



Good
Food
Good
Mood

LE LIVRE DE RECETTES

Introduction



GOOD FOOD GOOD MOOD, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Un projet financé par la Conférence des Financeurs de Paris et mené par l'association E-Seniors.
- Gratuit pour les participants (seniors parisiens de plus de 60 ans).
- Des ateliers thématiques organisés de Novembre 2022 à Mars 2023 autour de recettes saines et savoureuses.
- Les recettes de ce livret ont été sélectionnées par les seniors ayant participé aux ateliers.
- Les quantités sont calculées pour 4 à 6 personnes.

GOOD FOOD GOOD MOOD, NOS OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance d'avoir une alimentation saine.
- Explorer des recettes simples et créatives.
- Partager des recettes et en apprendre des nouvelles.
- Allier connaissance scientifique, convivialité et le "faire soi-même", pour prendre et reprendre ainsi goût à la cuisine.



Table des matières



- 04** Légumes d'Antan
- 07** Protéines Végétales
- 10** Recettes traditionnelles allégées
- 13** Repas de fête sain et léger
- 16** Produits de la mer
- 20** Cuisine du Monde
- 23** Cuisine Fusion
- 26** Recettes de Famille
- 30** Concours
- 37** Quelques Principes
- 38** Remerciements



*Légumes
d'Antan*

CRUMBLE RUTABAGA



Crumble au Rutabaga

Ingrédients

- 400 gr de rutabaga
- 400 gr de chou rave (1 moyen)
- 1 oignon
- 1 petite pomme
- 1 cuillère à soupe de miel
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour le crumble

- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 60 gr de poudre de
- 1 grosse pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

✓ Temps de préparation

30 Minutes

✓ Temps de cuisson

40 Minutes

✓ Source

Au fil du Thym

Instructions

Etape 1 : Préparation des légumes

Lavez et épluchez rutabaga et chou rave. Coupez-les en dés de 1.5 à 2 cm de côté environ.

Faites les cuire 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.

Entre temps, épluchez et émincez l'oignon. Lavez la pomme, retirez le trognon puis coupez en dés. Faites chauffer 1 à 2 cuillère à soupe d'huile puis faites revenir oignon et pomme jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Récupérez rutabaga et chou rave, égouttez bien, puis ajoutez les au mélange oignon/pomme avec un peu d'huile. Faites les poêler 4-5 minutes. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade.

Disposez les légumes dans un plat à four puis réservez

Etape 2 : Réalisation du crumble.

Dans un saladier, mélangez la farine, beurre, poudre de noisette et muscade jusqu'à formation d'une pâte homogène.

Émiettez le crumble sur les légumes

Enfournez pour 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le crumble soit doré.



Fondant au chocolat et potimarron

Ingrédients

- 200g de chocolat noir
- 120g de purée de potimarron
- 40g de farine
- 1 cuillère à soupe d'amandes en poudre
- 80g de sucre roux
- 3 oeufs

Instructions

Préchauffez le four à 200°

Faites fondre le chocolat

Battez le sucre et les oeufs

Ajoutez la poudre d'amande et la purée de potimarrons, bien mélanger.

Incorporez le chocolat fondu et la farine

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

Versez la préparation dans des moules à beurrer pendant 8 à 10 minutes.



✓ Temps de préparation
10 Minutes

✓ Temps de cuisson
10 Minutes

✓ Source
Marmiton

*Protéines
végétales*

CURRY DE LENTILLES CORAIL



Curry de lentilles corail

Ingrédients

- 200g de lentilles corail
- 10 cl de crème de coco
- 1 cuil. à café Curry
- 1 petite boîte de pulpe de tomates
- 2 cuil, à soupe d'huile neutre
- 2 gousses d'ail
- 45 cl d'eau
- Coriandre : quantité en fonction des goûts
- 200 g de riz basmati

Instructions

Rincez les lentilles.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et ajoutez les lentilles, les tomates, le curry, l'ail écrasé et le lait de coco.

Mélangez puis versez l'eau.

Laissez frémir pendant 15 min sur feu doux puis salez et poivrez.

Parsemez de coriandre ciselée au moment de servir.

Accompagnez les lentilles de riz basmati.



Temps de
préparation
10 Minutes



Temps de
cuisson
15 Minutes



Porridge à la banane & myrtilles

Ingrédients

- 50 g de graines de sarrasin
- 1 banane mûre
- Une poignée de myrtilles
- 5 cl de lait de soja
- 1 c. à soupe de farine de sarrasin
- 50 g de fruits secs concassés (amande, noix, noisette...)
- 1 filet de sirop d'agave

Instructions

La veille au soir, rincez soigneusement les graines de sarrasin, puis mettez-les à tremper dans de l'eau.

Le lendemain matin, rincez et égouttez les graines de sarrasin. Pelez la banane. Mixez les graines de sarrasin avec la banane, la farine de sarrasin, le lait de soja et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une crème bien lisse et homogène. Versez la crème dans un bol et ajoutez-les les fruits secs concassés.

Décorez le porridge avec des rondelles de banane fraîche et dégustez sans attendre.



✓ Temps de préparation
10 Minutes

✓ Temps de cuisson
Pas de cuisson,
laissez tremper
la veille au soir

✓ Source
Fourchette & Bikini



*Recettes
traditionnelles
allégées*

**POLENTA
MINCEUR
FAÇON
PARMENTIER
INVERSÉ**



Polenta minceur façon parmentier inversé à la tomate

Ingrédients

- 200 g de polenta
- 200 g de bœuf haché (ou champignons pour la version végétarienne)
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 oignons
- 50 cl de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 40 g de gruyère râpé allégé
- Sel & poivre
- Persil (décoration)

Instructions

Pelez et hachez les oignons. Faites-les revenir avec l'huile dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, puis ajoutez la viande hachée/ou les champignons grillés.

Laissez revenir 5 minutes de plus et ajoutez les tomates. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à feu doux.

Dans une casserole, portez à ébullition le lait salé. Versez la polenta en pluie et laissez cuire 5 minutes, en remuant constamment.

Répartissez la polenta sur le fond d'un plat à gratin et laissez refroidir 10 minutes.

Préchauffez le four à 190°C.

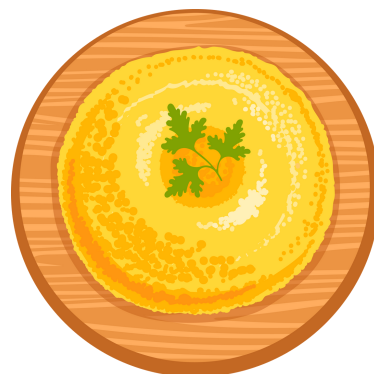
Versez la sauce tomate sur la polenta, parsemez de gruyère et enfournez pour 10 minutes.

Servez chaud avec une salade !

✓ Temps de préparation
15 Minutes

✓ Temps de cuisson
25 Minutes

✓ Source
Fourchette & Bikini



Clafoutis Pomme & Poire

Ingrédients

- 3 pommes
- 3 poires
- 20 g de farine
- 30 g de maïzena
- 20 g de sucre roux
- 25 cl de lait écrémé (ou lait avoine)
- 2 œufs
- 1 gousse de vanille (ou extrait vanille)
- 1 pincée de sel

Instructions

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez les pommes et les poires, épépinez-les et coupez-les en lamelles.

Dans un saladier, mélangez la farine, la maïzena et les œufs. Ajoutez le sucre roux, le sel et les grains de la gousse de vanille fendue en deux et grattée.

Ajoutez le lait et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Disposez les lamelles de pommes et de poire sur la tranche dans un plat à gratin, en les alternant, puis recouvrez avec la pâte.



- ✓ Temps de préparation
15 Minutes
- ✓ Temps de cuisson
40 Minutes
- ✓ Source
Fourchette & Bikini

*Repas de fête
sain et léger*

LOTTE AU CHAMPAGNE



Blanquette de lotte au Champagne

Ingrédients

- 1 kg de lotte
- 1 jaune d'oeuf
- 6 blancs de poireaux
- 10 filaments de safran
- 25 cl de champagne ou de vin blanc sec
- 1 csoupe bombée de crème fraîche
- 2 càsoupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Temps de préparation

15 Minutes



Temps de cuisson

25 Minutes



Source

Nutritionniste Sylvie Partouche

Instructions

Dans une cocotte, faites suer les poireaux en petits morceaux dans l'huile d'olive.

Posez la lotte sur les poireaux, mouillez avec le vin, ajoutez le safran.

Salez et poivrer.

Laissez cuire 10 à 15 mn sans couvrir.

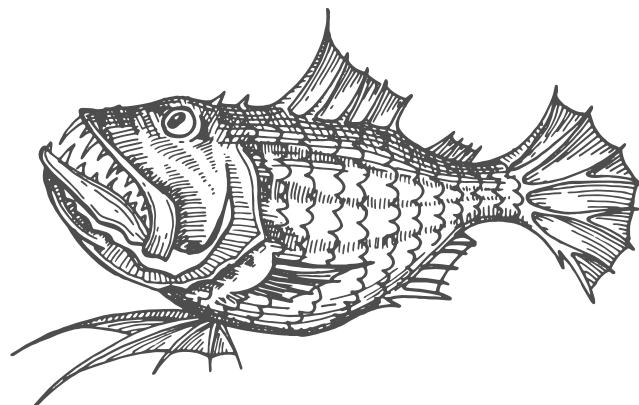
Enlevez les morceaux de lotte et réserver.

Poursuivez la cuisson des poireaux pendant 10 min.

Mélangez le jaune d'oeuf avec la crème. puis ajoutez dans la cocotte.

Remuez et laissez épaissir à feu doux.

Mettez la lotte dans la sauce et servez immédiatement.



Gâteau de Noël nuage aux myrtilles à la poêle

Ingrédients

- 150 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 150 g de farine
- 3 c. à soupe d'édulcorant de cuisson en poudre
- 1 œuf entier
- 10 cl de lait écrémé
- 10 cl de crème fraîche liquide légère
- 2 c. à soupe de beurre allégé fondu
- 1,5 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de margarine de cuisson
- 1 pincée de sel

Instructions

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez les pommes et les poires, épépinez-les et coupez-les en lamelles.

Dans un saladier, mélangez la farine, la maïzena et les œufs. Ajoutez le sucre roux, le sel et les grains de la gousse de vanille fendue en deux et grattée.

Ajoutez le lait et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Disposez les lamelles de pommes et de poire sur la tranche dans un plat à gratin, en les alternant, puis recouvrez avec la pâte.



Temps de préparation

10 Minutes



Temps de cuisson

20 Minutes



Source

Fourchette & Bikini



*Produits de la
mer*

CRABE AU CURRY



Crabe au Curry

Ingrédients

- 1 kg de crabe en morceaux
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 cs de cannelle
- 0.5 cc de piment en poudre
- selon le goût
- 1 cs de coriandre en poudre
- 1 cs de cumin en poudre
- 1 cs de fenugrec
- 1 cs de cardamome
- 2 cs de curcuma moulu
- 4 tomates concassées
- 1 l de lait de coco
- 3 citron vert pour le jus
- 10 cl de purée de tomates
- 1 cs de coriandre fraîchement hachée

Instructions

Épluchez et hachez ensemble l'échalote, l'ail et le gingembre pour obtenir une pâte. Réservez.

Mixez toutes les épices ensemble pour obtenir une poudre. Réservez.

Versez l'huile dans une grande cocotte (qui contiendra le crabe) et portez à feu moyen/doux.

Incorporez la pâte à base d'échalotes/ail et gingembre et faire revenir 5 min.

Ajoutez ensuite les épices et mélanger pendant 5 min.

Incorporez les tomates concassées, les morceaux de crabe, mélanger et ajoutez le lait de coco.

Mélangez et assaisonnez. Couvrez et cuisez pendant 15 min.

Retirez le couvercle, versez la purée de tomates et le jus de citrons verts pour faire épaissir la sauce. Mélangez bien et faites cuire de nouveau pendant 5 min.

Saupoudrez de coriandre fraîche et servez sans attendre avec du riz.

✓ **Source**
Simple & Gourmand

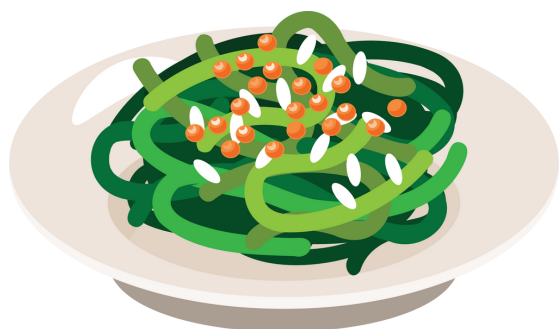
✓ **Temps de préparation & cuisson**
40 Minutes



Salade d'algues

Ingrédients

- 60 g algues séchées (type wakame)
- 2 échalotes françaises, haché finement
- 1/4 tasse sauce soya
- 2 c.à soupe vinaigre de riz
- 2 c.à soupe mirin (vin de riz sucré)
- 2 c.à soupe huile de sésame grillé
- 1 pincée piment de Cayenne
- 1/2 c.à café gingembre frais, râpé
- 1 c.à soupe graines de sésame



Instructions

Rincez les algues, puis mettez les dans un bol et couvrez d'eau (au moins 5 fois leur volume). Laissez reposer environ 10 min afin que les algues soient réhydratées et tendres.

Entre-temps, combinez les autres ingrédients, sauf les graines de sésame, dans un saladier.

Égouttez les algues pour éliminer l'excès d'eau. Hachez ou coupez à l'aide de ciseaux, puis ajoutez dans le saladier.

Touillez, goûtez et ajustez l'assaisonnement, si nécessaire. Garnissez avec les graines de sésame (facultatif) et servez.

✓ Temps de préparation
5 Minutes

✓ Temps de samurage
10 Minutes

✓ Source
SOS Cuisine

Salade Niçoise au Saumon

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 10 haricots verts coupés en tronçons
- 10 olives vertes
- 125g de saumon fumé
- 40ml (1/3 tasse) de vinaigre balsamique

Instructions

Coupez les pommes de terre en cubes.

Dans une casserole, versez de l'eau jusqu'à une hauteur de 2,5 cm (1 po).

Déposez une marguerite dans la casserole, puis déposez les pommes de terre. Couvrez et laissez cuire à la vapeur de 12 à 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Environ cinq minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre, ajoutez les haricots. Égouttez.

Pendant ce temps, déposez les oeufs dans une casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition à feu moyen, puis couvrez et faites cuire 10 minutes. Égouttez et rafraîchissez immédiatement sous l'eau très froide.

Écalez les oeufs, puis coupez les en fines tranches.

Répartissez les pommes de terre dans les assiettes. Garnissez d'oeufs, de haricots, d'olives, d'oignons verts, de saumon fumé et, si désiré, de câpres. Nappez de vinaigrette. Salez et poivrez.



✓ Temps de préparation
15 Minutes

✓ Temps de cuisson
12 Minutes

✓ Source
5 ingrédients 15 Minutes



Cuisine du Monde

BAKLAVA



Baklava

Ingrédients

- Pour 8 personnes
- Noix décortiquées : 250 g
- Pistache émondée non salée non grillée: 125 g
- Amande : 150 g
- Sucre : 100 g
- Beurre : 150 g
- Eau de fleur d'oranger : 4 c à s
- Miel : 200 g
- Pâte filo : 10 feuille
- Cannelle : 1 c à s



Instructions

Broyer les fruits secs au robot, sans les réduire en poudre, mais seulement en petits morceaux. Ajouter le sucre en poudre, 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger et 100 g de beurre fondu.

Faire fondre les 50 g de beurre restant. Préchauffer le four à 200°C.

Découper 5 feuilles de pâte filo aux dimensions du plat (conserver les autres dans un torchon humide pour ne pas qu'elles se dessèchent pendant que vous travaillez). Beurrer les feuilles une par une, au pinceau, et les empiler au fond du moule. Verser la moitié du mélange de fruits secs. Mettre par dessus 5 autres feuilles, également beurrées, puis le reste de farce.

✓ Temps de préparation

20 Minutes

✓ Temps de cuisson

20 Minutes

✓ Source

Journal des Femmes



Japchae (Corée)

Ingrédients

- 200 g de steaks de boeuf ou tofu
- 150 g de nouille de patate douce
- 2 carottes 1 courgette
- 1 oignons nouveaux ou Cébettes
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de sauce soja foncée/noir
- 3 c. à s. d'huile végétale
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame doré
- 1 pincées de poivre



Instructions

Mettez les vermicelles dans un saladier et arrosez-les d'eau bouillante.

Couvrez et laissez-les gonfler pendant 10 minutes.

Egouttez-les dans une passoire et réservez-les.

Émincez la viande de bœuf ou le tofu en fines lamelles et arrosez avec la moitié de l'huile de sésame. Vous pouvez également les faire mariner dans la sauce soja.

Faites chauffer l'huile végétale dans un wok et faites-y revenir l'oignon haché et les bâtonnets de carottes.

Faites sauter pendant 5 minutes.

Ajoutez les bâtonnets de courgette, remuez pendant 5 minutes.

Ajoutez la viande/tofu et l'ail, et faites sauter vivement pendant 5 minutes.

Retirez le wok du feu et ajoutez les vermicelles.

Arrosez avec les deux sauces soja et le reste d'huile de sésame.

Poivrez et remettez sur le feu.

Mélangez vivement pendant 5 minutes pour que tout soit enrobé de sauce.

Parsemez le japchae de graines de sésame doré et servez bien chaud.

✓ Temps de préparation

15 Minutes

✓ Temps de cuisson

25 Minutes

✓ Source

750g



Cuisine Fusion

HOUMMOUS DE BETTERAVE



Houmous de Betterave

Ingrédients

- 200g de betterave cuites
- 100g de pois chiche
- 1,5 c-à-soupe de Tahini
- 1 c-à-café de cumin
- 0,5 jus de citron
- 1,5 c-à-soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel & Poivre

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une purée bien homogène.

Laissez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

Tartiner sur du pain, c'est un délice !



✓ Temps de préparation

10 Minutes

✓ Temps de repos

2h au frigo

✓ Source

Cuisine Actuelle



Boulettes de carottes sauce au Yaourt

Ingrédients

Pour les boulettes

- 200g de carottes
- 200g de pommes de terre
- 1 échalote
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de poudre de curry
- 1 pincée de Piment d'Espelette
- 30g de comté râpé
- 2 c- à soupe de farine
- Sel, poivre

Pour la sauce au yaourt

- 1 yaourt de brebis
- 1 cuillère à café de poudre de curry
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

Pour l'accompagnement

- 120g de pâtes soba au sarrasin
- 1 c à soupe de graines de sésame toastées
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Instructions

Epluchez et coupez les carottes et les pommes de terre en petits cubes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites bouillir les légumes 10 minutes (jusqu'à qu'ils ramollissent). Egouttez bien et rincez à l'eau froide.

En attendant, épluchez et émincez l'échalote. Mixez les légumes.

Dans un saladier, ajoutez les échalotes, la poudre du curry, le piment, l'oeuf, du sel et du poivre. Mélangez puis ajoutez la farine et le fromage puis les légumes sans trop travailler la pâte. Formez vos boulettes et faites cuire dans une poêle avec un filet d'huile.

Faire cuire les pâtes soba dans un grand volume d'eau bouillante salée 3 à 4 minutes. Egouttez bien.

Dans un bol, mélangez tous les éléments de la sauce ensemble. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Versez les pâtes soba dans vos assiettes de service. Arrosez d'huile de sésame, de sauce soja, disposez les boulettes sur le dessus et servez avec la sauce au yaourt et parsemez le tout de graines de sésame. Dégustez sans plus attendre.

✓ **Temps total**
30 à 40 minutes

✓ **Source**

Les pépites de noisette



*Recettes de
famille*

PÂTES AU VIEUX PORT



Pâtes au Vieux Port



Ingrédients

- 3 gousses d'ail
- 300g de tomates
- Sel
- 100g de câpres
- 200g d'olives noires
- Une boîte de sardines
- 500g de linguines



Instructions

Dans une casserole faites dorer l'ail dans l'huile sans le faire brûler.

Puis enlevez les gousses et faites cuire brièvement les sardines en les écrasant.

Ajoutez les tomates et laissez cuire pendant une demi heure à feu léger.

Quand la sauce va épaissir ajoutez les câpres et les olives.

Pendant que la sauce mijote faites cuire les linguines dans une casserole avec 2 c.à thé de sel.

Quand les pâtes sont al dente mélangez bien avec la sauce.

Vous pouvez ajouter du piment si vous le souhaitez.

✓ Temps de préparation

10 Minutes

✓ Temps de cuisson

30 Minutes

✓ Source

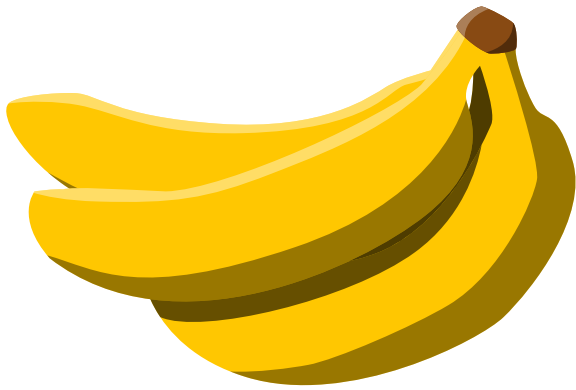
La Recette de Sabino



Aloko

Ingrédients

- 4 à 5 bananes
- Huile



Instructions

Epluchez les bananes puis les couper en grosses tranches/dés

Faire frire

Egouttez

Salez à votre convenance

Vous pouvez le déguster seul ou avec une petite sauce tomate faite maison (tomates, ail, cube, cives)



✓ Temps de préparation

5 Minutes

✓ Temps de cuisson

5 Minutes

✓ Source

La Recette de Fadelle

Cake de Ginette Mathiot

Ingrédients

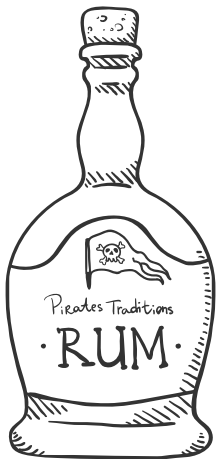
- 300g de farine
- 160g de beurre
- 125g de sucre
- 3 oeufs
- 35g fruits confits
- 50g raisins de Smyrne
- 50g raisins de Corinthe
- 2 cl de rhum
- 1 pincée de sel
- 8g levure alsacienne

Instructions

Travaillez le beurre en crème, ajoutez le sucre, le sel, les oeufs entiers, l'un après l'autre, la farine, les fruits hachés et les rhum.

Beurrez et cheminez un moule à cake. Ajoutez à la préparation la levure alsacienne.

Cuisson au four à chaleur tournante à 180° pendant 30 min puis à 150° pendant 40 min.



✓ Temps de préparation
5 Minutes

✓ Temps de cuisson
5 Minutes

✓ Source
La Recette de Fadelle



Concours

**LA
MOUSSE
AU
CHOCOLAT**



Mousse au Chocolat

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 4 oeufs entiers
- 1 tablette de 200g de chocolat
- 50g de beurre
- 2 c-à-soupe de rhum
- 1 blanc d'oeuf
- 1 pincée de sel

Instructions

Dans une casserole, sur feu très doux, faites fondre le chocolat avec le beurre coupé en morceaux.

Ajoutez les 4 jaunes d'œufs hors du feu en tournant vivement, puis ajoutez le rhum.

Battez les 5 blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement au chocolat refroidi, cuillerée par cuillerée, en soulevant délicatement le mélange. Surtout évitez de tourner vigoureusement ou de fouetter.

Versez la mousse au chocolat Meunier dans une coupe et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.



- ✓ Temps de préparation
20 Minutes
- ✓ Temps de repos
4h au réfrigérateur
- ✓ Source
Croquons la vie
- ✓ Recette sélectionnée par
Fadelle



Mangue au four

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 3 mangues
- 6 c.à.soupe de sucre en poudre
- Vanille en poudre

Instructions

Préchauffez le four à 210 °C.

Épluchez la mangue, coupez-la en lamelles épaisses. Déposez-les dans un plat allant au four.

Saupoudrez de vanille et de sucre.

Enfournez 15 min.

- ✓ Temps de préparation
10 Minutes
- ✓ Temps de cuisson
15 minutes
- ✓ Source
Cuisine Actuelle
- ✓ Recette sélectionnée par
Brigitte



Curry de fruits de mer au lait de coco

Ingrédients

- 1 sachet de fruits de mer surgelé (500 g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 cl de lait de coco
- 1/2 càc de curry
- 1/2 càc de curcuma
- le jus d'un citron vert
- brins de cerfeuil, ou de coriandre, de persil
- 1 càs d'huile de colza (ou d'olive)
- Riz

Instructions

Mettez les fruits de mer encore surgelés dans une passoire, passez-les sous l'eau tiède puis laissez-les s'égoutter.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une grande poêle ou un wok avec l'huile.

Ajoutez les fruits de mer, couvrez et laissez cuire à feu vif 5 minutes. Ajoutez le lait de coco, les épices et le jus de citron vert. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant environ 5 minutes, le temps que les fruits de mer soient cuits.

Servez aussitôt, parsemé de cerfeuil ciselé et accompagné de riz.

- ✓ Temps de préparation
15 Minutes
- ✓ Temps de cuisson
10 minutes
- ✓ Source
La Cuisine de Bulle
- ✓ Recette sélectionnée par
Jean-Pierre



Welsh Traditionnel à la bière brune

Ingrédients

- 4 c.à.soupe de moutarde à l'ancienne
- poivre
- 800 g de cheddar
- 25 cl de bière brune
- 1 pain de campagne non tranché
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 oeufs

✓ Temps de préparation
15 Minutes

✓ Temps de cuisson
10 minutes

✓ Source
Marmiton

✓ Recette sélectionnée par
Anne

Instructions

Coupez le cheddar en petits cubes. Coupez le pain en tranches bien épaisses. Faire en sorte qu'au niveau largeur elles passent dans les plat. Dans la limite du possible garder la croûte des tartines.

Versez quelques gouttes de bière sur chaque tartine. Puis les badigeonner d'un peu de moutarde (environ 2 cuillères à soupe) et les placer dans le fond des plats. Posez sur chaque tartine une tranche de jambon recourbée sur elle-même.

Dans une grande sauteuse, faire fondre les cubes de cheddar sans ajouter de matière grasse. Mélangez constamment à l'aide d'une cuillère en bois (ça fait des fils, c'est normal tant que ça n'attache pas à la sauteuse).

Quand la consistance est relativement homogène et qu'elle recouvre bien la cuillère quand on mélange, ajoutez toute la bière et continuez à mélanger. Il faut remuer sans arrêt de façon à bien incorporer la bière au fromage. Une fois le tout bien homogène et onctueux, ajouter le reste de la moutarde, un peu de poivre et remuer encore. Quand la préparation est homogène, versez la dans les plats pour napper les tartines au jambon. Enfournez à 210°C (thermostat 7) pour une 10-12 minutes (il faut que ce soit bien doré).

Pendant ce temps cuire les 4 oeufs au plat dans une poêle. Quand le fromage est bien doré, sortez les plats du four, placez un œuf au plat sur le dessus de chacun d'entre eux et servez rapidement avec des frites et/ou de la salade verte.



Mandala de légumes

Ingrédients

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 concombre
- Des radis
- 1 bloc de tofu
- Vinaigre balsamique
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Huile d'olive
- Persil ou Coriandre

✓ Temps de préparation

20 Minutes

✓ Temps de cuisson

Pas de cuisson

✓ Recette créée par

Solange



Instructions

Epluchez les légumes

Coupez les carottes en rondelles et faites les cuire environ 10 min (pour les ramollir mais elles doivent rester un peu fermes). Laissez refroidir.

Coupez les concombres en rondelles

Avec un épluche légumes, faites des lanière de courgettes et enroulez les.

Coupez le tofu en cubes

Placez les légumes dans une assiette en forme de cercles concentriques (rosace, fleur, mandala). Décorez avec des feuilles de coriandre ou de persil.

Laissez libre champ à votre créativité !

Dans un ramequin, faites la sauce en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile de sésame, l'huile d'olive et la sauce soja à votre goût.



Champignons à la Normande

Ingrédients

- 600 grammes de champignons, tous à peu près de la même taille,
- 30 grammes de beurre,
- 10 cl de crème fraîche (allégée),
- 100 grammes de petits lardons maigres fumés,
- 1 cuillère à soupe de Calvado
- 2 cuillères à soupe de persil haché ou de cerfeuil ciselé,
- Sel fin de cuisine,
- Poivre blanc au moulin.

✓ Temps de préparation
15 Minutes

✓ Temps de cuisson
12 Minutes

✓ Source
Recettes & Terroirs

✓ Recette sélectionnée par
Jean-Bernard



Instructions

Coupez le pied sableux des champignons. Lavez les rapidement sans les laisser tremper. Epongez les aussitôt soigneusement. S'ils sont gros, coupez les en deux.

Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Ajoutez les lardons et remuer les avec une cuillère en bois pour les faire rissoler.

Ajoutez tous les champignons en même temps.

Mélangez les aussitôt avec le beurre et les lardons.

Faites les sauter à feu vif pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.

Salez et poivrez.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe de calvados dans une louche la verser sur les champignons.

Flambez et remuez délicatement.

Ajoutez ensuite la crème fraîche et mélangez à nouveau.

Baissez le feu et laissez mijoter 2 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement et versez les champignons dans un plat creux.

Soupoudrez de persil ou de cerfeuil haché et servez aussitôt.



Quelques principes



GOOD FOOD GOOD MOOD, PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

- La dénutrition représente un état de déséquilibre nutritionnel caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif.
- La dénutrition est associée à une aggravation des pronostics de maladie, à la diminution de la qualité de vie et à une augmentation de la dépendance.
- Stop aux idées reçues! Il ne faut pas manger moins quand on vieillit!
- Les protéines sont des éléments constitutifs importants de l'organisme
Non! Il ne faut pas arrêter la viande quand on vieillit. Vous pouvez également en manger le soir si vous le souhaitez.
- Concrètement par jour mangez: 5 fruits & légumes, 1 à 2 portions de protéines (animales), 3 à 4 produits laitiers, du pain et des féculents à chaque repas selon votre appétit, 1,5L d'eau (ou autre boisson)
- Aucun régime après 70 ans!
- N'oubliez pas de maintenir: un rythme régulier d'activité physique, 3 repas par jour et une collation (ne sautez pas de repas).

GOOD FOOD GOOD MOOD, VALORISATION DE LA CUISINE TRADITIONNELLE, DE SAISON ET LOCALE

- La cuisine traditionnelle est la préparation de mets en adéquation avec la production agricole, aussi appelé le terroir et la saison.
- La cuisine contribue à façonner l'image d'un pays, sa culture, voire son attrait touristique. Elle est ainsi un facteur d'identité nationale et un élément de patrimoine culturel immatériel national pour certains pays (comme le Mexique, le Maroc, la France et l'Italie).



Remerciements



Nous remercions la Conférence des Financeurs sans qui ce projet n'aurait pas vu le jour.

Nous remercions Farid Atamna de nous avoir si chaleureusement accueillis et d'avoir mis à disposition la cuisine et les équipements du Tiers Lieu Faire-Liens dans le 15ème arrondissement.

Nous remercions la nutritionniste Sylvie Partouche pour son accompagnement et sa bienveillance.

Nous remercions la Bonne Equipe, l'association Cook et MouctarJalo pour leur appui lors de l'organisation du Concours et pour la production de la vidéo de nos participants.

Nous remercions les participants récurrents pour leur assiduité, bonne humeur et leur esprit de partage : Anne, Brigitte, Fadelle, Jean-Bernard, Jean-Claude, Jean-Pierre, Solange, Sabino, Stéphane.

L'équipe E-Seniors: Agathe, Françoise, Monique, Piera & Solène