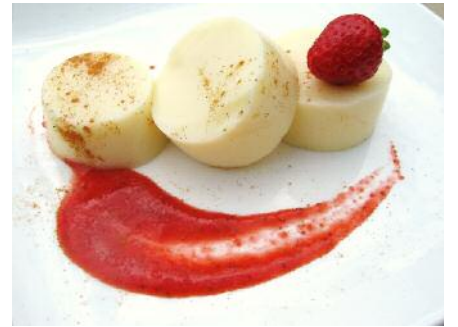




# Recettes pour aînés



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





## Crème de carottes au gingembre

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons émincés
- 45 ml (3 c. à table) de céleri émincé
- 500 ml (2 tasses) de carottes émincées
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 600 ml (2 1/3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 100 ml (1/3 tasse) de pommes de terre émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre fraîche hachée



■ Préparation 20 minutes

■ Cuisson 35 minutes

■ Portions 4

### Valeurs nutritives

91 calories, 3,3 g protéines, 3,7 g lipides, 0,3 g lipides saturés, 12,3 g glucides, 4,6 g sucres, 2,3 g fibres, 523 mg sodium

### Méthode

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter l'oignon, le céleri, les carottes, le sel et le poivre.
3. Faire cuire les légumes sans les colorer pendant 8 minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet et les pommes de terre et laisser mijoter pendant 30 minutes.
5. Ajouter le gingembre.
6. Passer la soupe au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
7. Garnir de coriandre avant de servir.



### Suggestions du chef

Ajoutez des zestes d'orange blanchis avant de servir.

Remplacez les carottes par de la courge ou de la citrouille.

Remplacez le gingembre frais par 1 ml de gingembre en poudre.

Avant de servir, incorporez 100 ml de crème à cuisson 15 %.





## Pâté au saumon

### Ingrédients

- 1 boîte de 418 g de saumon en conserve égoutté
- 250 ml (1 tasse) de pommes de terre en purée
- 1 œuf battu
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 100 ml (1/3 tasse) d'oignons hachés
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sauge en flocons
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à table) de crème 10 %
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché
- 2 abaisses de pâte brisée de 9", prêtes à cuire
- 1 œuf battu



### Préparation 30 minutes

### Cuisson 40 minutes

### Portions 4

### Valeurs nutritives

220 calories, 12,1 g protéines, 11,7 g lipides, 2,1 g lipides saturés, 16,8 g glucides, 1,4 g sucres, 0,8 g fibres, 395 mg sodium

### Méthode

1. Préchauffer le four à 180 °C (F 350 °F).
2. Dans un bol, mélanger le saumon et la purée de pommes de terre. Ajouter l'œuf battu.
3. Dans une casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter les oignons et cuire sans faire colorer pendant 5 minutes. Incorporer au mélange de saumon.
4. Ajouter la sauge, le jus de citron, le poivre, la crème et le persil. Bien mélanger.
5. Répartir le mélange de saumon dans une abaisse et recouvrir de la 2<sup>e</sup> abaisse.
6. Badigeonner la pâte d'œuf battu pour faire une dorure.
7. À l'aide d'un couteau, faire des incisions dans la pâte.
8. Cuire au four pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et la croûte bien dorée. Laisser reposer et servir.



### Suggestions du chef

Ajoutez de la ciboulette ciselée au mélange.

Vous pouvez servir le pâté avec une béchamel ou une sauce aux œufs.



## Courgettes à la provençale

### Ingrédients

30 ml (2 c. à table) d'huile végétale

500 ml (2 tasses) de courgettes en tranches de 5 mm

1 gousse d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de persil haché

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre du moulin



Préparation 5 minutes

Cuisson 10 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

72 calories, 0,8 g protéines, 7 g lipides, 0,5 g lipides saturés, 2,3 g glucides, 1 g sucres, 0,7 g fibres, 125 mg sodium

### Méthode

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les courgettes et faire sauter en leur donnant une légère coloration.
3. Ajouter l'ail et le persil et mélanger.
4. Saler et poivrer avant de servir.



### Suggestion du chef

À la dernière minute, ajoutez des dés de tomate fraîche.

Ajoutez un peu d'estragon, celui-ci se marie bien avec la courgette.



# Croustade aux pommes

## Ingrédients

Huile en aérosol

500 ml (2 tasses) de pommes  
McIntosh en tranches

100 ml (1/3 tasse) de margarine  
non-hydrogénée

100 ml (1/3 tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à table) de farine de blé

125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle

1 ml (1/4 c. à thé) de muscade

0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel



Préparation 25 minutes

Cuisson 60 minutes

Portions 4

### Valeurs nutritives

423 calories, 3,7 g protéines, 26,2 g lipides, 3,6 g lipides saturés,  
45,8 g glucides, 27 g sucres, 2,7 g fibres, 420 mg sodium

### Méthode

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Graisser un moule carré allant au four.
3. Disposer les tranches de pommes uniformément dans le moule.
4. Dans un bol, mélanger la margarine, la cassonade, la farine de blé, les flocons d'avoine, la cannelle, la muscade et le sel.
5. Étendre le mélange sur les tranches de pommes.
6. Cuire au four pendant 60 minutes.



### Suggestion du chef

Substituez une partie des flocons d'avoine (environ 10 %) par du germe de blé.

Ajoutez des raisins secs aux pommes (dans ce cas, diminuez un peu le sucre) ou encore des baies (canneberges, bleuets, framboises).

Essayez une croustade aux poires et pêches ou aux pommes et ananas, c'est délicieux!