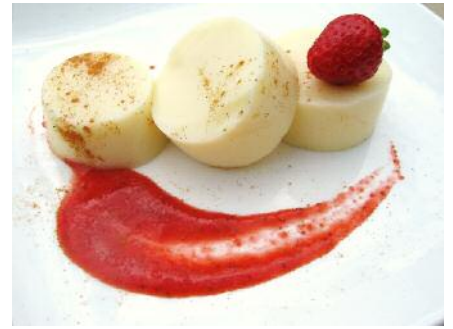




Recettes pour aînés



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





Chou-fleur à la grecque

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 60 ml (1/4 tasse) de carottes en rondelles
- 60 ml (1/4 tasse) de céleri émincé
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignons émincés
- 500 ml (2 tasses) de choux-fleurs en petits bouquets
- 100 ml (1/3 tasse) de vin blanc
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de thym
- 1 ml (1/4 c. à thé) de graines de coriandre écrasées
- 1 feuille de laurier
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron



Préparation 30 minutes

Cuisson 40 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

71 calories, 1,3 g protéines, 3,6 g lipides, 0,3 g lipides saturés, 5,6 g glucides, 2,6 g sucres, 1,5 g fibres, 150 mg sodium

Méthode

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les carottes, le céleri et les oignons et faire cuire pendant 5 minutes sans les faire colorer.
3. Ajouter les choux-fleurs et faire cuire pendant 5 minutes.
4. Ajouter le vin et l'eau.
5. Saler et poivrer.
6. Ajouter le thym, la coriandre, le laurier et le jus de citron.
7. Laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
8. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 24 h avant de servir.



Suggestions du chef

Au moment de servir, garnissez de coriandre ou de persil haché.

Pour varier, vous pouvez remplacer le chou-fleur par des champignons, du fenouil ou du poireau.



Timbales d'épinards

Ingrédients

- 200 g (7 oz) d'épinards congelés
- 2 œufs
- 200 ml (3/4 tasse) de lait 1 %
- 45 ml (3 c. à table) de parmesan râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes d'orange
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- Sel et poivre au goût



Préparation 15 minutes

Cuisson 25 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

65 calories, 5,9 g protéines, 3,2 g lipides, 1,4 g lipides saturés, 3,5 g glucides, 2,3 g sucres, 1,1 g fibres, 192 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Dans une casserole, cuire les épinards selon les instructions sur l'emballage.
3. Transférer les épinards dans un tamis et presser pour bien extraire le jus.
4. Au mélangeur, réduire les épinards en purée.
5. Ajouter les œufs, le lait, le parmesan, les zestes d'orange, la muscade, le sel et le poivre et mélanger.
6. Verser dans 4 moules individuels graissés.
7. Cuire au bain-marie* au four pendant 20 minutes.
8. Pour servir, renverser les moules dans une assiette.



Suggestions du chef

Vous pouvez servir les timbales avec une sauce Mornay (béchamel et fromage).

* Pour la cuisson au bain-marie au four, placez les moules dans une plaque à rebords de 2 po. Ajoutez environ 1 po. d'eau chaude dans ce plat avant de l'enfourner de sorte que les timbales cuisent à la chaleur de l'eau qui les entoure.



Tilapia à la portugaise

Ingrédients

- 454 g (1 livre) de pommes de terre émincées
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 540 ml (19 oz) de tomates en dés en conserve
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de chili broyé
- 4 filets de tilapia de 150 g chacun
- 50 ml (4 c. à table) de vin blanc
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de persil frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic frais émincé



■ Préparation 60 minutes

■ Cuisson 35 minutes

■ Portions 4

Valeurs nutritives

246 calories, 23 g protéines, 8 g lipides, 1,4 g lipides saturés, 21,1 g glucides, 1,2 g sucres, 3,1 g fibres, 254 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Mélanger les pommes de terre avec l'huile, les oignons, l'ail, le sel et le poivre.
3. Déposer ce mélange sur une plaque de 2" de profondeur recouverte de papier sulfurisé.
4. Cuire au four pendant 20 minutes.
5. Retirer le papier sulfurisé.
6. Ajouter au mélange les tomates et le chili et répartir uniformément sur les pommes de terre.
7. Déposer les filets de poisson sur le mélange.
8. Ajouter le vin blanc et le thym.
9. Cuire au four pendant 15 minutes.
10. Avant de servir, verser un filet d'huile sur le poisson et saupoudrer de persil et de basilic.



Suggestions du chef

Assurez-vous que les pommes de terre et les oignons sont cuits à 90 % avant d'ajouter les ingrédients acides (vin blanc et tomates) car le milieu acide ralentit la cuisson des légumes.

Pour varier, vous pouvez utiliser un autre type de poisson.

Pour ajouter des fibres, vous pouvez saupoudrer un côté des filets de graines de lin moulues.



Gâteau Reine-Élisabeth au glaçage allemand

Ingrédients

Gâteau

- 75 ml (5 c. à table) d'eau
- 75 ml (5 c. à table) de dattes dénoyautées hachées
- 20 ml (4 c. à thé) de margarine non-hydrogénée
- 30 ml (2 c. à table) de sucre
- 1 gros œuf
- 60 ml (4 c. à table) de farine à pâtisserie
- 50 ml (10 c. à thé) de farine de blé entier
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 30 ml (2 c. à table) de noix de Grenoble hachées

Glaçage allemand

- 30 ml (2 c. à table) de lait évaporé
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de jaune d'œuf
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de margarine non-hydrogénée
- 20 ml (4 c. à thé) de noix de Grenoble hachées
- 30 ml (2 c. à table) de noix de coco râpée non sucrée



Préparation 60 minutes

Cuisson 46 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

251 calories, 5 g protéines, 11,9 g lipides, 3,3 g lipides saturés, 33,3 g glucides, 20,6 g sucres, 2,6 g fibres, 190 mg sodium

Méthode

Gâteau

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
3. Ajouter les dattes et la margarine et mélanger.
4. Laisser mijoter pendant 5 minutes, puis retirer du feu.
5. Mélanger le sucre et l'œuf et ajouter ce mélange à celui des dattes.
6. Tamiser les farines, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude.
7. Incorporer au mélange de dattes.
8. Ajouter les noix et mélanger.
9. Graisser et fariner un moule d'environ 4 po. x 6 po.
10. Verser la pâte dans le moule et cuire au four pendant 40 minutes.

Glaçage

1. Dans une casserole, mélanger le lait, le sucre, le jaune d'œuf, la vanille et la margarine.
2. Porter à ébullition et cuire pendant 5 minutes.
3. Hors du feu, incorporer les noix de Grenoble et la noix de coco.
4. Étendre le glaçage sur le gâteau.
5. Placer le gâteau sous le gril du four pendant 2 minutes pour le faire colorer.



Suggestions du chef

Gardez le reste du jaune d'œuf pour lier une sauce.

Vous pouvez utiliser quatre petits moules individuels.