



Nos goûters maison

LES 30 RECETTES QUI FONT VIBRER
LES PAPILLES DES CHEFS LNA SANTÉ



“

La restauration, au cœur de notre modèle singulier.

Donner du plaisir, faire redécouvrir des saveurs et des parfums, prévenir la dénutrition...

Chez LNA Santé nous avons toujours considéré que bien manger est un plaisir essentiel qui participe à la santé des seniors.

C'est pourquoi la restauration a toujours été au cœur de notre modèle singulier et de notre quête d'excellence.

Dans nos établissements s'élabore une cuisine locale à base de produits frais grâce aux chefs et leur brigade. Les plats sont travaillés et personnalisés afin de répondre aux besoins des résidents (apports nutritionnels, texture modifiée...).

Les cuisines de nos maisons sont équipées des meilleurs matériels pour permettre à nos professionnels d'exercer leur métier dans d'excellentes conditions. Plusieurs restaurants sont à la disposition des résidents et de leurs proches pour qu'ils puissent profiter de moments privilégiés pour les petites et grandes occasions.

La collaboration entre l'équipe de cuisine et l'équipe médicale de l'établissement permet d'ajuster les menus au plus proche des besoins nutritionnels et goûts de chacun. Ils peuvent de plus s'appuyer sur notre réseau d'experts nutrition et le réseau des chefs référents. Ce réseau des chefs, grâce à leur expertise terrain, permet de constamment faire évoluer nos menus afin d'allier plaisir et santé pour nos résidents. Le goûter est un moment clé de la journée qui illustre parfaitement cette alliance santé et plaisir.

Ce livre de recettes vous permettra de découvrir, avec gourmandise, l'attention portée à nos résidents au travers des goûters maison.

”

CHRISTOPHE BOULANGER
DIRECTEUR DES OPÉRATIONS
SECTEUR MÉDICO-SOCIAL



Une touche de douceur

« As-tu bien mangé aujourd'hui Maman ? » une question essentielle posée par les familles et qui est aussi un élément fondamental de la santé et du bien-être des personnes âgées !



DOCTEUR NATACHA LAMIRÉ,
MÉDECIN COORDONNATEUR
LES JARDINS D'HERMINE
(RENNES) ET RÉFÉRENTE
NUTRITION LNA SANTÉ

“ La journée alimentaire est rythmée par 3 repas (petit déjeuner / déjeuner / dîner) auxquels s'ajoutent des collations dont le goûter et parfois la collation nocturne. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Ils se modifient pour répondre aux évolutions du métabolisme

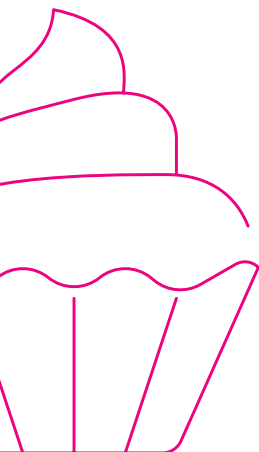
Pour vieillir en bonne santé, il est essentiel d'adopter de bonnes pratiques alimentaires.

Ainsi le goûter de l'après-midi est une nécessité nutritionnelle pour les personnes âgées plus fragiles. Cette pause gourmande permet un apport hydrique et énergétique, calcique, vitaminique supplémentaire utile. Elle doit être variée pour créer plaisir et convivialité !

Pour résoudre cette équation, nous avons, chez LNA Santé, eu l'idée de compiler un ensemble de savoureuses recettes de goûter pour nos aînés fragilisés.

Une première édition gourmande et attractive vous attend, espérons qu'elle contribue aussi à apporter le sourire sur le visage des résidents !

BONNE DÉGUSTATION ! ”



Sommaire

Paroles de chef 6



1 • NOS RECETTES LOCALES

Far Breton.....	9
Biscuits au citron.....	9
Streusel aux abricots	10
Gâteau au vin rouge.....	11
Moelleux au pain d'épices.....	11
Carrés aux raisins.....	12
Gâteau aux agrumes et huile d'olive.....	12
Cannelés bordelais.....	14



2 • NOS RECETTES D'ANTAN

Amandine.....	16
Financier.....	16
Brioche.....	17
Crumble pomme-pavot	18
Tarte aux myrtilles.....	19
Gâteau semoule noix de coco.....	19
Madeleines.....	20
Moelleux au cœur coulant	20



3 • NOS RECETTES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Gâteau chocolat courgette	23
Brownies	24
Biscuits roulés.....	24
Beignets.....	25
Cookies à l'américaine.....	26
Gâteau aux pommes moelleux	27
Muffins Blédine.....	27



4 • NOS RECETTES SAVEURS ÉTRANGÈRES

Carrot cake.....	29
Gâteau au café	30
Bajadera.....	30
Quindim.....	32
Sponge cake.....	32
Cheesecake (gâteau au fromage blanc).....	33
Cookies moelleux sans sucre ni beurre.....	34

PAROLES DE CHEF

Depuis plus de 20 ans, le réseau des chefs référents se rencontre tous les ans afin d'échanger sur les évolutions de leur métier.

Ils travaillent notamment sur les attentes des résidents en maison de retraite médicalisée, sur les bonnes pratiques culinaires, le « fait maison » et l'apport nutritionnel auprès des personnes en perte d'autonomie. Ce réseau d'experts terrain enrichit la singularité du modèle LNA Santé au service de la qualité de vie des résidents.

Nous vous proposons de découvrir l'interview de Nadia OULD YAOU, cheffe cuisinière au sein du Verger de Vincennes et pâtissière de formation qui a notamment participé à l'élaboration de ce livre de recettes.

Elle nous dévoile les dessous d'une profession de grande valeur, Cheffe cuisinière en EHPAD.





NADIA OULD YAOU EST CHEFFE
CUISINIÈRE AU VERGER DE VINCENNES,
PÂTISSIÈRE DE FORMATION,
ELLE DÉVOILE LES DESSOUS DE
SON MÉTIER EN EHPAD.

COMMENT VOUS EST VENUE VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

Issue d'une famille méditerranéenne qui a toujours cultivé la terre, j'ai appris très tôt la valeur des aliments et des produits sains. Ma grand-mère cultivait ses fruits et légumes et produisait avec ma mère de l'huile d'olive. Le mot « traditionnel » continue à avoir une saveur toute particulière pour moi. J'aime l'idée de travailler et sublimer les produits bruts.

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS AVANT D'ARRIVER AU VERGER DE VINCENNES ?

Je n'ai pas suivi le chemin classique d'un cuisinier ; un premier travail alimentaire m'a conduite à préparer des petits-déjeuners dans une chaîne hôtelière. De fil en aiguille j'ai découvert le métier, ma rencontre décisive avec un Chef dieppois, Maître saucier, a fini de me convaincre sur la route que je voulais prendre professionnellement. J'ai continué mon métier dans des structures variées. Parmi mes expériences les plus marquantes, la gestion des cuisines de France AgriMer où les produits frais étaient à l'honneur. J'aurais sans aucun doute pu continuer dans l'entreprise, mais un événement

personnel a bousculé mes convictions. Au moment où ma grand-mère se trouvait en fin de vie, je lui confessais mon regret de ne pas avoir été assez présente à ses côtés. Dans un moment de lucidité, elle me suggéra de dédier mon temps à d'autres personnes âgées. C'est ainsi que j'ai décidé de travailler dans une maison de retraite. C'est aujourd'hui avec plaisir que je fête deux années passées au sein du Verger de Vincennes.

POUR VOUS, QUELLES SONT LES QUALITÉS ESSENTIELLES POUR DEVENIR UN BON CHEF EN EHPAD ?

La bienveillance est le maître mot de notre métier, il faut être convaincu du bien fondé de ce choix professionnel. Il est évident que le métier de Chef de cuisine est technique et contraignant, mais il est tellement valorisant dans le partage avec les équipes et dans l'écoute de nos résidents, ce qui permet d'adapter les recettes à leur goût et d'améliorer leur quotidien.

QUEL CONSEIL DONNERIEZ VOUS À QUELQU'UN QUI VEUT DEVENIR CHEF DANS UN ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL ?

Au vu de mon expérience personnelle, il est essentiel d'exercer ce métier avec amour et conviction.

QUELLE IMPORTANCE DONNEZ VOUS AU GOÛTER DANS VOTRE CUISINE ?

Lors de mon arrivée au Verger de Vincennes, j'ai immédiatement institué la préparation de goûters maison. Il est aisé de faire de la pâtisserie à base de produits frais. Parmi nos moments préférés au Verger de Vincennes, la confection de gâteaux d'anniversaire qui ravit nos résidents, les familles et les collègues.

1 • Nos recettes locales

Far Breton.....	9
Biscuits au citron.....	9
Streusel aux abricots	10
Gâteau au vin rouge.....	11
Moelleux au pain d'épices.....	11
Carrés aux raisins.....	12
Gâteau aux agrumes et huile d'olive	12
Cannelés bordelais.....	14





Far Breton

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 300 ML DE LAIT
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 80 G DE FARINE
- 40 G DE SUCRE
- 50 G DE LAIT EN POUDRE
- 60 G DE FRUIT
(au choix, par exemple des pruneaux)

CUISSON

40 MIN

Chauffer le lait avec la poudre de lait. Mélanger les œufs avec le sucre, ajouter la farine. Verser le lait chaud petit à petit et bien mélanger. Ajouter les fruits. Faire préchauffer le four. Mettre la préparation dans des ramequins. Cuire 40 minutes à 200°C.



INFO NUTRITIONNELLE

Cette recette sera appréciée pour son apport réduit en sucre et sa fraîcheur mise en valeur grâce aux fruits.



Biscuits au citron

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 100 G DE FARINE
- 100 G DE SUCRE
- 5 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 30 G DE CITRON
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 60 G DE BEURRE

CUISSON

8 À 10 MIN

Blanchir les œufs avec le sucre et la vanille. Ajouter le beurre fondu, la farine, la levure chimique, le jus de citron et le sel. Bien mélanger l'ensemble. Faire préchauffer le four. Modeler les biscuits à l'aide d'un boulier. Disposer en quinconce sur une plaque beurrée. Enfourner pendant 8 à 10 minutes à 170°C.



ASTUCE

Il est possible de remplacer le citron par du jus d'orange.



POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

- 150 G D'ABRICOTS
- 10 ML DE JUS DE CITRON
- 40 G DE SUCRE
- 150 G DE FARINE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 40 G DE BEURRE DOUX
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 20 G DE FROMAGE BLANC

LE STREUSEL

- 20 G DE GRAINES DE SÉSAME
- 30 G DE FARINE
- 20 G DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE CANNELLE
- 20 G DE BEURRE DOUX

TEMPS DE REPOS

1H

CUISSON

40 MIN

Streusel aux abricots

Préparation de la pâte

Fouetter le beurre mou et le sucre. Incorporer les œufs puis y ajouter le citron et le fromage blanc. Incorporer progressivement la farine et la levure chimique à la préparation. Ajouter les abricots coupés en dés. Verser le tout dans un moule.

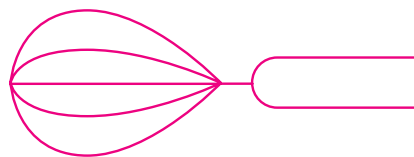
Préparation du streusel

Pétrir tous les ingrédients pour obtenir une pâte sableuse. La mettre au congélateur jusqu'à ce que la préparation soit gelée. Faire préchauffer le four. Râper cette préparation congelée sur le gâteau. Faire cuire à 180°C pendant 40 minutes.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Si le streusel brunît trop vite, recouvrir le gâteau de papier sulfurisé. Après cuisson, napper de confiture à l'abricot. Cela donnera un petit goût fruité.



Gâteau au vin rouge

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 150 G DE FARINE
- 60 G DE SUCRE
- 120 G DE CHOCOLAT EN PISTOLE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 10 G DE CACAO EN POUDRE
- 5 G DE CANNELLE
- 6 CL DE VIN ROUGE
- 3 ŒUFS ENTIERS

CUISSON

35 MIN

Faire fondre le beurre. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la cannelle, le cacao et le beurre fondu. Incorporer la farine et la levure chimique. Bien mélanger puis ajouter le vin et les pistoles de chocolat. Faire préchauffer le four. Mettre dans un moule beurré. Faire cuire pendant 35 minutes à 180°C.



Moelleux au pain d'épices

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 120 G DE PAIN D'ÉPICES
- 30 G DE SUCRE
- 10 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 20 ML DE RHUM
- 20 G DE CHOCOLAT
- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 120 ML DE CRÈME ÉPAISSE
- 4 JAUNES D'ŒUFS

CUISSON

20 À 25 MIN

Couper le pain d'épices en morceaux. Mélanger les morceaux à la crème épaisse. Ajouter les jaunes d'œufs, le rhum et la vanille liquide. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre et les incorporer délicatement à la préparation. Faire préchauffer le four. Beurrer des petits ramequins et les remplir de pâte jusqu'à 1 cm du bord. Faire cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Ce moelleux au pain d'épices peut être servi avec de la crème anglaise.





Carrés aux raisins

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 200 G DE RAISINS SECS
- 60 G DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 50 G DE POUDRE D'AMANDE
- 120 G DE FARINE
- 80 G DE BEURRE
- 3 ŒUFS ENTIERS

CUISSON
30 MIN

Fouetter le beurre mou et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter les œufs. Dans un autre récipient, mélanger la farine, le sel, la levure et la poudre d'amande. Les ajouter au premier mélange. Incorporer les raisins secs. Faire préchauffer le four. Verser la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à 160°C pendant 30 minutes.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Pour ces carrés aux raisins, il est possible aussi de les décorer d'un glaçage au sucre ou au chocolat.

Gâteau aux agrumes et huile d'olive

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 100 G DE FARINE
- 100 G DE SUCRE
- 5 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 60 G DE BEURRE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE BICARBONATE
- 2 ORANGES PRESSÉES (ou 25 cl de jus d'orange à température ambiante)
- 1 MANDARINE PRESSÉE

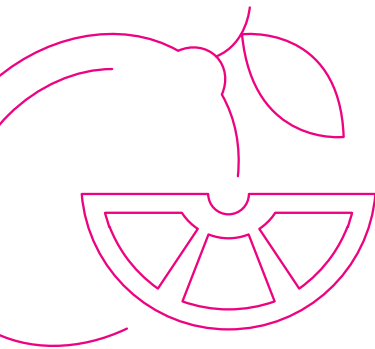
CUISSON
1 H

Mélanger les œufs, la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate et le sel. Puis ajouter le jus de la mandarine. Bien mélanger. Ajouter l'huile d'olive et le jus d'orange. Faire préchauffer le four. Dans un moule, verser la préparation. Enfourner 1 heure à 180°C. Laisser refroidir et garnir de confiture à l'orange.



INFO NUTRITIONNELLE

La confiture à l'orange se marie bien avec l'huile d'olive. Nous pouvons utiliser n'importe quelle confiture. Le bicarbonate de sodium alimentaire diminue la quantité de levure chimique. Il est plus digeste et les gâteaux n'en seront que plus gonflés et moelleux. Il peut atténuer les douleurs d'estomac.







Cannelés bordelais

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 200 ML DE LAIT
- 20 G DE BEURRE
- 2 JAUNE D'ŒUFS
- 2 ŒUFS ENTIERS
- 15 G DE FARINE
- 100 G DE SUCRE
- 40 ML DE RHUM
- 1 ML DE VANILLE LIQUIDE

TEMPS DE REPOS

24 H

CUISSON

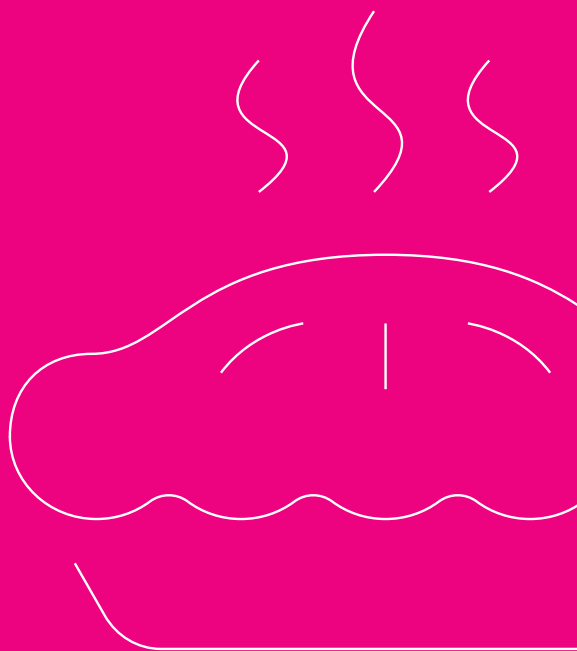
1 H

Faire bouillir le lait avec la vanille et le beurre. Pendant ce temps mélanger la farine avec le sucre et les œufs. Puis verser cette préparation dans le lait bouillant et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Réserver 24h au frais. Faire préchauffer le four. Ajouter le rhum avant de verser dans les moules préalablement beurrés. Commencer la cuisson à 240°C pendant 10 minutes puis 50 minutes à 180°C.



2 • Nos recettes d'antan

Amandine.....	16
Financier.....	16
Brioche.....	17
Crumble pomme-pavot.....	18
Tarte aux myrtilles.....	19
Gâteau semoule noix de coco....	19
Madeleines.....	20
Moelleux au cœur coulant.....	20





Amandine

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 150 G DE POUDRE D'AMANDE
- 25 G DE FARINE
- 150 G DE SUCRE
- 12 G D'AMANDES EFFILÉES
- 1 ŒUF ENTIER
- 50 G DE BEURRE
- 1 PÂTE BRISÉE

CUISSON

20 MIN

Fouetter le beurre mou et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la poudre d'amande, la farine, l'œuf. Bien mélanger et faire préchauffer le four. Étaler la pâte brisée dans un moule et la garnir. Décorer avec les amandes effilées. Faire cuire 15 à 20 minutes à 180°C. Après cuisson, laisser reposer 5 minutes et faire briller la tarte à l'aide de confiture d'abricot.



ASTUCE DE PRÉPARATION

La tarte amandine peut être garnie de fruits frais ou secs.



Financier

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 30 G DE BEURRE
- 60 G DE FARINE
- 30 G DE POUDRE D'AMANDE
- 60 G DE SUCRE GLACE
- 1 PINCÉE DE SEL

CUISSON

15 À 20 MIN

Faire préchauffer le four. Mélanger tous les ingrédients sauf le beurre. Puis, ajouter le beurre noisette*. Verser la préparation dans les moules. Cuire 15 à 20 minutes 180°C.

** Pour obtenir un beurre noisette : faire fondre du beurre dans un récipient relativement large sur un feu régulier. Dès que le beurre arrête de mousser, il se met à chanter. Lorsque le beurre prend une couleur châtain claire et dégage une odeur de noisette, verser le beurre au travers d'une passette dans un récipient froid pour stopper la cuisson. Laisser refroidir.*





Brioche

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

LA PÂTE À CHOUX SANS ŒUFS

- 12 G DE FARINE
- 60 ML D'EAU

LA PÂTE À BRIOCHE

- 200 G DE FARINE
- 40 G DE SUCRE
- 10 G DE LAIT EN POUDRE
- 10 G DE LEVURE BOULANGÈRE
- 30 G DE BEURRE DOUX
- 60 ML DE LAIT
- 4 ŒUFS ENTIERS
- 1 PINCÉE DE SEL

TEMPS DE REPOS

2 X 1 H

CUISSON

15 À 20 MIN

Préparer la pâte à choux en mélangeant l'eau et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et réserver. Dans la cuve du batteur, mettre la farine, le sel, le sucre, la poudre de lait et les 3 œufs. Faire chauffer le lait et y diluer la levure boulangère. Ajouter ce liquide dans la cuve et commencer le pétrissage jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Y ajouter petit à petit le beurre mou. Laisser pousser dans un endroit chaud. Faire préchauffer le four. Après cette première pousse, former des petites boules d'environ 50g. Disposer sur une plaque et laisser pousser une deuxième fois. Dorer à l'aide d'un œuf battu. Décorer avec du sucre à chouquette. Enfourner 15 à 20 minutes à 180°C en surveillant.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Nous pouvons utiliser cette base de brioche comme pain de mie en enlevant le sucre et en rajoutant la quantité de sel adéquate. Ces brioches sucrées peuvent être garnies de chocolat, de confiture, de fruits secs à l'envie.



Crumble pomme-pavot

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

- 36 G DE FARINE
- 100 G DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 150 G DE BEURRE
- 1 ŒUF ENTIER

LA GARNITURE

- 360 G DE POMME
- 120 G DE CRÈME FRAÎCHE
- 30 ML DE LAIT
- 20 G DE BEURRE DOUX
- 30 G DE SUCRE
- 30 G DE GRAINES DE PAVOT

CUISSON

30 À 40 MIN

Préparation de la pâte à crumble

Mélanger la farine et le beurre coupé en morceaux. Ajouter le sucre, le sel et les œufs et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

La garniture

Faire bouillir le lait avec les graines de pavot. Laisser gonfler pendant 15 minutes. Incorporer le beurre et le sucre, puis ajouter les œufs pour lier. Laver et éplucher les pommes et les couper en quartiers. Ajouter les pommes à la préparation puis terminer avec la crème fraîche. Bien mélanger et faire préchauffer le four. Verser la garniture dans un moule à manqué. Émietter la pâte à crumble puis la disposer sur la garniture. Cuire à 180°C pendant 30 à 40 minutes.



INFO NUTRITIONNELLE

Le pavot a un effet protecteur sur le système cardiovasculaire et a également une teneur en fer importante. Sa saveur rappelle la noisette et le pignon de pain. Son goût s'intensifie avec la cuisson. Le pavot se marie également très bien avec les fruits rouges tels que la cerise ou le cassis.

Tarte aux myrtilles

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 500 G DE MYRTILLES
- 25 G DE SUCRE
- 50 G DE POUDRE D'AMANDE
- 250 G DE PÂTE BRISÉE
- 4 CL DE CRÈME FRAICHE
- 2 JAUNES D'ŒUFS

CUISSON

25 MIN

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte et piquer le fond à la fourchette. Mélanger la poudre d'amande et le sucre et saupoudrer ce mélange sur le fond de la tarte. Mélanger dans un bol la crème et les jaunes d'œufs. Faire préchauffer le four. Répartir les myrtilles sur la pâte et arroser avec le mélange crème-œufs. Puis enfourner pendant 30 minutes à 180°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Le mélange de poudre d'amande et de sucre sur le fond de tarte permettra d'absorber le jus des myrtilles et de garder une pâte bien croquante.



Gâteau semoule noix de coco

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 150 G DE SEMOULE
- 30 G DE NOIX DE COCO
- 30 G DE RAISINS SECS
- 60 G DE SUCRE
- 20 G DE POUDRE DE LAIT
- 5 G DE CANNELLE
- 10 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 300 ML DE LAIT

TEMPS DE REPOS

1 H

CUISSON

30 MIN

Faire bouillir le lait, la poudre de lait, le sucre, la vanille liquide et la cannelle dans une casserole. Verser la semoule, puis cuire jusqu'à épaississement de la pâte sans cesser de remuer à feu moyen. Lorsque la préparation se détache de la casserole, retirer du feu et ajouter les raisins secs et la noix de coco. Faire préchauffer le four. Verser dans un moule et enfourner 30 minutes à 180°C. Réserver 1h au réfrigérateur avant de déguster.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Nous pouvons garnir ce gâteau avec un glaçage au chocolat noir ou blanc.





Madeleines

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 70 G DE FARINE
- 60 G DE SUCRE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 30 G DE BEURRE DOUX
- 20 ML DE LAIT

CUISSON

10 MIN

Mélanger les œufs, le sucre, la farine et la levure chimique avec les 3/4 du lait. Faire un beurre noisette* et l'ajouter à la préparation. Bien mélanger et ajouter le reste de lait. Laisser reposer toute la nuit. Bien remplir les moules préalablement beurrés. Préchauffer le four à 210°C puis enfourner les madeleines 10 minutes à 200°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

De préférence, utiliser des moules en métal car les moules en silicone ne donnent pas le même résultat à la cuisson. Pour varier les madeleines, nous pouvons ajouter du citron, du rhum, du chocolat, de la noix de coco etc.

* Voir méthode pour le beurre noisette page 14 dans la recette du financier

Moelleux au cœur coulant

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 100 G DE CHOCOLAT
- 60 G DE SUCRE
- 30 G DE FARINE
- 80 G DE BEURRE
- 3 ŒUFS ENTIERS

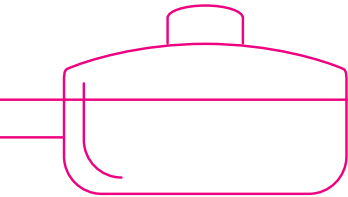
TEMPS DE REPOS

2 H

CUISSON

10 À 12 MIN

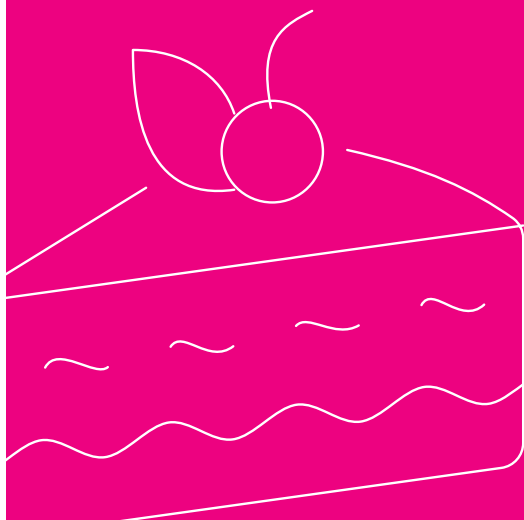
Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Puis, hors du feu, ajouter le beurre mou en petits dés et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène et brillante. Batta les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le chocolat fondu puis la farine tamisée. Faire préchauffer le four. Beurrer des ramequins puis les poudrer avec du sucre. Remplir les ramequins avec la préparation et réserver 2 heures au frais. Enfourner pendant 10 à 12 minutes à 240°C. Les moelleux doivent être gonflés, croustillants à l'extérieur et coulants au centre.





3 • Nos recettes inter- générationnelles

Gâteau chocolat courgette	23
Brownies	24
Biscuits roulés.....	24
Beignets.....	25
Cookies à l'américaine.....	26
Gâteau aux pommes moelleux.....	27
Muffins Blédine.....	27





Gâteau chocolat courgette

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 120 G DE CHOCOLAT
- 50 G DE FARINE
- 10 G D'ÉDULCORANT
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 120 G DE COURGETTES
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 60 G DE VACHE QUI RIT

CUISSON

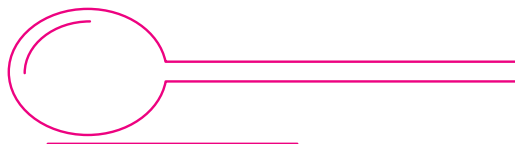
35 MIN

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis incorporer La Vache qui rit. Laver et râper les courgettes, les ajouter à la préparation. Faire préchauffer le four. Verser le chocolat dans le mélange. Ajouter la farine, le sel et la levure chimique. Faire cuire dans le moule de votre choix pendant 35 minutes à 180°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Selon la saison, ce genre de cake peut être agrémenté d'amandes effilées, de noix de pécan, de noisettes ou de copeaux de chocolat.





Brownies

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 100 G DE CHOCOLAT NOIR
- 60 G DE SUCRE
- 30 G DE FARINE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 10 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 30 G DE BEURRE DOUX

CUISSON

30 À 35 MIN

Faire préchauffer le four. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Hors du feu, ajouter les œufs, le sucre, la farine et la levure chimique. Bien homogénéiser le tout. Cuire 30 à 35 minutes à 180°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

À partir de cette base de brownies, nous pouvons varier cette recette en ajoutant une poignée (100g) de noix, noisettes, amandes, pistoles de chocolat, ou encore de noix de coco...



Biscuits roulés

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 150 ML DE LAIT
- 20 G DE BEURRE
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- 15 G DE SUCRE
- 100 G DE PÂTE À TARTINER
- 30 G DE FARINE

CUISSON

8 MIN

Faire chauffer le lait et le beurre dans une casserole, puis ajouter la farine et laisser cuire quelques instants. Hors du feu ajouter les œufs. Bien mélanger. Faire préchauffer le four. Dans un autre récipient monter les blancs en neige avec le sucre. Mélanger les 2 préparations délicatement. Verser votre préparation sur une plaque en l'étalant sur toute la surface. Enfourner 8 minutes à 170°C. Après cuisson, étaler la pâte à tartiner puis rouler le biscuit avant qu'il ne refroidisse. Tailler des tranches régulières.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Nous pouvons garnir ce roulé de crème chantilly, de confiture, de brunoise de fruits frais, etc.



Beignets

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 20 G DE FARINE
- 20 G DE SUCRE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 100 ML DE LAIT
- 3 ŒUFS ENTIERS

CUISSON

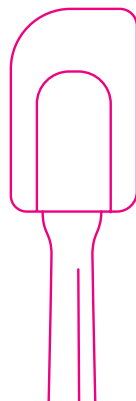
6 MIN

Dans la cuve du batteur, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre, les œufs et le lait tiède. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Ajouter le beurre mou en mélangeant bien. Laisser pousser une première fois dans un endroit chaud. Dégazer. Étaler la pâte à 2 cm d'épaisseur, puis découper des cercles d'environ 4-5 cm à l'emporte-pièce. Mettre sur une plaque préalablement nappée de papier sulfurisé. Laisser pousser une deuxième fois à température ambiante. Cuire dans un bain d'huile bien chaud 3 minutes de chaque côté. Égoutter et décorer avec du sucre glace.



INFO NUTRITIONNELLE

Ces beignets peuvent être garnis de pâte chocolatée, de confiture etc. En faisant un trou au milieu, cette préparation se transforme en donuts.





Cookies à l'américaine



POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 130 G DE FARINE
- 60 G DE SUCRE BLANC
- 60 G DE SUCRE BRUN
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 5 G DE VANILLE LIQUIDE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 150 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 2 ŒUFS ENTIERS
- 60 G DE BEURRE DOUX

TEMPS DE REPOS

30 MIN

CUISSON

8 À 10 MIN

Mélanger le beurre mou, le sucre brun et le sucre blanc jusqu'à obtention d'une crème. Ajouter les œufs et la vanille liquide. Bien mélanger. Ajouter la farine, la levure chimique, le sel. Former une boule de pâte en y incorporant les pépites de chocolat. Mettre au frais pendant 30 minutes. Faire préchauffer le four. Modeler les cookies à l'aide d'un boulier. Disposer en quinconce sur une plaque beurrée. Enfourner pendant 8 à 10 minutes à 170°C.

ASTUCE DE PRÉPARATION

Le sucre brun peut être remplacé par de la mélasse, ce qui donnera plus de moelleux à la préparation.

Voici quelques variants de cookies : cookies caramel beurre salé, cookies chocolat noir, cookies chocolat noir et noix, cookies chocolat au lait, cookies chocolat au lait et banane, cookies pralines roses, cookies suprême chocolat (noisettes, amandes, noix de coco), cookies chocolat blanc, cookies citron meringué, cookies chocolat blanc et pistache.

Gâteau aux pommes moelleux

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 300 G DE POMME
- 30 G DE BEURRE DOUX
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 10 G DE CITRON
- 10 G D'ÉDULCORANT
- 1 PINCÉE DE SEL
- 20 G DE POUDRE DE LAIT
- 120 G DE FARINE

CUISSON

30 À 40 MIN

Faire préchauffer le four. Peler et couper les pommes en dés et les arroser de citron. Batta les œufs entiers, le sucre, le beurre fondu et ajouter la farine, la levure et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène et ajouter les pommes. Cuire dans le moule de votre choix pendant 30 à 40 minutes à 180°C.



INFO NUTRITIONNELLE

Pour cette recette, nous pouvons utiliser n'importe quel fruit, ce qui servira à sucrer naturellement. Ex : ananas, pomme, banane, fruits rouges, orange, etc.



Muffins Blédine

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 80 G DE FARINE
- 40 G DE SUCRE
- 3 ŒUFS ENTIERS
- 120 G DE POUDRE D'AMANDE
- 80 G DE BLÉDINE
- 10 ML D'HUILE
- 40 ML D'EAU

CUISSON

20 MIN

Faire préchauffer le four. Mélanger la farine, le sucre, la Blédine et la poudre d'amande. Dans un autre récipient mélanger l'eau, l'huile, les œufs. Combiner les deux préparations. Mouler, décorer à votre convenance (gouttes de chocolat, fruits secs, noix de coco, fruits confits, etc.). Enfourner à 180°C pendant 20 minutes.



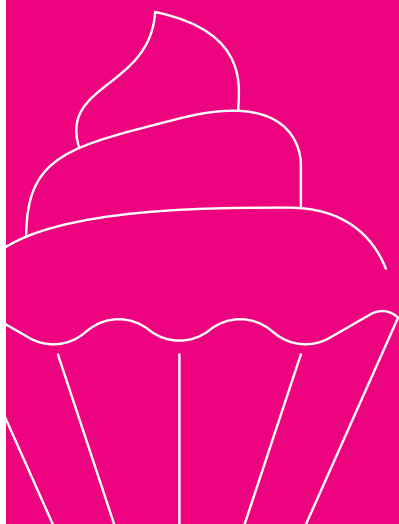
INFO NUTRITIONNELLE

Le fait de décorer ces muffins de toppings différents apportera de la gourmandise et de l'intérêt à nos seniors en manque de nutriments.



4 • Nos recette saveurs étrangères

Carrot cake	29
Gâteau au café	30
Bajadera.....	30
Quindim	32
Sponge cake	32
Cheesecake (gâteau au fromage blanc)	33
Cookies moelleux sans sucre ni beurre	34





Carrot Cake



POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

LA BASE

- 200 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 10 G D'ÉDULCORANT
- 50 G DE BEURRE DOUX
- 120 G DE CAROTTE

LE GLAÇAGE

- 12 G DE SUCRE GLACE
- 10 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 60 G DE VACHE QUI RIT

CUISSON

30 À 35 MIN

Éplucher, laver et râper les carottes. Faire préchauffer le four. Bien battre la noix de coco, la levure, l'édulcorant et le sel puis incorporer le beurre fondu. Bien battre, puis ajouter les œufs, la vanille liquide et les carottes. Verser la préparation dans un moule préalablement beurré. Cuire 30 à 35 minutes à 180°C. Laisser refroidir. Pour le glaçage, fouetter La Vache qui rit avec le sucre glace et la vanille liquide. Étaler sur le cake. Réserver au frais.

ASTUCE DE PRÉPARATION

N'hésitez pas à utiliser des moules de formes différentes (ex : moule à muffins) et à apporter de la couleur au glaçage en y incorporant le jus de la carotte.



Gâteau au café

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 20 G DE CAFÉ SOLUBLE
- 120 G DE FARINE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 15 ML D'HUILE DE NOIX
- 20 G DE NOIX
- 60 G DE BEURRE DOUX
- 1 ŒUF ENTIER

LE GLAÇAGE

- 12 G DE SUCRE GLACE
- CAFÉ (UNE TASSE)
- NOIX (DÉCORATION)

CUISSON

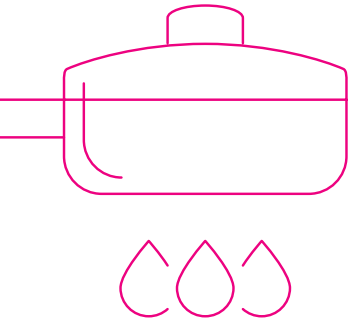
45 MIN

Faire préchauffer le four. Mélanger le sucre, les œufs et le café soluble. Ajouter le beurre fondu, puis l'huile de noix. Ajouter la farine progressivement ainsi que la levure. Incorporer les noix. Bien mélanger. Verser la préparation dans des moules à muffins. Enfourner 45 minutes à 180°C. Après refroidissement, décorer avec le glaçage au café et les cerneaux de noix.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Nous pouvons remplacer les noix par de la banane, des noisettes, de la noix de coco ou des pépites de chocolat.



Bajadera

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 30 G DE SUCRE BRUN
- 120 G DE POUDRE D'AMANDE
- 60 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT
- 150 ML D'EAU
- 20 G RHUM
- 60 G DE CHOCOLAT
- 60 G DE BISCOTTES
- 120 G DE BEURRE

TEMPS DE REPOS

1H

Porter l'eau et le sucre à ébullition jusqu'à obtention d'un sirop. Mixer les biscottes et y ajouter la poudre d'amande ainsi que le beurre mou. Mélanger le sirop dans la préparation. Ajouter le rhum et les pépites de chocolat. Garnir la préparation dans des cercles. Réserver au frais pendant 1 heure. Démouler. Napper de chocolat fondu et décorer selon votre envie.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Dans cette préparation, vous pouvez utiliser toutes sortes de biscuits secs pour remplacer la biscotte.





Quindim

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 20 G DE SUCRE
- 120 G DE NOIX DE COCO RAPÉE
- 20 G DE FARINE
- 150 ML DE LAIT
- 2 JAUNES D'ŒUFS
- 30 G DE BEURRE DOUX

CUISSON

40 MIN

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre mou, la noix de coco et le lait. Bien mélanger le tout. Verser la préparation dans des moules individuels. Faire cuire 40 minutes au bain-marie dans un four préchauffé à 220°C. Après cuisson, glisser un couteau le long des parois des moules. Démouler quand le quindim est froid.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Le quindim peut être accompagné d'un caramel ou d'un coulis de framboises.

Sponge cake

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 150 G DE FARINE
- 150 G DE SUCRE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 30 G DE BEURRE
- 1 JAUNE D'ŒUF
- 1 BLANC D'ŒUF

CUISSON

45 MIN

Battre le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, la farine et la levure chimique. Faire préchauffer le four. Battre le blanc en neige et l'incorporer délicatement au mélange précédent. Verser la préparation dans un moule. Enfourner pendant 45 minutes à 180°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Cette préparation peut également être cuite au bain-marie. Le gâteau n'en sera que plus moelleux.



Cheesecake (gâteau au fromage blanc)

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 80 G DE MYRTILLES
- 100 G DE FÉCULE DE MAÏS
- 20 ML DE JUS DE CITRON
- 30 G DE SUCRE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 10 ML DE VANILLE LIQUIDE
- 1 ŒUF ENTIER
- 80 G DE MASCARPONE
- 80 G DE FROMAGE BLANC

CUISSON

40 MIN

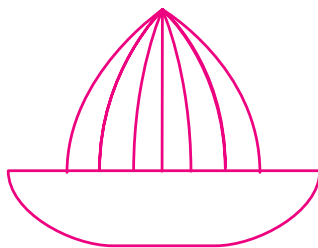
Faire préchauffer le four.

Blanchir les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le mascarpone, le fromage blanc, le jus de citron et la fécule de maïs. Ajouter la vanille liquide et les myrtilles. Verser la préparation dans des moules. Laisser cuire 40 minutes à 160°C.



ASTUCE DE PRÉPARATION

Nous pouvons également garnir une pâte sablée de cette préparation et y ajouter après cuisson des purées de fruits (ex : purée de banane, de fruits rouges, de mangue etc.). Cela apportera de la gourmandise et une esthétique plus élaborée à ce gâteau.





Cookies moelleux sans sucre ni beurre

POUR 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 80 G DE FARINE
- 1 PINCÉE DE CANNELLE
- 10 G DE LEVURE CHIMIQUE
- 120 G DE COMPOTE DE POMME
- 12 G DE RAISINS SECS
- 10 G DE VACHE QUI RIT
- 3 ŒUFS ENTIERS

CUISSON

12 MIN

Dans un grand bol, battre La Vache qui rit, les œufs, la compote et la cannelle. Ajouter la farine et la levure chimique. Puis terminer en ajoutant délicatement les raisins secs à la préparation. Réserver au frais pendant 30 minutes. Faire préchauffer le four. Modeler des petites boules de cookies et les disposer en quinconce sur une plaque. Enfournez à 180°C pendant 12 minutes. Laisser refroidir sur la plaque.



ASTUCE DE PRÉPARATION

On peut remplacer La Vache qui rit par de la crème épaisse et agrémenter les cookies de noix ou de noix de coco râpée.



Merci

aux chefs référents, à Nadia OULD YAOU,
Natacha LAMIRE, Benoît SUAUD et COMPASS
ainsi qu'à toutes les personnes qui ont
contribué à l'élaboration des recettes et
sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour.



Imprimé sur papier PEFC avec encres végétales par Goubault,
imprimeur certifié ISO 14001 à La Chapelle-sur-Erdre - Crédits photos :
Franck Gallen, Gettyimages, LNA Santé - Conception : Liner Communication

LNA
SANTÉ
Soigner et prendre soin