

Tournée des proches aidants : CRC Nutrition

Séance 4 : Recettes à partager entre l'aidant et l'aidé – le lundi 21 septembre 2020 à 15h00

La perte d'appétit est un symptôme fréquent chez la personne âgée chez qui le fonctionnement de l'organisme a tendance à se ralentir, la digestion se fait plus lentement, la transformation et l'utilisation des aliments également.

Il est important d'être à l'écoute des besoins de la personne âgée de respecter ses habitudes et ses choix autant que possible. Il faut la laisser faire les choses dont elle est capable et faire ensemble au maximum pour la garder impliquée et intéressée par son alimentation.

Faire un état des lieux de ses goûts, ses dégoûts et ses souvenirs culinaires permet d'adapter les choix d'ingrédients et de plats.

Voici une liste non exhaustive de recettes traditionnelles, soit rapides à réaliser, soit facilement trouvables chez le traiteur en précisant également si les recettes sont facilement mixables ou si elles peuvent être mangées à la main :

Les personnes âgées dépendantes ont souvent des problèmes pour manger de la viande, notamment à cause d'une texture trop filandreuse ou sèche. Il existe cependant des astuces afin d'obtenir une viande la plus tendre possible. Tout d'abord, le morceau de viande doit être choisi avec soin afin qu'il ne soit pas trop ferme. Vous trouverez ci-dessous les morceaux les plus tendres pour les différents types de viandes et poissons :

BŒUF	VEAU	PORC	VOLAILLE	POISSON
<ul style="list-style-type: none"> Steak Haché Filet Rumsteck Onglet Faux-Filet 	<ul style="list-style-type: none"> Noix de veau Filet de veau 	<ul style="list-style-type: none"> Jambon Filet mignon Chair à saucisse <p>⚠ À éviter : les côtes de porc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Filet Sot l'y laisse <p>⚠ À éviter : les cuisses de volaille et magret</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cabillaud, lieu jaune, truite, omble chevalier, merlan, colin, daurade <p>⚠ À éviter : lotte, raie, espadon, maigre</p>
<p>Filet de bœuf</p> <p>Steaks hachés</p>	<p>Filet de veau</p>	<p>Filet mignon</p>	<p>Filet de poulet</p>	<p>Cabillaud</p>

Ingrédients	Plats	Facilement mixable	Manger main
Légumes	Achard de légumes	✓ Prolonger la cuisson pour attendrir les légumes et mixer	Couper en julienne épais pour faciliter la prise ✓
	Daube chou chou	✓	
	Brèdes	En velouté ✓	
Fruits	Tangor	En jus ✓	En quartier ✓
	Banane	En purée ✓	en rondelle épaisse ✓
	Pomme	En compote ✓	En quartier ✓
	Papaye		En cube ✓
Féculent	Riz blanc	Gluant ✓	Boulette de riz frit ✓
	Grains	En purée ✓	En gelée ou en boulette ✓
	Bonbon millet		✓
	Gâteau patate		✓
Viande, poisson, œuf	Cari sauce thon	✓	En gelée ✓
	Cari œufs	✓	
		✓	Morceaux de saucisses épaisses favorisant la prise avec les doigts ✓
	Rougail saucisse		✓
Plats composés	Bouchon		✓
	Samoussa		✓
	Bonbon piment		✓
	Riz cantonnais	✓	
	Beignet poisson		✓
Dessert lacté	Flan à la vanille	En crème dessert ✓	en gelée ou en gâteau ✓
	Blanc manger coco	En crème dessert ✓	En gelée ✓

Ensuite, il est important de ne pas sur-cuire la viande afin qu'elle reste bien tendre : ne pas cuire plus de 10-12 minutes environ pour les morceaux à poêler et bien baisser le feu après avoir coloré la viande. Enfin, pour attendrir la viande, il est également possible d'utiliser des cuissons longues en sauce : poulet à la crème ou veau maringon par exemple.

Avec l'âge apparaît une perte de goût. Il est donc important d'apporter un maximum de saveurs dans les plats servis aux personnes âgées. Tout d'abord, il faut faire attention à ne pas perdre de goût en évitant de cuire les légumes dans une grande quantité d'eau car le goût de ceux-ci va se diluer dans l'eau de cuisson qui sera jetée par la suite. Il faut donc privilégier les cuissons permettant de cuire dans une petite quantité de liquide qui servira de sauce ensuite. Ensuite il est possible d'augmenter l'intensité du goût du plat. Notamment en utilisant des bouillons aromatiques ou des sauces lors de la cuisson, voire en faisant les plats en sauce la veille (le repos de la recette au frigo pendant plusieurs heures permet de bien infuser les arômes) tout en faisant attention à ce que le plat soit transféré refroidi dans un contenant hermétique. Enfin, il est possible d'apporter un goût différent au plat. Par exemple, utiliser des épices fumées, des bouillons cubes au goût rôti. Ceci est particulièrement intéressant pour les préparations mixées. En effet, une viande rôtie n'aura pas une texture agréable une fois mixée. Pour ajouter plus de gourmandise, il est donc préférable de mixer la viande crue, ajouter des épices donnant un goût rôti puis la cuire à la vapeur. Suivant la culture culinaire de la personne âgée, il est également possible de varier les plaisirs en ajoutant les ingrédients suivants :



L'alimentation mixée correspond à une préparation en purée épaisse à consistance homogène. L'adaptation de l'alimentation facilite la déglutition.

- Privilégier les cuissons qui facilitent le mixage d'aliments tendres et fondants : à la vapeur, à l'étuvée, au court bouillon, mijoté dans un liquide...
- Mixer l'aliment cru ou cuit, en ajoutant si nécessaire un liquide, un aliment riche en eau (courgette, courge, potage...) ou un épaississant
- Pour rattraper l'onctuosité d'une préparation mixée trop liquide, trop épaisse ou grumeleuse, vous pouvez : épaissir avec des flocons de pdt, du pain de mie mixé
- Liquéfier avec un liquide type bouillon
- Lier avec une sauce type béchamel, crème fraîche
- Réduire les grumeaux par un mixage au blender ou au mixeur plongeant
- Augmenter l'appétence des plats en utilisant des aromates, matières grasses, fromages à tartiner ou fondus
- Servir immédiatement la préparation ou la conserver au réfrigérateur pendant 24h au maximum afin de respecter de bonnes règles d'hygiène.

Mixer c'est possible avec un bol à mixer, moulin à légumes, mixeur plongeant, robot cuiseur pour bébé, mini hachoir, blender. Plus le temps de mixage sera prolongé plus la préparation obtenue sera fine.

VELOUTÉ DE BRÈDES BUTTERNUT ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignons
- 2 carottes
- 2 ail - Gousses
- 1 butternut
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- 10 grammes de beurre
- 1 morceau de bouillon de légumes
- 2 brèdes - bottes
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 pincée de sel, poivre
- 1 pincée de piment doux - Facultatif
- 2 Pomme de terre moyennes



Etapes de la recette

- 1 Lavez, épluchez et coupez en morceaux tous les ingrédients
- 2 Dans une marmite, mettre l'huile d'olive et le beurre et faire revenir les ingrédients pendant 10 min en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps
- 3 Une fois revenus, ajoutez l'eau et le bouillon (L'eau doit recouvrir les ingrédients de 2 cm environ)
- 4 Laissez cuire avec le couvercle à feu doux pendant 30 min (Remuez de temps en temps avec une cuillère en bois)
- 5 Une fois cuits (plantez un couteau dans un morceau de carottes et/ou de butternut), mettez le tout dans le blender et mixez en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à atteindre le maximum (faire en plusieurs fois si besoin)
- 6 Une fois mixé, ajustez l'assaisonnement de votre velouté (sel, poivre, piment et curcuma). Rajoutez de l'eau pour lui donner la consistance de votre choix. Servir chaud.

Le manger main est une alimentation classique dont la forme et la consistance permettent d'être mangé avec les doigts. Ainsi les aliments sont présentés sous forme de bouchées et avec des types de présentations diversifiées.

- Présenter les aliments sous la forme de bouchées (doit pouvoir se consommer en 1 ou 2 bouchées)
- Diversifier les types de présentation : boulettes, bâtonnets, cubes, flans, galettes, quenelles
- Prévoir une température adéquate pour éviter les brûlures
- Choisir une vaisselle adaptée pour un accès facilité aux mets préparés
- Modifier la consistance de certains aliments semi-liquide (laitage, dessert...) avec des épaississants et autres gélifiants : agar agar, flocons de pdt, pain de mie mixé, d'autres gélifiant en vente en pharmacie.
- Veiller à ne pas trop frire les aliments pour éviter que toutes les préparations aient le même goût
- Bien cuire les légumes et féculents afin qu'ils soient mous et collants.

Voici des idées de repas ou aliments que vous pouvez proposer à votre proche pour qu'il puisse les manger quand vous n'êtes pas là : pizza, des légumes crus coupés en bâtonnets si besoin et trempés dans des petites sauces ou de la crème fraîche. Cela peut être du concombre, carotte tomate cerise, des radis, du chou fleur... des petits fours, des toast (vous pouvez varier ce que vous étalez dessus : prépa au thon, poulet, jambon, houmous...) des sandwichs dans des pains mous, frites, de la quiche recoupée en petites bouchées.

CROQUETTES DE SONGE A LA MORUE

INGRÉDIENTS

- 1 songe de 300 gr
- environ 400 gr de morue salée sans peau
- Ciboule
- 1,5 cm de gingembre râpé
- 2 piments
- ½ c à café de curcuma
- Farine
- 1 œufs
- 2 c à soupe d'eau
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Chapelure
- Huile de friture
- Poivre



Etapes de la recette

- 1 Dessalez la morue en la plongeant dans un bain d'eau que vous changerez toute les 3 heures, trois fois. Au bout de neuf heure donc, égouttez la morue, assurez-vous qu'il ne reste pas d'arêtes
- 2 Passez la chair rapidement au mixeur. Elle doit rester grossière.
- 3 Râpez le songe finement. Mélangez-le à la morue puis ajouter la ciboule et le piment épépiné finement hachés, le gingembre râpé, le curcuma et du poivre. Inutile de saler. Malaxez à la main la préparation qui doit devenir collante, sinon humidifier avec un peu d'eau si vous pensez que les boulettes ne se formeront pas.
- 4 Formez des boulettes avec vos mains, en pressant. Battez l'œuf avec l'eau et l'huile. Passez chaque croquette dans la farine puis dans le mélange et enfin dans la chapelure.
- 5 Faites chauffer un bain d'huile à 170°C Plongez les boulettes dedans. Au bout de 5 min baissez légèrement le feu (150°C) et poursuivez la cuisson encore 10-15 min.
- 6 Égouttez et disposez sur du papier absorbant. Dégustez chaud ou froid