



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 poireaux, pomme de terre et fenouil

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 250 ml (1 tasse) de poireau émincé
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons jaunes émincés
- 250 ml (1 tasse) de bulbes de fenouil émincés
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) de pommes de terre en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 %
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre noir moulu
- 8 tiges de ciboulette ciselées
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de crème sûre (facultatif)



Préparation 30 minutes

Cuisson 30 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

150 calories, 5,9 g protéines, 7,2 g lipides, 1,3 g lipides saturés, 17,2 g glucides, 3,8 g sucres, 2,2 g fibres, 278 mg sodium

Méthode

1. Dans une casserole, faire fondre la margarine.
2. Ajouter le poireau, le fenouil et l'oignon.
3. Faire revenir les légumes doucement pendant 1 minute.
4. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajouter les pommes de terre et cuire pendant 15 minutes.
6. Passer le tout au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
7. Incorporer le lait.
8. Saler et poivrer. Garnir de ciboulette ou de crème sûre avant de servir.



Suggestion du chef

Pour varier, remplacez le fenouil par des pommes.



Truite saumonée glacée à l'asiatique

Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) de miel

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

1 ml (1/4 c. à thé) de moutarde de Dijon

0,5 ml (1/8 c. à thé) de gingembre moulu

400 g (1 livre) de filets de truite saumonée sans peau



Préparation 30 minutes

Cuisson 10 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

147 calories, 19,8 g protéines, 6,3 g lipides, 1,1 g lipides saturés, 1,7 g glucides, 1,5 g sucres, 0 g fibres, 75 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Dans un bol, mélanger le miel, le jus de citron, la sauce soya, la moutarde de Dijon et le gingembre.
3. Badigeonner le poisson de la marinade ou le laisser mariner pendant environ 30 minutes.
4. Déposer les filets sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé.
5. Cuire au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
6. Servir.



Suggestions du chef

Vous pouvez faire cette recette avec d'autres variétés de poisson.

Remplacez le gingembre moulu par du gingembre frais râpé.



Couscous aux pois et à la menthe fraîche

Ingrédients

175 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

0,5 ml (1/8 c. à thé) de curcuma moulu

125 ml (1/2 tasse) de couscous de blé entier

125 ml (1/2 tasse) de pois congelés

30 ml (2 c. à table) de menthe fraîche hachée



Préparation 10 minutes

Cuisson 5 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

109 calories, 4,9 g protéines, 0,5 g lipides, 0,1 g lipides saturés, 21,1 g glucides, 1,1 g sucres, 1,9 g fibres, 156 mg sodium

Méthode

1. Dans une casserole, mettre le bouillon de poulet, le sel et le curcuma.
2. Porter à ébullition.
3. Ajouter le couscous, couvrir et laisser reposer 5 minutes hors du feu.
4. Rincer les pois à l'eau chaude et bien égoutter. Ajouter les pois et la menthe au couscous, bien mélanger et égrainer avec une fourchette.
5. Servir.



Suggestions du chef

Ajouter 5 ml d'huile végétale au bouillon de poulet pour permettre aux grains de couscous de mieux se détacher.

Ne brassez pas trop avec la fourchette pour ne pas rendre le couscous collant.



Salade d'épinards

Ingrédients

- 1 sac de 171 g (6 oz) d'épinards frais
- 60 ml (4 c. à table) de radis tranchés
- 60 ml (4 c. à table) de carottes en juliennes
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- Sel et poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes d'orange
- 15 ml (1 c. à table) de graines de sésame grillées



Préparation 10 minutes

Cuisson aucune

Portions 4

Valeurs nutritives

94 calories, 1,8 g protéines, 8,3 g lipides, 0,7 g lipides saturés, 4,2 g glucides, 1,3 g sucres, 1,7 g fibres, 163 mg sodium

Méthode

1. Dans un saladier, mélanger les épinards, les radis et les carottes.
2. Ajouter l'huile, le vinaigre balsamique et le jus de lime.
3. Mélanger.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Garnir de zestes d'orange et de graines de sésame avant de servir.



Suggestions du chef

Vous pouvez décorer la salade de tranches d'orange pour une touche de couleur.



Gâteau aux bananes, coulis de fraises à l'anis

Ingrédients

Gâteau

75 ml (5 c. à table) de margarine non-hydrogénée

1 banane mûre en purée

1 œuf

75 ml (5 c. à table) de pépites de chocolat

100 ml (1/3 tasse) de farine tout-usage

160 ml (2/3 tasse) de farine de blé entier

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

60 ml (4 c. à table) de lait 1 %

Coulis

160 ml (2/3 tasse) de fraises congelées

1 étoile d'anis étoilé

1/3 de banane en morceaux



Préparation 20 minutes

Cuisson 40 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

192 calories, 3,8 g protéines, 10,4 g lipides, 2,5 g lipides saturés, 23,2 g glucides, 7,2 g sucres, 2,4 g fibres, 184 mg sodium

Méthode

Gâteau

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger la margarine et la purée de banane.
3. Ajouter l'œuf en fouettant vigoureusement.
4. Incorporer les pépites de chocolat.
5. Dans un bol, tamiser ensemble les ingrédients secs.
6. Incorporer les ingrédients secs au mélange de banane en alternant avec le lait.
7. Graisser et fariner un moule de 4 po. X 6 po.
8. Verser le mélange dans le moule et cuire au four pendant 50 minutes.

Coulis

1. Dans une casserole, faire chauffer les fraises et l'anis.
2. Lorsque le mélange est chaud, retirer l'anis et ajouter les bananes.
3. Passer au mélangeur à main.



Suggestions du chef

Remplacez les pépites de chocolat par des raisins secs ou des canneberges séchées.

Conservez les bananes trop mûres au congélateur. Ne les pelez pas; elles sont déjà « emballées » et seront prêtes à être utilisées pour vos prochains pains et muffins.