

Livret de Recettes



Mix'âge

ou garder le plaisir de manger mixé

Quand manger mixé devient une nécessité quotidienne, il convient de recourir à son imagination afin de préserver la présentation, la variété et la qualité gustative des préparations.

De cet effort vont dépendre les quantités consommées et l'état nutritionnel du convive.

C'est là, tout l'enjeu de la cuisine mixée.

 **Le matériel et les techniques de base**

 **Les aliments**

 **Les textures**

 **La présentation des plats**

 **La conservation et l'hygiène**

 **L'aide au repas**

 **Les recettes**

- ▶ Entrées
- ▶ Poissons et viandes
- ▶ Légumes
- ▶ Desserts
- ▶ Recettes aveyronnaises
- ▶ Menus de fête

 **Références**

Le Matériel

Presse-légumes



Chinois



**Mixeur
plongeur**



Blinder



Robot à couteaux



Les Techniques de base

-  Mixer la viande et le poisson par petites quantités
-  Mixer la viande après cuisson, il conviendra de la couper en petits morceaux auparavant
-  Ne pas saler la viande avant la cuisson
-  Démarrer la cuisson des légumes verts à l'eau bouillante salée, respecter les temps de cuisson
-  Pour délayer une préparation trop épaisse, utiliser du lait ou un bouillon chaud
-  Pour mixer une charcuterie cuite, utiliser un liquide froid.
-  A l'inverse si la préparation est trop liquide, épaissir avec des flocons de purée de pomme de terre
-  Utiliser un récipient aux dimensions adaptées à la quantité de préparation à effectuer

Les Textures

Si le choix d'une alimentation à texture modifiée est lié à un problème de mastication ou de rejet des morceaux, il convient de ne pas s'installer dans un type de textures et d'exclure certains aliments ou préparations sous prétexte qu'ils n'entrent pas dans cette alimentation

Certaines attitudes alimentaires sont parfois ambiguës : les envies et les goûts peuvent intervenir sur la déglutition

Une personne peut systématiquement recracher des grains de viande mal mixés et par contre avaler sans problème un chou à la crème

L'adaptation est nécessaire et c'est elle qui va permettre de conserver variété et plaisir de s'alimenter

MATÉRIEL A REVOIR	TEMPS DE MIXAGE	TEXTURE	Exemple DE MENUS
		"Normale"	Carottes râpées vinaigrette Boeuf bourguignon Pommes vapeur/brocolis Comté Poire mûre Pain
Robot à couteaux Moulin à légumes	+	Dite "hachée"	Carottes râpées finement vinaigrette Boeuf bourguignon bien mijoté Pommes vapeur/brocolis Brie Poire bien mûre Pain
Robot à couteaux Moulin à légumes	++	Dite "moulinée"	Carottes râpées vinaigrette mixées Boeuf bourguignon bien mijoté haché Purée/brocolis Brie sans croûte Poire mixée ou compote Pain de mie
Robot à couteaux Moulin à légumes, Mixeur plongeur, blinder	++	Dite "moulinée fin"	Carottes râpées vinaigrette mixées Boeuf bourguignon bien mijoté haché fin Purée/ purée de brocolis Fromage frais Poire mixée ou compote Pain de mie
Robot à couteaux Moulin à légumes, Mixeur plongeur, blinder	+++	Dite "mixée"	Carottes râpées vinaigrette mixées Boeuf bourguignon bien mijoté mixé Purée/ purée de brocolis Fromage frais Poire mixée ou compote Pain de mie

La Présentation des Plats



Quantité

- ▶ Il faut être vigilant sur les quantités, en particulier de viande, oeuf ou poisson, car l'alimentation même mixée doit apporter l'ensemble des nutriments dont la personne a besoin. Si le volume, pouvant être consommé est faible, il conviendra de privilégier les quantités de viande poisson et oeuf. En parallèle, il est important d'enrichir les préparations
- ▶ Une portion d'entrée mixée doit peser entre 80 et 100g, assaisonnement compris
- ▶ Les recommandations préconisent d'utiliser 100g de viande sans sauce ou équivalent pour le déjeuner et 60g pour le dîner



Présentation

- ▶ Une assiette mixée doit bénéficier d'une attention particulière pour mettre en appétit la personne
- ▶ Un dressage à l'assiette ou en verrine
- ▶ En quenelles ou en couches superposées
- ▶ En séparant la viande ou le poisson de l'accompagnement, voire de la sauce
- ▶ Les décorations, essentielles pour soigner la présentation, ne doivent pas comporter de morceaux. Décorer les plats avec des pointes de sauces, un léger saupoudrage d'épices colorées, des rosaces de chantilly ou de crème mousseline
- ▶ En faisant jouer l'harmonie des couleurs
- ▶ La recherche de la forme originelle de l'aliment est un élément favorisant la consommation (par exemple saucisse et merguez mixées présentées sous forme de boudin, saumon mixé et moulé dans un ravier rectangulaire)



La conservation des plats

**Plus une préparation est mixée, plus on augmente la surface de contact entre les aliments et le matériel, l'air, éventuellement les mains de celui qui cuisine
Cela augmente les risques de contaminer l'aliment par des micro-organismes**

-  **Il faut veiller à préparer les repas avec des mains propres, du matériel parfaitement nettoyé (en particulier les lames du mixeur)**
-  **La préparation ne doit pas être laissée à température ambiante**
-  **Elle se conserve au réfrigérateur et doit être consommée dans la journée**
-  **Les produits crus mixés perdent leurs vitamines au-delà de 2 heures de conservation**
-  **Le mixage doit être réalisé le plus proche possible du moment de consommation**

L'aide au repas

permettant d'éviter les fausses-routes

Position de la personne

- ▶ Assise, buste droit ou légèrement vers l'arrière, menton fléchi sur la poitrine
- ▶ Si vous aidez la personne à manger, se placer à son niveau pour lui éviter de lever la tête

Environnement

- ▶ Cadre plaisant
- ▶ Respecter le temps nécessaire au repas
- ▶ Calme et absence de distraction

Adaptation textures et aliments

- ▶ Privilégier les aliments et les boissons stimulant la sensibilité endo-buccale : sel, poivre, acide, boissons pétillantes ou aromatisées, températures fraîches (éviter les plats tièdes)
- ▶ Éviter certains aliments fibreux (salade), en grains (couscous) ou à texture collante
- ▶ Si besoin enrichir les préparations nutritionnellement avec les ingrédients suivants (jaune d'œuf, crème, beurre, lait en poudre, fromage,...)

Autres matériels

- ▶ Utiliser des petites cuillères, cuillères à café
- ▶ Éviter les verres canard, verres à petite ouverture, cuillères à soupe

Mode d'alimentation

- ▶ Faire de petites bouchées et attendre 5 à 10 secondes entre chacune d'elles, vérifier que la personne ait bien avalé
- ▶ Positionner les aliments au milieu de la langue ou sur le côté sain si hémiparésie toucher la langue avec la cuillère de face.
- ▶ Éviter de coucher la personne avant 30 mn

Les Aliments

Presque tous les aliments peuvent être mixés en suivant quelques recommandations, attention tout de même à ceux pouvant laisser des filaments ou des bouts d'os dans la préparation



Entrées :

crudités telles que choux, endives et salade verte, taboulé, blé, saucisson sec, jambon de pays



Viandes :

côtes de porc, d'agneau, volaille et lapin avec os



Accompagnements : semoule



Fromages à pâtes dures

Les Entrées

-  **Salade de céleri / pommes**
-  **Asperge / oeuf dur**
-  **Salade macédoine / thon**
-  **Bavarois de melon**
-  **Terrine aux 3 légumes**
-  **Mousseline aux noix et roquefort**

Salade de céleri et pommes

Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ Céleri rave (80g)
- ▶ Pomme fraîche (1)
- ▶ Mayonnaise

Préparation :

- Éplucher et couper la pomme.
- Râper le céleri
- Mixer
- Mélanger le tout à la mayonnaise



Bavarois au melon

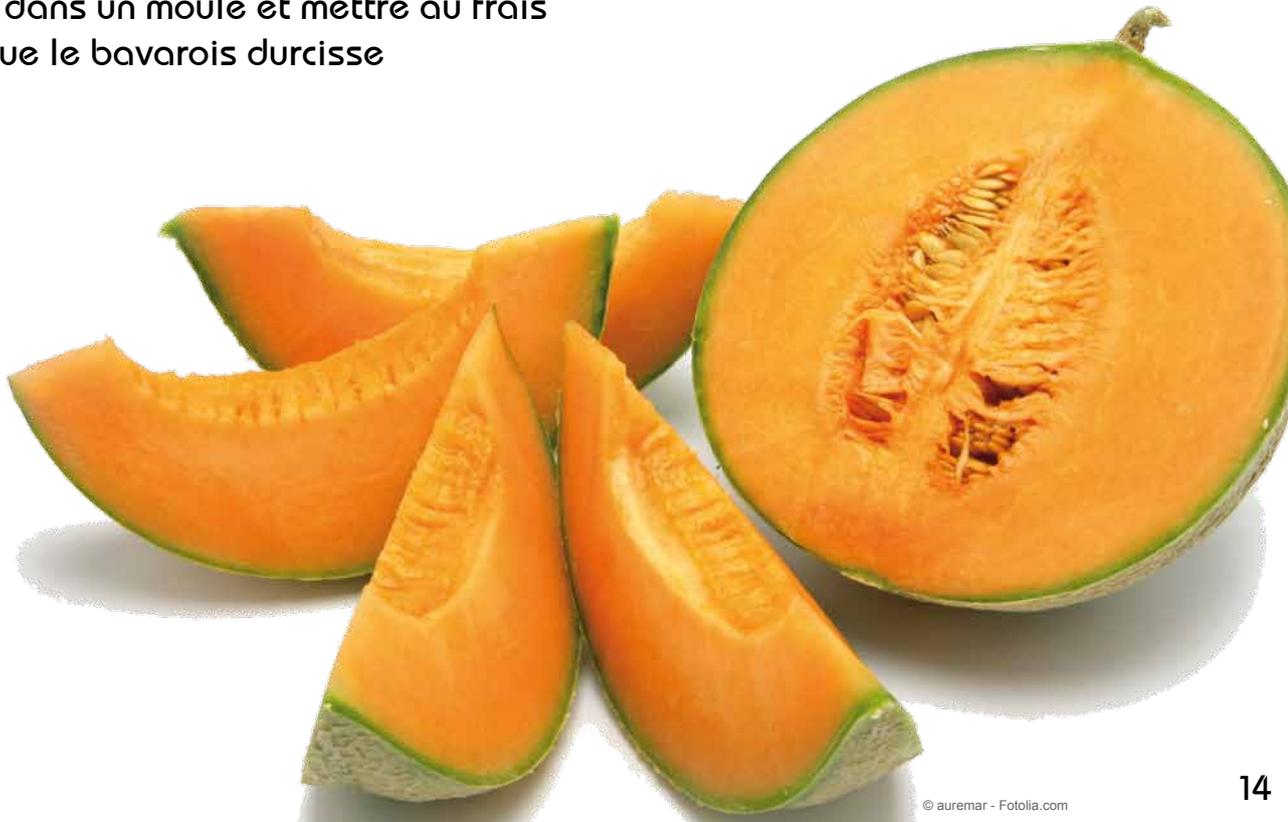
Pour 2 personnes

Préparation :

- Mixer la chair du melon avec le fromage blanc
- Faire fondre la gélatine dans un peu d'eau tiède
- Mélanger melon, fromage blanc et gélatine refroidie à température ambiante
- Saler et poivrer
- Couler dans un moule et mettre au frais pour que le bavarois durcisse

Ingédients :

- ▶ Melon (200g)
- ▶ Fromage blanc (100g)
- ▶ Gélatine 3g



Salade de thon macédoine

Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ Macédoine (120g)
- ▶ Thon (50g)
- ▶ Mayonnaise (20g)

Préparation :

- Égoutter la macédoine et le thon
- Mixer macédoine et thon
- Mélanger le tout avec la mayonnaise

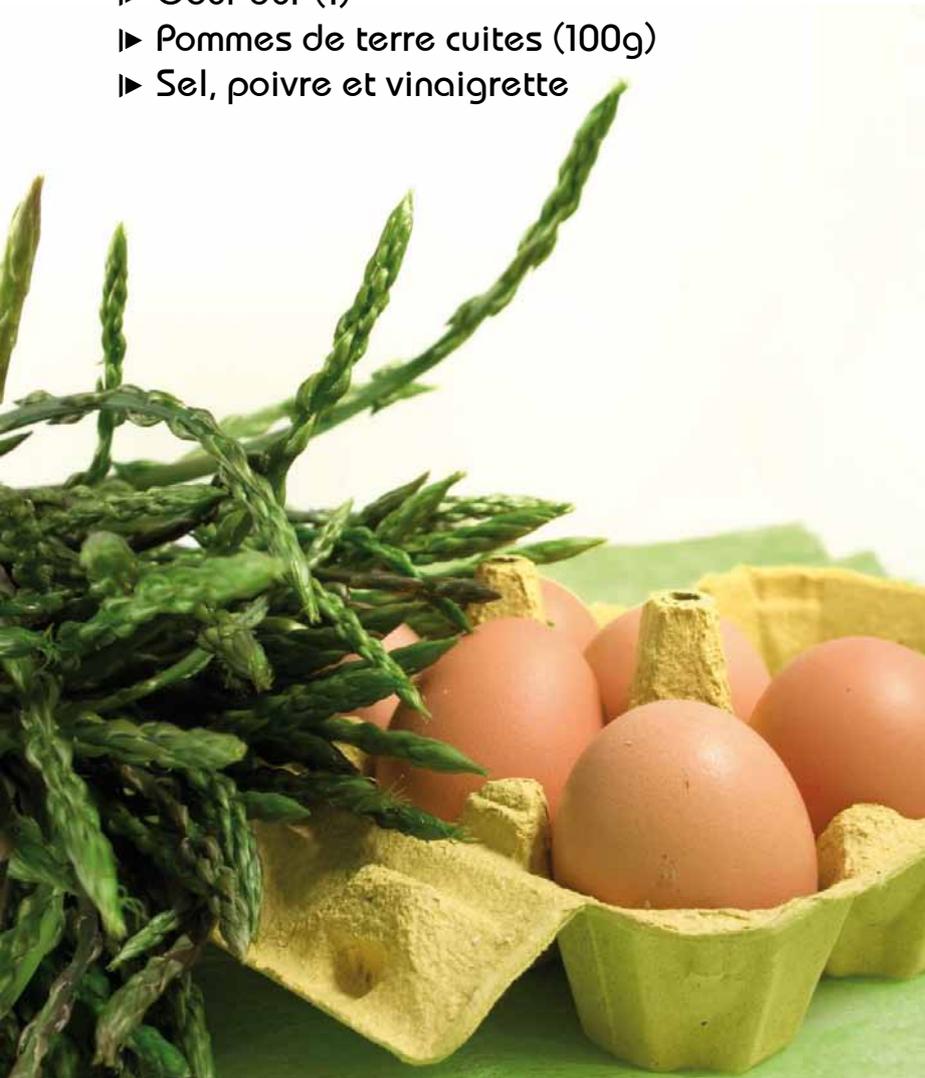


Asperges - oeufs durs

Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ Asperges (200g)
- ▶ Oeuf dur (1)
- ▶ Pommes de terre cuites (100g)
- ▶ Sel, poivre et vinaigrette



Préparation :

- Cuire l'œuf et l'écaler
- Cuire les asperges et les refroidir
- Mixer œuf, asperges et pommes de terre cuites
- Saler et poivrer
- Servir la vinaigrette à part

Terrine aux 3 légumes

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- ▶ 1 betterave crue
- ▶ 300g de navets
- ▶ 300g de carottes
- ▶ 6 œufs
- ▶ 150g de crème fraîche
- ▶ 20g de beurre pour le moule
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

Pour la betterave : 1 pincée de sucre, 1 c à café de piment en poudre, 2 c à soupe de jus de citron

Pour les navets : 1 c à café de gingembre râpé, 2 c à soupe de jus de citron, poivre

Pour les carottes : 1 pincée de cumin

- Éplucher, laver et râper tous les légumes
- Envelopper chaque sorte de légumes dans une feuille d'aluminium et faire cuire 10 mn à l'autocuiseur
- Passer les légumes séparément au mixeur pour obtenir 3 purées très fines
- Ajouter à chaque purée, les épices et aromates indiqués puis 2 œufs et 50g de crème fraîche
- Préchauffer le four th 3 (90°C)
 - Beurrer le fond et le couvercle d'une terrine et alterner les 3 purées en couches. Fermer la terrine avec le couvercle
 - Placer la terrine au bain marie et cuire 2 heures
 - Laisser refroidir avant de mettre au frais
 - Démouler, couper en tranches et servir avec une mayonnaise



Mousseline aux noix et au roquefort

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- ▶ 75g de noix décortiquées
- ▶ 125g de roquefort
- ▶ 40cl de crème fraîche entière liquide
- ▶ Huile de noix

Préparation :

- Mixer les noix et les passer au tamis pour éliminer la poussière
- Remettre les noix hachées dans le bol mixeur avec le roquefort
- Mixer en incorporant 10 cl de crème fraîche
- Réserver au frais
- Monter le reste de crème en chantilly
- Incorporer la mousse au roquefort à la crème chantilly petit à petit et délicatement
- Réserver au frais pour 30 mn
- Déposer dans les assiettes 3 quenelles de mousseline par personne
- Verser sur chaque quenelle un trait d'huile d'olive



Poissons et viandes

-  Flan de lieu
-  Mousseline Saumon Oseille
-  Gnocchis au jambon
-  Agneau à la provençale
-  Moussaka

Flan de lieu

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- ▶ Filet de lieu (150g)
- ▶ Crème fraîche (80g)
- ▶ Blanc d'œuf (1)

Préparation :

- Cuire le poisson dans un fumet de poisson
- Retirer les arrêtes si il y en a
- Mixer et ajouter la crème, le blanc d'œuf, le sel et le poivre
- Mettre dans des ramequins et cuire au bain marie 10 mn
- Démouler sur une assiette



Mousseline saumon oseille

Pour 2 personnes

Ingédients :

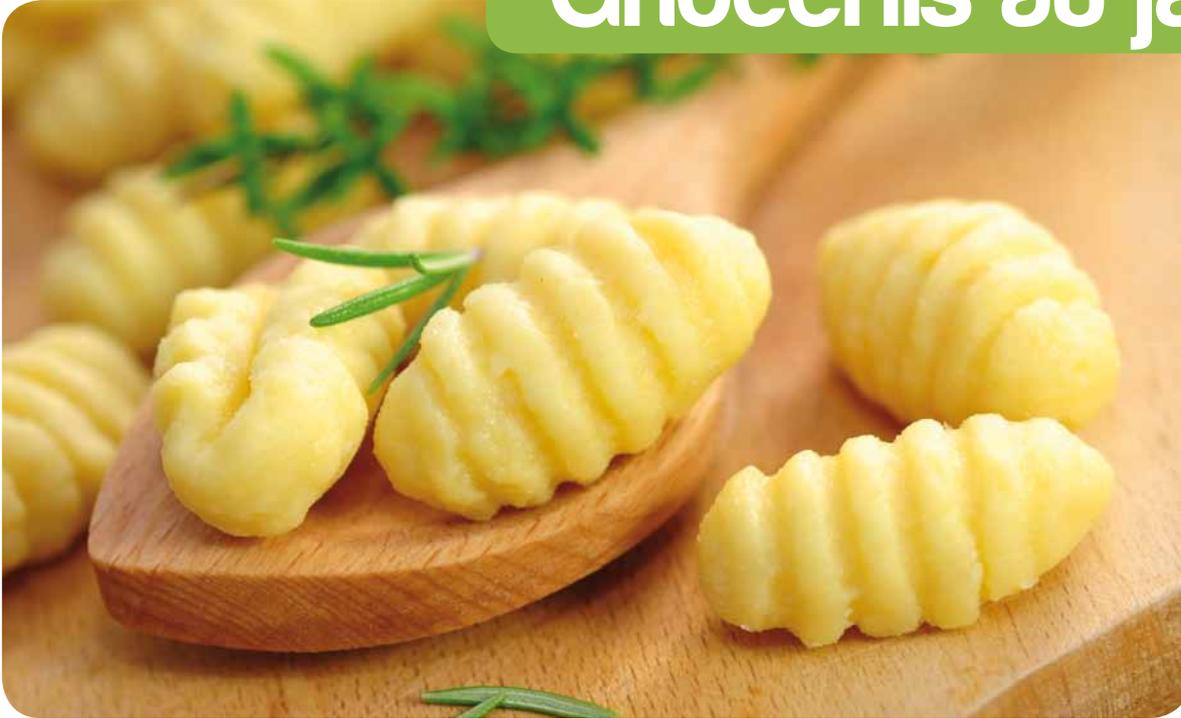
- ▶ Filet de saumon (100g)
- ▶ Blanc d'œuf (1)
- ▶ Crème liquide (60g)
- ▶ Oseille (20g)
- ▶ Crème liquide (100ml)

Préparation :

- Mixer les filets de saumon
- Saler, poivrer
- Ajouter le blanc d'œuf puis la crème
- Mouler dans des ramequins graissés
- Cuire à four moyen pendant 20mn
- Réaliser une sauce en mixant l'oseille et la crème
- Démouler sur assiette les mousselines et présenter avec la sauce



Gnocchis au jambon



© Printemps - Fotolia.com

Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ 160g de jambon blanc
- ▶ 20cl de lait
- ▶ 40g de fromage râpé
- ▶ 2 blancs d'œuf
- ▶ 20g de semoule
- ▶ Muscade
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Porter le lait à ébullition.
- Verser la semoule en pluie
- Ajouter les blancs d'œuf et le fromage râpé
- Porter de nouveau à ébullition, assaisonner
- Hors du feu, ajouter la muscade, et le jambon haché
- Plaquer un plat sabot, enfourner à 160°C pour colorer

Agneau à la provençale

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ▶ 500g d'épaule d'agneau
- ▶ 10cl d'huile d'olive
- ▶ 3 gousses d'ail
- ▶ 5 oignons moyens
- ▶ 2 aubergines moyennes
- ▶ 2 petites courgettes
- ▶ 4 tomates
- ▶ 1 poivron vert
- ▶ 1 échalote
- ▶ 6 feuilles de menthe
- ▶ 10cl de fond de volaille
- ▶ 1c à café de thym
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ 50g de parmesan râpé
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Désosser et parer entièrement l'agneau, passer la viande au mixeur, saler et poivrer, réserver au frais
- Peler et écraser les gousses d'ail
- Peler et émincer les oignons et l'échalote
- Laver et couper en petits morceaux les aubergines et courgettes
- Plonger les tomates une minute dans l'eau bouillante pour les peler, les épépiner et les hacher grossièrement au couteau
- Ouvrir le poivron, l'épépiner et le couper en petits morceaux
- Faire chauffer 5 cl d'huile, y faire revenir l'échalote puis ajouter la viande, laisser cuire 10 mn, repasser au mixeur et réserver au chaud
- Faire chauffer l'huile restante, faire revenir les oignons, ajouter les aubergines, les courgettes, le poivron, le thym, et le laurier, laisser cuire 10mn
 - Ajouter les tomates, couvrir et cuire 5 mn
 - Préchauffer le four th 6 (180°C)
 - Mouiller avec le fond de volaille et laisser réduire de 3/4
 - Passer au mixeur
 - Dans un plat à gratin, déposer une couche de purée de légumes, déposer dessus la viande et finir avec le reste de purée de légumes
 - Saupoudrer de parmesan râpé et mettre au four pour 10 mn environ





Moussaka

Pour 4 personnes

Ingédients :

- ▶ 1 kg d'aubergines
- ▶ 400g de bœuf haché
- ▶ 1 grosse tomate
- ▶ 2 oignons
- ▶ 1 bouquet de persil
- ▶ 20cl de fond de volaille
- ▶ 1 pointe de muscade
- ▶ 1 pointe de cannelle
- ▶ 15g de farine
- ▶ Huile d'olive
- ▶ Sauce tomate
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Plonger la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, la rafraîchir rapidement, la peler, l'épépiner et la couper grossièrement
- Peler et hacher les oignons
- Laver et hacher le persil
- Couper les aubergines en petits dés, les faire revenir à l'huile d'olive, saler et poivrer, les passer au mixeur et réserver
- Dans le bol mixeur, réunir la viande hachée, la tomate, les oignons, le persil, la muscade, la cannelle, saler, poivrer et mixer le tout
- Dans une casserole large, mettre à chauffer 3 c à soupe d'huile d'olive et faire revenir la farce
- Mouiller avec la moitié du fond de volaille, laisser cuire environ 15 mn
- Rajouter du fond si cela devient trop sec
- Ajouter la purée d'aubergines
- Mouiller avec du fond si nécessaire
- Laisser cuire jusqu'à obtention d'une consistance semi épaisse
- Dresser 4 quenelles de moussaka par assiette et napper de sauce tomate

Purée de courgettes



Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ 800g de courgettes
- ▶ 50g de fromage de chèvre
- ▶ 2 feuilles de laurier
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Laver et couper les courgettes
- Faire cuire (pendant 10 mn environ) les courgettes à l'étouffée dans une casserole avec les feuilles de laurier dans un fond d'eau
- Écraser les courgettes avec la fourchette
- Mixer les courgettes avec le fromage
- Assaisonner avec le sel et du poivre

Flan de chou-fleur



Pour 2 personnes

Ingédients :

- ▶ 2 œufs
- ▶ 500g de chou fleur
- ▶ 10cl crème fraîche
- ▶ 25g lait en poudre
- ▶ 15g maïzéna
- ▶ 10g farine
- ▶ Sel

Préparation :

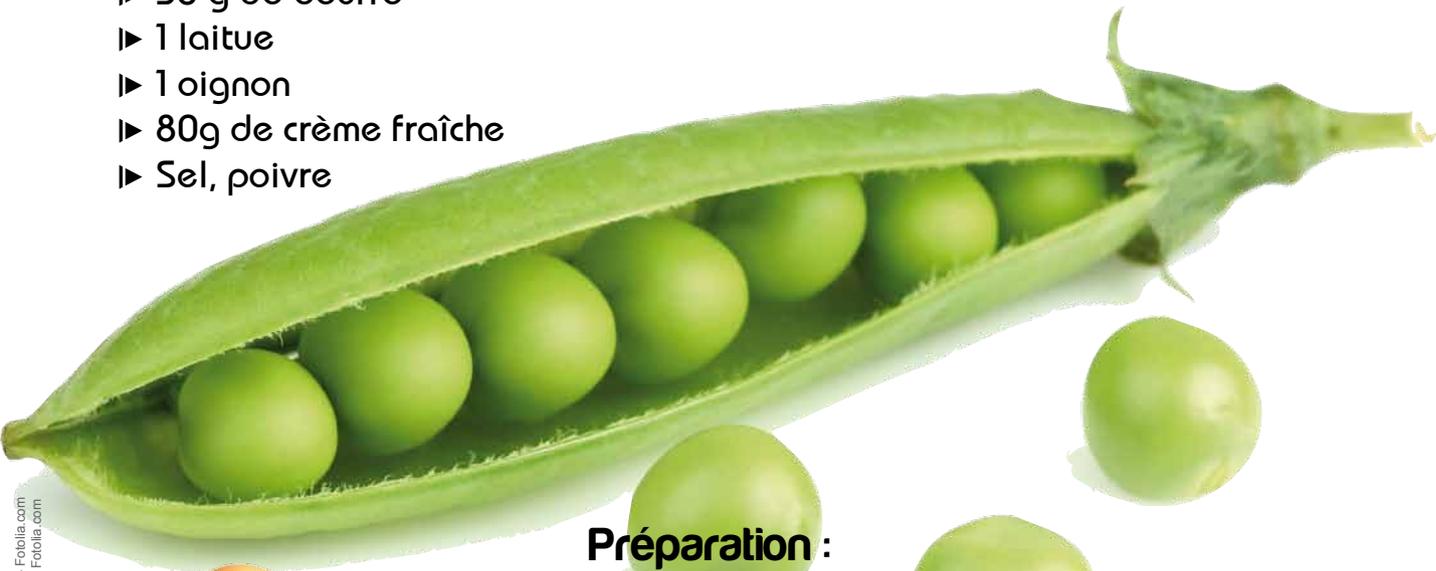
- Cuire le chou fleur
- Préparer l'appareil à flan :
eau + lait en poudre + crème fraîche + œufs
- Diluer la maïzéna et la farine dans un peu d'eau
- Mélanger
- Ajouter le chou-fleur et mixer
- Verser dans un moule et faire cuire

Purée de petits pois

Pour 6 personnes

Ingédients :

- ▶ 2 kg de petits pois
- ▶ 30 g de beurre
- ▶ 1 laitue
- ▶ 1 oignon
- ▶ 80g de crème fraîche
- ▶ Sel, poivre



Préparation :

- Écosser les petits pois
- Peler les oignons
- Laver la laitue
- Dans un faitout, mettre tout les ingrédients à cuire à l'eau bouillante salée pendant 20mn
- Égoutter et passer au mixeur en incorporant le beurre et la crème fraîche
- Assaisonner
- Chauffer 3 mn sur feu doux et servir



Coulis de tomates (sauce)

Pour 30cl de sauce

Ingrédients :

- ▶ 6 tomates
- ▶ 1 c à soupe de jus de citron
- ▶ 25 cl d'huile d'olive
- ▶ 2 c à soupe de basilic haché
- ▶ 2 c à soupe de concentré de tomates (si nécessaire)
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, les rafraîchir et les peler
- Couper les tomates en quatre, les épépiner et les concasser
- Fondre le sel et le poivre dans le jus de citron, ajouter les tomates et parfumer avec le basilic.
 - Réduire le tout au mixeur
 - Monter la sauce en ajoutant l'huile en petit filet sans cesser de fouetter
 - Lier la sauce avec le concentré de tomates suivant la consistance voulue avant de servir



Fromages

La plupart des fromages peuvent se mixer comme par exemple :

- ▶ **Les bleus avec un peu de lait ou de fromage blanc**
- ▶ **Le chèvre avec un peu de fromage blanc ou de crème**
- ▶ **Le camembert avec un peu de fromage blanc ou de crème**



Desserts

-  **Blanc manger au coco**
-  **Bavarois au café**
-  **Mixé pomme banane**
-  **Crème de pamplemousse**

Blanc manger au coco

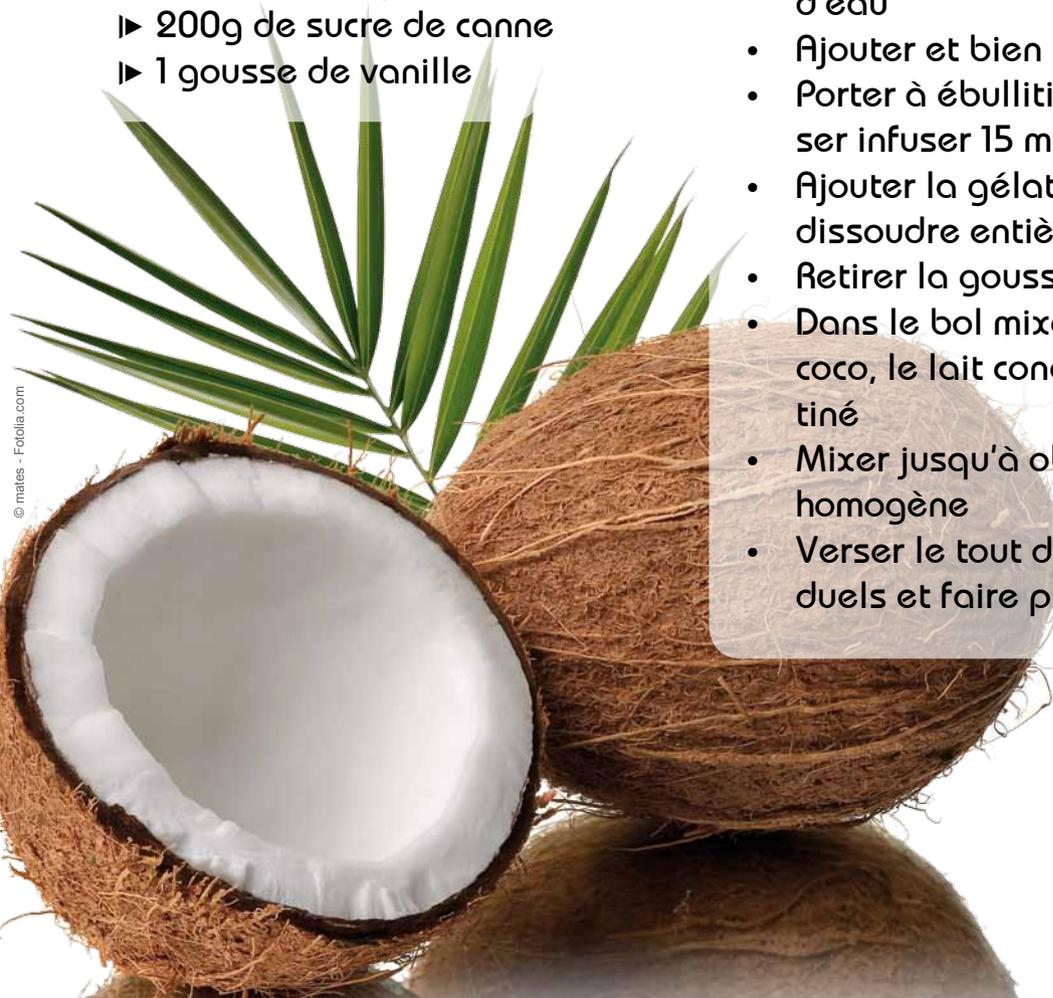
Pour 6 personnes

Ingédients :

- ▶ 40 cl de lait de coco
- ▶ 40 cl de lait concentré non sucré
- ▶ 6 feuilles de gélatine
- ▶ 200g de sucre de canne
- ▶ 1 gousse de vanille

Préparation :

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide
- Fendre la gousse de vanille en deux, la gratter et mettre le tout dans 40 cl d'eau
- Ajouter et bien remuer
- Porter à ébullition, retirer du feu et laisser infuser 15 mn
- Ajouter la gélatine et remuer pour la dissoudre entièrement
- Retirer la gousse de vanille
- Dans le bol mixeur, réunir le lait de coco, le lait concentré et le sirop gélatiné
- Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- Verser le tout dans des moules individuels et faire prendre au frais 12h.



Bavarois au café

Préparation :

- Chauffer le lait jusqu'à ébullition
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Ajouter le sucre et le café soluble aux jaunes et travailler à la spatule en bois pendant quelques minutes
- Mettre dans une casserole sur feu très doux et sans cesser de remuer, verser petit à petit le lait bouillant
- La préparation ne doit pas bouillir, retirer du feu aussitôt avant l'ébullition
- Filtrer la crème et la passer dans un récipient pour la laisser tiédir sans cesser de remuer.
- Lorsque la crème est tiède, ajouter les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide. Bien mélanger
- Lorsque la crème est complètement froide, ajouter la chantilly et mélanger délicatement
- Huiler légèrement un moule à bavarois, verser la préparation et mettre à glacer au congélateur pendant 6 à 8 heures au moins.



© spinetta - Fotolia.com

Ingédients :

- ▶ 3 c à café de café soluble
- ▶ 6 œufs
- ▶ 50 cl de crème chantilly
- ▶ 50cl de lait
- ▶ 175g de sucre semoule
- ▶ 7 feuilles de gélatine

pour un bavarois aux fraises, même recette, 500g de fraises cuites

Mixé pomme banane

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- ▶ 2 pommes
- ▶ 1 banane
- ▶ 20g de sucre en poudre
- ▶ 1 jus de citron

Préparation :

- Faire fondre le sucre dans un peu d'eau
- Laver et peler les pommes
- Mixer les pommes, la banane et l'eau sucré jusqu'à obtenir une préparation homogène
- Ajouter quelques gouttes de citron.
- Mélanger à nouveau



Crème de pamplemousse

Pour 6 personnes

Préparation :

- Mettre la crème liquide au réfrigérateur
- Faire chauffer le jus de pamplemousse avec la moitié du sucre
- Fouetter les œufs avec le restant de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Ajouter la Maïzéna puis le jus de pamplemousse en continuant à fouetter
- Verser le tout dans la casserole et cuire à feu doux sans cesser de remuer pendant 4 à 5 minutes
- Jusqu'à ce que la crème se détache des parois de la casserole
- Verser dans une jatte, ajouter le beurre en parcelles, mélanger et laisser refroidir
- Monter la crème en chantilly, mélanger délicatement à la crème au pamplemousse en soulevant la préparation
- Répartir cette crème dans des coupelles individuelles et réserver au frais pour 2 heures

Ingrédients :

- ▶ 30 cl de jus de pamplemousse frais
- ▶ 250g de sucre
- ▶ 6 œufs
- ▶ 2 c à soupe de Maïzéna
- ▶ 60g de beurre
- ▶ 30 cl de crème liquide



Recettes Aveyronnaises

 **Gratin à l'Aveyronnaise**

 **Farçons**

 **Gâteau à la broche**

 **Fouace**



Gratin à l'Aveyronnaise

Pour 3 personnes

Ingédients :

- ▶ 700g de pommes de terre longues à chair jaune
- ▶ 75g de roquefort
- ▶ 25cl de lait
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 5 cl de crème fraîche
- ▶ 35g de beurre
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four th 6 (180°C)
- Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en fines rondelles
- Beurrer largement un plat allant au four
- Dans une casserole, porter le lait à ébullition et stopper le feu
- Écraser le roquefort, incorporer un verre de lait bouilli. Assaisonner légèrement de sel et de poivre
- Répartir au fond du plat une couche de pommes de terre, les arroser du lait seul. Remettre une couche de pommes de terre et verser par-dessus le lait au Roquefort
- Parsemer de noisettes de beurre
- Glisser le plat dans le four préchauffer
 - Laisser cuire le gratin 1h à 1h15
 - Quand tout le liquide est absorbé, battre la crème et le jaune d'œuf puis verser sur la préparation
 - Laisser encore cuire 20 mn environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient moelleuses et le gratin doré
 - Le gratin sera mixé selon la consistance souhaitée avec du lait ou du bouillon chaud.



Recettes Aveyronnaises

- ▶ Les **farçons** peuvent être mixés avec du lait ou du fromage blanc
- ▶ Le **gâteau à la broche**, avec du lait, du fromage blanc ou de la crème anglaise
- ▶ La **fouace**, avec du lait, du fromage blanc, de la crème anglaise ou du coulis de framboise et du fromage blanc



Menu de fêtes

-  **Couronne d'avocats**
-  **Escalope de foie gras sauce aux pommes**
-  **Purée de pommes de terre à l'huile d'olive**
-  **Marquise au chocolat**

Couronne d'avocats

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ▶ 2 avocats
- ▶ 4 cl de mayonnaise
- ▶ 2 c à soupe de crème fouettée
- ▶ 2 c à soupe de jus de citron
- ▶ 1 c à café d'oignons hachés
- ▶ 1/3 de c à café de piment en poudre
- ▶ 10g de gélatine (5 feuilles)
- ▶ Persil haché
- ▶ Sel

Préparation :

- Faire ramollir la gélatine dans 5 cl d'eau froide, puis verser dans 25 cl d'eau chaude.
- Peler les avocats, les réduire en purée, ajouter le jus de citron
- Mélanger la purée d'avocats, la mayonnaise, les oignons hachés, le piment et la crème



Escalope de foie gras sauce aux pommes

Pour 4 personnes

Ingédients :

- ▶ 4 escalopes de foie gras de canard de 150g et 2.5 cm environ d'épaisseur
- ▶ 2 pommes golden
- ▶ 1 échalote
- ▶ 50g de sucre en poudre
- ▶ 100g de beurre
- ▶ 20cl de fond brun
- ▶ 10cl de crème fraîche liquide entière
- ▶ Huile d'arachide
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Peler, couper en deux, enlever les pépins et couper en petits dés les deux pommes
- dans une casserole à bords hauts, fondre 50g de beurre sans coloration et ajouter les dés de pommes
- Laisser fondre les pommes sur feu très doux, ajouter le sucre en poudre et laisser cuire 5mn environ
- mouiller avec le fond brun, laisser réduire de moitié
- Passer la sauce au mixeur puis au chinois, réserver
- Saler et poivrer sur chaque face les escalopes de foie gras
- Dans une poêle anti adhésive, faire fondre le reste de beurre avec une c à soupe d'huile
- Déposer les escalopes et cuire 5 mn de chaque côté
 - Débarrasser les escalopes sur du papier absorbant
 - Remettre la sauce à chauffer, incorporer la crème
 - Laisser réduire
 - Mixer les escalopes et les dresser sur une assiette en reformant une tranche
 - Napper avec un peu de sauce servir aussitôt
 - Dresser le reste de sauce en saucière



Purée de pommes de terre à l'huile d'olive

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ▶ 1.5 kg de pommes de terre
- ▶ 4 c à soupe d'huile d'olive
- ▶ 3 c à soupe de mascarpone
- ▶ 50cl de lait
- ▶ 50g de parmesan
- ▶ 1 pincée de noix de muscade
- ▶ 1 feuille de laurier
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- Laver et couper les pommes de terre en 4
- Les cuire à l'eau bouillante salée 20 mn, égoutter
- Faire chauffer le lait avec la muscade et le laurier
- Écraser les pommes de terre au presse purée et travailler à la spatule en ajoutant peu à peu l'huile d'olive puis le lait chaud (sans le laurier)
- Mélanger énergiquement et ajouter le mascarpone et le parmesan
- Saler et poivrer



Marquise au **CHOCOLAT**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ▶ 200g de chocolat 70% de cacao
- ▶ 100g de beurre
- ▶ 3 œufs extra frais
- ▶ 1 petite c à café de café fort



Préparation :

- Faire fondre le chocolat au bain marie avec le café
- Ajouter le beurre mou, mélanger puis incorporer les jaunes d'œufs un par un
- Battre les blancs en neige ferme
- Incorporer le blanc délicatement à la sauce au chocolat
- Verser le tout dans un moule à cake ou à charlotte ou des ramequins beurrés
 - Mettre au congélateur un minimum de 6 heures
 - Démouler (en trempant le moule dans l'eau chaude)
 - Servir aussitôt, accompagnée d'une crème anglaise

Références

- ▶ « Les repas en établissements de santé et médico sociaux : les textures modifiées » ANAP
- ▶ « Alimentation et Alzheimer : s'adapter au quotidien » C. Rio, C. Jeannier, H. Lejeune, Presse de l'EHESP
- ▶ « Saveurs partagées : la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition » P. Sidobre et C. Chevallier, Ed SOLAL

