



Recettes pour aînés



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





Soupe à l'oignon et aux pommes

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) d'oignons émincés
- 125 ml (1/2 tasse) de chou vert en petits cubes
- 1 pomme rouge épluchée, coupée en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium



Préparation 20 minutes

Cuisson 30 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

89 calories, 3,8 g protéines, 4,6 g lipides, 0,6 g lipides saturés, 10 g glucides, 5,2 g sucres, 1,2 g fibres, 51 mg sodium

Méthode

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile.
2. Ajouter les oignons, le chou et les pommes et les faire revenir sans les colorer pendant 5 minutes.
3. Ajouter la poudre de cari. Mélanger.
4. Ajouter le bouillon de bœuf, couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes.
5. Servir.



Suggestion du chef

Pour varier, remplacer la poudre de cari par des graines de carvi ou de cumin.



Ragoût de boulettes

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 320 g (11 oz) de bœuf haché maigre
- 65 ml (1/4 tasse) d'oignons jaunes ciselés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 1 gousse d'ail haché
- 85 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à table) de son de blé
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'herbes de Provence
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 1 pincée de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 45 ml (3 c. à table) de carottes en dés
- 45 ml (3 c. à table) de céleris en dés
- 45 ml (3 c. à table) de navets en dés
- 45 ml (3 c. à table) de pommes de terre en dés
- 45 ml (3 c. à table) d'oignons jaunes émincés
- 15 ml (1 c. à table) de farine de blé entier grillée
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre



Préparation 60 minutes

Cuisson 80 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

207 calories, 12,7 g protéines, 11,7 g lipides, 3,2 g lipides saturés, 9,7 g glucides, 1,2 g sucres, 1,8 g fibres, 307 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un bol, mélanger l'huile, le bœuf, les oignons, le poivre, l'ail, la farine, le son de blé, les herbes de Provence, le clou de girofle et la cannelle.
3. Façonner des boulettes de 30 g chacune avec une cuillère à crème glacée.
4. Déposer les boulettes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
5. Cuire au four pendant 25 minutes.
6. Recouvrir la plaque de papier d'aluminium (ou d'une autre plaque posée à l'envers). Garder au four à 225 °F (100 °C).
7. Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer l'huile.
8. Ajouter les carottes, les céleris, les navets, les pommes de terre et les oignons et les faire cuire sans les colorer pendant 10 minutes.
9. Saupoudrer les légumes de farine grillée et mélanger.
10. Ajouter le bouillon de bœuf et amener à ébullition.
11. Saler et poivrer.
12. Ajouter les boulettes à la sauce et enfourner à 350 °F (175 °C) pendant 40 minutes.



Suggestions du chef

Remplacez une partie de la viande (15 à 20 % maximum) par des lentilles cuites.

Ajoutez du germe de blé ou des graines de lin moulues aux boulettes.



Orge pilaf aux herbes

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à table) d'oignons jaunes ciselés
- 1 gousse d'ail haché
- 300 ml de bouillon de poulet réduit en sodium
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'herbes de Provence
- Sel
- Poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de persil frais haché



Préparation 15 minutes

Cuisson 35 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

139 calories, 4,3 g protéines, 4,2 g lipides, 0,5 g lipides saturés, 22,3 g glucides, 0,5 g sucres, 2,2 g fibres, 144 mg sodium

Méthode

1. Rincer l'orge à l'eau froide.
2. Dans une casserole allant au four, faire chauffer l'huile.
3. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir pendant 5 minutes.
4. Ajouter le bouillon de poulet, les herbes de Provence et l'orge.
5. Couvrir et cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
6. Saler et poivrer.
7. Incorporer le persil et servir.



Suggestions du chef

Utilisez l'orge mondé, elle est plus nutritive que l'orge perlé.

Pour varier, remplacez l'orge par du sarrasin, du millet, de l'épeautre ou du seigle. Le temps de cuisson peut varier selon la céréale choisie.



Haricots verts à la vapeur

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de haricots verts congelés

15 ml (1 c. à table) de margarine non-hydrogénée

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

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



Préparation 5 minutes

Cuisson 8 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

48 calories, 1,2 g protéines, 3 g lipides, 0,4 g lipides saturés, 5 g glucides, 1,6 g sucres, 1,9 g fibres, 159 mg sodium

Méthode

1. Cuire les haricots dans le panier d'une marmite à vapeur pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants.
2. Refroidir les haricots dans un bol d'eau glacée et égoutter.
3. Dans une poêle, faire fondre la margarine.
4. Faire sauter les haricots dans la margarine pendant 2 minutes.
5. Saler et poivrer.
6. Servir.



Suggestions du chef

Remplacez la margarine par de l'huile d'olive.

Vous pouvez utiliser des haricots frais en saison.

Au service, garnissez les haricots d'amandes effilées grillées.



Gâteau aux bleuets et à la pêche

Ingrédients

Gâteau

- 15 ml (1 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 40 ml (8 c. à thé) de compote de pommes sans sucre
- 75 ml (5 c. à table) de sucre
- 1 gros œuf
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 100 ml (1/3 tasse) de farine tout-usage
- 100 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 15 ml (1 c. à table) de graines de lin moulues
- 25 ml (5 c. à thé) de yogourt nature 2 %
- 75 ml (5 c. à table) de bleuets congelés
- 75 ml (5 c. à table) de pêches en conserve égouttées
- 20 ml (4 c. à thé) de sirop de pêche (provenant de la conserve)

Sirop aux fruits

- 45 ml (3 c. à table) de sirop de pêche (provenant de la conserve)
- 45 ml (3 c. à table) de bleuets congelés
- 45 ml (3 c. à table) de jus d'ananas
- 15 ml (1 c. à table) d'eau



Préparation 20 minutes

Cuisson 60 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

139 calories, 3,1 g protéines, 3 g lipides, 0,5 g lipides saturés, 25,8 g glucides, 14 g sucres, 2,1 g fibres, 77 mg sodium

Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. À l'aide d'un malaxeur, mélanger la margarine, la compote de pommes, le sucre, l'œuf et la vanille.
3. Dans un autre bol, mélanger les farines, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les graines de lin.
4. Incorporer les ingrédients secs au premier mélange.
5. Ajouter le yogourt, les bleuets, les pêches mises en purée et le sirop de pêche. Bien mélanger.
6. Verser dans un moule rond de 9 po. à cheminée, graissé.
7. Cuire au four pendant 45 minutes.
8. Laisser refroidir sur une grille.

Sirop aux fruits

1. Dans une casserole, mélanger le sirop de pêche, les bleuets, le jus d'ananas et l'eau.
2. Réduire en purée avec le pied mélangeur (ou mélangeur à main).
3. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser réduire à une consistance de sirop.
4. Verser sur le gâteau.



Suggestions du chef

Ajoutez du germe de blé à la pâte.

Pour varier, utilisez des poires, des pommes ou des ananas en conserve.