode

1. Dans une casserole, faire cuire les vermicelles de riz à l'eau bouillante pendant 2 minutes.
2. Égoutter les vermicelles et les mettre dans un plat de service.
3. Incorporer l'huile aux vermicelles. Réserver.
4. Blanchir les pois mange-tout dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
5. Égoutter les pois et les mélanger aux vermicelles.
6. Saler et poivrer au goût avant de servir.



### Suggestion du chef

Vous pouvez servir les vermicelles en salade arrosées d'une vinaigrette asiatique.



# Panna cotta à la fève tonka et aux noisettes

## Ingrédients

- ½ sachet de gélatine en cristaux (type Knox)
- 60 ml (4 c. à table) d'eau tiède
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 %
- 75 ml (5 c. à table) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de fève tonka râpée
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'extrait de vanille
- 430 ml (1 ¾ tasse) de yogourt nature 0 %
- 10 ml (2 c. à thé) de noisettes concassées



Préparation 30 minutes

Cuisson 15 minutes + 120 minutes de réfrigération

Portions 4

### Valeurs nutritives

89 calories, 4,7 g protéines, 0,7 g lipides, 0,2 g lipides saturés, 15,9 g glucides, 16,2 g sucres, 0,1 g fibres, 59 mg sodium

### Méthode

1. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau tiède et laisser gonfler.
2. Dans une casserole, porter le lait, le sucre et la fève tonka à ébullition en fouettant.
3. Retirer la casserole du feu. Ajouter la gélatine et bien mélanger jusqu'à ce qu'elle soit fondue.
4. Ajouter la vanille, le yogourt et les noisettes et bien mélanger.
5. Mettre le mélange dans des coupes et réfrigérer pendant 2 heures.



### Suggestions du chef

La fève tonka peut être remplacée par l'anis étoilé. Pour ce faire, ajoutez une étoile d'anis dans le lait et retirez-la avant de verser le mélange dans des coupes.

Remplacez les noisettes par des amandes effilées grillées.

Vous pouvez servir ce dessert avec des petits fruits frais de saison ou un coulis de fruits.