



Recettes pour aînés



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





Salade César

Ingrédients

- 4 filets d'anchois hachés
- 1 jaune d'œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature 2 %
- 1 ml (1 /4 c. à thé) de Tabasco
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
- 1/3 de pomme de laitue romaine
- 1 tranche de bacon cuit
- 15 ml (1 c. à table) de persil haché
- 15 ml (1 c. à table) de fromage parmesan râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de câpres
- 125 ml (1/2 tasse) de croûtons à l'ail



Préparation 45 minutes

Cuisson aucune

Portions 4

Valeurs nutritives

167 calories, 4,4 g protéines, 14,6 g lipides, 2,1 g lipides saturés, 5,1 g glucides, 0,7 g sucres, 1,1 g fibres, 453 mg sodium

Méthode

1. Déposer les dix premiers ingrédients dans un bol et mélanger.
2. Verser l'huile graduellement en filet sur les premiers ingrédients en fouettant à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une consistance de mayonnaise.
3. Couper la laitue au couteau.
4. Émietter le bacon.
5. Dans un saladier, mélanger la laitue avec la vinaigrette.
6. Ajouter le persil, le parmesan, les câpres, le bacon et les croûtons.
7. Mélanger et servir



Suggestion du chef

Méthode alternative pour la vinaigrette: utilisez de la mayonnaise légère et du yogourt nature 0 % ou 2 % dans un rapport de 60-40 puis ajoutez les anchois, l'ail et les graines de lin moulues.



Boulettes de veau à l'italienne

Ingrédients

- 370 g (3/4 livre) de veau haché
- 1 œuf battu
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de persil haché
- 30 ml (2 c. à table) d'oignons hachés
- 30 ml (2 c. à table) de graines de lin moulues
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à table) de germe de blé
- 15 ml (1 c. à table) de margarine non-hydrogénée
- 100 ml (1/3 tasse) de carottes en rondelles
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à table) d'oignons hachés
- 300 ml (1 1/4 tasse) de tomates en dés en conserve sans le jus
- 45 ml (3 c. à table) de pâte de tomates
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan
- 1 ml (1/4 c. à thé) de basilic
- 1 ml (1/4 c. à thé) de thym
- 1 feuille de laurier



■ Préparation 60 minutes

■ Cuisson 90 minutes

■ Portions 4

■ Valeurs nutritives

134 calories, 11 g protéines, 7,8 g lipides, 2,1 g lipides saturés, 5,3 g glucides, 2,1 g sucres, 1,5 g fibres, 139 mg sodium

■ Méthode

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans un bol, travailler la viande avec l'œuf battu, l'ail, le persil, les oignons, les graines de lin, le parmesan et le poivre.
3. Confectionner des boulettes de 35 g chacune avec une cuillère à crème glacée.
4. Rouler les boulettes dans le germe de blé.
5. Déposer les boulettes sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
6. Faire colorer au four pendant 20 minutes.
7. Dans une petite casserole, faire fondre la margarine.
8. Ajouter les carottes et faire cuire sans coloration pendant 2 minutes.
9. Ajouter l'eau et faire cuire à couvert pendant 25 minutes.
10. Réduire les carottes en purée et réserver.
11. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
12. Ajouter les oignons et faire cuire sans coloration pendant 2 minutes.
13. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, l'origan, le basilic, le thym et le laurier.
14. Mélanger la sauce avec le mélangeur à main jusqu'à ce que la texture soit lisse.
15. Ajouter la purée de carottes.
16. Dans un plat allant au four, verser la sauce sur les boulettes.
17. Laisser mijoter au four pendant 45 minutes, à couvert.



Suggestions du chef

Remplacez le veau par une autre viande hachée telle que du bœuf, du porc ou du poulet.

Substituez 20 % de la quantité de viande par des lentilles cuites.



Spaghetti de blé entier au pesto

Ingrédients

- 120 g (4 oz) de pâtes de blé entier
- 2 litres (4 tasses) d'eau
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à table) de pesto préparé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 45 ml (3 c. à table) de fromage parmesan râpé



■ Préparation 15 minutes

■ Cuisson 10 minutes

■ Portions 4

Valeurs nutritives

136 calories, 6,3 g protéines, 2,9 g lipides, 1,1 g lipides saturés, 22,8 g glucides, 0,1 g sucres, 2,5 g fibres, 194 mg sodium

Méthode

1. Dans une casserole, mettre l'eau et le sel et porter à ébullition.
2. Ajouter les pâtes et faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à cuisson al dente. Égoutter.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile.
4. Ajouter le pesto, les pâtes, le poivre et la moitié du parmesan.
5. Servir et saupoudrer du reste du parmesan.



Suggestions du chef

Remplacez le pesto par du basilic et du persil frais hachés.

Remplacez la moitié des pâtes de blé entier par des pâtes blanches.



Macédoine de légumes

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes congelés

5 ml (1 c. à thé) de margarine non-hydrogénée

1 gousse d'ail hachée

2,5 ml (1/2 c. à thé) de persil frais haché

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre



Préparation 5 minutes

Cuisson 6 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

80 calories, 3,3 g protéines, 2,4 g lipides, 0,3 g lipides saturés, 13,3 g glucides, 0 g sucres, 3,9 g fibres, 190 mg sodium

Méthode

1. Faire cuire les légumes dans une marguerite pendant 4 minutes.
2. Dans une poêle, faire fondre la margarine.
3. Ajouter la macédoine, l'ail, le persil, le sel et le poivre.
4. Faire revenir pendant 2 minutes.
5. Servir.



Suggestion du chef

Utilisez d'autres mélanges de légumes congelés.



Bavaroise aux fraises

Ingrédients

Crème

150 ml (2/3 tasse) de lait 1 %

2 jaunes d'œufs

1 sachet (7 g) de gélatine en poudre (type Knox)

20 ml (4 c. à thé) d'eau tiède

60 ml (4 c. à table) de crème à fouetter 35 %

20 ml (4 c. à thé) de sucre

125 ml (1/2 tasse) de fraises congelées

Coulis aux fraises

125 ml (1/2 tasse) de fraises congelées

20 ml (4 c. à thé) de petits fruits au choix



Préparation 45 minutes

Réfrigération 2 h 15 minutes

Portions 4

Valeurs nutritives

96 calories, 4,5 g protéines, 4,1 g lipides, 1,9 g lipides saturés, 10,8 g glucides, 8,9 g sucres, 0,7 g fibres, 28 mg sodium

Méthode

Crème

1. Dans une casserole, porter le lait à ébullition.
2. Dans un bol, mousser les jaunes d'œufs à l'aide d'un fouet.
3. Ajouter graduellement le lait chaud sur les jaunes d'œufs en fouettant vigoureusement.
4. Dans un petit bol, faire gonfler la gélatine dans l'eau.
5. Ajouter la gélatine au mélange de lait et mélanger.
6. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit refroidi et commence à prendre.
7. Dans un bol, fouetter la crème et le sucre jusqu'à ce que son volume double.
8. Réduire les fraises en purée.
9. Incorporer les fraises et la crème fouettée au mélange de lait.
10. Verser le mélange dans un moule et réfrigérer pendant 2 h.

Coulis aux fraises et assemblage

1. Passer les fraises au mélangeur pour obtenir un coulis.
2. Démouler la bavaroise.
3. Servir avec du coulis de fraises et des petits fruits.



Suggestions du chef

Vous pouvez remplacer la crème 35 % par une crème végétale de type Nutriwhip ou Belsoy.

Utilisez des fraises fraîches en saison.

Avant de servir, garnissez la bavaroise d'une rosace de crème fouettée.