

## Évènements à venir

■ **Conférence « Bien manger pour bien vivre »**, Docteur Philippe FAYEMENDY, Unité de Nutrition, CHU Limoges **précédée par des ateliers « équilibre alimentaire » pour les séniors et les aidants sur inscription.**

- **21 septembre 2017 – St Priest sous Aix** (Salle des Fêtes)

- **26 septembre 2017 – Oradour sur Vayres** (Espace Robert Morange)

- **19 octobre 2017 – St Germain les Belles** (salle polyvalente)

■ **Journée InterCLAN du Limousin**  
**24 novembre 2017 à l'ENSIL - Limoges**

Pour plus d'informations  
[www.linut.fr](http://www.linut.fr) rubrique [manifestations](#)



L'été rime avec **augmentation des températures** ce qui majore le **risque de déshydratation** surtout chez les sujets de plus de 65 ans d'où l'importance de boire suffisamment mais aussi de manger des aliments qui hydratent.

Aussi, lorsque les températures grimpent, nous sommes davantage attirés par les aliments et plats qui vont nous rafraichir et nous désaltérer.

Vous trouverez dans cette lettre d'information des conseils alimentaires orientés sur des repas froids accompagnés de quelques recettes ainsi que des exemples de variantes de plats froids en cas de journée de chaleur.

## Quels aliments sont à privilégier lors des fortes chaleurs ?

Les **salades composées** ne nécessitent pas de cuisson, ce qui est appréciable lorsque les températures sont très élevées.

Pensez à varier les ingrédients pour apporter de la couleur et si la salade représente le plat principal, n'oubliez pas d'y incorporer :

- **une source protidique** (1),
- **plus ou moins des légumes colorés de saison** (2),
- **un féculent** (3)
- et de manière facultative du fromage.

Si la salade ne contient ni légumes ni féculents, ces derniers seront à retrouver sur le reste du repas.

D'autres plats nécessitant une cuisson peuvent être consommés froids.

Famille d'aliments		
Intérêt	Quelques exemples	Forme de consommation froide
(1) <b>Les viandes, poissons et œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Blanc de volaille,</li> <li>■ Rosbif,</li> <li>■ Rôti,</li> <li>■ Poissons cuits au court-bouillon servis froids,</li> <li>■ Poissons en conserve tels que la sardine, le maquereau, le thon,</li> <li>■ Œufs durs, œufs en gelée,</li> <li>■ Charcuterie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cuits et servis froids</li> <li>■ Pain de poisson</li> <li>■ Terrine de poisson</li> <li>■ Cake</li> </ul>
(2) <b>Les légumes*1</b>  = bonne source d'eau : 80 à 90% en moyenne, fibres et minéraux.	<p>Les plus riches en eau :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ le concombre,</li> <li>■ le radis,</li> <li>■ la tomate,</li> <li>■ la laitue,</li> <li>■ la mâche,</li> <li>■ le cresson,</li> <li>■ le champignon,</li> <li>■ la courgette,</li> <li>■ le chou-fleur</li> <li>■ et le poivron.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Salade de crudités / cuidités</li> <li>■ Quiche</li> <li>■ Flan de légumes</li> <li>■ Mousse de légumes</li> <li>■ Cake</li> <li>■ Gaspacho</li> <li>■ Velouté de légumes</li> <li>■ Jus de légumes</li> <li>■ Smoothie (* type de boisson réalisée à partir de fruits et des légumes mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, le plus souvent avec de la glace pilée ou du yaourt glacé)</li> </ul>
(3) <b>Les féculents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Riz,</li> <li>■ Lentilles,</li> <li>■ Pommes de terre,</li> <li>■ Pâtes,</li> <li>■ Semoule,</li> <li>■ Haricots blancs,</li> <li>■ Haricots rouges,</li> <li>■ Croûtons,</li> <li>■ Pois chiches.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Salades composées de féculents</li> </ul>

Famille d'aliments		Forme de consommation froide
Intérêt	Quelques exemples	
<p><b>Les fruits</b> *1</p> <p>Les fruits frais apportent tous plus de 80 % d'eau.</p>	<p>Ce sont</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ la pastèque,</li> <li>■ les fraises,</li> <li>■ le melon</li> <li>■ et le pamplemousse</li> </ul> <p>qui en contiennent le plus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Crus, entiers</li> <li>■ Les brochettes de fruits</li> <li>■ Salades de fruits</li> <li>■ Compotes</li> <li>■ Jus de fruits</li> <li>■ Tarte aux fruits</li> <li>■ Smoothie</li> <li>■ Milk Shake (ou lait frappé : boisson à base de lait auquel sont ajoutés de la crème glacée ou des fruits ou du sirop)</li> <li>■ Mousse de fruits</li> </ul>
<p><b>Les laitages</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau.</li> <li>■ De même pour le fromage blanc,</li> <li>■ le petit-suisse</li> <li>■ et la faisselle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dans leur forme habituelle</li> <li>■ Boisson</li> </ul>
<p><b>Autres desserts</b></p>	<p>Ils sont à consommer pour le plaisir occasionnellement car ils ne remplacent ni un fruit et ni un laitage : leur composition nutritionnelle n'étant pas la même.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Les sorbets (préférables aux glaces car plus riches en eau)</li> <li>■ Entremets gélifiés</li> </ul>
<p><b>Les boissons</b></p>	<p>La boisson indispensable est l'eau (eau plate, eau gazeuse) mais vous pouvez varier en consommant les boissons citées ci-après.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eau plate, gazeuse</li> <li>■ Sirop à l'eau</li> <li>■ Lait aromatisé</li> <li>■ Jus de légumes</li> <li>■ Jus de fruits</li> <li>■ Thé, tisane, infusion</li> <li>■ Smoothies*</li> <li>■ Citronnade</li> </ul> <p><b>L'alcool favorise la déshydratation, tout autant qu'un soda (trop sucré) ou la caféine (diurétique).</b></p> <p><b>N'attendez pas d'avoir soif pour boire.</b></p>



\*1 Source ANSES, Table CIQUAL 2016

■ **Tarte à la courgette et au saumon** (25 min de préparation et 45 min de cuisson)

Ingrédients pour 10 pers	Quantités	Réalisation
Filets de saumon	500g	Préchauffer le four à 210° (th.7).
Petites courgettes	350g	Laver les courgettes et couper les en fines rondelles. Les faire cuire à la vapeur.
Œufs	5	Couper le saumon en lamelles.
Tige d’aneth	2	Abaisser la pâte brisée dans un moule à tarte en conservant le papier de cuisson. La piquer avec une fourchette.
Crème fraîche	50cl	Fouetter la crème fraîche avec les œufs, saler et poivrer.
Gruyère râpé	150g	Répartir les courgettes et les lamelles de saumon sur le fond de la tarte. Verser la crème par-dessus. Parsemer de gruyère.
Pâte brisée	500g	Enfourner pour 35 min.
Sel et poivre	pm	Laver et ciseler les pluches d’aneth. Décorer la tarte avec l’aneth Servir froid.

■ **Terrine aux artichauts\*<sup>2</sup>** (20 min de préparation et 45 min de cuisson)

Ingrédients pour 10 pers	Quantités	Réalisation
Fonds d’artichauts surg.	1Kg	Préchauffer le four 150°C (th. 5).
Œufs	10	Faire cuire les fonds d’artichaut comme indiqué sur le paquet. Les découper en petits morceaux.
Ricotta de brebis ou de chèvre	1,250kg	Les assaisonnez d’huile d’olive et de citron. Saler, poivrer.
Parmesan râpé	300g	Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
Huile d’olive	2,5 c.à.s	Ajouter la ricotta, le parmesan et 1 cuillère à café d’origan. Saler, poivrer. Mélanger. Rectifier l’assaisonnement.
Citron	1	Ajouter les fonds d’artichaut.
Origan	2,5 c à c	Tapisser un grand moule à cake de papier sulfurisé. Graisser les bords avec un peu d’huile. Verser la préparation dans le moule.
Sel, poivre	pm	Enfourner 40 à 45 min environ. Sortir la terrine du four. La laisser refroidir. Servir avec un coulis de tomates.

■ **Boisson rafraichissante fraises, basilic et citron** (10 min de préparation)

Ingrédients pour 1 pers	Quantités	Réalisation
Fraises	4	Laver les fraises, les équeuter et les couper en deux.
Feuilles de basilic	5	Piler au fond d’un verre avec 5 feuilles de basilic écrasées et de la glace. Verser 2 cl de jus de citron jaune et compléter avec de l’eau gazeuse.
Jus de citron jaune	5cl	Ajouter une fraise et laisser reposer au réfrigérateur au moins deux heures.
Eau gazeuse		Au moment de servir, ajouter quelques glaçons et feuilles de basilic pour la décoration

■ **Salade de lentilles aux oignons nouveaux** \*<sup>2</sup> (15 min de préparation et 25 min de cuisson)

Ingrédients pour 1 pers	Quantités	Réalisation
Lentilles vertes	1,250kg	Déposer les lentilles dans une casserole remplie d'eau froide. Faire cuire à feu moyen 35 min environ. Emincer les oignons nouveaux, râper les carottes, mélanger le tout.
Carottes moyennes	12	
Oignons nouveaux	12	Pour la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde. Parsemer de persil pour la touche finale.
Huile d'olive	10 c.à.s	
Vinaigre balsamique	5 c.à.s	
Moutarde	2 c.à.c	
Botte de persil	1 botte	

■ **Gaspacho concombre et yaourt** \*<sup>2</sup> (10 min de préparation)

Ingrédients pour 1 pers	Quantités	Réalisation
Concombres	3	Couper les oignons et les concombres en morceaux.
Oignons nouveaux	3	Peler et hacher l'ail et mettre le tout dans un blender.
Gousse d'ail	2	Ajouter le reste des ingrédients sauf persil et paprika.
Yaourt grec	700g	Mixer jusqu'à consistance crémeuse.
Lait	50cl	Saupoudrer de paprika et de persil haché.
Huile d'olive	7 c.à.s	Servir bien frais
Persil haché	pm	
Feuilles de menthe	25	
Paprika, sel, poivre	pm	

■ **Crème de fruits** \*<sup>2</sup> (10 min de préparation)

Ingrédients pour 1 pers	Quantités	Réalisation
Prunes	10	Dénoyauter les prunes, les pêches et les abricots. Peler et vider les melons.
Abricots	10	Couper les fruits en morceaux et les mettre dans le bol d'un mixeur.
Pêches ou Nectarines	10	
Yaourts naturels velouté	5	Ajouter les yaourts et le miel. Mixer.
Melon	3	Réserver la préparation au frais jusqu'au moment de servir.
Miel	2,5 c.à.c	Répartir cette crème de fruits dans des coupelles ou des verrines.
Quelques feuilles de menthe		Décorer de quelques feuilles de menthe.
		Servir

Vous trouverez aussi des exemples de recettes du smoothie et de la citronnade dans la newsletter N°8 de Juin 2016. Cette dernière vous remémorera aussi les conseils sur la déshydratation.

\*<sup>2</sup> <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Recettes>

## Idées de variantes de repas chauds à froids lors de fortes chaleurs

Chauds	Froids
Sauté de volaille et Pennes	Salade de penne tomates confites et dès de dinde
Petit salé aux lentilles	Salade de lentilles lardons et jambon
Crumble de saumon et courgettes béchamel	Tarte à la courgette et au saumon froide
Haricots verts et omelette de pommes de terre persillées	Salade d'haricots verts, pommes de terre et œufs durs
Filet de cabillaud et tomates provençales	Terrine de cabillaud sauce tomate et herbes de Provence
Gratin de brocolis	Salade de brocolis, chèvre et croûtons

## Exemples de menus à base de repas froids

Salade aux agrumes  
Jambon blanc  
Macédoine de légumes  
Chèvre frais aux herbes  
Riz au lait

Bruschettas tomate et basilic  
Flan de carottes aux lardons  
Faisselle  
Compote royale

Gaspacho concombre et yaourt  
Tarte à la courgette et au saumon  
Fromage de brebis  
Crème de fruit

Melon  
Salade de lentilles aux oignons nouveaux  
Rôti de dinde froid  
Fromage blanc et coulis de framboises