MAISON de la NUTRITION



de CHAMPAGNE ARDENNE

maison-nutrition.fr

Pour tous : plaisir de manger, de cuisiner tout en préservant sa santé

Boîte à outils Prévention de la dénutrition chez les seniors à destination des aidants difficultés de déglutition La perte d'appétit L'alimentation L'alimentation dans la maladie d'Alzheimer La prévention de la déshydratation









La dénutrition en France concerne 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile. Tout amaigrissement peut entraîner une dénutrition dont les conséquences sur la santé sont importantes :

- Diminution de la capacité à se mobiliser et augmentation du risque de chutes et de fractures et de perte d'autonomie (dépendance).
- Diminution des défenses immunitaires avec augmentation du risque de maladies infectieuses (grippe, pneumonie...).

Ce livret a pour objectif de fournir aux personnes concernées et leurs aidants les « trucs et astuces » leur permettant de prévenir la dénutrition.

Il s'adresse aux aidants : que vous soyez un proche de la famille, un ami ou un professionnel dont le rôle est d'accompagner les personnes dans leur quotidien.

Présentation du livret

Il se décline en 3 parties :

Première partie :

- Les repères alimentaires du Programme national nutrition santé
- Le saviez-vous?

<u>Deuxième partie</u>:

- La perte d'appétit
- L'alimentation enrichie
- La prévention de la déshydration
- Les difficultés de déglutition
- L'alimentation dans la maladie d'Alzheimer

Troisième partie:

Recueil de fiches recettes

Vous trouverez pour chacun des sujets traités dans la deuxième partie :

- Le support « aidant » comprenant les réponses aux questions que la personne âgée pourrait poser et des explications.
- 2) Les fiches « mémo » destinées à la personne âgée concernée par le risque de dénutrition. Vous pouvez lui donner (ou l'accrocher sur un placard ou sur le réfrigérateur) de façon à ce que la personne âgée ait toujours accès aux informations utiles.



REIMS

En pratique:



La fiche « mémo » pour échanger avec la personne. Cette fiche est à accrocher sur un support pour qu'il soit



Le support à destination des « aidants ».



Cocher les cases correspondant aux objectifs définis avec la personne.

Retrouver en dernière partie de ce guide un livret de fiches recettes.

Maison De la Nutrition
Champagne-Ardenne

Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100 REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

Courriel: mdn.reims@wanadoo.fr Site Internet: maison-nutrition.fr Page 3

Les repères du Programme national nutrition santé



Extrait du mémo nutrition du programme national nutrition-santé pour les personnes âgées.

Tel: 03.26.48.00.00

Le saviez-vous?

- Les besoins alimentaires d'une personne âgée sont les mêmes que ceux de l'adulte jeune à activité physique équivalente.
- Le goûter n'est pas réservé qu'aux enfants, il permet d'augmenter le nombre de prises alimentaires si l'on ne parvient pas à manger en quantité suffisante lors des repas.
- Il y a autant de calcium et de protéines dans le lait entier que dans le lait demi-écrémé.
- La viande, n'est pas réservée qu'aux jeunes actifs. Elle n'est pas obligatoire à tous les repas mais doit être présente tous les jours ou remplacée par du poisson, des œufs, des laitages...
- → La viande blanche est aussi nourrissante que la viande rouge.
- → Le calcium est important pour les os, et le risque de fracture est également diminué par la vitamine D.

Pour plus d'information:

Contacter : la Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne

téléphone : 03.26.48.00.00

Courriel: mdn.reims@wanadoo.fr
Site Internet: maison-nutrition.fr

Rendez vous sur le site de l'INPES :

http://www.inpes.sante.fr



La perte d'appétit



Support « aidant »



La personne âgée présente souvent une perte d'appétit et se sent rassasiée plus rapidement alors que les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge. La prise de médicaments, une baisse de moral plus ou moins importante, des douleurs sont des facteurs favorisants.

Quand alerter le médecin?

Une perte d'appétit qui se traduit par un amaigrissement même modéré (1 kilo) de la personne que vous aidez ne doit pas être banalisée. Parlez-en à son médecin et signalez-lui toute modification récente survenue (environnement, comportement, état de santé) qui pourrait avoir favorisé cette perte de poids.

Comment aidez la personne à augmenter ses apports alimentaires ?

Parallèlement au traitement prescrit par le médecin, encouragez la personne à manger des quantités plus importantes en favorisant les aliments «plaisir» et en agrémentant les repas : présentation agréable de la table, renforcement des saveurs des aliments, augmentation de la diversité alimentaire (varier les aliments, les recettes, la présentation).

Diminuer le sentiment de solitude si la personne mange seule par un environnement sonore: télévision, radio, musique.

Demander à la personne ce qu'elle a mangé pour qu'elle se rende mieux compte de ses prises alimentaires.

Fournir des couverts adaptés à ses capacités.

Adapter la texture des aliments (normale, moulinée, mixée) à ses capacités de mastication (notamment quand la personne a de la fièvre qui génère de la fatigue).

Si la personne n'a pas envie de manger de la viande

Elle risque de ne pas avoir des apports suffisants en protéines. Or, celles-ci sont importantes pour préserver la force musculaire, la solidité des os et les défenses immunitaires. Il faudra donc veiller à apporter d'autres sources de protéines : poissons, œufs, laits, produits laitiers (yaourts, fromages, fromages blanc). S'il s'agit d'un problème de mastication, la viande peut être moulinée ou hachée.

Si la personne est vite rassasiée (mange peu au cours des repas)

Souvent, une personne âgée fragilisée trouve difficile de prendre un « vrai repas ». Dans ce cas, vous pouvez :

- → Lui proposer de manger plus souvent dans la journée : en ajoutant des collations (par exemple à 10h, 16h et au coucher) aux repas habituels.
- → « Enrichir » l'alimentation de la personne. C'est peu coûteux et facile avec des produits de base : lait en poudre ou concentré non sucré, fromage râpé, œufs, jambon, sucre, confiture, miel... Enrichissez ainsi gratins, potages, purées, laitages... Pensez à faire une sauce béchamel ou à préparer une omelette aux pommes de terre, oignons, fromage. En dessert ou en collation proposez un entremets « riche » : gâteau de riz ou de semoule, pain perdu, lait de poule, crème de marron, crème aux œufs, flan, crème glacée, etc. Pour plus d'informations rendez-vous à la rubrique « l'alimentation enrichie » de ce livret page 10.
- → Lui faire boire des boissons nutritives (à distance des repas), pour plus d'informations, se reporter au chapitre « enrichir mon alimentation » page 10.
- → Renforcer le petit déjeuner qui est généralement le moment ou la personne âgée a le plus d'appétit.



Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100 REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

Courriel: mdn.reims@wanadoo.fr Site Internet: maison-nutrition.fr Page 7

Si elle prend beaucoup de médicaments



Le fait de prendre un ou plusieurs médicaments, surtout en même temps, peut couper l'appétit : certains médicaments modifient en effet le goût des aliments, d'autres peuvent entraîner une sécheresse de la bouche qui gêne la déglutition, ou des troubles digestifs lorsqu'ils sont pris au début du repas. La prise de plusieurs verres d'eau pour les faire passer peut aussi entraîner une sensation d'estomac plein.

Lui donner les médicaments en fin de repas, sans les écraser ni les mélanger, sauf avis contraire du médecin.

Si malgré ces différentes solutions le poids diminue, alertez le médecin qui peut prescrire des compléments nutritionnels oraux. Ce sont des produits riches en énergie et en protéines, sous forme de crème dessert, de boisson lactée ou fruitée.

Ils doivent être consommés en dehors des repas, en complément des autres prises alimentaires.

Ils peuvent être remboursés par la Sécurité Sociale dans certains cas. Il est important que le médecin soit tenu informé régulièrement de la manière dont sont consommés ces produits, ainsi que du poids de la personne.

Si la personne n'a pas le moral

Cela peut arriver. Il n'est, en effet, pas facile d'accepter de vieillir, de se rendre compte que l'on perd certaines capacités, ou de supporter d'importants bouleversements dans sa vie (accident, deuil, hospitalisation temporaire...). De nombreux signaux peuvent vous alerter : désintérêt pour les activités habituelles, repli sur soi, refus de voir ses proches, refus de l'aide d'autrui, mais aussi parfois fatigue...

Cela peut retentir sur l'alimentation. La personne peut ne plus avoir envie de se faire à manger, ne plus se mettre à table, ne plus faire de vrais repas, manger à des heures très variables,, voire refuser de manger.

Dialoguez avec elle, demandez-lui ce qui se passe, sans lui suggérer de réponses et écoutez-là. Selon le cas, demandez à ses amis, à sa famille ou à ses voisins de passer la voir et si possible de l'inviter.

Ce guide ne prétend pas vous donner toutes les réponses aux situations «d'état dépressif »; c'est avec la personne, le médecin et l'entourage de voir ce qui peut être mis en place. Mais la perte d'appétit est souvent le premier signe d'une baisse de moral.

7 place Toulouse Lautrec 51100

REIMS

Pour conserver un bon appétit en pratique :





souvent possible



☐ Je fais une belle table



☐ Je fais la cuisine ou y participe



☐ Je choisis des aliments que j'aime



☐ Je prend des collations en plus des repas



☐ J'enrichis mon alimentation



Je prends mes médicaments en fin de repas



☐ Je prends des boissons nourrissantes en dehors des repas



L'alimentation « enrichie »



Support « aidant »

Enrichir son alimentation en calories et en protéines :

Enrichir l'alimentation d'une personne participe à maintenir son état nutritionnel en augmentant la quantité en énergie (calories) et protéines des aliments sans en augmenter significativement le volume.

Solutions pour enrichir l'alimentation en énergie :

- → Privilégiez les produits laitiers à base de lait entier.
- → Ajoutez du sucre, confiture, chantilly, miel, dans les boissons, yaourts, les gâteaux, les compotes ...
- Ajoutez du fromage dans les purées, légumes, gratin, pâtes, riz, semoule, pain...
- → Ajoutez des sauces (type mayonnaise) sur les crudités.
- → Ajoutez de l'huile, du beurre, de la crème fraîche dans les plats à base de légumes ou de féculents, purées, soupes, pâtes...

Solutions pour enrichir l'alimentation en protéines :

- Ajoutez du fromage râpé ou à tartiner, dans le potage ou la purée.
- → Consommer des boissons lactées (lait, milk-shake, lait de poule ...) plutôt que de l'eau.
- Ajoutez du lait concentré ou du lait en poudre écrémé dans les crèmes dessert, les fromages blancs, les yaourts, le thé ou le café...
- → Ajoutez du blanc d'œuf battu en neige dans les compotes, les mousses de fruits...
- Ajoutez des jaunes d'œufs, de la viande mixée aux purées, potages (à la béchamel)...

Les compléments nutritionnels oraux :

Les compléments nutritionnels oraux (CNO), qui sont riches en énergie et en protéines peuvent être associés aux mesures précédentes sur prescription du médecin traitant.

Il en existe une large gamme avec des textures, des couleurs et des goûts différents. Certains compléments nutritionnels sont « neutres » (sans parfum), ils peuvent ainsi entrer dans la composition d'une recette.

Ils peuvent être consommés sous forme de collation entre les repas ou à la fin du repas, de façon à compléter les apports de la personne. Les CNO ne doivent en effet pas remplacer l'alimentation « traditionnelle », et doivent être pris en plus.



Autres mesures à mettre en place :

Toujours dans l'objectif de maintenir un bon état nutritionnel, l'enrichissement de l'alimentation doit être associé aux mesures suivantes:

- → Augmenter la fréquence des prises alimentaires (fractionnement) sur la journée (exemple : ajouter une collation entre le petit-déjeuner et le déjeuner et entre le déjeuner et le dîner).
- → Une attention particulière est à apporter au visuel de la table, des contenants (plats, assietttes), des ustensiles. Pour en savoir plus sur ces mesures, voir la fiche « perte d'appétit » page 6.

REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

La prévention de la déshydratation



Support « aidant »

L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. Or, avec l'âge, la sensation de soif s'estompe, entraînant un risque de déshydratation qui peut s'avérer grave (risque de malaise avec chute). Il faut donc penser à « boire sans attendre d'avoir soif »

Signes évocateurs de déshydratation

- bouche sèche
- perte de poids rapide
- constipation inhabituelle
- fatigue importante
- urines très colorées et très odorantes

Inciter la personne âgée à boire pour avoir des urines claires. Celles-ci sont le meilleur témoin d'une hydratation suffisante.

En général 1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1 litre d'eau au moins par les boissons.

Différents moyens d'augmenter les apports en eau :

- → Eau pure d'abord, du robinet ou en bouteille au goût de la personne, plate ou gazeuse
 - → Potages et bouillons de légumes
 - → Fruit pressé, verre de jus de fruit
 - → Lait, nature ou aromatisé (yaourt liquide, lait aromatisé, milkshake etc.)
 - Thé, café, chicorée, tisane
 - → Eau aromatisée et sirops de fruits

Attention: les boissons alcoolisées favorisent la déshydratation donc elles sont à consommer avec modération.

Rappelez à la personne que vous aidez, qu'il faut boire non seulement pendant les repas, mais aussi en dehors des repas.

En cas de forte chaleur ou de fièvre, inciter la personne à boire et la peser tous les jours pour vérifier l'absence de déshydratation!

Tel: 03.26.48.00.00

Situations ou les besoins en eau sont augmentés :

- → La fièvre ou une température extérieure élevée (canicule ou chauffage trop élevé), afin de compenser la perte d'eau par la transpiration, même si la personne fragilisée ne se rend pas compte qu'elle transpire (1/3 de litre par degré de fièvre au-delà de 37°C).
- → Quand les apports alimentaires sont diminués, la quantité d'eau apportée par l'alimentation diminue, d'où l'importance de prendre des boissons nourrissantes pour corriger le déficit.
- → Un diabète déséquilibré augmente également la perte d'eau (dans les urines).
- → La prise de certains médicaments (diurétiques, neuroleptiques...) augmente les pertes d'equ et/ou diminue la sensation de soif.

Astuces pour boire davantage:

- → Placez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre.
- → Prévoyez de petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler que des bouteilles de 1,5 litre.
- → Si la personne tremble beaucoup, un verre avec une paille courbe est pratique pour éviter qu'elle en renverse le contenu.
- Si la personne âgée n'est pas convaincue de la nécessité de boire, faites-vous aider par le médecin en lui demandant une ordonnance indiquant la quantité d'eau à boire chaque jour et à quel moment.
- → Si la personne mange bien, mais rechigne à boire, favorisez les aliments qui apportent beaucoup d'eau (melon et autres fruits, tomate, concombre, sorbet, fromage blanc...).
- > Vous pouvez lui faire un tableau de ce qu'elle doit boire dans la journée.

Quand la personne ne veut pas boire en raison de fuites urinaires ou d'incontinence :

Lui proposer, par exemple:

- D'installer une chaise percée à proximité de son lit (surtout si les toilettes sont éloignées de la chambre).
- → De porter des vêtements amples et sous-vêtements faciles à enlever pour gagner du temps.

L'hydratation en pratique :

Je sais que c'est important de boire, mais je n'ai jamais soif et en plus je n'aime pas l'eau! Boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif, est très important car la sensation de soif s'atténue au fil des années et l'organisme a tendance à se déshydrater. Il faut donc boire plus que ce que son corps semble réclamer. Mais vous n'êtes pas obligé de boire uniquement de l'eau:



Le meilleur indicateur d'une hydratation suffisante est la faible coloration des urines

Attention: pour ne pas devoir se relever la nuit, mieux veut boire davantage en première partie de journée.

L'astuce de Louise: "le matin, je sors une bouteille d'eau d'1,5 litre, à boire dans la journée, et je la place bien en évidence sur la table, à portée de mon regard : ça m'aide à penser à boire régulièrement.

Les difficultés de déglutition



Support « aidant »



Si la personne tousse ou a une voix qui se modifie quand elle mange ou quand elle boit, il est probable qu'elle ait des fausses routes (troubles de la déglutition) avec passage des aliments et/ou boissons dans les voies respiratoires. Il faut alors avertir immédiatement son médecin.

En attendant ses recommandations, il faut bannir les aliments risquant d'entraîner un étouffement : spaghetti, riz, semoule, petit-pois...

Les autres mesures de prévention des fausses routes sont les suivantes :

- Expliquer à la personne que sa position à table est importante pour éviter les fausses routes. Elle doit avoir le dos bien calé, la tête légèrement penchée en avant, et elle doit prendre son temps pour manger en étant concentrée lors des prises alimentaires (éteindre la télévision).
- Lui conseiller de prendre à chaque bouchée des petites quantités d'aliments, et se donner le temps de bien mastiquer.
- Si vous devez l'aider à manger, asseyez-vous pour être à sa \rightarrow hauteur, ne pas l'obliger à lever la tête et vérifiez qu'elle ait fini d'avaler sa bouchée avant d'en proposer une autre.

de problème de En cas déglutition lié à un traitement (notamment diminuant la vigilance), le médecin peut problème réaler le en modifiant le traitement.



Attention : une personne âgée fatiguée, notamment quand elle a de la fièvre, a plus de risque de troubles de la déglutition.

Tel: 03.26.48.00.00

Favoriser la mastication

Bien mâcher permet, non seulement de faire ressortir les odeurs et saveurs des aliments, ce qui stimule l'appétit, mais aussi de rendre les aliments plus faciles à avaler. Si le dentier fait mal ou bouge, cela empêchera de mastiquer correctement, notamment la viande, les légumes et les fruits crus.

- Incitez donc la personne à consulter un dentiste.
- Préparez une alimentation plus tendre: plats mijotés et ragoûts, poissons en papillote. Pensez aux œufs, aux laitages...
- Moulinez la viande. le jambon...



- Privilégiez les fruits mûrs, les fruits cuits arrosés de jus d'agrumes frais (la cuisson diminue la teneur en vitamine C), les compotes, les fruits pressés.
- Si la personne a la bouche sèche (peu de salive), donnez-lui un peu d'eau \rightarrow au début des repas et favorisez les textures humides (sauces).
- Sollicitez éventuellement un diététicien, qui vous donnera des conseils pratiques.

Autre intérêt du dentier

REIMS

Un dentier ne sert pas qu'à manger, il permet aussi de ne pas avoir les joues creuses, ce qui change beaucoup le visage. Inciter la personne à mettre son dentier est donc important pour son image. Mais s'il lui fait mal ou est mal adapté, il faut l'amener à consulter un dentiste.

Tel: 03.26.48.00.00

En cas de difficultés de déglutition :



☐ J'adapte ma posture en ne mettant pas la tête en arrière



☐ Je ne m'empèche pas de tousser pour bien évacuer ce qui pourrait être passé dans la trachée



☐ J'évite les aliments secs pour faciliter le glissement des aliments



☐ Je prends mon repas dans le calme pour rester concentré



☐ Je fais des petites bouchées



☐ Je prends le temps de bien mastiquer pour mieux gérer ma déglutition



L'alimentation dans la maladie d'Alzheimer



Support « aidant »

Même si, à l'heure actuelle, on ne peut pas guérir de la maladie d'Alzheimer, il est possible d'en ralentir l'évolution en prévenant la dénutrition, c'est-à-dire en évitant l'amaigrissement. La maladie d'Alzheimer a un impact sur le plan nutritionnel, la personne oubliant de manger ou mangeant tout le temps la même chose, ou ne pouvant se concentrer sur le moment du repas, voire refusant de s'alimenter.

Mesures de prévention de la dénutrition :

- → Surveillez le poids au minimum tous les mois. Si l'amaigrissement est significatif et persiste : perte de 5% en 1 mois (ou 10% en 6 mois), avertissez rapidement le médecin traitant.
- → Si les prises alimentaires diminuent et/ou le poids tend à baisser, introduisez des collations, enrichissez l'alimentation et proposez des boissons nourrissantes.
- → Favorisez les aliments stimulant la sensorialité.

Si la personne que vous aidez :

- → Mange trop vite: présentez-lui des petites portions
- → Mange trop lentement : prévoyez une assiette chauffante
- → Mélange tout : proposez-lui les plats les uns après les autres

Facilitez la consommation d'aliments hors de la table :

Dans certains cas, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a des troubles de l'attention et ne peut rester suffisamment longtemps à table, ce qui perturbe le déroulement de son repas et implique qu'elle mange moins. Privilégiez alors les aliments qui peuvent être consommés sans couverts et sans rester assis :

Sandwiches « maison » combinant au choix laitue, tomates, champignons tapenade, poulet, chèvre frais ou autre fromage,

rillettes de saumon, thon à l'huile, omelette, œuf dur en rondelles....

dur en rondelles,...

- Croquettes de viande ou de poisson, bâtonnets de surimi, poulet froid, tranches de saucisson, jambon,...
- → Quiches, pizzas, tartes aux légumes,...
- → Morceaux de fromage, yaourts à boire,...
- Glaces, crêpes sucrées, biscuits secs, tartes aux fruits, entremets... sans oublier les fruits



Si le repas est un moment difficile ; rassurez le plus possible la personne malade :

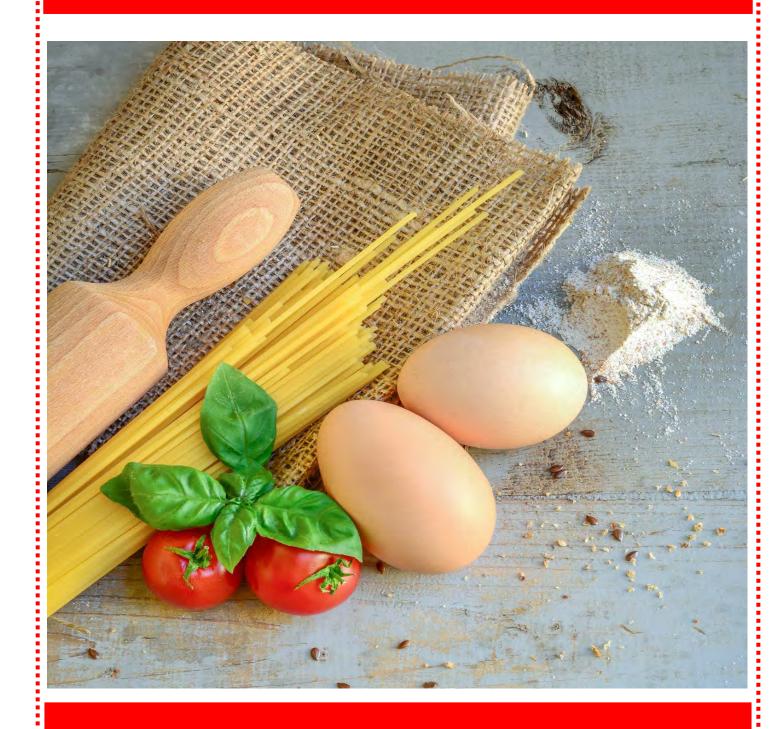
- Installez la personne à table toujours à la même place.
- → Proposez une alimentation variée, mais limitée en choix au même repas.
- → Evitez les stimuli externes (comme la télévision).
- → Veillez à ce que la pièce soit bien éclairée. Cela rassure la personne et favorise sa concentration.
- → Si possible, mangez avec la personne.
- → Enfin, essayez de faire des gestes doux et de rester calme.

Si vous devez aider la personne à manger

- Il arrive qu'elle n'ouvre pas la bouche spontanément ; placez-vous en face d'elle et touchez doucement ses lèvres avec la cuillère.
- Si vous constatez qu'elle ne mâche pas ou pas bien, prévoyez des aliments plus mous et encouragez-la à mâcher par la parole, voire en lui massant les joues. Vérifiez avant tout que ce n'est pas le signe d'un mauvais état des dents ou des gencives; appliquez les mesures de prévention des troubles de la déglutition (voir la fiche « les difficultés de déglutition » page 17).



Recueil de Recettes



Support aidant





Brochette de dinde aux épices

Pour 1 personne

Temps de Préparation

• 20 minutes

Temps de Cuisson

• 15 minutes

Ingrédients:

- 1 blanc de dinde
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe d'ail séché
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soia
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation:

- 1. Préparer la marinade en mélangeant l'huile, le soja, le miel et les épices.
- 2. Coupez la dinde en cubes.
- 3. Disposez la viande dans la marinade, remuez attendez au moins 1 heure.
- 4. Montez les brochettes.
- 5. Mettez-les au four, 15 minutes sous le grill.

Remarque: Ces brochettes peuvent être accompagnées, par exemple, d'une purée, de riz ou encore de légumes verts.





Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100

REIMS

Tel: 03.26.48.00.00



Clafoutis aux poires et aux amandes

Pour 6 parts

Temps de préparation :

• 20 minutes

Temps de cuisson:

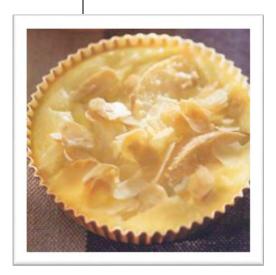
• 40 minutes

Ingrédients:

- 1 gousse de vanille
- 500 ml de lait
- 2 œufs entiers et 2 jaunes d'œufs
- 50g de poudre d'amandes
- 35g de fécule de mais
- 1 pincée de sel
- 2 belles poires bien mûres
- 50g d'amandes effilées

Préparation:

- Préchauffez le four à 200°C. Beurrez un moule. Faites infuser la gousse de vanille quelques minutes dans le lait.
- Battez les œufs entiers et les jaunes, ajoutez la poudre d'amandes, la fécule de maïs, le sel et le lait en remuant énergétiquement pour éviter les grumeaux.
- Epluchez, coupez en quartiers puis répartissez les poires au fond du moule, verser la pâte par-dessus et saupoudrez d'amandes effilées.
- Cuire au four 40 min à 200°C.



REIMS

Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100



Gratin potiron et quinoa

Pour 1 personne

Temps de préparation:

• 30 minutes

Temps de cuisson

20 minutes + 15 minutes

Ingrédients :

- Potiron (environ 60 g)
- 1/2 petit oignon
- 40 g de quinoa cuit
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 œuf

- 10cl de litre de lait (1 verre)
- Sel, poivre

Préparation:

- 1. Préchauffez le four.
- 2. Épluchez la courge et coupez la chair en petits dés.
- 3. Dans une poêle chaude faites revenir les oignons avec l'huile d'olive, ajoutez les dés de courge et laissez cuire 20 minutes environ.
- 4. Lorsque la courge est cuite, ajoutez le quinoa dans la poêle et laissez cuire quelques minutes à feu doux.
- 5. Dans un bol mélangez les œufs, le lait, le cumin, salez, poivrez.
- 6. Dans un plat à gratin, déposez le mélange quinoa/courge et recouvrez avec le mélange œufs/lait.
- 7. Faites cuire 30 à 45 minutes à 210°C.



Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100

REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

Mousseline de poisson



<u>Temps de préparation :</u>

15 minutes

Temps de cuisson :

Pas de cuisson

Ingrédients :

- 250 g de cabillaud frais sans arête ni peau
- 1 blanc d'œuf
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe d'aneth haché
- 8 g de sel fin
- 3 g de poivre

Préparation:

- Coupez le cabillaud en morceaux de taille moyenne.
- Séchez les morceaux.
- Les mettre dans un "bol mixer" et mixer pendant 1 minute.
- Salez et poivrez.
- Mixez à nouveau afin d'obtenir une mousse bien ferme.

- Ajoutez les blancs d'œufs et mixez pendant 1 minute.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Mixez à nouveau de façon que la crème se mélange au poisson.
- Ajoutez l'aneth et mixez une vingtaine de secondes.
- Mettez la mousse obtenue dans un ramequin et démoulez au moment de servir.

<u>Conseil</u>: cette mousse de poisson s'accompagnera agréablement d'une purée de carottes.





Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100

REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

.



Marquise au chocolat

Pour 2 personnes

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

Pas de cuisson

Ingrédients:

- 40 g de beurre
- 2 œufs
- 60 g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe rases de sucre glace
- Sel

Préparation:

- Cassez en morceaux les 60g de chocolat et les mettre dans une casserole, faire fondre doucement le chocolat.
- Quand il est fondu, ajoutez 40g de beurre, hors du feu, mélangez pour obtenir une préparation lisse. Laisser tiédir.
- Cassez 2 œufs et séparez les blancs des jaunes.
- Mettez les jaunes dans un grand bol et mélangez pour obtenir un mélange mousseux. Versez cette préparation dans le chocolat.
- Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs, battez les blancs et y incorporez 2 cuillères à soupe rases de sucre glace.
- Ajoutez les blancs en neige à la préparation au chocolat.
- Versez le mélange obtenu dans un petit moule à charlotte. Mettez au congélateur 2 heures.
- Démoulez la marquise sur une assiette.





Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100

REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

Smoothie pêche framboise

Pour 1 personne

Ingrédients:

- 1 grosse pêche
- 100 g de framboise

Préparation:

- Mettez les framboises dans le mixer
- Epluchez et coupez la pêche en quartiers et mettez dans le mixer
- Mixez le tout jusqu'à une texture homogène
- Dégustez!



Milk shake à la banane

Pour 1 personne

<u>Ingrédients</u> :

- 1 yaourt brassé
- 1 petit suisse
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 banane
- 2 biscuits secs



Préparation:

- Mettez le petit suisse, le yaourt et le sucre dans un saladier. Battez l'ensemble à l'aide d'un fouet pour obtenir un mélange onctueux.
- Cassez avec les mains les biscuits en morceaux dans un bol. Épluchez et coupez la banane en tranches assez fines. Mettez quelques cuillerées du mélange au yaourt au fond d'un verre. Ajouter la moitié des biscuits, la banane, le reste du mélange au yaourt et terminer par des biscuits.
- Déguster aussitôt ou après un passage au réfrégirateur.



Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100 REIMS

Tel: 03.26.48.00.00

Lassi à la tomate



Pour 1 personne

Temps de préparation :

• 10 minutes

Ingrédients:

- 2 tomates moyennes
- 1 yaourt
- ½ échalote
- Quelques feuilles de menthe
- Poivre et sel

Préparation:

- Faites tremper 30 secondes les tomates dans l'eau bouillante pour les éplucher
- Coupez-les en morceaux
- Pelez et coupez finement l'échalote, ajoutez là aux tomates
- Ajoutez le yaourt et la menthe, puis mixez la préparation jusqu'à obtenir une soupe homogène
- Salez, poivrez selon les goûts
- Mélangez, servez bien frais

Possibilité de servir avec de la glace pilée, avec quelques feuilles de menthe ciselées





Maison de la Nutrition de Champagne-Ardenne 7 place Toulouse Lautrec 51100 REIMS

Courriel: mdn.reims@wanadoo.fr Site Internet: maison-nutrition.fr

Tel: 03.26.48.00.00

Page 31

Béchamel enrichie



Pour 1 personne

Temps de préparation :

• 10 minutes

<u>Ingrédients</u> :

- 100 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- 10 g de farine
- 5g de beurre
- 15 g de gruyère

Préparation:

- 1. Faites fondre le beurre, y intégrer la farine.
- 2. Délayez le lait en poudre dans le lait.
- 3. Ajoutez le beurre/farine en remuant
 bien.
- 4. Faites cuire à feu doux jusqu'à paississement.
- 5. Ajoutez le gruyère.

Avec cette préparation, vous pourrez agrémenter :

- Endives au jambon
- Gratin de légumes
- Œufs Florentine (œufs durs et épinards)
- ...







Potage de légumes et aux céréales enrichi

Pour 1 personne

Temps de préparation:

• 10 minutes

Ingrédients:

- Un bol de potage de légumes
- 2 à 3 cuillères à café de Floraline
- 1 jaune d'œuf battu
- 1 portion de « vache qui rit »
- 1 cuillère à café de beurre ou crème fraîche

Préparation:

- 1. Versez la Floraline en pluie dans le potage bouillant et remuez sur le feu pendant 3 à 4 min.
- 2. Hors du feu, ajoutez le jaune d'œuf, la «vache qui rit», le beurre ou la crème fraîche. Mélangez bien pour homogénéiser.

La consistance varie selon la quantité de Floraline et le temps de cuisson.

Pain perdu

Pour 2 personnes

Temps de préparation :

10 minutes

Ingrédients:

- 25cl litre de lait
- 1 œuf
- 4 tranches de pain rassis ou briochés
- Sucre en poudre (environ 80g)

Préparation :

- 1. Battez l'œuf, ajoutez le lait et mélangez bien.
- 2. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- Trempez le pain dans le mélange lait/œufs.
- 4. Faites cuire d'un côté et de l'autre.
- Saupoudrez de sucre avant de déguster.



Une suggestion de thème(s) ou de recette(s)

N'hésitez pas nous la transmettre par :

Téléphone au 03.26.48.00.00

Courriel: mdn.reims@wanadoo.fr



Tel: 03.26.48.00.00