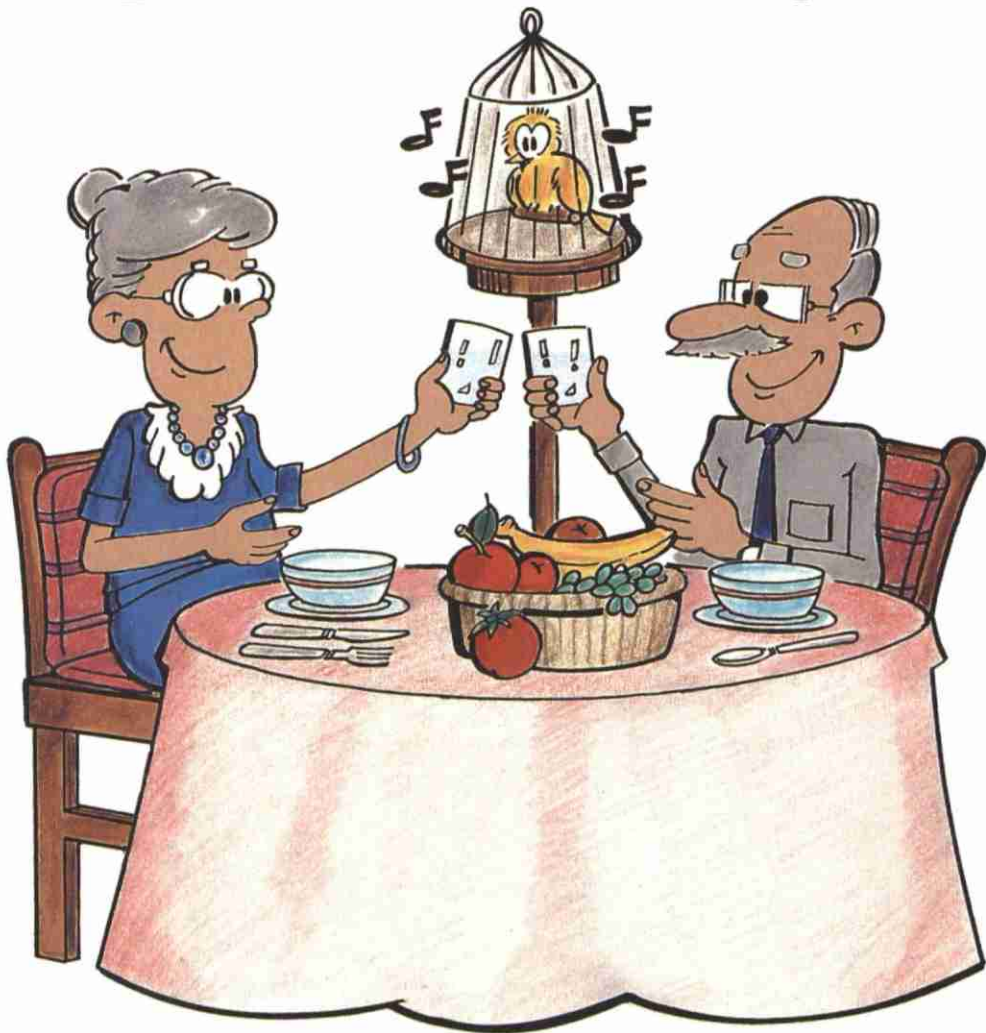


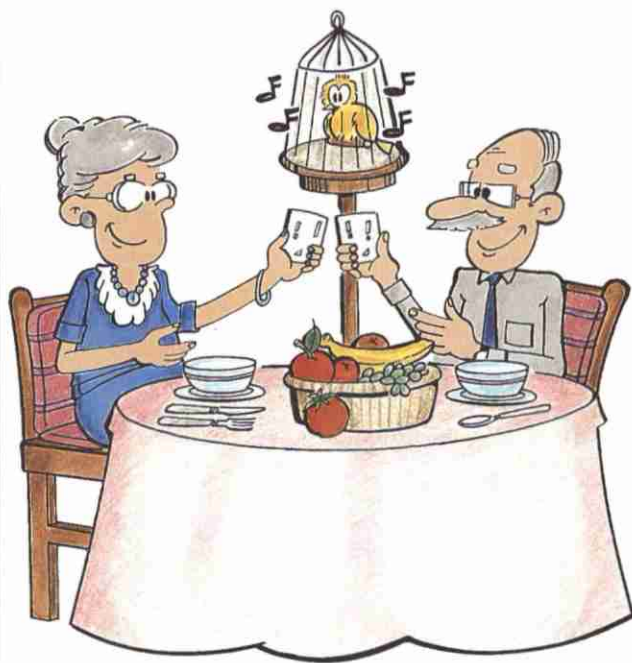
# Le bel âge pour bien manger



Conseils et recettes pour les aînés  
Un guide pratique qui donne le goût de  
cuisiner «santé»



Le bel âge  
pour bien manger



BIBLIOTHÈQUE ADMINISTRATIVE  
Ministère des Communications du Québec  
Éléments de catalogage avant publication

Seoane, Nicole A.

Le bel âge pour bien manger : conseils et recettes pour les aînés, un guide pratique qui donne le goût de cuisiner «santé» / [recherche et rédaction Nicole A. Seoane ; collab. Lise Chapdelaine, Isabelle Giroux, Suzanne Leclerc ; réalisée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation]. — Québec : Publications du Québec, [1992?].

ISBN 2-551-15306-9

1. Personnes âgées — Alimentation 2. Cuisine 3. Cuisine santé I. Québec (Province). Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation. II. Titre.

A38 A1 S45

# Le bel âge pour bien manger

Conseils et recettes pour les aînés  
Un guide pratique qui donne le goût de  
cuisiner «santé»

14356

BIBLIDOC # 501371

QUEBEC  
ABSAI  
SAS  
1992

Cette publication a été réalisée  
par le ministère de l'Agriculture,  
des Pêcheries et de l'Alimentation

Cette édition a été produite par  
Les Publications du Québec  
1279, boul. Charest Ouest  
Québec (Québec)  
GIN 4K7

**Recherche et rédaction :**

Nicole A. Seoane  
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries  
et de l'Alimentation du Québec  
(M.A.P.A.Q.)

**Collaboration :**

Lise Chapdelaine  
Centre local de services communautaires (C.L.S.C.) Limoilou  
  
Isabelle Giroux  
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (M.S.S.S.)  
  
Suzanne Leclerc  
M.A.P.A.Q.

**Conception graphique :**

Gilles Laplante  
M.A.P.A.Q.

**Révision linguistique :**

Louis Houde  
M.A.P.A.Q.

**Remerciements :**

À Élisabeth MacLeod, Lucie Trudel et Michel Villeneuve pour leur aide précieuse,  
ainsi qu'aux aînés\* qui ont bien voulu lire et commenter cet ouvrage.

\* Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 1992  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISBN 2-551-15306-9  
© Gouvernement du Québec

## *Message du Ministre*

À titre de ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, responsable du Développement régional, il me fait plaisir de m'associer à la publication de cette brochure d'information destinée aux aînés.

Cette initiative répond au besoin exprimé par les participants à une enquête réalisée par mon Ministère, de concert avec le Conseil de l'Âge d'Or de la région de Québec.

L'élaboration de cette brochure a été rendue possible grâce à la précieuse collaboration des aînés et des intervenants du milieu.

Je souhaite que les renseignements contenus dans ce document inciteront ceux qui le consulteront à mieux s'alimenter et à améliorer leur qualité de vie. D'autres y trouveront peut-être un outil de travail pour appuyer leur démarche auprès des aînés.



**Yvon Picotte**



# TABLE DES MATIÈRES

---

Page

<b>Bien manger pour bien vieillir</b> .....	9
La saine alimentation pour tous .....	10
Le Guide alimentaire canadien .....	11
Pour faciliter le fonctionnement des intestins .....	16
Pour stimuler l'appétit .....	20
Pour faciliter la digestion .....	24
Pour mieux résister à l'ostéoporose .....	26
Pour aider à contrôler votre poids .....	28
<b>Quelques conseils pratiques</b> .....	30
L'achat .....	31
La préparation .....	32
La salubrité .....	34
La congélation .....	36
Trois semaines au menu .....	37
Cuisinez « santé »: des recettes pour tous les goûts .....	47
Index alphabétique des recettes .....	49



## Bien manger pour bien vieillir

Bien s'alimenter, c'est important à tout âge. Aucun aliment ne peut empêcher le vieillissement, mais les bonnes habitudes alimentaires peuvent contribuer à maintenir la santé et à améliorer la qualité de la vie. Vieillir, il faut bien l'avouer, c'est inévitable. C'est la seule façon de vivre longtemps!



# La saine alimentation pour tous

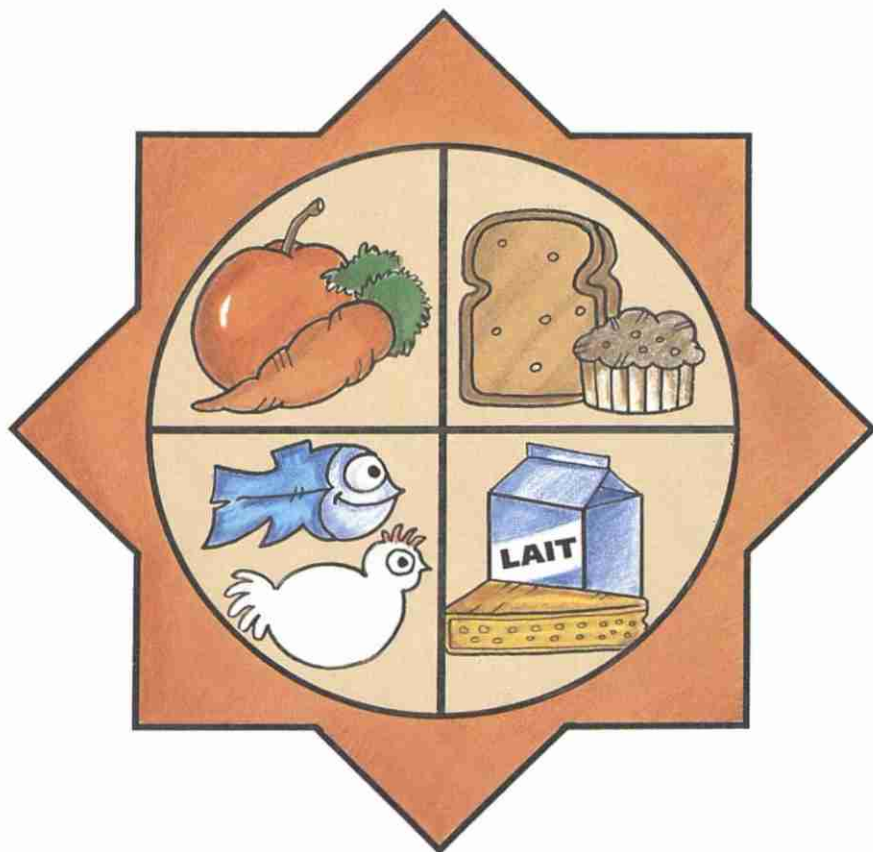
Les besoins nutritifs de la personne âgée sont semblables à ceux de l'adulte plus jeune. Ce sont surtout les besoins en énergie qui diminuent puisque les aînés font généralement moins d'activité physique. Autant que possible, il faut prendre des aliments qui nourrissent bien sans apporter un surplus de calories. Pour la plupart des aînés, bien s'alimenter se résume à suivre quelques conseils assez simples:

- Mangez une bonne variété d'aliments.
- Mangez à des heures régulières.
- Prenez de 6 à 8 verres d'eau par jour. S'il y a lieu, utilisez une belle carafe d'eau, d'une capacité d'environ 1 litre. En plus d'être décorative, elle vous permettra d'évaluer assez rapidement si votre consommation quotidienne d'eau est suffisante.
- Limitez l'utilisation du gras, du sucre et du sel. Par exemple, les bases de soupes ou de sauces contiennent généralement beaucoup de sel. Pour orienter votre choix d'aliments, lisez bien les étiquettes. Elles vous renseignent sur la composition des aliments en plaçant les ingrédients par ordre décroissant, selon leur quantité dans l'aliment.
- Limitez la consommation de l'alcool.

Si en plus, vous faites un peu d'exercice régulièrement, vous fournirez à votre corps beaucoup de bien-être à peu de frais.

# Le Guide alimentaire canadien

Pour mettre en pratique ces conseils, il vous faudra planifier les repas. Le **Guide alimentaire canadien** vous facilite cette tâche. C'est un modèle d'alimentation flexible qui peut s'adapter à vos goûts et à vos besoins particuliers. Les aliments essentiels à la santé y sont présentés en 4 groupes. Tous les jours, mangez des aliments choisis dans chaque groupe, selon les quantités recommandées.



Le Guide vous permet aussi d'accorder une place privilégiée aux excellents produits alimentaires québécois appartenant à chacun des 4 groupes d'aliments. Connaître le Guide et bien l'utiliser, voilà la clé d'une saine alimentation.

---

## LAIT ET PRODUITS LAITIERS

---

### Manger 2 portions par jour

Voici des aliments représentant une portion de ce groupe

250 mL (1 tasse)	lait
175 mL (3/4 tasse)	yogourt
45 g (1 1/2 oz)	fromage cheddar, fromage fondu
250 mL (1 tasse)	dessert au lait (blanc-manger, flan, cossetarde, pouding au riz, au tapioca)
375 mL (1 1/2 tasse)	soupe au lait

---

## PAINS ET CÉRÉALES

---

### Manger de 3 à 5 portions tous les jours

Voici des aliments représentant une portion de ce groupe

1	tranche de pain de blé entier
1	petit pain ou muffin au son
125 mL (1/2 tasse)	céréales cuites (gruau)
175 mL (3/4 tasse)	céréales prêtes à servir (« All-Bran », flocons de son, etc.)
125 mL (1/2 tasse)	nouilles, riz, spaghetti
4	craquelins
2	biscuits d'avoine

Choisir de préférence des pains et des céréales à grains entiers

---

## **VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET SUBSTITUTS**

---

**Manger 2 portions tous les jours**

Voici des aliments représentant une portion de ce groupe

60 à 90 g (2 à 3 oz)	viande, poisson ou volaille, cuits
60 mL (4 c. à table)	beurre d'arachide
2	oeufs
250 mL (1 tasse)	de légumineuses cuites (fèves au lard, soupe aux pois, gourganés, etc.)

---

## **FRUITS ET LÉGUMES**

---

**Manger de 4 à 5 portions tous les jours: 2 de ces portions doivent être des légumes**

Voici des aliments représentant une portion de ce groupe

125 mL (1/2 tasse)	fruits et légumes (frais, congelés ou en conserve)
125 mL (1/2 tasse)	jus de fruits ou de légumes (frais, congelés ou en conserve)
1	fruit ou 1 légume de grosseur moyenne (pomme de terre, carotte, tomate, pomme, poire, banane, etc.)

Plusieurs aliments n'appartiennent à aucun groupe du Guide. Parmi ceux-ci, on retrouve le café, le thé, les boissons gazeuses, l'alcool, le sucre, le sel, les bonbons et les confiseries, les grignotises, les gras et les huiles, les condiments et les pâtisseries. Vous pouvez les consommer avec modération, en vous assurant d'abord de bien prendre la quantité minimale d'aliments recommandée par le Guide.



---

Au fil des ans, on doit faire face à des malaises qui apparaissent lorsque certaines fonctions du corps deviennent moins efficaces et que l'activité physique diminue. Il suffit parfois tout simplement de modifier vos choix d'aliments pour y remédier. La solution à ces petits dérangements se trouve souvent dans votre assiette!

**La constipation**, un problème assez fréquent chez les aînés, peut être soulagée, dans la plupart des cas, par des moyens naturels et simples. Suivez les conseils suivants et constatez à quel point vous vous porterez mieux.



## Pour faciliter le fonctionnement des intestins

- Prenez un liquide chaud au réveil et attendez une bonne demi-heure avant de manger.
- Prenez de 6 à 8 verres d'eau par jour et mangez à des heures régulières.
- Consommez des aliments qui sont de bonnes sources de fibres alimentaires, tels le pain, les céréales et les pâtes alimentaires à grains entiers.

Vous n'avez pas l'habitude d'en consommer? Voici quelques suggestions: commencez lentement pour en développer le goût; préparez les sandwichs avec une tranche de pain blanc et une tranche de pain de blé entier ou encore, mélangez une céréale à grains entiers avec votre céréale préférée tout en augmentant graduellement la proportion de grains entiers dans le mélange.

- Ajoutez du son de blé à différents mets.  
Quelques cuillerées à table dans les préparations de viande hachée, les soupes, les ragoûts, les panures de poisson ou de volaille, les céréales chaudes et divers mets composés augmentent la quantité de fibres de votre menu sans en changer le goût. Le son de blé s'achète préemballé, en boîte cartonnée ou en vrac. Vous pouvez aussi préparer votre propre provision de son de blé. Concassez des céréales à 100% de son au moyen d'un mélangeur ou d'un rouleau à pâtisserie et conservez-les dans un bocal hermétique. Utilisez au besoin.
- Remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier dans les pains, les crêpes, les biscuits, les muffins, etc.

- 
- Consommez des fruits et des légumes frais: les fruits et les légumes du Québec offrent la qualité et la variété recherchées. Râper les fruits et les légumes en facilite la mastication.
  - Ajoutez des fruits déshydratés (raisins, dattes, pruneaux, abricots) dans les céréales, les gâteaux et les biscuits.
  - À l'occasion, mangez des légumineuses (gourganes, pois secs, fèves sèches, lentilles, etc.) dans la soupe, comme mets principal ou d'accompagnement.  
Elles remplacent la viande comme source de protéine et ajoutent des fibres à votre alimentation. Pour diminuer la formation de gaz, trempez bien les légumineuses avant la cuisson; jetez ensuite cette eau et remplacez-la par une eau fraîche pour la cuisson.
  - Faites quotidiennement un peu d'exercice et évitez l'usage régulier des laxatifs.



**L'appétit** peut diminuer pour plusieurs raisons. En vieillissant, on note parfois une baisse dans la sensibilité du goût et de l'odorat. Certains médicaments peuvent modifier le goût des aliments et même couper l'appétit. La solitude aussi peut enlever l'envie de cuisiner et de manger. Peu importe la cause, il est important de prendre des mesures pour stimuler l'appétit et redécouvrir les plaisirs de la bonne table!



## Pour stimuler l'appétit

- Si possible, faites une promenade avant les repas; l'air et l'exercice stimulent l'appétit.
- Mangez à des heures régulières et évitez de grignoter.
- Prenez de petites portions. Des petits repas et plusieurs collations conviennent parfois mieux à ceux qui ont peu d'appétit.
- À l'occasion, prenez un petit verre de vin avant le repas.
- Préparez souvent des mets mijotés, par exemple des soupes maison, des bouillis, des ragoûts.  
Tout en dégagant des arômes agréables, ils éveillent l'appétit. De plus, vous pouvez congeler ces mets en petites portions pour d'autres repas.
- Mettez de la couleur dans votre assiette et ouvrez l'appétit par les yeux. Les légumes et les fruits, en plus de colorer vos repas, vous apportent aussi une panoplie de saveurs, de formes, de textures et de nutriments.
- Soyez audacieux! Essayez de nouvelles recettes, des produits nouveaux ou des assaisonnements différents aux herbes fraîches ou séchées. Faites goûter vos « découvertes » à parents et amis.
- Gâtez-vous de temps à autre. Ce mets dont vous raffolez, ce dessert préféré, cette petite sauce onctueuse, pourquoi pas?
- Multipliez le plaisir de manger! Juste avant l'arrivée de votre journal ou le début de votre émission préférée, disposez votre repas dans un plateau de fantaisie et sortez de la cuisine. . .

- 
- Aménagez un endroit agréable pour les repas.  
Portez une attention particulière à la décoration de la table en utilisant votre plus belle vaisselle, la coutellerie et la verrerie des grandes occasions et en mettant une musique d'ambiance.
  - Partagez vos repas avec des amis.  
Vous pouvez le faire assez régulièrement, chacun contribuant au repas en apportant un aliment particulier. Quoi de mieux que les plaisirs de la bonne table en bonne compagnie?
  - À l'occasion, mangez au restaurant; durant la belle saison, pique-niquez sur le balcon, dans la cour ou au parc.
  - Gardez en réserve des mets qui demandent peu de préparation. Les jours où vous n'avez vraiment pas envie de cuisiner, un mets que vous aurez congelé saura bien vous dépanner.
  - Enfin, rappelez-vous qu'on goûte mieux aux aliments avec une bouche propre. Brossez-vous bien les dents, les prothèses, les gencives et . . . la langue! Vous dégagez ainsi les particules alimentaires résiduelles qui peuvent masquer le goût d'autres aliments. Du même coup, vous stimulez aussi les cellules de la langue qui vous aident à percevoir les différentes saveurs.



La **digestion difficile** est un malaise assez courant qui se manifeste surtout par une sensation de lourdeur après les repas. La digestion semble lente et on a l'impression d'avoir une boule dans l'estomac. Les gaz intestinaux sont plus fréquents. Si tel est votre cas, les conseils suivants sont pour vous!



## Pour faciliter la digestion

- Mastiquez bien et mangez lentement.
- Prenez le temps de manger.
- Mangez de petits repas, plus nombreux et moins abondants.
- Râpez et pilez les légumes, si vous avez des problèmes de mastication.
- Mangez des mets cuits à la vapeur, mijotés ou en casserole. Les aliments humides sont généralement plus faciles à mastiquer et à avaler que les aliments secs.
- Évitez les aliments qui vous causent des désagréments, tels les mets épicés ou gras.
- Choisissez des aliments plus maigres et cuisez avec le moins de gras possible.
- Buvez quelque temps après les repas. Si vous avez l'habitude de boire un liquide chaud, prenez de préférence une tisane. Le thé et le café contiennent des substances qui peuvent déranger un estomac délicat.
- Ne vous couchez pas immédiatement après le repas; faites une petite promenade.
- Évitez l'utilisation régulière des antiacides.
- Consultez le médecin si vous souffrez d'indigestion chronique.

Chez bon nombre d'ânés, particulièrement les femmes, les os deviennent plus poreux et fragiles. Cette condition s'appelle **l'ostéoporose**. En consommant suffisamment de calcium, on réussit parfois à ralentir et même à empêcher le développement de l'ostéoporose. Les meilleures sources alimentaires de calcium sont le lait et les produits laitiers. Les produits laitiers québécois peuvent satisfaire tous les goûts, tout en vous fournissant quotidiennement une quantité suffisante de calcium pour répondre à vos besoins.



## Pour mieux résister à l'ostéoporose

- Consommez au moins 2 verres de lait tous les jours.
- Ajoutez des aliments à base de lait à vos menus quotidiens: soupes au lait, sauces blanches, mets au yogourt ou au fromage, desserts au lait (cossetarde, blanc-manger, flan, pouding au riz, au tapioca, etc.).
- Si vous surveillez votre poids, n'évitez pas les produits laitiers. Choisissez plutôt ceux qui sont moins gras.
- Ajoutez du lait en poudre à vos aliments.  
Ajoutez-en quelques cuillerées lors de la préparation de sauces, gâteaux, soupes, mets composés, céréales chaudes, café, etc. Sans changer la saveur de ces aliments, vous en augmentez le contenu en calcium. C'est une solution facile pour ceux qui aiment moins le goût du lait.
- N'utilisez des suppléments de calcium que sous surveillance médicale afin d'éviter des excès.  
D'ailleurs le calcium qu'on retrouve dans les aliments, particulièrement dans le lait et les produits laitiers, est habituellement absorbé et utilisé plus efficacement par l'organisme que le calcium provenant d'autres sources.
- Faites régulièrement des exercices physiques.  
Aussi étonnant que cela puisse paraître, l'exercice modéré favorise à la fois la prévention et le traitement des os fragiles.

Avec l'âge, la silhouette a normalement tendance à s'arrondir. Sans chercher celle de vos 20 ans, vous pouvez néanmoins viser la « silhouette santé » de vos 60 ans! En portant une attention particulière à vos habitudes alimentaires et en augmentant votre activité physique, vous prendrez moins de poids.



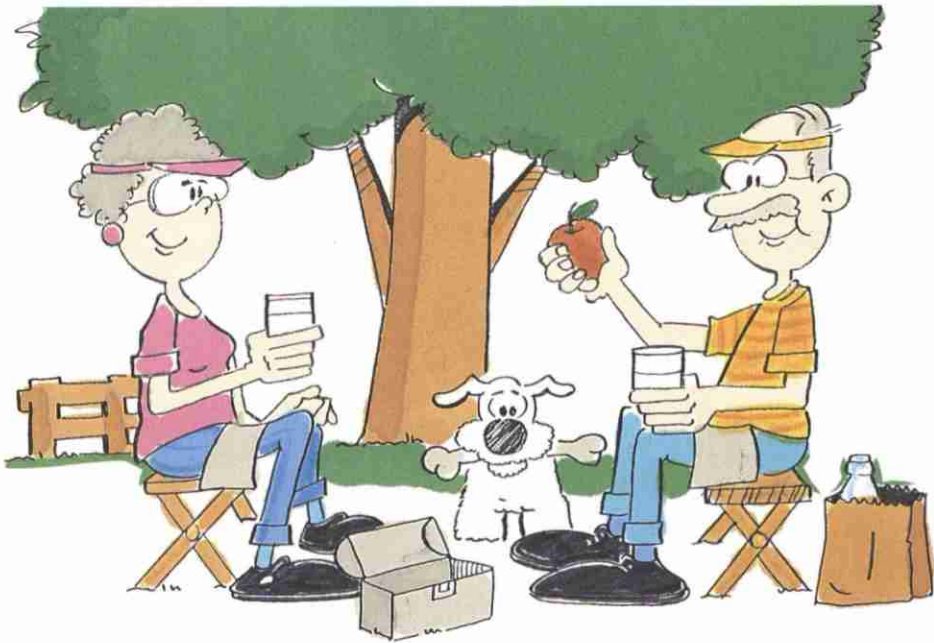
## Pour aider à contrôler votre poids

- Respectez la quantité et la grosseur de portions proposées pour les quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- Commencez bien la journée en déjeunant.
- Mangez régulièrement, sans sauter de repas.
- Entre les repas, buvez quelques verres d'eau, tenez-vous occupé et loin de la tentation du garde-manger ou du réfrigérateur. Rien de mieux pour vous évader que votre loisir préféré, une bonne marche, un livre, un film. . .
- Utilisez les modes de cuisson sans gras, dans des poêlons à surface non adhérente, au four à micro-ondes, à la broche ou sur le gril. Diminuez l'utilisation de sauces grasses et dégraissez les soupes et les sauces maison.
- Choisissez des poissons et des coupes de viandes maigres et enlevez le gras visible.
- Consommez, parmi les produits laitiers, tous ceux à plus faible teneur en gras que vous offre l'industrie laitière québécoise; lait écrémé, à 1% ou 2% de gras, fromage moins gras et le yogourt à 2% de gras ou moins.
- Prenez des fruits et des légumes en collation.  
Les légumes crus peuvent être préparés en petits morceaux plusieurs jours à l'avance et conservés au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Vous les consommez ensuite au besoin.
- Choisissez des desserts moins gras, peu sucrés et plus nutritifs, à base de fruits ou de lait écrémé, à 1% ou à 2% de gras. Mangez des fruits frais entiers, en morceaux ou râpés.
- Limitez la consommation d'alcool et de boissons gazeuses.
- Évitez les régimes miracles. Aucun ne peut vous assurer une perte de poids durable et plusieurs peuvent même nuire à votre santé.
- Prenez de l'exercice, selon vos capacités.

## Et maintenant?

Examinez bien vos habitudes alimentaires. Comparez-les aux recommandations du Guide alimentaire canadien et aux conseils qui s'appliquent à votre situation particulière. Si vous voulez changer certaines habitudes, faites-le graduellement pour permettre à votre corps de bien s'y adapter. S'il y a lieu, consultez une diététiste professionnelle.

Et surtout, n'oubliez pas de prendre le **temps de bien manger** pour vous donner le **temps de bien vieillir!**



## Quelques conseils pratiques

Les prochaines pages vous présentent quelques conseils pratiques pour faciliter la planification des repas. Vous pourrez ainsi réaliser des économies de temps et d'argent, tout en vous alimentant sainement.

Ces conseils sont suivis d'une série de menus équilibrés qui mettent en évidence d'excellents produits bio-alimentaires québécois. Ces menus vous proposent une bonne variété d'aliments, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien. De plus, ils reflètent le mode d'alimentation préféré par la plupart des aînés. On y retrouve donc un repas abondant à l'heure du midi et un souper plus léger.

Enfin, certaines recettes sont présentées pour vous encourager à varier votre alimentation. Vous y découvrirez peut-être un goût de cuisiner!

Bonne lecture et surtout . . . bon appétit.

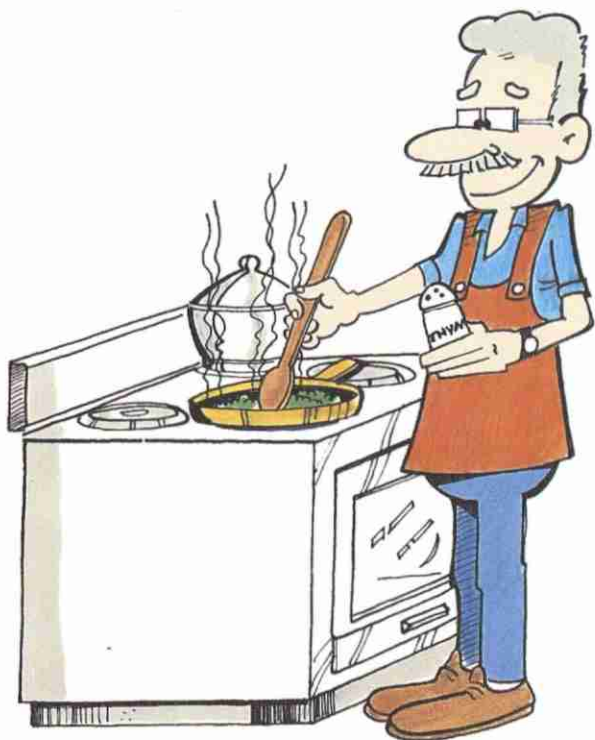
## L'achat

- Préparez bien vos achats. Rédigez toujours une liste d'achat en fonction de vos menus. Tenez compte des aliments que vous avez déjà en inventaire et des restes prévus de repas précédents. Et n'oubliez pas de consulter vos recettes pour vous assurer d'avoir en main tous les ingrédients.
- Recherchez les produits du Québec. En saison, ils constituent un bon achat. En tout temps, ils vous assurent la qualité et la commodité des aliments de chez nous!



## La préparation

- Utilisez le lait en poudre dans les soupes, les gâteaux ou desserts au lait. C'est plus économique.
- Le riz et les pâtes alimentaires (spaghetti, macaroni, nouilles, etc.) font partie du groupe pains et céréales. Ils s'incorporent bien dans les mets composés et vous permettent d'utiliser moins de viande. Recherchez les pâtes alimentaires à grains entiers, à base d'épinards ou d'autres légumes et le riz brun. En plus d'ajouter un peu de couleur au menu, ces variétés sont plus nutritives et très savoureuses.
- Si vous utilisez des coupes de viande moins tendres et plus économiques, faites-les cuire lentement, à feu doux, dans un peu de liquide (jus, bouillon, vin, etc.). Vous pouvez aussi les faire mariner quelques heures avant la cuisson pour les attendrir.
- Les soupes peuvent être préparées à partir des restes de repas précédents, en utilisant comme base un bouillon fait à la maison ou commercial, un jus de légumes ou encore une soupe en conserve.



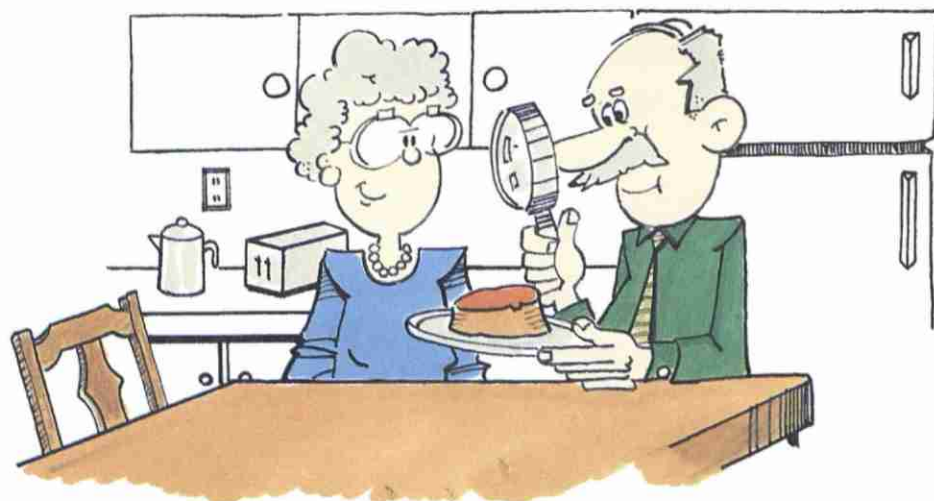
- 
- Achetez certains aliments en vrac, particulièrement les assaisonnements et les herbes. Conservez-les au sec, à l'abri de la lumière. Il vaut mieux les acheter en plus petites quantités et plus fréquemment pour s'assurer qu'ils soient frais. Pour les entreposer, utilisez des petits contenants hermétiques transparents, propres et secs, tels les contenants de pilules vides. Dans les recettes, vous pouvez remplacer 15 mL (1 c. à table) d'herbe fraîche par 5 mL (1 c. à thé) d'herbe séchée. Les herbes remplacent avantageusement le sel.
  - Préparez les vinaigrettes maison et conservez-les au réfrigérateur. Vous pouvez ainsi réaliser des économies tout en choisissant des assaisonnements ou des épices qui vous conviennent.
  - Si vous aimez les biscuits, choisissez de préférence les variétés un peu plus nutritives tels les biscuits aux raisins, à l'avoine, au beurre d'arachide.
  - Les desserts à base de gélatine sont plus nourrissants préparés de la façon suivante.

Pour les gélatines non aromatisées, gonfler d'abord à l'eau froide. Pour les poudres de gelée commerciale, procéder à la première dilution à l'eau bouillante, selon les directives du fabricant et laisser tiédir. Compléter ensuite la dilution de l'une ou l'autre de ces gélatines en remplaçant l'eau par du lait, du yogourt, de la crème glacée ou de la crème sure. Bien mélanger et placer au réfrigérateur. Servir lorsque bien ferme. Garnir de fruits, au goût.

## La salubrité

- Décongelez la viande, le poisson et la volaille au réfrigérateur ou au four à micro-ondes.
- Évitez de laisser la viande, le poisson et la volaille, cuits ou crus, à la température de la pièce.
- Refroidissez les restes de viande, de poisson ou de volaille le plus rapidement possible en plongeant le contenant dans un bain d'eau glacée, s'il y a lieu. Ensuite, réfrigérez ou congelez ces restes, en portions individuelles.
- Évitez d'accumuler les restes; bien les étiqueter et les ranger à vue d'oeil au réfrigérateur ou au congélateur afin de ne pas les oublier. La température du réfrigérateur ne doit pas dépasser 4°C (40°F), alors que celle du congélateur doit être à -18°C (0°F) ou moins.

Les restes de viande, de volaille ou de poisson cuits et réfrigérés doivent être utilisés dans les quatre jours suivant la première cuisson. Les restes congelés devront être consommés dans les trois prochains mois. Ces restes s'incorporent bien aux soupes et à divers mets composés tels les pâtés ou les pains de viande, de volaille et de poisson, les sandwiches, les casseroles au riz ou aux nouilles, les salades, etc.



---

Les restes de fruits en conserve doivent être bien couverts, réfrigérés et utilisés le plus rapidement possible. Les fruits égouttés peuvent être ajoutés à des céréales à déjeuner chaudes ou froides, servir pour des salades de fruits maison ou être incorporés à divers desserts (pain aux fruits, croustade, gélatine, mousse, yogourt, pouding, etc.). Réduits en purée, les fruits deviennent des compotes, des sauces chaudes ou froides, des garnitures ou des essences pour le yogourt, le lait battu, les gâteaux, etc. Ces purées se congèlent bien.

Les restes de légumes peuvent être ajoutés tels quels aux soupes, dans les bouillis, les ragoûts, les omelettes ou autres mets composés. Mélangés avec d'autres légumes, des pâtes alimentaires ou du riz, et rehaussés d'une vinaigrette, ils se présentent bien comme salade. Réduits en purée, ils servent de base dans la préparation de potages, soupes crèmes ou jus de légumes « maison ». Ces purées se congèlent bien pour être utilisées plus tard.

Les restes de fromage se congèlent bien mais peuvent devenir un peu granuleux. On peut les râper avant de les congeler et les utiliser plus tard dans les mets cuisinés, dans les sauces ou comme garniture pour les mets gratinés.

Les restes de pains et céréales doivent être bien séchés. On les réduit ensuite en miettes pour les ajouter comme garniture ou ingrédients de mets composés ou de desserts, selon le cas.

---

## La congélation

- Préparez plusieurs portions de mets composés (lasagne, boulettes de viande, boeuf aux légumes, fèves au lard, etc.) pour les conserver au congélateur en portions individuelles. Les jours où vous avez moins le goût ou moins le temps de cuisiner, vous aurez des repas tout prêts.
- Achetez certains aliments congelés (gaufres, vol-au-vent, filets de poisson, etc.) pour simplifier la préparation des aliments.
- Congelez des pains aux noix et aux fruits, des muffins, des petits pains, des croissants; utilisez en portions individuelles au besoin.
- Utilisez des emballages ou des contenants spécialement conçus pour la congélation. Ils conservent mieux la qualité des aliments congelés.
- Congelez les surplus de soupes. Les soupes de consistance uniforme, sans gros morceaux, se congèlent bien dans un moule à glaçons de taille moyenne. Par la suite, démoulez et transposez les cubes congelés dans un contenant hermétique ou un sac à congélation. Utilisez au besoin. Quatre cubes représentent environ 1 portion de soupe. Diluez au besoin avec un liquide chaud (bouillon, lait, jus).



## **Trois semaines au menu**

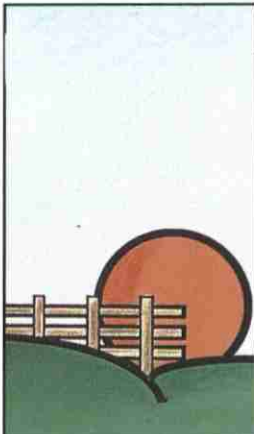
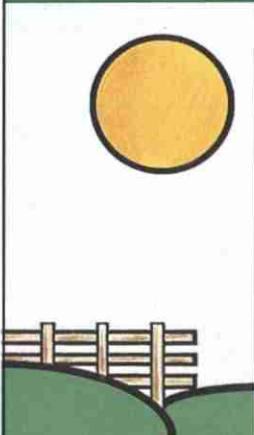
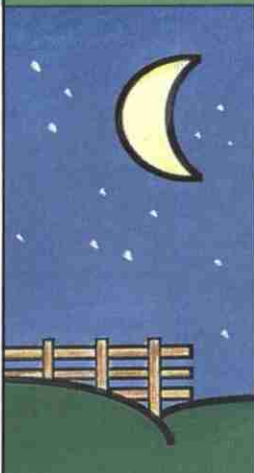


---

## Le menu

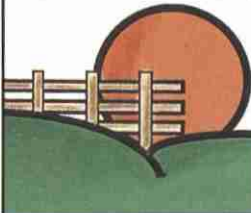
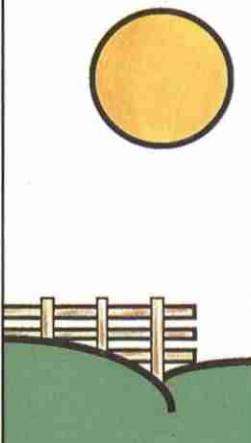
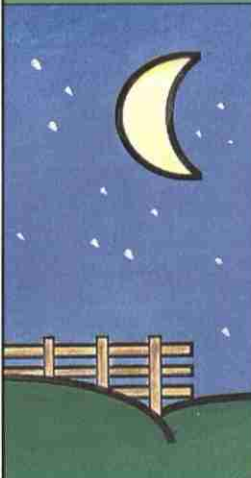
- Certains aliments au menu sont suivis d'un code. Le code **R** signifie qu'on prépare un surplus de cet aliment, les restes devant servir lors de repas suivants. Les lettres **D** ou **S**, accompagnées d'un chiffre, identifient le repas (**D**: dîner, **S**: souper) et le jour (**1** à **7**) d'où proviennent les restes utilisés dans la préparation d'un mets particulier. Dans les menus proposés, des mets composés, des soupes et des desserts servent souvent à utiliser des restes tout en offrant des repas variés.
- Vous trouverez une recette correspondante à la fin de ce document pour chaque mets précédé d'une étoile\*.
- Le mot « garniture » aux menus du déjeuner comprend le beurre, la margarine, le beurre d'arachide, la confiture, la marmelade, le sirop, le miel, etc. Les utiliser avec modération, selon vos besoins.
- Le lait est inscrit à deux repas pour vous assurer une consommation minimale quotidienne de 2 tasses (500 mL). Vous pouvez le consommer en plusieurs petits verres ou l'incorporer à d'autres mets tels les desserts et les soupes. Le lait du souper peut être consommé plus tard en soirée. Légèrement réchauffé, le lait semble favoriser le sommeil chez certaines personnes.
- Si vous modifiez le menu, toujours voir à remplacer un aliment par un autre du même groupe du Guide alimentaire canadien. En plus d'apporter votre touche personnelle aux menus, vous vous assurez aussi d'une alimentation équilibrée. Par exemple, si un fruit inscrit au menu n'est pas disponible, prendre un autre fruit.
- Si tous les aliments ne peuvent être consommés aux repas, prenez-les aux collations. Parfois, six petits repas conviennent mieux à vos besoins. Adaptez donc les menus en conséquence.
- Aucune collation n'est indiquée au menu. Ajoutez-la au besoin.
- Les boissons chaudes (café, thé, tisane) ne sont pas inscrites au menu. Toutefois, vous pouvez les consommer avec modération en vous assurant d'abord de bien prendre tous les autres aliments indiqués au menu.

# SEMAINE 1

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	<p>Pomme</p> <p>Muffin au son Fromage Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>1/2 pamplemousse</p> <p>Gruau et raisins Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Compote de pomme</p> <p>Gaufres au blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>
	<p>Jus de tomate</p> <p>Rôti de boeuf<sup>R</sup> Pommes de terre persillées<sup>R</sup> * Haricots à l'italienne<sup>R</sup></p> <p>Coupe de fruits variés</p>	<p>Jus de pomme</p> <p>* Filet de plie aux amandes * Riz espagnol<sup>R</sup></p> <p>Gélatine aux fruits<sup>R</sup></p>	<p>Jus de légumes</p> <p>Sandwich chaud au boeuf<sup>D1</sup> au pain de blé entier</p> <p>* Carottes glacées<sup>R</sup></p> <p>Coupe aux poires et pruneaux</p>
	<p>Soupe aux légumes<sup>R</sup></p> <p>Sandwich aux oeufs Pain de blé entier Laitue</p> <p>Yogourt nature Sirop d'érable</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe au poulet et nouilles</p> <p>Salade repas: pommes de terre<sup>D1</sup>, haricots<sup>D1</sup>, viande froide</p> <p>Craquelins de blé entier</p> <p>* Crème vanille * Coulis de framboises<sup>R</sup></p> <p>Lait</p>	<p>Soupe aux légumes<sup>S1</sup></p> <p>* Salade de riz<sup>D2</sup> aux crevettes</p> <p>Gélatine aux fruits<sup>D2</sup></p> <p>Lait</p>

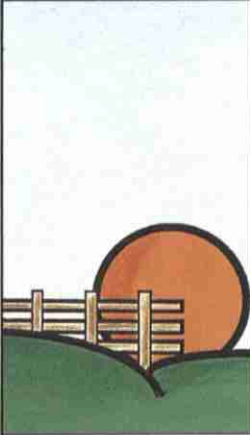
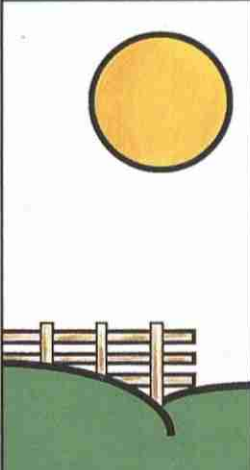
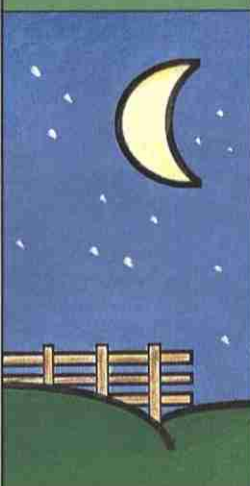
Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<p>Jus de pomme Céréales de son et raisins Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Banane et yogourt</p> <p>Croissant de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Pruneaux</p> <p>Oeuf Rôties de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Compote de pomme</p> <p>Gruau Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>
<p>Jus d'ananas</p> <p>* Poulet à la moutarde<sup>R</sup></p> <p>Riz brun Brocoli</p> <p>* Croquant aux pommes<sup>R</sup></p>	<p>Jus de pomme</p> <p>Rôti de porc<sup>R</sup> Pommes de terre au four * Aubergine aux tomates Crème glacée vanille Coulis de framboises<sup>S2</sup></p>	<p>Jus d'ananas</p> <p>Lasagne Salade du chef</p> <p>* Pouding au citron</p>	<p>Jus de tomate</p> <p>* Porc<sup>D5</sup> aux légumes Nouilles</p> <p>* Pomme au four au miel</p>
<p>Jus de légumes</p> <p>* Quiche sans croûte Tomate et concombre tranchés Petit pain de blé entier</p> <p>Cantaloup</p> <p>Lait</p>	<p>* Potage aux carottes<sup>D3,R</sup> Craquelins de blé entier * Salade de poulet<sup>D4</sup></p> <p>Croquant aux pommes<sup>D4</sup></p> <p>Lait</p>	<p>Jus de légumes Craquelins</p> <p>* Asperge au jambon * Sauce Mornay</p> <p>Coupe de fruits variés</p> <p>Lait</p>	<p>Potage aux carottes<sup>S5</sup></p> <p>* Tomate farcie au fromage</p> <p>Petit pain de blé entier Banane Yogourt vanillé</p> <p>Lait</p>

## SEMAINE 2

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	<p>Jus de pruneaux</p> <p>Pain doré Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Banane tranchée au jus d'orange</p> <p>Muffin aux raisins Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Jus de pomme</p> <p>Gruau Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>
	<p>Jus de pomme</p> <p>Côtelette d'agneau grillée Riz<sup>R</sup> * Pois à la menthe</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Jus de tomate</p> <p>Dinde rôtie<sup>R</sup> Pommes de terre en purée Choux de Bruxelles</p> <p>Gélatine aux fruits<sup>R</sup> Yogourt</p>	<p>Jus de légumes</p> <p>* Sébaste aux fines herbes Pomme de terre au four * Carottes et chou en rubans</p> <p>* Mousse à l'érable</p>
	<p>Potage aux légumes<sup>R</sup></p> <p>* Oeufbourgeois Pain de blé entier</p> <p>Pouding au tapioca * Coulis de fraises<sup>R</sup></p> <p>Lait</p>	<p>Légumes crus/sauce trempepette</p> <p>* Salade de riz<sup>D1</sup> au crabe</p> <p>Crème glacée Biscuits à l'avoine</p> <p>Lait</p>	<p>Potage aux légumes<sup>S1</sup></p> <p>* Macaroni au fromage et jambon</p> <p>* Crème à la noix de coco Coulis de fraises<sup>S1</sup></p> <p>Lait</p>

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Compote de pomme  Céréales de son Rôtie de blé entier Garniture  Lait	1/2 pamplemousse  Gruau Rôtie de blé entier Garniture  Lait	Jus de pomme  Oeuf Rôties de blé entier Garniture  Lait	Pruneaux au jus  Muffin aux raisins Garniture  Lait
Jus de tomate  * Dinde <sup>D2</sup> au brocoli Riz  Coupe de fruits Biscuits à l'avoine	Jus d'ananas  * Boeuf Stroganoff Nouilles Salade de concombres  Pain aux bananes <sup>R</sup>	Jus de légumes Craquelins de blé entier * Côtelettes de porc au four Pommes de terre persillées Betteraves  Crème au chocolat	Jus de tomate Bâtonnets de céleri  * Hachis Parmentier Salade aux épinards  Pain aux bananes <sup>D5</sup>
* Soupe aux lentilles <sup>R</sup>  Croissant de blé entier Fromage  Gélatine aux fruits <sup>D2</sup>  Lait	Crème d'épinards  Pain pita de blé entier farci au saumon  Compote de pomme  Lait	Soupe aux lentilles <sup>S4</sup>  * Salade en julienne Petit pain de blé entier  Melon  Lait	Consommé aux herbes Craquelins de blé entier * Mini pizza aux légumes  * Mousse aux pommes à la menthe  Lait

# SEMAINE 3

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
	<p>Jus de pomme</p> <p>Oeuf Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Pomme</p> <p>Gruau Rôtie de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>	<p>Banane et yogourt</p> <p>Croissant de blé entier Garniture</p> <p>Lait</p>
	<p>* Consommé à la Madrilène</p> <p>* Foie de poulet à l'orientale Riz</p> <p>Crème à la vanille</p>	<p>Jus de légumes</p> <p>Jambon<sup>R</sup></p> <p>* Purée de rutabaga et pommes Pommes de terre persillées</p> <p>Carré aux bleuets<sup>R</sup></p>	<p>Jus de tomate</p> <p>* Pain de veau<sup>R</sup></p> <p>Nouilles aux épinards * Maïs au piment</p> <p>Ananas en conserve<sup>R</sup></p>
	<p>Crème de tomate et de champignons<sup>R</sup></p> <p>* Salade niçoise Petit pain de blé entier</p> <p>Fruit</p> <p>Lait</p>	<p>Soupe poulet et riz Craquelins</p> <p>* Carré aux courgettes<sup>R</sup></p> <p>Cantaloup</p> <p>Lait</p>	<p>Crème tomate et champignons<sup>S1</sup></p> <p>* Salade de chou-fleur et jambon<sup>D2</sup></p> <p>Petit pain de blé entier</p> <p>Crème glacée * Sauce aux fruits</p> <p>Lait</p>

Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Pruneaux au jus  Muffin anglais Fromage Garniture  Lait	1/2 pamplemousse  Céréales de son Rôtie de blé entier Garniture  Lait	Compote de rhubarbe <sup>D4</sup>  Gruau Rôtie de blé entier Garniture Lait	Jus de pomme  Oeuf brouillé Muffin anglais Garniture  Lait
Jus de légumes  * Poulet <sup>R</sup> au citron et à l'estragon Pomme de terre au four Carré aux courgettes <sup>S2</sup>  Compote de rhubarbe <sup>R</sup>	Jus de pomme  Boeuf aux légumes  Pouding au riz <sup>R</sup> Miel	Jus de légumes  * Filet de morue au four Rutabaga, carottes en julienne Pommes de terre en purée  Crème glacée	Jus de tomate  * Boulettes de boeuf citronnées Riz Haricots verts  Pouding aux fruits <sup>S5</sup>
* Soupe au poisson  Croissant de blé entier Fromage  Carré aux bleuets <sup>D2</sup>  Lait	* Potage aux poireaux <sup>R</sup>  Salade du chef: céleri, poulet <sup>D4</sup> , verdure Petit pain de blé entier Pouding aux fruits <sup>R</sup>  Lait	Consommé de volaille Craquelins de blé entier Pain de veau <sup>D3</sup> Laitue, tomate tranchée  Pouding au riz <sup>D5</sup> Sauce à l'ananas <sup>D3</sup> Lait	* Vichyssoise <sup>S5</sup>  Sandwich grillé au fromage et tomate, pain de blé entier  Fruits frais  Lait





**Cuisinez « santé »:  
des recettes  
pour tous  
les goûts**






# INDEX ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

Asperges au jambon .....	51
Aubergine aux tomates .....	52
Boeuf Stroganoff .....	53
Boulettes de viandes citronnées .....	54
Carottes et chou en rubans .....	55
Carottes glacées .....	56
Carré aux courgettes .....	57
Consommé à la Madrilène .....	59
Côtelettes de porc au four .....	60
Coulis de fraises ou de framboises .....	61
Crème à la vanille ou à d'autres essences .....	62
Croquant aux pommes .....	63
Dinde au brocoli .....	64
Filets de morue au four .....	66
Filets de plie aux amandes .....	67
Foie de poulet à l'orientale .....	68
Hachis Parmentier .....	69
Haricots à l'italienne .....	70
Macaroni au fromage et au jambon .....	71
Maïs au piment .....	71
Mini pizza aux légumes .....	72
Mousse aux pommes, aux fruits ou à l'érable .....	73
Oeufbourgeois .....	74
Pain de veau .....	75
Pois à la menthe .....	76
Pommes au four au miel .....	77
Porc aux légumes .....	78
Potage aux carottes .....	79
Potage aux poireaux .....	80
Pouding au citron .....	81
Pouding aux fruits .....	82
Poulet à la moutarde .....	84
Poulet au citron et à l'estragon .....	86
Purée de rutabaga et de pommes .....	87
Quiche sans croûte .....	88
Riz espagnol .....	89
Salade de chou-fleur et de jambon .....	90
Salade de riz au crabe .....	91
Salade de riz aux crevettes .....	92
Salade julienne .....	93

Salade niçoise .....	94
Salade de poulet.....	95
Sauce aux fruits .....	96
Sauce Mornay .....	96
Sébaste aux fines herbes .....	97
Soupe aux lentilles.....	98
Soupe au poisson .....	99
Tomates farcies .....	100
Vichyssoise .....	80

## Notez bien

Les recettes adaptées au four à micro-ondes  ont été conçues pour les fours dont la puissance se situe entre 650 et 700 watts. Pour les fours de moindre puissance, ajustez les temps de cuisson selon les directives du fabricant ou selon votre expérience personnelle.

Choisir le gras de cuisson selon les goûts, le coût et les exigences particulières de son état de santé. Généralement, on peut diminuer le gras dans la préparation des aliments en utilisant des ustensiles de cuisson à surface non adhérente.

## ASPERGES AU JAMBON

Rendement: **1 portion**

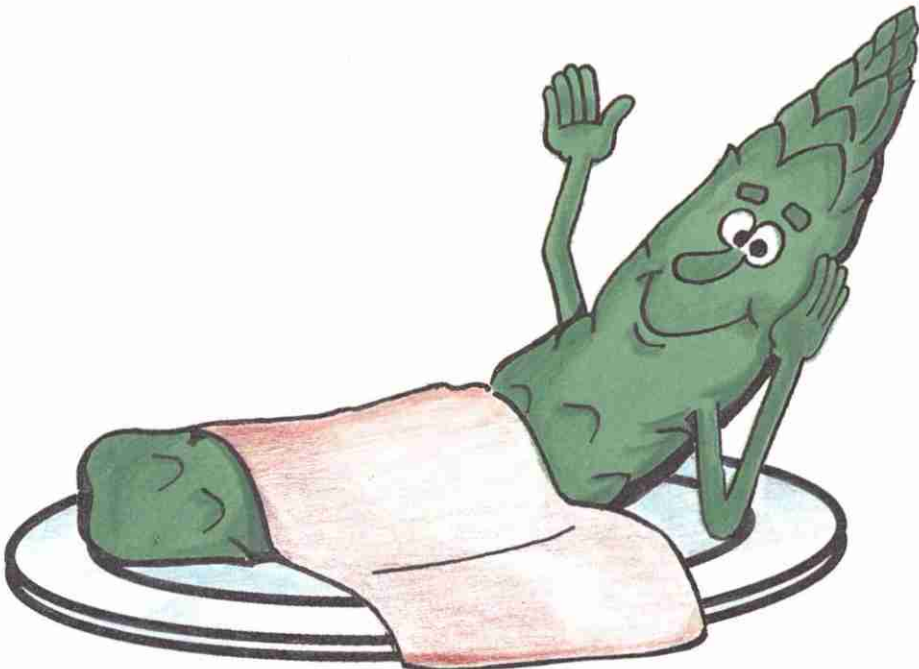
Égoutter des asperges en conserve.

Placer 3 ou 4 asperges sur une tranche mince de jambon.

Rouler et déposer dans un plat à gratin légèrement beurré.

Napper les rouleaux de sauce Mornay (sauce blanche au fromage).

Saupoudrer de fromage râpé et gratiner au four chaud.



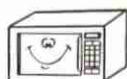
## AUBERGINE AUX TOMATES

Rendement: **2 portions**

500 g (1 lb)	aubergine moyenne, environ une
175 mL (3/4 tasse)	tomates en conserve
1/2	gousse d'ail
1 pincée	thym
60 mL (1/4 tasse)	fromage râpé, facultatif

Bien laver l'aubergine. Ne pas peler. Couper en tranches d'environ 2,5 cm (1 po). Saler abondamment et mettre de côté environ 30 min. (L'aubergine perd ainsi un peu de son goût amer). Bien éponger les tranches avec du papier essuie-tout pour enlever le sel et l'humidité en surface.

Découper les tranches en cubes d'environ 2,5 cm (1 po). Dans un plat allant au four, combiner l'aubergine, les tomates, l'ail, le thym ainsi que du sel et du poivre au goût. Cuire à 180°C (350°F) pendant 35 min. Retirer du four, saupoudrer de fromage et passer sous le gril pour fondre et dorer le fromage.



Dans une cocotte de 2 L (2 pintes), mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage. Couvrir et cuire à forte intensité environ 6 min, en brassant après 3 min. Laisser reposer 2 min puis ajouter le fromage; passer sous le gril pour fondre et dorer le fromage.

Garnir de persil haché.

## BOEUF STROGANOFF

Rendement: **4 portions**

450 g (1 lb)	steak de ronde paré
1	oignon haché
2 mL (1/2 c. à thé)	basilic
5 mL (1 c. à thé)	sel
1 mL (1/4 c. à thé)	poivre
1 pincée	ail
175 mL (3/4 tasse)	vin blanc sec
10 - 12	champignons frais, tranchés
175 mL (3/4 tasse)	crème sure ou yogourt nature

Mélanger le basilic, le sel, le poivre, l'ail et le vin. Y déposer le steak découpé en fines lanières. Laisser mariner environ 2 heures.

Retirer le boeuf, bien égoutter et faire sauter dans un peu d'huile environ 5 à 7 min. Y ajouter les oignons et cuire encore 2 min en mélangeant bien. Ajouter le liquide de la marinade, et laisser mijoter environ 30 min. Ajouter les champignons tranchés et cuire encore 5 min. Retirer du feu et ajouter graduellement la crème sure en mélangeant bien. Réchauffer à feu doux environ 10 min en mélangeant continuellement.



Mariner la viande, tel qu'indiqué ci-dessus. Placer l'oignon, le boeuf et la marinade dans un plat de 2 L (2 pintes). Mijoter à intensité moyenne environ 20 min, en mélangeant bien après 10 min. Ajouter les champignons tranchés et cuire à intensité moyenne environ 5 min. Ajouter la crème sure en mélangeant continuellement. Réchauffer à intensité moyenne environ 4 min, en mélangeant bien aux 2 min.

## BOULETTES DE VIANDE CITRONNÉES

Rendement: 4 portions

450 g (1 lb)	boeuf haché maigre
125 mL (1/2 tasse)	son de blé
1	oeuf
	zeste de 1 citron
30 mL (2 c. à table)	persil haché frais
2 mL (1/2 c. à thé)	sel
1 mL (1/4 c. à thé)	sel d'ail, cumin
pincée	poivre
250 mL (1 tasse)	bouillon de boeuf
20 mL (1 1/2 c. à table)	jus de citron
15 mL (1 c. à table)	farine

Mélanger tous les ingrédients, sauf le bouillon, le jus de citron et la farine. Façonner en boulettes d'environ 4 cm (1 1/2 po). Cuire dans une casserole recouverte, dans le bouillon chaud et 15 mL (1 c. à table) de jus de citron, environ 20 min. Retirer les boulettes et les garder au chaud. (À cette étape, refroidir les boulettes qui seront congelées; les placer dans un contenant hermétique et congeler). Au jus de cuisson, ajouter le reste du jus de citron et la farine, bien mélanger et cuire à feu moyen jusqu'à épaississement. Verser la sauce sur les boulettes chaudes.



Façonner les boulettes, tel qu'indiqué ci-dessus. Placer dans un plat de 2L (8 po carrés); y verser le bouillon chaud et 15 mL (1 c. à table) de jus de citron. Couvrir et cuire à pleine puissance environ 10 min, en redispasant les boulettes après 5 min. Retirer le liquide de cuisson dans une tasse à mesurer de 500 mL (2 tasses), y ajouter 7 mL (1/2 c. à table) de jus de citron et la farine. Cuire à pleine puissance 3 min, en fouettant bien toutes les minutes. Verser sur les boulettes, couvrir et chauffer à pleine intensité de 1 à 2 min.

Pour les boulettes décongelées, préparer une sauce à partir de 250 mL (1 tasse) de bouillon de boeuf chaud, 7 mL (1/2 c. à table) de jus de citron et 15 mL (1 c. à table) de farine.

## CAROTTES ET CHOU EN RUBANS

Rendement: **de 4 à 6 portions**

1/2	chou vert, moyen
3	carottes moyennes
30 - 45 mL (2 - 3 c. à table)	beurre, margarine ou huile de cuisson
	sel et poivre, au goût
60 mL (1/4 tasse)	vinaigre

Couper le chou en fines lanières, rincer et égoutter. Peler les carottes et couper en fines lanières au moyen d'un éplucheur ou d'un robot culinaire.

Faire chauffer le gras. Y ajouter les légumes en mélangeant bien. Saler et poivrer. Ajouter le vinaigre. Cuire à feu doux pendant environ 20 min. Les légumes doivent rester un peu croustillants. Les restes s'incorporent bien aux soupes.



Chauffer le gras à puissance élevée dans un contenant de 2 L (2 pintes). Y ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger. Cuire à puissance élevée de 5 à 6 min, en mélangeant bien après 2 min. Vérifier le degré de cuisson.

## CAROTTES GLACÉES

Rendement: 2 portions

4	carottes coupées en tranches
1	oignon haché
1/2	jus de citron
80 mL (1/3 tasse)	eau bouillante
10 mL (2 c. à thé)	beurre
10 mL (2 c. à thé)	sucré, cassonade, miel, ou sirop d'érable
pincée	sel

Mélanger tous les ingrédients et cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Saupoudrer de persil haché.



## CARRÉ AUX COURGETTES

Rendement: de 4 à 6 portions

1	courgette moyenne, avec pelure
60 mL (1/4 tasse)	oignon haché
5 mL (1 c. à thé)	origan
2 mL (1/2 c. à thé)	basilic
1 mL (1/4 c. à thé)	sel d'ail
pincée	poivre
30 mL (2 c. à table)	beurre ou huile
375 mL (1 1/2 tasse)	crème sure
3	oeufs
60 mL (1/4 tasse)	parmesan ou cheddar râpé
125 mL (1/2 tasse)	chapelure

Découper la courgette en gros dés. Bien mélanger avec l'oignon avec les épices. Faire sauter dans l'huile chaude environ 7 min. Graisser légèrement un moule carré ou une assiette à tarte. Y déposer les légumes. Bien mélanger les oeufs et la crème sure. Verser sur les légumes. Saupoudrer de fromage et de chapelure.

Cuire à 180°C (350°F) pendant 30 min. Laisser reposer 5 min pour raffermir un peu avant de servir. Se mange chaud ou froid. Servir une portion généreuse comme mets principal et une portion plus modeste comme mets d'accompagnement.

Pour varier, remplacer la crème sure par du yogourt nature ou un mélange de yogourt et de fromage cottage. Cette mesure permet aussi une diminution importante de la quantité de gras dans la recette.



Fondre 30 mL (2 c. à table) de beurre ou chauffer l'huile. Ajouter la courgette et l'oignon. Couvrir et cuire à intensité maximale 4 min. Y incorporer les assaisonnements et mettre de côté.

Dans un récipient de 1L (1 pinte), chauffer la crème sure (ou ses substituts) à intensité moyenne de 8 à 10 min, en fouettant bien toutes les 2 min. Batre les oeufs et les ajouter lentement, en brassant vigoureusement. Cuire de 2 à 3 min à intensité moyenne, en brassant toutes les 30 secondes.

Disposer les légumes assaisonnés cuits dans un moule de 2 L (2 pintes). Verser le mélange chaud de crème sure et d'oeufs sur les légumes. Saupoudrer de fromage. Cuire à intensité moyennement élevée pendant 8 à 10 min en tournant le plat après 4 min. Saupoudrer de chapelure. Passer sous le gril pour dorer la surface. Laisser reposer 5 min pour raffermir avant de servir.

## CONSOMMÉ À LA MADRILÈNE

Faire chauffer du bouillon de boeuf avec du jus de légumes.

Assaisonner avec des herbes, au goût.

Servir très chaud et garnir de croutons ou d'herbes fraîches.

Passer ainsi un reste de jus de légumes.



## CÔTELETTES DE PORC AU FOUR

Rendement: **2 portions**

2	côtelettes de porc, parées
1	oignon, haché
125 mL (1/2 tasse)	feuilles de céleri, hachées
60 mL (1/4 tasse)	vin blanc sec
125 mL (1/2 tasse)	bouillon de poulet
	sel et poivre, au goût

Dorer les côtelettes des deux côtés dans un peu d'huile ou de beurre ou dans un poêlon antiadhésif. Dans une casserole allant au four, faire sauter les oignons dans un peu de beurre fondu. Y ajouter les feuilles de céleri, le vin, le bouillon, les côtelettes; recouvrir et cuire à 180°C (350°F) pour environ 45 min. Vérifier la cuisson et ajuster au besoin.

On peut remplacer le vin blanc par du jus de pommes.



Disposer les côtelettes dans un plat de 1 L (1 pinte), en plaçant les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrir d'oignon et de feuilles de céleri. Y verser le vin blanc et le bouillon. Couvrir le plat d'emballage plastique en retournant un coin pour permettre l'aération.

Cuire à puissance moyenne environ 20 min, en tournant le plat d'un demi-tour après 10 min. Laisser reposer couvert pendant 5 min, avant de servir. Saler et poivrer au goût.

## COULIS DE FRAISES OU DE FRAMBOISES

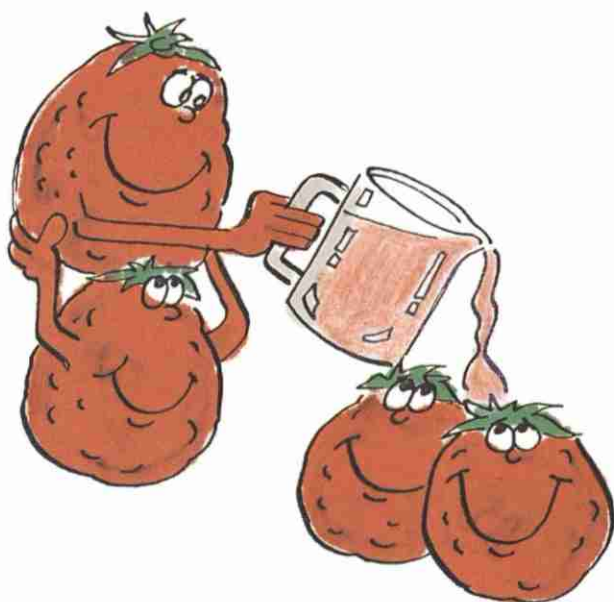
Rendement: **1 tasse**

250 mL (1 tasse) fraises ou framboises (fraîches ou congelées, sans sucre)

15 mL (1 c. à table) sucre à glacer ou miel

Déposer les fruits frais ou décongelés et le sucre dans la jarre du mélangeur et réduire en purée. Ajouter d'autre sucre au goût, s'il y a lieu. Conserver au froid dans un contenant hermétique.

Note: Le coulis de fruits est délicieux sur le yogourt, la crème glacée, des flans, du blanc-manger, du pouding au riz, au tapioca ou au pain et sur une tranche de gâteau blanc.



## CRÈME À LA VANILLE ou À D'AUTRES ESSENCES

Rendement: 1,25 L (5 tasses)

### Recette de base

175 mL (3/4 tasse) fécule de maïs

175 mL (3/4 tasse) sucre

2 mL (1/2 c. à thé) sel

1 L (4 tasses) lait écrémé en poudre, non reconstitué

Mélanger tous les ingrédients et tamiser 3 fois. Conserver dans un contenant hermétique.

### Crème de base

Rendement: 4 portions

À 425 mL (1 3/4 tasse) de recette de base, ajouter 625 mL (2 1/2 tasses) d'eau. Bien mélanger. Cuire jusqu'à épaississement, en brassant, environ 15 min à chaleur directe ou 30 min au bain-marie. Au four à micro-ondes, suivre les directives du manufacturier pour la cuisson d'un pouding à base de lait.

### Crème à la vanille ou à l'érable

Laisser refroidir un peu la crème de base et ajouter en mélangeant bien 15 mL (1 c. à table) de vanille, d'essence d'érable ou du sirop d'érable au goût.

### Crème au chocolat

Ajouter 45 mL (3 c. à table) de cacao et 15 mL (1 c. à table) de sucre à 425 mL (1 3/4 tasse) de recette de base. Bien mélanger et y ajouter 625 mL (2 1/2 tasses) d'eau. Cuire selon les indications pour la crème de base.

### Crème de noix de coco

Ajouter 75 mL (1/3 tasse) de noix de coco à la recette pour la crème de base, ajouter l'eau et cuire, selon les indications ci-dessus. Garnir de noix de coco grillée.

### Crème aux fruits

Ajouter 175 mL (3/4 tasse) de fruits hachés égouttés à la crème de vanille refroidie. Passer ainsi des restes de fruits.

## CROQUANT AUX POMMES

Rendement: **4 portions**

4 pommes McIntosh pelées et tranchées

### Premier mélange

60 mL (1/4 tasse) sirop d'érable  
3 mL (1/2 c. à thé) cannelle  
2 mL (1/4 c. à thé) muscade  
10 mL (2 c. à thé) fécule de maïs

### Deuxième mélange

60 mL (1/4 tasse) beurre  
60 mL (1/4 tasse) cassonade  
80 mL (1/3 tasse) farine  
80 mL (1/3 tasse)avoine roulée

Peler, évider et trancher les pommes. Mélanger les tranches de pommes avec le premier mélange. Déposer cette préparation dans un moule carré de 20 cm (8 po), beurré.

Couper le beurre dans le reste des ingrédients, jusqu'à ce que le mélange soit granuleux; l'étendre sur les pommes. Cuire au centre du four chaud à 190°C (375°F), jusqu'à ce que le dessus soit doré, soit de 25 à 30 min. Laisser tiédir. Servir tel quel, avec du yogourt nature ou de la crème glacée.



Étendre les pommes mélangées avec les ingrédients du premier mélange dans un plat carré en verre de 20 cm (8 po). Dans un bol, couper le beurre dans le reste des ingrédients du deuxième mélange jusqu'à consistance grumeleuse. Répartir sur les pommes et cuire à découvert à puissance élevée de 8 à 10 min. Laisser reposer de 3 à 4 min avant de servir.

## DINDE AU BROCOLI

Rendement: **2 portions**

250 mL (1 tasse)	brocoli légèrement cuit, encore croustillant
120 à 180 g (4 à 6 oz)	dinde tranchée, cuite
250 mL (1 tasse)	sauce veloutée
60 mL (1/4 tasse)	cheddar ou gruyère, râpé

Placer le brocoli cuit dans un plat légèrement graissé allant au four. Déposer la dinde tranchée sur le brocoli. Recouvrir de sauce veloutée. Saupoudrer de fromage. Cuire à 180°C (350°F) environ 15 min et passer sous le gril pour bien dorer.

Pour varier, on peut remplacer la dinde par le poulet.

### Sauce veloutée

30 mL (2 c. à table)	beurre
30 mL (2 c. à table)	farine
125 mL (1/2 tasse)	bouillon de poulet
125 mL (1/2 tasse)	lait
1 mL (1/4 c. à thé)	thym
2 mL (1/2 c. à thé)	persil
pincée	sel et poivre

Fondre le beurre. Ajouter la farine en une seule fois. Cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange apparaisse mousseux. Verser le bouillon et le lait graduellement en brassant continuellement. Cuire environ 15 min. Assaisonner.



Mettre le beurre, la farine, le thym, le sel et le poivre dans un récipient de 1 L (1 pinte). Cuire à puissance élevée pendant 2 min, en brassant après 1 min. Ajouter graduellement le lait et le bouillon. Cuire à puissance élevée de 4 à 5 min, en fouettant bien à chaque minute. Y incorporer le persil. Déposer la dinde tranchée sur le brocoli cuit placé dans un plat rectangulaire de 23 cm × 13 cm (9 po × 5 po). Y verser la sauce veloutée. Couvrir et cuire à puissance élevée environ 4 min ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne. Passer sous le gril pour bien dorer.

Pour diminuer un peu la quantité de matières grasses dans la recette, utiliser de préférence du lait et du fromage à teneur réduite en gras.

## FILETS DE MORUE AU FOUR

Rendement: **2 portions**

1	oignon haché
2	échalotes
30 mL (2 c. à table)	persil
250 mL (1 tasse)	champignons frais coupés en lamelles
2	filets de morue (200 g)
	sel et poivre, au goût
1	jus de citron
15 mL (1 c. à table)	beurre coupé en noisettes
10 mL (2 c. à thé)	beurre
10 mL (2 c. à thé)	farine

Mélanger ensemble tous les légumes et les étendre dans un plat légèrement beurré. Déposer les filets sur les légumes, saler, poivrer, les arroser avec le jus de citron. Parsemer de noisettes de beurre. Cuire au four à 190°C (375°F) de 15 à 20 min. Retirer les filets cuits et les garder au chaud. Mélanger ensemble le beurre et la farine, puis ajouter le jus de cuisson. Cuire de 2 à 3 min, rectifier l'assaisonnement.

Verser cette sauce sur les filets.



Préparer les filets comme ci-dessus mais les cuire à forte intensité environ 5 min. Retirer le jus de cuisson du plat et le verser dans une tasse à mesurer en verre. Y ajouter le mélange de beurre et de farine et cuire à forte intensité environ 2 min, en fouettant après une minute. Verser sur les filets.

## FILETS DE PLIE AUX AMANDES

Rendement: **2 portions**

2	filets de plie
2 mL (1/2 c. à thé)	sel
0,5 mL (1/8 c. à thé)	poivre
15 mL (1 c. à table)	jus de citron
15 mL (1 c. à table)	beurre fondu
60 mL (1/4 tasse)	amandes effilées

Placer le poisson dans un plat légèrement graissé, allant au four. Mélanger le sel, le poivre, le jus de citron et 15 mL (1 c. à table) de beurre fondu. Verser sur le poisson. Cuire à 230°C (450°F), environ 10 min.

Pendant la cuisson du poisson, placer 15 mL (1 c. à table) de beurre fondu dans un poêlon; y ajouter les amandes et cuire en remuant pour bien dorer. Garnir les filets et servir immédiatement.



Placer les amandes et seulement 7 mL (1/2 c. à table) de beurre dans une assiette à tarte. Cuire à pleine intensité de 5 à 6 min, en brassant toutes les 2 min. Garder au chaud. Placer le poisson dans un plat légèrement graissé. Mélanger le sel, le poivre, le jus de citron et le beurre fondu et verser sur le poisson, couvrir d'un papier ciré. Cuire à intensité maximale environ 5 min. Laisser reposer de 2 à 3 min. Garnir les filets d'amandes grillées et servir immédiatement.

Pour varier:

Omettre les amandes et couvrir les filets cuits de 60 mL (1/4 tasse) de cheddar râpé et 10 mL (2 c. à thé) de persil haché. Placer sous le gril pour fondre et dorer le fromage. Servir immédiatement.

## FOIE DE POULET À L'ORIENTALE

Rendement: **2 portions**

30 mL (2 c. à table)	huile
125 mL (1/2 tasse)	oignon tranché
60 mL (1/4 tasse)	céleri tranché
60 mL (1/4 tasse)	piment vert, en lanières ail, au goût
60 mL (1/4 tasse)	champignons tranchés
450 g (1 lb)	foies de poulet
10 mL (2 c. à thé)	jus de citron
30 mL (2 c. à table)	sauce soya

Couper les foies de poulet en quartiers, en enlevant l'excédent de gras ou de membrane. Rincer à l'eau froide, bien égoutter et arroser de jus de citron. Laisser de côté.

Faire sauter les légumes, sauf les champignons, dans l'huile chaude environ 3 min. Ajouter les champignons, l'ail et cuire en brassant de 2 à 3 min. Retirer les légumes du poêlon. Y faire sauter les foies de poulet à feu vif pendant environ 5 min. Baisser le feu. Ajouter les légumes et la sauce soya. Bien mélanger, chauffer de 2 à 3 min. Servir immédiatement.

## HACHIS PARMENTIER

Rendement: 4 portions

10 mL (2 c. à thé)	huile
1	oignon haché
	ail émincé, au goût
450 g (1 lb)	boeuf haché maigre
	un peu de basilic et thym
15 mL (1 c. à table)	persil frais
250 mL (1 tasse)	tomates en conserve, égouttées, hachées
750 mL (3 tasses)	purée de pommes de terre chaude
	sel et poivre, au goût
15 mL (1 c. à table)	beurre fondu

Faire sauter l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le boeuf et les herbes et cuire à feu moyen environ 5 min. Ajouter les tomates. Cuire environ 5 min. Dans un plat à gratin de 2 L (2 pintes), étendre en couche mince la moitié de la purée de pommes de terre. Recouvrir de la viande et terminer avec le reste des pommes de terre. Arroser de beurre fondu et saupoudrer d'un peu de chapelure et de persil. Cuire au four à 180°C (350°F) environ 40 min.

Pour varier, le hachis se prépare aussi à partir de veau, de porc ou d'agneau. La purée de pommes de terre peut aussi être remplacée par une purée de légumes (rutabaga, carottes, panais, courgettes, etc).



Émietter le boeuf haché dans un plat de 2 L (2 pintes). Y ajouter l'oignon en mélangeant et cuire à découvert à puissance élevée 2 min. Omettre l'huile. Ajouter les tomates et les herbes. Couvrir et cuire à puissance élevée 3 min. Dans un plat à gratin de 2 L (2 pintes), étendre en couche mince la moitié de la purée de pommes de terre. Recouvrir du mélange de viande et terminer avec le reste des pommes de terre. Arroser de beurre fondu et saupoudrer d'un peu de chapelure et de persil. Couvrir et cuire à puissance moyennement élevée pendant environ 20 min. Selon les goûts, passer sous le gril pour dorer la surface.

## HARICOTS À L'ITALIENNE

Rendement: **4 portions**

540 mL (1 bte de 19 oz)	haricots verts ou jaunes coupés
4	tomates moyennes
15 mL (1 c. à table)	huile
1	oignon moyen haché fin
15 mL (1 c. à table)	basilic frais (si possible)
2 mL (1/2 c. à thé)	origan
	sel et poivre au goût
45 mL (3 c. à table)	persil frais haché

Égoutter les haricots. Blanchir les tomates, les peler, les épépiner et les couper en dés.

Chauffer l'huile dans une grande poêle et faire sauter l'oignon. Ajouter les tomates, bien mélanger et faire mijoter sur un feu doux.

Ajouter les haricots, le basilic, l'origan, le sel et le poivre. Couvrir et réchauffer les haricots; laisser réduire le mélange et vérifier l'assaisonnement.

Ajouter le persil au moment de servir.

## MACARONI AU FROMAGE ET AU JAMBON

Rendement: **2 portions**

Préparer un macaroni au fromage 500 mL (2 tasses) et lui ajouter environ 250 mL (1 tasse) de jambon haché.

Passer sous le gril pour dorer.

Servir chaud.

## MAÏS AU PIMENT

Rendement: **de 2 à 3 portions**

10 mL (2 c. à thé)	beurre
1 ou 2	oignon vert haché
1/4	piment rouge ou vert coupé en lanières
341 mL (1 boîte de 12 oz)	maïs en grains, égoutté
15 mL (1 c. à table)	persil ou cerfeuil haché

Faire fondre le beurre, y faire revenir les oignons et le piment, les cuire jusqu'à transparence, ajouter le maïs et le mélanger pour le réchauffer.

Saupoudrer les herbes hachées et servir aussitôt.

## MINI PIZZA AUX LÉGUMES

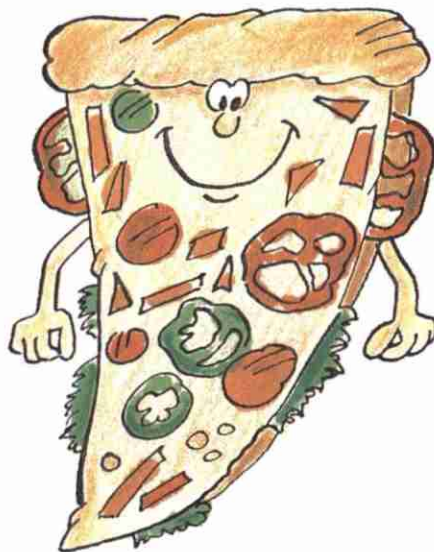
Rendement: 2 portions

1	pain pita, 15 cm (6 po)
30 mL (2 c. à table)	sauce aux tomates
125 mL (1/2 tasse)	champignons tranchés
60 mL (1/4 tasse)	piment vert, en lanières
125 mL (1/2 tasse)	fromage mozzarella ou brick râpé
10 mL (2 c. à thé)	sauce à salade italienne
5 mL (1 c. à thé)	origan

Ouvrir délicatement et séparer en 2 rondelles le pain pita. Répartir également les ingrédients sur les 2 rondelles selon l'ordre suivant. Étendre la sauce aux tomates. Garnir de légumes. Saupoudrer d'origan. Couvrir de fromage. Badigeonner la surface de sauce italienne. Cuire dans un four chaud à 220°C (425°F) environ 6 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Varié les légumes au goût.

Le reste de la sauce aux tomates se congèle bien jusqu'à la prochaine utilisation.



## **MOUSSE AUX POMMES, AUX FRUITS OU À L'ÉRABLE**

Rendement: **4 portions généreuses**

125 mL (1/2 tasse)	eau froide
15 mL (1 c. à table)	jus de citron
150 mL (2/3 tasse)	poudre de lait écrémé
pincée	sel
80 mL (1/3 tasse)	sucré
250 mL (1 tasse)	purée de pommes, non sucrée

Bien mélanger l'eau, le jus de citron, le lait écrémé en poudre et le sel. Battre environ 8 min jusqu'à l'obtention de pics fermes, sinon la mousse se séparera après l'addition des fruits. Ajouter graduellement le sucre puis la purée de pommes. Refroidir. Garnir de cannelle, d'amandes effilées ou de noix de coco grillée avant de servir.

### **Aux fruits**

Procéder comme ci-dessus mais remplacer la purée de pommes par d'autres purées de fruits. Passer de cette façon les restes de fruits en conserve. Diminuer le sucre si ces fruits sont sucrés.

### **À l'érable**

Procéder comme pour la mousse aux pommes mais en remplaçant la purée de pommes et le sucre par 80 mL (1/3 tasse) de sirop d'érable.

## OEUFBOURGEOIS

Rendement: **1 portion**

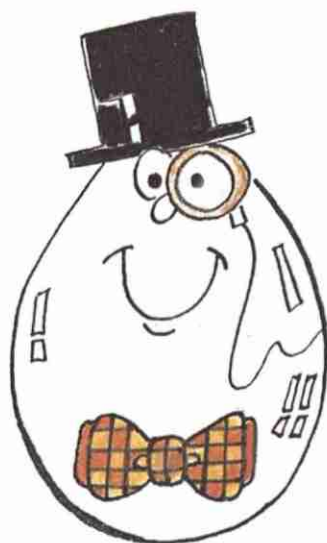
Casser un oeuf, le défaire à la fourchette, saler et poivrer.

Cuire des deux côtés dans une petite poêle et dans très peu de gras.

Placer l'oeuf cuit sur un petit pain de blé entier chaud ou froid et le garnir de légumes crus tels des tranches de tomate, du piment vert en lanières, des échalotes hachées, des champignons en lamelles, ou du concombre tranché.

### **Autres garnitures suggérées**

Tranche de fromage, tranche de jambon, cornichons.



## PAIN DE VEAU

Rendement: **4 portions**

450 g (1 lb)	veau haché
60 mL (1/4 tasse)	chapelure ou son
15 mL (1 c. à table)	oignon haché
15 mL (1 c. à table)	persil frais, haché
60 mL (1/4 tasse)	champignons tranchés
60 mL (1/4 tasse)	fromage cheddar, râpé
30 mL (2 c. à table)	céleri haché
2	oeufs
30 mL (2 c. à table)	lait
pincée	thym
	sel et poivre, au goût

Faire sauter légèrement les oignons et les champignons dans un peu d'huile. Mélanger avec tous les autres ingrédients. Verser dans un moule à pain légèrement graissé de 1,5 L (8 po × 4 po). Cuire à 180°C (350°F) environ 40 min. Laisser reposer 5 min avant de trancher.

Se mange bien chaud ou froid; peut se congeler en portions individuelles.



Bien mélanger tous les ingrédients. Façonner en pain de viande dans un moule de 1,5 L (8 po × 4 po). Couvrir et cuire à puissance moyennement élevée de 25 à 30 min. Laisser reposer 10 min. Au goût, avant de servir, badigeonner d'un agent pour brunir (sauce soya ou autre).

## POIS À LA MENTHE

Rendement: **2 portions**

284 mL (1 boîte de 10 oz)	pois
15 mL (1 c. à table)	beurre
10 mL (2 c. à thé)	menthe fraîche hachée, ou
2 mL (1/2 c. à thé)	menthe séchée
	sel et poivre, au goût
	zeste d'un 1/2 citron râpé
	feuilles de menthe fraîche

Égoutter les pois.

Chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Y verser les pois égouttés et les tourner vivement pour les enrober et les chauffer; ajouter la menthe, saler et poivrer.

Verser les pois brûlants dans un plat de service chaud, les saupoudrer de zeste de citron râpé, décorer avec quelques feuilles de menthe.

Servir aussitôt.

## POMMES AU FOUR AU MIEL

Rendement: **2 portions**

2	grosses pommes Cortland ou McIntosh
30 mL (2 c. à table)	raisins secs dorés
60 mL (1/4 tasse)	rhum ou jus de fruits
30 mL (2 c. à table)	noix hachées (noisettes émondées ou noix de Grenoble)
30 mL (2 c. à table)	cassonade
30 mL (2 c. à table)	miel liquide
10 mL (2 c. à thé)	beurre fondu

Faire tremper les raisins secs dans le rhum ou le jus de fruits pendant la préparation des pommes.

Laver les pommes; retirer les coeurs en élargissant un peu le centre. Badigeonner l'intérieur avec un peu de rhum ou de jus de fruits. Faire une fine incision dans la pelure tout autour de chaque pomme au milieu de la hauteur des fruits, afin d'éviter l'éclatement de la pomme à la cuisson.

Retirer les raisins du liquide; les mélanger à la cassonade et aux noix; remplir les cavités des pommes avec ce mélange. Déposer les fruits farcis dans un moule légèrement beurré. Mélanger le liquide, le miel et le beurre fondu; verser la moitié de ce mélange sur les pommes.

Cuire au four chauffé à 180°C (350°F) pendant 20 min, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Arroser les pommes à quelques reprises durant la cuisson avec le reste du mélange jus-miel.



Suivre le même mode de préparation. Pour la cuisson, placer les pommes dans un récipient de 1 L (1 pinte) et cuire à forte intensité pendant 5 min.

## PORC AUX LÉGUMES

Rendement: **2 portions**

15 mL (1 c. à table)	huile
375 mL (1 1/2 tasse)	porc cuit, en cubes
30 mL (2 c. à table)	oignon haché
1	gousse d'ail broyée
125 mL (1/2 tasse)	carottes tranchées
125 mL (1/2 tasse)	céleri tranché
1/2	piment vert, en lanières
pincée	basilic et thym
125 mL (1/2 tasse)	bouillon de poulet
60 mL (1/4 tasse)	jus de pomme, ou vin blanc sec
	sel et poivre, au goût

Faire sauter les cubes de porc dans l'huile pour les dorer. Retirer la viande et y ajouter tous les légumes. Cuire en remuant bien environ 3 min. Rajouter le porc, puis tous les autres ingrédients. Amener à ébullition, couvrir, baisser le feu. Mijoter environ 30 min, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.



Placer la viande, le bouillon et le jus de pomme ou le vin dans une cocotte de 2 L (2 pintes). Cuire à intensité moyenne environ 10 min. Bien mélanger et ajouter tous les autres ingrédients. Cuire environ 15 min, à intensité moyenne, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Vérifier le degré de cuisson.

## POTAGE AUX CAROTTES

Rendement: **4 portions**

- 1 oignon haché
- 1 petit poireau haché (partie blanche)
- 2 branches de céleri avec les feuilles
- 3 à 4 carottes en dés
- 1 L (4 tasses) bouillon de poulet  
sel et poivre, au goût  
persil haché

Nettoyer, hacher, couper les légumes et les cuire dans le bouillon chaud.

Passer le tout au mélangeur pour faire une purée. Assaisonner et laisser mijoter 15 min. Servir très chaud. Décorer de persil haché.

Pour varier, ajouter 1 gros cornichon à l'aneth (Dill) râpé et 10 mL (2 c. à thé) de jus de citron, aux légumes lors de la cuisson.

## POTAGE AUX POIREAUX

Rendement: **4 portions**

- 15 mL (1 c. à table) beurre
- 2 poireaux hachés (partie blanche)
- 1 petit oignon, haché
- 2 pommes de terre, en dés
- 375 mL (1 1/2 tasse) bouillon de poulet
- 375 mL (1 1/2 tasse) lait chaud
- sel, poivre, persil, au goût

Faire sauter les légumes dans le beurre fondu. Ajouter le bouillon chaud, couvrir et cuire 15 min. Passer au mélangeur pour réduire en purée. Diluer avec le lait chaud, assaisonner et mijoter environ 10 min, sans bouillir.

Congeler le surplus, s'il y a lieu, et l'utiliser pour la Vichyssoise.

## VICHYSOISE

Rendement: **2 portions**

- 375 mL (1 1/2 tasse) potage aux poireaux, refroidi
- 125 — 175 mL (1/2 à 3/4 tasse) crème légère (15%) ou yogourt nature

Bien mélanger ensemble le potage et la crème ou le yogourt. Décorer de ciboulette hachée.

## POUDING AU CITRON

Rendement: **4 portions**

- 30 mL (2 c. à table) beurre ramolli
- 125 mL (1/2 tasse) sucre blanc
- 1 citron frais, jus et zeste
- 250 mL (1 tasse) lait
- 30 mL (2 c. à table) farine
- 2 oeufs, séparés

Battre les blancs d'oeuf en neige ferme et mettre de côté. Battre les jaunes d'oeuf et le jus de citron et mettre de côté. Battre ensemble le beurre, le sucre et le zeste. Tout en mélangeant bien, y ajouter le mélange de jaunes d'oeuf, la farine, le lait. Y incorporer ensuite délicatement les blancs d'oeuf. Mettre le tout dans un bol ou plat à soufflé, légèrement graissé, de 2 L (2 pintes).

Mettre ce bol dans un récipient contenant environ 2,5 cm (1 po) d'eau. Cuire dans un four préchauffé environ 45 min. Le dessus doit être légèrement doré.

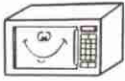
Pour varier, remplacer le citron par une orange.

## POUDING AUX FRUITS

Rendement: **4 portions**

2	pommes, pelées, en cubes
60 mL (1/4 tasse)	sucre
60 mL (1/4 tasse)	eau bouillante
1	banane tranchée
60 mL (1/4 tasse)	raisins secs
2 mL (1/2 c. à thé)	cannelle
250 mL (1 tasse)	lait
80 mL (1/3 tasse)	sucre
30 mL (2 c. à table)	cassonade
2	oeufs
80 mL (1/3 tasse)	farine
2 mL (1/2 c. à thé)	poudre à pâte
2 mL (1/2 c. à thé)	vanille

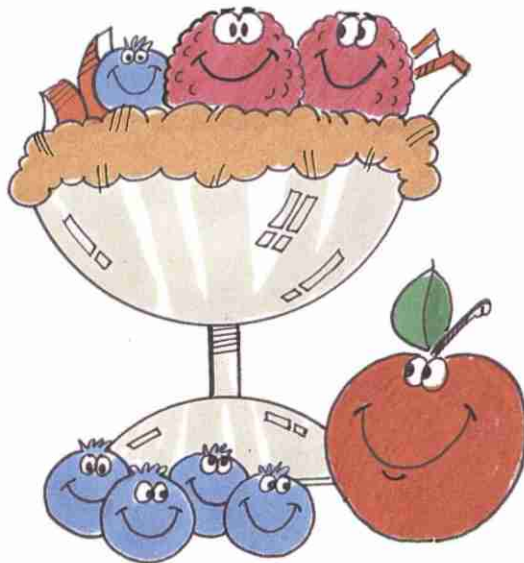
Mélanger les pommes, 60 mL (1/4 tasse) de sucre et l'eau bouillante dans une casserole. Cuire à feu moyen 5 min. Retirer du feu et y incorporer la banane, les raisins et la cannelle. Bien mélanger ensemble tous les autres ingrédients. Verser la moitié de cette pâte lisse dans une assiette à tarte de 1L (9 pouces). Déposer le mélange de fruits à la cuillère sur cette base. Recouvrir du reste de la pâte lisse. Cuire à 220°C (425°F) pour environ 25 min. Laisser reposer 10 min avant de servir.



Cuire les pommes, le sucre et l'eau bouillante à pleine puissance pendant 3 min. Y ajouter les autres fruits et la cannelle et laisser reposer. Bien mélanger ensemble tous les autres ingrédients, sauf les oeufs. Cuire à pleine puissance 4 min, en brassant après 2 min. Ajouter les oeufs et brasser rapidement pour bien mélanger. Verser la moitié de cette pâte lisse dans une assiette à tarte de 1 L (9 pouces). Couvrir du mélange de fruits, déposer à la cuillère. Recouvrir le tout du reste de la pâte lisse. Cuire à intensité moyenne pendant 10 à 12 min. Laisser reposer le pouding 10 min avant de servir pour le laisser raffermir.

Servir chaud ou froid.

Note: Remplacer les pommes, le sucre et l'eau par 375 mL (1 1/2 tasse) de fruits en conserve égouttés, coupés en dés s'il y a lieu, et 60 mL (1/4 tasse) de jus des fruits égouttés.



## POULET À LA MOUTARDE

Rendement: **2 portions**

2	demi-poitrines de poulet, désossées
0,5 mL (1/8 c. à thé)	sel
	poivre, au goût
20 mL (1 1/2 c. à table)	huile
15 mL (1 c. à table)	oignons verts hachés
125 mL (1/2 tasse)	champignons tranchés (facultatif)
150 mL (2/3 tasse)	bouillon de poulet chaud (ou bouillon et vin blanc sec, moitié-moitié)
10 mL (2 c. à thé)	farine
10 mL (2 c. à thé)	moutarde de Dijon
15 mL (1 c. à table)	persil haché

Saler et poivrer le poulet bien lavé et séché. (Ajouter une autre 1/2 poitrine si vous désirez des restes pour une salade, une soupe ou un mets en sauce). Faire sauter dans l'huile à feu moyen pendant environ 6 min. Retourner les poitrines et cuire encore environ 5 min. À cette étape, poursuivre la cuisson au poêlon ou au four à micro-ondes.

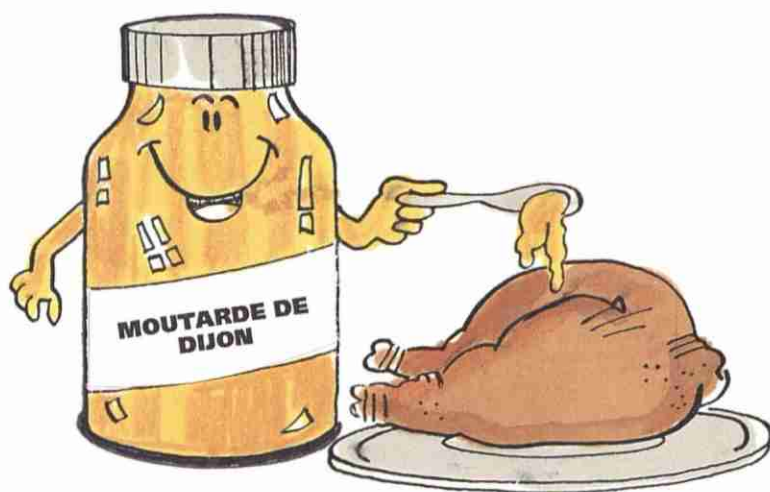
### Au poêlon

Recouvrir le poêlon et cuire de 3 à 4 min, ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit, sans trace de liquide rosé. Retirer le poulet et conserver au chaud. Mettre de côté le poulet cuit en surplus, bien envelopper et réfrigérer.

Vider le liquide de cuisson du poêlon, à l'exception d'environ 30 mL (2 c. à table). Y faire sauter les oignons 1 minute, puis y ajouter les champignons et cuire environ 2 min. Ajouter la farine et cuire environ 1 minute, y incorporer le bouillon chaud et cuire jusqu'à épaississement. Ajouter la moutarde et ajuster les assaisonnements, sel et poivre, s'il y a lieu. Ajouter le persil. Verser la sauce sur le poulet et cuire au four à 180°C (350°F) environ 15 min.



Retirer le poulet du poêlon et placer dans un plat pour cuisson au four à micro-ondes. Recouvrir d'une pellicule de plastique. Cuire à forte intensité 5 min, en tournant le plat après 3 min. Retirer tout le jus de cuisson et laisser reposer le poulet. Dans une tasse à mesurer de 1 L (4 tasses), mettre 30 mL (2 c. à table) de jus de cuisson et 10 mL (2 c. à thé) de farine. Cuire à forte intensité 1 minute, en mélangeant bien après 30 secondes. Incorporer 75 mL (1/3 tasse) de bouillon chaud et la moutarde et cuire 1 minute à forte intensité. Fouetter le tout et ajouter le reste du bouillon chaud et le persil. Cuire à forte intensité 1 minute et bien fouetter. Ajuster les assaisonnements au goût. Verser sur le poulet et réchauffer à intensité moyenne pendant environ 5 min. Garnir de persil frais.



## POULET AU CITRON ET À L'ESTRAGON

Rendement: **2 portions**

125 mL (1/2 tasse)	germe de blé ou de chapelure
5 mL (1 c. à thé)	estragon sec
1 mL (1/4 c. à thé)	sel
1 mL (1/4 c. à thé)	poivre frais moulu
1	poitrine de poulet coupée en deux et débarrassée de la peau
60 mL (1/4 tasse)	lait écrémé
30 mL (2 c. à table)	jus de citron
2	tranches de citron

Bien mélanger les quatre premiers ingrédients. Tremper le poulet dans le lait, puis le rouler dans les ingrédients secs et le déposer dans un plat allant au four. Arroser de jus de citron.

Cuire à découvert à 180°C (350°F) pendant 35 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette: le poulet doit être tendre et doré.

Garnir de tranches de citron.



Préparer le poulet tel qu'indiqué ci-dessus. Disposer le poulet dans un plat carré avec les parties les plus épaisses vers l'extérieur. Couvrir de papier ciré. Cuire à pleine puissance de 12 à 15 min. Retourner après 8 min. Ne pas trop cuire pour empêcher l'assèchement et le durcissement. Laisser reposer environ 5 min avant de servir.

## PURÉE DE RUTABAGA ET DE POMMES

Rendement: **4 portions**

500 mL (2 tasses)	rutabaga, en dés
1	petit oignon, tranché
180 mL (3/4 tasse)	pommes, en dés
1 branche	céleri haché
10 mL (2 c. à thé)	beurre
5 mL (1 c. à thé)	sel
2 mL (1/4 c. à thé)	muscade
pincée	poivre
15 mL (1 c. à table)	gelée de pommes
30 mL (2 c. à table)	persil frais haché

Cuire le rutabaga et l'oignon à l'eau bouillante jusqu'à tendreté. Égoutter ces légumes et les écraser en purée. Fouetter vigoureusement pour que la préparation soit légère. Fondre le beurre dans une poêle; ajouter les pommes, le céleri et les cuire jusqu'à transparence, sans les dorer. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Ajouter la gelée de pommes; brasser pour la fondre dans le mélange. Ajouter le mélange des pommes à la purée et brasser.

Chauffer la purée sur un feu doux pour l'assécher, en la brassant pour éviter qu'elle ne colle. Verser dans un légumier chaud; saupoudrer de persil frais haché. Vous pouvez aussi assécher la purée au four à micro-ondes.

Servir cette purée très chaude avec du porc, du jambon ou du rosbif.

Cette purée se prépare aussi à l'avance. La réchauffer alors au bain-marie, au four à micro-ondes ou dans un plat à four beurré.

## QUICHE SANS CROÛTE

Rendement: **2 portions**

2	oeufs
175 mL (3/4 tasse)	lait
15 mL (1 c. à table)	farine
1 mL (1/4 c. à thé)	origan
175 mL (3/4 tasse)	fromage râpé
60 mL (1/4 tasse)	viande*, en petits morceaux
30 mL (2 c. à table)	oignon vert haché

\* Utiliser des restes de viande, de volaille ou de poisson, ou des crevettes, du saumon, du thon, du crabe ou des légumineuses en conserve.

Dans un bol moyen, bien fouetter les oeufs. Y incorporer tous les ingrédients. Verser dans 2 petits bols individuels (ramequins à cossetarde), allant au four. Placer ces bols dans un contenant peu profond, allant au four, auquel on aura ajouté environ 2,5 cm (1 po) d'eau. Cuire à 180°F (350°F) environ 35 min. Laisser reposer environ 5 min. Garnir de persil frais et servir.



Faire chauffer le lait à forte intensité pendant 3 à 4 min. Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients. Ajouter le lait chaud graduellement aux autres ingrédients, en mélangeant bien. Verser dans 2 ramequins. Cuire à faible intensité pendant 10 à 12 min, en redisant les ramequins aux 3 min. Laisser reposer avant de servir.

## RIZ ESPAGNOL

Rendement: **4 portions**

60 mL (1/4 tasse)	piment vert haché
60 mL (1/4 tasse)	céleri haché
15 mL (1 c. à table)	oignon haché
1	gousse d'ail émincé
30 mL (2 c. à table)	huile de cuisson
250 mL (1 tasse)	riz
375 mL (1 1/2 tasse)	jus de légumes
125 mL (1/2 tasse)	eau bouillante
	sel et poivre, au goût

Chauffer l'huile à feu moyen. Faire cuire le piment, le céleri, l'oignon et l'ail environ 3 min. Ajouter le riz et cuire en brassant environ 3 min. Ajouter l'eau, le jus et les assaisonnements au goût. Amener à ébullition, brasser, couvrir et baisser complètement le feu. Le riz sera cuit dans environ 20 min.

Pour le riz instantané, ajuster la quantité de liquide selon les directives du fabricant.

Les restes de cette préparation passent très bien dans une soupe ou une salade.

## SALADE DE CHOU-FLEUR ET DE JAMBON

Rendement: **2 portions**

1/3	chou-fleur moyen
125 mL (1/2 tasse)	céleri haché
1	oignon vert, haché
1	tomate, en sections
60 mL (1/4 tasse)	jambon froid
15 mL (1 c. à table)	jus de citron
30 mL (2 c. à table)	huile
5 mL (1 c. à thé)	moutarde de Dijon
	sel et poivre, au goût
5 mL (1 c. à thé)	persil frais, haché

Défaire le chou-fleur en fleurettes et cuire légèrement, égoutter et refroidir. Couper la viande en cubes ou en juliennes. Mélanger délicatement le chou-fleur, le céleri, l'oignon, la tomate et la viande. Préparer la vinaigrette avec le reste des ingrédients. Verser sur la salade et bien mélanger. Refroidir environ 30 min avant de servir.

Pour varier, remplacer le jambon par d'autres viandes cuites, refroidies.

## SALADE DE RIZ AU CRABE

Rendement: **2 portions**

125 mL (1/2 tasse)	chair de crabe
45 mL (3 c. à table)	piment vert haché
30 mL (2 c. à table)	carottes tranchées finement
60 mL (1/4 tasse)	courgettes hachées
7 mL (1 1/2 c. à thé)	vinaigre de vin
15 mL (1 c. à table)	huile d'olive
0,5 mL (1/8 c. à thé)	sel, sucre, basilic
1 mL (1/4 c. à thé)	origan sec émietté
7 mL (1 1/2 c. à thé)	ciboulette hachée
250 mL (1 tasse)	riz cuit

Mélanger ensemble le crabe et les légumes. Fouetter ensemble tous les autres ingrédients, sauf le riz. Y incorporer 5 mL (1 c. à thé) d'eau, en fouettant et laisser reposer 10 min. Ajouter le riz à la vinaigrette et délicatement incorporer le mélange de crabe et de légumes. Laisser reposer au froid, recouvert, pour au moins 1 heure et jusqu'à 12 heures. Servir sur une feuille de laitue et garnir de persil frais.

## SALADE DE RIZ AUX CREVETTES

Rendement: **2 portions**

250 mL (1 tasse)	crevettes en conserve ou cuites, égouttées
250 mL (1 tasse)	riz cuit, refroidi
75 mL (1/3 tasse)	céleri haché
1/2	piment rouge ou vert en fines lanières
30 mL (2 c. à table)	persil haché

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter la sauce à salade et mélanger à nouveau. Servir sur une feuille de laitue. Se prépare aussi avec des restes d'un riz légèrement assaisonné tel le riz espagnol.

## SAUCE À SALADE AU YOGOURT

125 mL (1/2 tasse)	yogourt nature
80 mL (1/3 tasse)	jus de tomates ou sauce chili
0,5 mL (1/8 c. à thé)	sel
pincée	poivre
5 mL (1 c. à thé)	persil haché

Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Vérifier les assaisonnements et ajuster au goût.

## SALADE JULIENNE

Rendement: **2 portions**

250 mL (1 tasse)	courgettes, en julienne
1	carotte moyenne, en julienne
1/2	piment vert, en julienne
15 mL (1 c. à table)	persil frais, haché
30 mL (2 c. à table)	raisins secs (facultatif)
15 mL (1 c. à table)	vinaigre ou jus de citron
30 mL (2 c. à table)	huile
	sel et poivre, au goût
pincée	moutarde sèche

Bien mélanger les 5 premiers ingrédients. Préparer la vinaigrette avec les autres ingrédients. Verser sur les légumes.

Pour varier, combiner des légumes au choix, coupés en julienne, tels les haricots verts ou jaunes, le piment rouge, du rutabaga, des panais, du concombre, etc.

## SALADE NIÇOISE

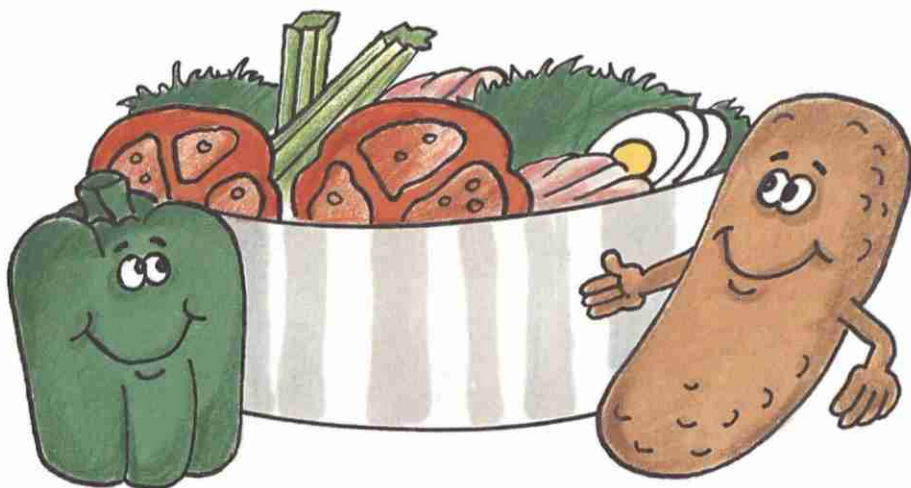
Rendement: 2 portions

2	pommes de terre cuites
125 mL (1/2 tasse)	haricots verts cuits
1	oignon
2	tomates
1/2	piment vert
2	oeufs durs en quartiers
198 g (1 boîte)	thon égoutté, brisé en morceaux
	laitue
	vinaigrette avec ou sans ail

### Décoration

Olives noires, basilic frais (facultatif)

Couper les pommes de terre en dés, l'oignon en tranches, les tomates en quartiers minces et le piment en lanières. Mélanger tous les légumes, les arroser de vinaigrette, mélanger. Incorporer délicatement les oeufs et les morceaux de thon. Déposer cette salade sur des feuilles de laitue. Décorer d'olives, préférablement noires, et de filets d'anchois, au goût.



## SALADE DE POULET

Rendement: **2 portions**

250 mL (1 tasse)	pâtes alimentaires aux légumes
125 mL (1/2 tasse)	flequettes de brocoli
1	tomate, en sections
1/2	piment doux rouge ou vert, en lanières
250 mL (1 tasse)	poulet cuit, en dés
1	échalote, tranchée

### Vinaigrette

30 mL (2 c. à table)	huile
15 mL (1 c. à table)	vinaigre de vin
1 mL (1/4 c. à thé)	estragon, sec
2 mL (1/2 c. à thé)	sel
	une pincée de sucre, poivre

Préparer la vinaigrette et verser sur le poulet. Mettre de côté. Cuire les pâtes; les rincer rapidement à l'eau très froide. Bien égoutter. Combiner ensemble tous les légumes, les ajouter aux pâtes et y incorporer le poulet. Bien mélanger. Laisser refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Vérifier l'assaisonnement avant de servir sur de la laitue, avec un peu de mayonnaise.

Pour varier, remplacer le poulet par des cubes de fromage cheddar.

## SAUCE AUX FRUITS

Rendement: **375 mL (1 1/2 tasse)**

- 125 mL (1/2 tasse) fruits en conserve, égouttés
- 250 mL (1 tasse) jus de ces fruits égouttés
- 5 mL (1 c. à thé) jus de citron
- 15 mL (3 c. à thé) sucre
- 15 mL (1 c. à table) fécule de maïs

Bien mélanger la fécule, les jus et le sucre. Cuire à feu moyen, en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 20 min). Incorporer les fruits égouttés. Servir chaud ou froid pour accompagner des poudings, du gâteau, du yogourt, de la crème glacée.



Bien mélanger tous les ingrédients, sauf les fruits. Cuire à puissance élevée de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le mélange soit transparent et épais, en brassant bien toutes les 2 min. Incorporer les fruits égouttés et laisser reposer environ 3 min.

## SAUCE MORNAY

Rendement: **1 1/2 tasse**

Préparer 250 mL (1 tasse) de sauce Béchamel à partir de 10 mL (2 c. à thé) de beurre ou de margerine, 10 mL (2 c. à thé) de farine et 250 mL (1 tasse) de lait. Utiliser le lait liquide acheté en magasin ou reconstitué à la maison à partir de lait en poudre. Ajouter 125 mL (1/2 tasse) de fromage râpé à la sauce chaude et brasser pour fondre le fromage. Assaisonner. Utiliser du lait et du fromage à plus faible teneur de gras pour diminuer la quantité de gras dans la recette, s'il y a lieu. Servir aussi pour accompagner le brocoli ou le chou-fleur.

## SÉBASTE AUX FINES HERBES

Rendement: **2 portions**

2	filets de sébaste, environ 125 g chacun
30 mL (2 c. à table)	beurre
10 mL (2 c. à thé)	jus de citron
1 mL (1/4 c. à thé)	cerfeuil
1 mL (1/4 c. à thé)	estragon
1 mL (1/4 c. à thé)	basilic
1/2	piment vert, en lanières
	tomate, en sections
30 mL (2 c. à table)	chapelure

Bien laver et essuyer les filets. Mesurer le poisson dans sa partie la plus épaisse. Déposer dans un plat graissé allant au four. Saler et poivrer. Disposer les légumes coupés sur les filets. Fondre le beurre et y incorporer le jus et les herbes. Verser sur les filets et légumes. Saupoudrer de chapelure. Cuire à 230°C (450°F) environ 5 à 7 min par cm d'épaisseur (10 min par pouce d'épaisseur). Si les filets sont congelés, allouer de 10 à 12 min par cm ou 20 min par pouce d'épaisseur.



Si le poisson est congelé, le décongeler avant la cuisson.

Cuire de 6 à 8 min à forte intensité, tournant le plat après 3 min. Laisser reposer 2 min.

Pour varier, remplacer le sébaste par le turbot ou la plie. Peu importe le mode de cuisson choisi, éviter de prolonger la cuisson puisque les filets seront secs.

## SOUPE AUX LENTILLES

Rendement: **4 portions généreuses**

10 mL (2 c. à thé)	huile
1	petit oignon haché
1	carotte tranchée
1	branche de céleri, feuilles incluses, hachée
540 mL (1 boîte de 19 onces)	lentilles en conserve, non égouttées
625 mL (2 1/2 tasses)	bouillon chaud
	une pincée de persil et de cumin

Faire sauter l'oignon, la carotte et le céleri dans l'huile, environ 3 min. Ajouter tous les autres ingrédients. Cuire à feu moyen, environ 20 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réduire en purée au mélangeur. Chauffer de nouveau, s'il y a lieu. Garnir de feuilles de céleri ou de persil frais.

Pour varier, vous pouvez remplacer la moitié du bouillon par du lait.

## SOUPE AU POISSON

Rendement: **2 portions**

250 g (1/2 lb)	filets de poisson congelés
250 mL (1 tasse)	d'eau
125 mL (1/2 tasse)	jus de tomates ou de légumes
30 mL (2 c. à table)	oignon haché
80 mL (1/3 tasse)	piment vert, haché
80 mL (1/3 tasse)	céleri haché
5 mL (1 c. à thé)	persil et basilic
2 mL (1/2 c. à thé)	origan et sel
pincée	poivre

Laisser les filets à la température ambiante pendant environ 30 min pour les décongeler partiellement. Couper en cubes d'environ 2 cm (1 po). Porter l'eau et le jus à ébullition. Y ajouter les légumes et les assaisonnements. Cuire à feu vif pour réduire le liquide de moitié. Passer au mélangeur pour mettre en purée. Remettre dans la casserole et y ajouter les cubes de poisson. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à l'aide d'une fourchette, soit de 7 à 10 min. Garnir d'herbes fraîches.



## TOMATES FARCIES

Rendement: **2 portions**

2 grosses tomates

ou

4 petites tomates

### Farce

125 mL (1/2 tasse) fromage cottage

2 oignons verts hachés

30 mL (2 c. à table) piment vert haché

60 mL (1/4 tasse) céleri haché

15 mL (1 c. à table) persil haché

30 mL (2 c. à table) mayonnaise

sel et poivre, au goût

Laver les tomates, enlever les pédoncules, creuser les tomates, les épépiner, renverser les tomates sur du papier essuie-tout pour les égoutter.

Préparer la farce: mélanger tous les ingrédients, assaisonner, laisser reposer de 15 à 20 min puis égoutter à l'aide d'une cuillère trouée.

Au moment de servir, remplir les tomates du mélange de fromage, les déposer sur des feuilles de laitue.

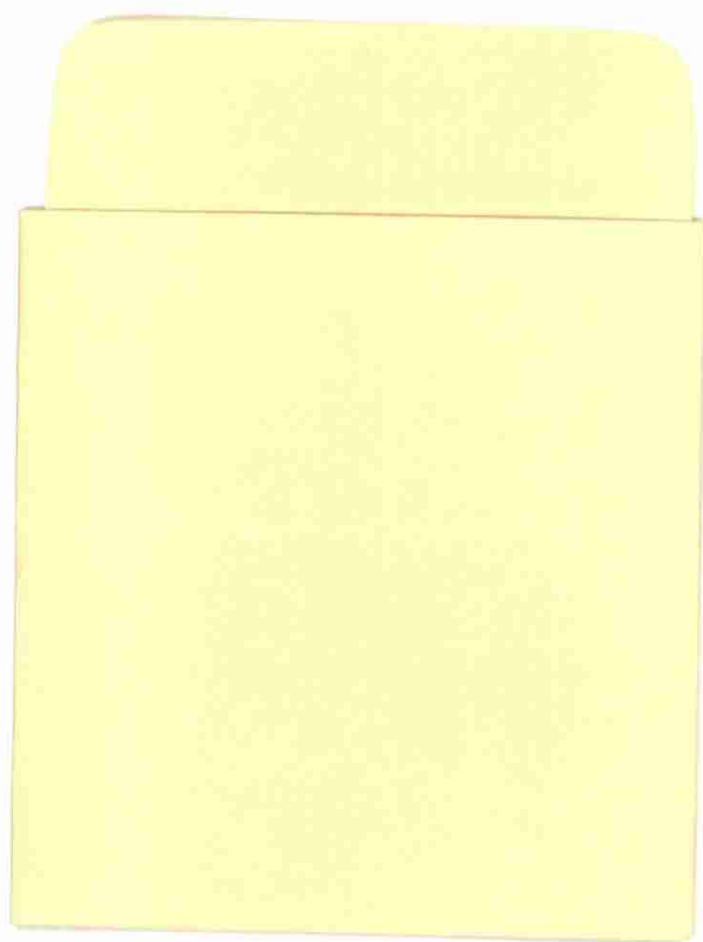
Pour varier, on peut ajouter quelques crevettes à la farce.







Achévé d'imprimer en octobre 1992  
sur les presses de l'imprimerie  
Canada inc. à Vanier



Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries  
et de l'Alimentation  
Centre de documentation Pêche Maritime  
C.P. 1070, (Tél.: 418-368-7618), Gaspé, G0C 1R0

Voici un guide pratique conçu spécialement pour donner l'occasion aux aînés d'améliorer facilement leur qualité de vie, tout en profitant du plaisir de bien manger.

Ce guide offre des solutions simples aux problèmes quotidiens de l'alimentation : mastication, digestion, contrôle du poids, solitude, perte d'appétit, achat et conservation... Il contient aussi un menu souple de 3 semaines, accompagné de plus de 50 recettes alléchantes, pour permettre d'appliquer aisément les nombreux trucs et conseils donnés.

«LE BEL ÂGE POUR BIEN MANGER», un recueil de conseils et de recettes qui vous donnera assurément le goût de cuisiner!



Gouvernement du Québec  
**Ministère de l'Agriculture,  
des Pêcheries et de l'Alimentation**

ISBN 2-551-15306-9

Bibliothèque Cécile - Rouleau



QMC A 540 333