

## Évènements à venir

■ **17/09/2015 de 20h30 à 22h30 – CH de Tulle**

Soirée de formation

« **Diabète et chirurgie de l'obésité** » animée par le Professeur Patrick RITZ, PU-PH, Nutrition et Maladies métaboliques, Hôpital Larrey à Toulouse

■ **01/10/2015 de 8h30 à 16h45 à CHEOPS 87 - Limoges**

Journée d'information

« **Nutrition des personnes handicapées.** » à destination des établissements médico-sociaux.

■ **04/12/2015 de 8h45 à 16h15 au Clos des Cèdres - Bonnac la Côte**

Journée d'information pour les Directeurs, Médecins coordonnateurs et personnels d'encadrement des EHPAD sur les thèmes suivants :

- **Le manger mains**
- **La réglementation de l'étiquetage nutritionnel et les allergènes**
- **La collation nocturne.**

Pour plus d'informations

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)

Lorsque des troubles de mastication ou de déglutition sont détectés chez des personnes, une alimentation en **texture mixée** peut être préconisée. Les préparations doivent alors être en **texture lisse, homogène, sans fil, ni grain, ni morceau** afin de permettre de limiter les risques de fausses routes mais également de couvrir les besoins des personnes âgées, en énergie, en protéines, en vitamines et oligo-éléments.

Les repas doivent apporter une **variété dans les préparations**, respecter **l'équilibre alimentaire, être quantitativement suffisants et gustativement agréables.**

Afin de permettre à tous les convives d'avoir le même repas et d'autant plus les jours de fête, nous vous proposons dans cette lettre d'information des menus de fêtes en texture normale déclinés en texture mixée.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que les textures doivent être réévaluées régulièrement et modifiées avec l'accord d'un médecin.

## Les fêtes

En plus des fêtes religieuses et historiques, de nouvelles fêtes se sont ajoutées au fil des années permettant d'allier gastronomie et plaisir.

### ■ **La semaine du goût : du 12 au 18 Octobre 2015**

Créée par des industriels du sucre dans plusieurs pays du monde et en partenariat avec l'Education Nationale, la semaine du goût a débuté en France en 1990. Elle se déroule généralement durant la deuxième semaine d'octobre. Aujourd'hui, elle regroupe des milliers d'initiatives dans toute la France et permet des échanges entre professionnels du goût et tout public. Sous forme de divertissements, elle permet de faire des découvertes gustatives originales et une ouverture sur la gastronomie régionale ou d'autres pays à forte culture culinaire.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site [www.legout.com](http://www.legout.com)

### ■ **Le Beaujolais nouveau : 19 Novembre 2015**

Fruit de la volonté des viticulteurs et négociants de développer le vignoble, mais aussi de l'engagement d'ambassadeurs professionnels et amateurs attachés à la convivialité d'un vin populaire, le Beaujolais nouveau est aujourd'hui un événement planétaire. Il se déroule le troisième jeudi de novembre et représente l'unique grande fête populaire internationale dédiée au vin.

**SEMAINE DU GOUT (12 au 19 octobre 2015)**

|         | <b>Texture normale</b>                         | <b>Texture mixée</b>  |
|---------|--|---|
| Potage  | Velouté de carottes                            | Velouté de carottes   |
| Entrée  | Mousse de radis et de pommes*                  | Mousse de radis et de pommes*                               |
| Plat    | Pintade rôtie au miel<br>Jardinière de légumes | Terrine de pintade au miel<br>Flan de jardinière de légumes |
| Fromage | Plateau de fromage                             | Plateau de fromage mixé                                     |
| Dessert | Tiramisu aux mirabelles et cannelle            | Mousse de tiramisu mirabelles et cannelle                   |

**TOUSSAINT (1er novembre)**

|         | <b>Texture normale</b>                                    | <b>Texture mixée</b>                                       |
|---------|---|--|
| Potage  | Potage au cresson   | Potage au cresson  |
| Entrée  | Crème d'endives, chèvre et noisettes*                     | Crème d'endives, chèvre et noisettes*                      |
| Plat    | Civet de cerf aux girolles<br>Galettes de pommes de terre | Terrine de cerf sauce girolles<br>Purée de pommes de terre |
| Fromage | Plateau de fromage  | Plateau de fromage mixé                                    |
| Dessert | Verrine de pommes au pain d'épices                        | Verrine de pommes mixées au pain d'épices                  |

**ARMISTICE (11 novembre)**

|         | <b>Texture normale</b>                         | <b>Texture mixée</b>                             |
|---------|--|--|
| Potage  | Crème de potiron                               | Crème de potiron                                 |
| Entrée  | Mousse d'avocat                                | Mousse d'avocat                                  |
| Plat    | Filet de bœuf au Cognac<br>Châtaignes grillées | Terrine de bœuf au Cognac<br>Purée de châtaignes |
| Fromage | Plateau de fromage                             | Plateau de fromage mixé                          |
| Dessert | Banane flambée chantilly                       | Mousse de banane à la chantilly*                 |

**LE BEAUJOLAIS (19 novembre 2015)**

|         | <b>Texture normale</b>                     | <b>Texture mixée</b>                                 |
|---------|--|--|
| Potage  | Velouté de topinambour                     | Velouté de topinambour                               |
| Entrée  | Grillon Limousin                           | Mousse de canard au Porto                            |
| Plat    | Carré de porc sauce au vin<br>Tagliatelles | Terrine de porc sauce au vin<br>Flan de tagliatelles |
| Fromage | Plateau de fromage                         | Plateau de fromage mixé                              |
| Dessert | Panna cotta aux poires*                    | Panna cotta aux poires*                              |

\* Livre «50 recettes de légumes et fruits, crus et mixés – à réaliser chez soi ou en collectivité »



**Pour 10 portions**

- 10 filets de bœuf
- 5 cl de Cognac
- 250 g d'oignons hachés
- 200 ml de sauce Worcester\*
- 50 ml huile d'olive
- 125 g de beurre
- 5 cuillères à café de moutarde
- 5 cuillères à soupe de fond brun
- Persil haché
- Sel, poivre
- Prévoir 6 blancs d'œufs pour la recette mixée

- Dans une poêle, mettre l'huile d'olive et faire rôtir les filets de bœufs après les avoir assaisonnés avec le poivre et le sel.
- Retirer les filets et les garder de côté. Dans la même poêle, mettre le beurre et faire revenir les oignons hachés sans les brunir.
- Ajouter la moutarde, la sauce Worcester\* et le fond brun.
- Laisser réduire jusqu'à avoir une sauce onctueuse.
- Mettre le persil haché et poser les filets dans la sauce. Laisser chauffer quelques minutes.
- Faire flamber les filets au Cognac.

**Pour une texture normale**

- Dresser les filets sur des assiettes ou un plat et les napper de sauce.

**Pour une texture mixée**

- Mixer les filets avec environ  $\frac{3}{4}$  de la sauce afin d'avoir une préparation homogène, lisse, sans grain.
- Ajouter les blancs d'œufs et mixer de nouveau.
- Mouler en ramequins chemisés et les filmer.
- Cuire 20 minutes au four vapeur à 100°
- Servir accompagné de la sauce restante après l'avoir mixée.

\* vinaigre, échalotes, sel, sucre, épices