

Bien manger,
rester en forme...



Introduction

Seniors, faut-il changer son alimentation?

Seniors : à la croisée des chemins...

Être un « senior », c'est jouer un rôle charnière au carrefour de plusieurs générations : s'occuper de ses petits-enfants... et prendre soin de ses propres parents !



★ LES PLATS PRÉFÉRÉS des plus de 55 ans. *

Trio gagnant =
3 plats à base de viande

1. Gigot d'agneau
2. Blanquette
3. Pot-au-feu



Toujours besoin d'autant d'énergie !

Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas manger moins. Au fil des années, votre corps change mais il a toujours les mêmes besoins d'énergie pour assurer son entretien : battements cardiaques, respiration, digestion...

L'équilibre alimentaire : à respecter à tout âge !

Une alimentation variée et diversifiée, au-delà du bien-être qu'elle procure, permet de préserver son capital santé.

Continuez à bouger

Pas question de vous lancer dans la pratique d'un sport de compétition : choisissez des activités adaptées ! Marchez, nagez, bougez... bref, faites-vous plaisir tout en sauvegardant votre capital osseux et musculaire : l'exercice physique freine la diminution de la masse musculaire liée à l'âge et l'ostéoporose.

Équilibre alimentaire,
vitalité
et plaisir de transmettre
sont les clés
du rôle de senior.

* SOURCE : Sondage TNS Sofres sur « Les plats préférés des Français » - Notre Temps & CV - Janvier 2006. Réponse à la question « Pouvez-vous m'indiquer, parmi les différents plats, les 2 ou 3 que vous préférez ? » après présentation d'une liste de 27 plats.



Sommaire

Rester en forme

Je suis moins actif donc je mange moins. FAUX !

P 2

Les règles de l'équilibre alimentaire changent avec l'âge. FAUX !

P 4/5

Les protéines aident à maintenir la masse musculaire. VRAI !

P 6

La viande est riche en cholestérol. FAUX !

P 7

L'activité physique freine l'ostéoporose. VRAI !

P 8

Je perds la mémoire, je ne peux rien faire. FAUX !

P 9

Les personnes qui ont des problèmes de mastication ne peuvent plus manger de viande. FAUX !

P 10

Les recettes se transmettent au fil des générations. VRAI !

P 11

Chaque morceau de viande est adapté à certaines recettes. VRAI !

P 12/13

Difficile de trouver des idées de menus adaptés à mes invités. FAUX !

P 14/18

Une question d'équilibre

Les clés d'une alimentation équilibrée

Variété : manger de tout pour prévenir les carences.

Juste quantité : des portions adaptées pour apporter à mon corps ce dont il a besoin.

Plaisir et convivialité : entretenir le plaisir de la table et le goût du partage.



L'équilibre alimentaire

Les grands principes de l'équilibre alimentaire sont les mêmes chez tous les adultes ! Voici quelques repères de consommation à adapter selon votre mode de vie et vos goûts :

ALIMENTS						
Fruits et légumes 	Céréales, pain, pommes de terre 	Produits laitiers 	Vian­des, poissons, œufs 	Matières grasses 	Produits sucrés 	Boissons 
PRINCIPAUX NUTRIMENTS						
Minéraux, vitamines (A et C), fibres	Glycides complexes	Calcium, Protéines	Protéines	Lipides	Glycides simples	Eau
REPERES DE CONSOMMATION						
A chaque repas	A chaque repas	3 à 4 fois par jour	1 à 2 fois par jour	Bien choisir, bien doser		A volonté !

SOURCE : Repères de consommation du Programme national nutrition-santé

Le saviez-vous ? La valeur énergétique se mesure en kcal.

320 kcal



Entrecôte
/
haricots verts

<

540 kcal



Entrecôte
/
frites

La viande dans l'équilibre alimentaire

SES ATOUTS

Le fer

La viande est l'une des meilleures sources alimentaires de fer parce qu'elle est riche en fer dit « hémérique », facilement absorbé par l'organisme. Ce fer est un élément constituant des pigments du sang et du muscle (hémoglobine et myoglobine) qui transportent l'oxygène vers les organes et dans les muscles et en assurent le bon fonctionnement.

Les vitamines du groupe B

Vitamine B12

► Antianémique, elle est indispensable à la formation des globules rouges. Elle joue également un rôle dans le fonctionnement du cerveau. En pratique, les produits d'origine animale en sont les seules sources.

Vitamine B6

► Indispensable à la production d'énergie.



Les protéines

Les protéines animales sont plus équilibrées en acides aminés essentiels que celles d'origine végétale, et permettent de couvrir les besoins de l'organisme. Elles ont des rôles multiples, et servent en particulier à l'entretien de nos muscles. Elles jouent donc un rôle important dans le cadre de la prévention de la fonte musculaire.

Les minéraux

Zinc

► Impliqué dans la synthèse des protéines, il joue un rôle dans la cicatrisation. La viande est l'une des principales sources de zinc de notre alimentation. En pratique, une portion de 100 g de viande cuite permet de couvrir 50 à 100% des apports nutritionnels en zinc conseillés aux personnes âgées*.

*SOURCE : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, Tec et Doc, 2001

Sélénium

► Il participe aux fonctions de défense de notre organisme. Anti-oxydant, il augmente la résistance des membranes attaquées par les radicaux libres. Joue un rôle protecteur dans le vieillissement cellulaire de l'organisme.

SA CONSOMMATION

► Il est recommandé de consommer de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour*.

► Profitez des qualités nutritionnelles de toutes les viandes en variant les espèces et les recettes : bœuf bourguignon, blanquette de veau, gigot d'agneau, filet mignon de porc au caramel, tournedos de cheval ou encore foie de génisse poêlé.

*SOURCE : Programme national nutrition santé

Buvez !

En vieillissant, la sensation de soif diminue... mais pas les besoins en eau du corps. Continuez à vous hydrater ! Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée, 1 à 1,5 litres d'eau par jour. Et n'hésitez pas à augmenter vos apports en boissons s'il fait chaud ou si vous avez de la fièvre. Variez les boissons : eau, thé, café léger, lait, jus de fruits et légumes, soupes...

Pour un bon transit...

- Consommez des fibres : produits céréaliers complets, fruits et légumes.
- Buvez 1 à 1,5 litres d'eau par jour.
- Continuez à marcher régulièrement à raser, à faire du vélo...

L'ostéoporose

En vieillissant, les os se fragilisent. Mais l'ostéoporose n'est pas une fatalité : elle se prévient à tout âge.

Le trio gagnant : calcium-vitamine D, protéines et activité physique.

► Les apports en calcium restent importants après 50 ans ! Continuer à consommer des produits laitiers permet de limiter la perte naturelle de calcium liée à l'âge.

► Les protéines animales contribuent au maintien de la densité osseuse : continuez donc à consommer de la viande.

► L'activité physique joue également un rôle préventif. Ne restez pas cloîtré et allez marcher en plein air. Vous favoriserez aussi la formation de la vitamine D grâce au soleil, et assurerez une bonne utilisation du calcium.

PROTÉINES

Maintien, renouvellement et entretien des muscles et de toutes les protéines de l'organisme.

Quels besoins ?

L'alimentation doit apporter **1 g/kg/jour de protéines pour des personnes de 65 à 80 ans***.

Les besoins en protéines sont accrus et qualitativement modifiés en cas de maladie (fièvre, rhumatismes et syndromes inflammatoires...). Ne négligez donc pas votre consommation de viande.

* SOURCE : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, Sec et Doc, 2001.

Où les trouver ?

Les protéines d'origine animale : dans les viandes, les poissons, les œufs, le lait et les produits laitiers.

Les protéines d'origine végétale : dans les céréales, les légumineuses (lentilles, haricots secs...), les pommes de terre, les fruits secs.

Les protéines animales ont l'avantage d'assurer un bon apport en acides aminés essentiels.



Le saviez-vous ?

Une portion de 100 g (1) à 125 g (2) de rôti de porc vous permet de couvrir la moitié des apports nutritionnels conseillés en protéines par jour, même après cuisson.

(1) pour une femme de 60 kg

(2) pour un homme de 70 kg

SOURCE : Table de composition REGAL, 1993 et Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999

Viande et lipides

En terme de quantité de matières grasses, le morceau de viande consommé est un élément plus déterminant que l'espèce (boeuf, veau, agneau, porc ou cheval). La plupart des morceaux de boeuf contiennent moins de 6% de matières grasses avant cuisson.

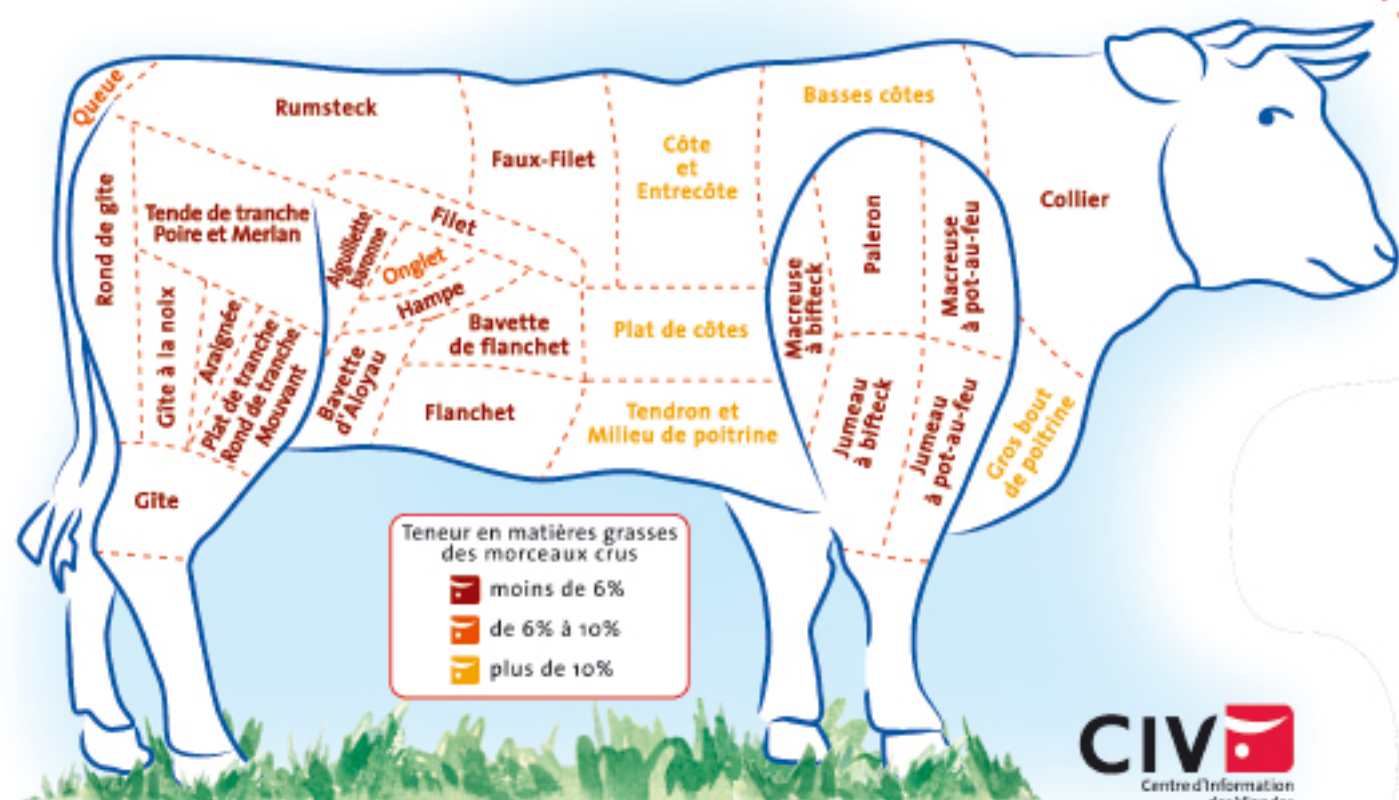
Il faut également savoir que la teneur moyenne en cholestérol de la viande de boeuf est faible, voisine de celle du poisson, soit environ 60 mg pour une portion de 100 g.

En pratique

Si vous souhaitez limiter votre consommation de lipides, les morceaux de viande à privilégier sont ceux sans gras visible, c'est-à-dire ceux qui ne sont ni lardés, ni persillés ou ceux dont les parties grasses peuvent être facilement enlevées.



LE BŒUF



Le mouvement, c'est la vie

Certes, la masse musculaire diminue avec l'âge. Mais ce n'est pas une raison pour mettre ses baskets au placard !

BOUGER

- ▶ Entretien la masse musculaire et la capacité respiratoire
- ▶ Améliore la fonction cardiaque
- ▶ Freine l'ostéoporose

Quelles activités pratiquer ?

LA MARCHÉ

Privilégiez la marche à la voiture ou aux transports en commun dès que vous le pouvez. Rendez visite à vos amis où à votre famille à pied, allez faire vos courses dans des magasins de proximité, sortez votre chien pour de grandes balades en forêt ou à la campagne, descendez du métro ou du bus un arrêt plus tôt... voilà autant d'occasions de garder la forme !

LA GYMNASTIQUE

Entretenez votre souplesse en pratiquant la gymnastique ! Pensez au yoga et aux étirements pour des formules tout en douceur.

MAIS ENCORE...

Golf, tir à l'arc, danse, ski de fond... l'essentiel est que vous y trouviez du plaisir !

LE VÉLO

Et pourquoi pas aller en ville à vélo ? Découvrez de nouveaux centres d'intérêt grâce aux randonnées de cyclotourisme ou de simples balades en forêt.

LA NATATION

Allez vous détendre à la piscine ! Que vous y alliez pour nager ou pour prendre des cours d'aquagym, bien-être garanti.



La mémoire en question

La mémoire est comme un muscle : elle s'exerce et s'entretient. Plus on s'en sert et plus elle est efficace. Voici quelques astuces pour votre « gymnastique de mémoire ».

La mémorisation : tout un sport !

JOUEZ

Scrabble, belote, dames, échecs, bridge ou autres jeux de logique ou de stratégie... Et pourquoi pas les mots croisés ou le tout nouveau Sudoku des magazines ?

LISEZ

La lecture est un bon moyen d'entretenir les neurones et la mémorisation. Exercez-vous à retenir le nom des personnages, les faits marquants, les dates, etc. des ouvrages que vous lisez.

Racontez les derniers livres que vous avez aimés à vos amis ou à votre famille.

RETENEZ

Exercez-vous à mémoriser les numéros de téléphone, les codes d'accès, les numéros de sécurité sociale, de compte bancaire... Apprenez des textes de poèmes, des anecdotes, des dictons, des histoires drôles... pour les raconter ensuite lors des réunions de famille ou des dîners entre amis.

TRANSMETTEZ

Racontez vos souvenirs, anecdotes et chansons de jeunesse. En plus de faire plaisir à vos petits-enfants, vous ferez travailler votre mémoire.



Je m'occupe de mes parents

Les problèmes de mastication

Les plats à base de viandes peuvent être parfaitement adaptés aux problèmes de mastication. Voici quelques idées :

- **Hachis Parmentier** (bœuf, veau, agneau, porc ou cheval).
- **Bœuf carotte, bœuf aux oignons, ragoûts.**
- **Viandes bouillies** telles la blanquette ou le pot-au-feu.



- **Plats « exotiques »** : lasagnes, moussaka, couscous ou chili con carne.
- **Steak haché** : il s'accommode de mille façons !
- **Rôti de bœuf** : coupé en tranches fines sur le modèle du carpaccio.

La dénutrition protéino-énergétique

Goût qui s'émousse, sensation de soif qui diminue, digestion plus paresseuse, manque d'envie de cuisiner... sont autant de raisons de vous occuper de vos parents pour qu'ils gardent l'envie de manger. Privilégiez la gastronomie et le plaisir de déguster des plats savoureux : évitez autant que possible de « médicaliser » leur alimentation, soignez la présentation des plats et proposez-leur des recettes savoureuses et qu'ils aiment.

QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE

Avec l'âge, vos parents deviennent plus fragiles. Alors, soyez vigilants ! Lisez attentivement les étiquettes : elles indiquent de précieuses informations comme la date limite de consommation (DLC) ou la date limite d'utilisation optimale (DLUO), le type de stockage ou encore la température de conservation.

Le froid est un bon moyen de conservation des aliments et voici quelques conseils pour prendre soin du réfrigérateur :

- ▶ Maintenez une température adaptée (la plupart des aliments doivent être conservés à une température $< +4^{\circ}\text{C}$).
- ▶ N'y placez pas d'aliments encore chauds, ce qui ferait augmenter la température générale.
- ▶ Ne le surchargez pas trop pour laisser l'air circuler.
- ▶ Lavez-le régulièrement à l'eau savonneuse avec un rinçage à l'eau javellisée.

Veillez à bien conserver les produits pour éviter que des micro-organismes ne s'y développent : Salmonella, Listeria, E coli... Certains, pathogènes, peuvent engendrer des maladies auxquelles les personnes âgées sont particulièrement sensibles. Une mesure de précaution supplémentaire consiste à cuire à cœur (70°C) les viandes hachées pour détruire les micro-organismes qui pourraient être présents.

Pour bien conserver les viandes :

- ▶ Les placer dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- ▶ Les maintenir dans leur emballage d'origine.
- ▶ Veiller à bien les protéger pour éviter toute contamination au contact des autres aliments.
- ▶ Respecter la date limite de consommation :

elle est notée sur l'emballage des viandes conditionnées à l'avance,

elle est de 3 à 4 jours pour les viandes achetées chez votre artisan boucher,

elle n'est que de 12 heures pour la viande hachée achetée fraîche !

VIANDE BOVINE - PAUX FILET		
ORIGINE : France		
N° agrément de l'abattoir : 00 00000		
LIEU DE DECOUPE : France 00 00000		
Emballé le : 00 00 00		A conso jusqu'au : 00 00 00
PRIX AU Kg 00,00 €	POIDS NET 00,000 KG	PRIX À PAYER 00,00 €
CATÉGORIE : Vache		F 00 00000 CEE
TYPE : Viande		
LOT : 000000		

La cuisine est un véritable patrimoine : transmettez-le !

Partagez avec vos enfants et petits-enfants vos recettes et vos secrets de cuisine. Ils les pratiqueront, les adapteront... et les transmettront eux-mêmes ! Profitez de leur visite pour leur montrer leurs plats préférés, leur faire découvrir vos dernières recettes, cuisiner avec eux...

- Un bon moyen pour intéresser les enfants à la cuisine traditionnelle : recherchez l'origine des plats, les anecdotes qui leur sont liées et racontez-leur... Ajoutez-y les émotions et souvenirs personnels liés à cette recette, et le tour est joué !
- Des cours de cuisine « à quatre mains » : certaines associations proposent des cours de cuisine pour les grand-parents et les petits-enfants. C'est une occasion de plus de partager un moment de complicité et d'étendre votre savoir culinaire commun !

► MANGER AVEC PLAISIR... voici quelques idées :

PRENDRE DES COURS DE CUISINE

Enrichissez votre collection de recettes... le tout dans une ambiance conviviale et avec des professionnels. De nombreuses adresses sont disponibles sur Internet.

PROPOSEZ DES SORTIES AU RESTAURANT

Rien de tel que de se retrouver en famille ou en amoureux autour d'une table mise et d'un repas bien préparé... Et que diriez-vous d'inviter vos petits-enfants au restaurant pour leur anniversaire ?

FAIRE SON MARCHÉ

Prenez plaisir à choisir vos aliments en fonction des saisons, repérez les marchés originaux ou particulièrement attrayants et emmenez-y vos petits-enfants. A Paris ou en province, vous trouverez toutes les informations sur les marchés près de chez vous auprès de votre mairie ou sur le site Internet de votre commune.

D'OÙ VIENT LE POT-AU-FEU ?

Le pot désignait autrefois la grande marmite utilisée pour la cuisson au-dessus du feu de la cheminée. On mettait tous les morceaux découpés dans le quartier avant de la carcasse de bœuf dans le pot en y ajoutant les légumes et on laissait cuire de longues heures.

LE GOÛT

En vieillissant, l'intensité des odeurs perçues diminue, les aliments peuvent donc paraître plus fades. Aussi, pour ne pas perdre le goût des aliments, n'hésitez pas à relever les arômes de vos plats (épices, herbes aromatiques...) pour que manger reste toujours un plaisir !



Les viandes : mode d'emploi

Viande et saveurs



POUR LES PLATS MIJOTÉS :

- Préparez-les la veille : ils sont meilleurs réchauffés.
- Pensez à en cuisiner en grande quantité : vous pourrez utiliser les restes dans d'autres recettes ou bien les congeler en portions individuelles.
- Mélangez les morceaux pour augmenter la palette des goûts et des textures.
 - ▶ Faites votre pot-au-feu avec un minimum de trois viandes de goût et de texture différents : une maigre (macreuse, jumeau ou joue), une gélatineuse (collier, paleron...) et une un peu plus grasse (tendron, poitrine ou plat de côtes).
 - ▶ Pour obtenir une blanquette riche en texture et en goût, mélangez les morceaux : avec et sans os, maigres et entrelardés.

POUR LES VIANDES À GRILLER OU À POÊLER :

Les temps de cuisson des viandes varient selon les goûts de chacun. Sachez simplement qu'elles exprimeront toutes leurs saveurs si vous les dégustez :

- Plutôt saignantes pour le bœuf et le cheval.
- A point pour le porc.
- Rosées pour le veau.
- Rosées ou à point pour l'agneau.

POUR LES RÔTIS :

Le temps de cuisson dépend de sa forme et de son poids : si le rôti est long et fin, il faut réduire le temps de cuisson, l'augmenter dans le cas inverse.



CONSEILS DE CUISSON

Sortir la viande du réfrigérateur un peu avant de la cuire permet d'éviter le choc thermique.

Ne jamais piquer la viande avec une fourchette pour éviter que le suc ne s'échappe et qu'elle ne perde tout son jus. Préférer une spatule ou une pince à viande.

En fin de cuisson, laisser votre rôti quelques minutes dans le four éteint ou l'envelopper dans un papier d'aluminium pour que la viande soit plus tendre.



LES PRINCIPAUX MODES DE CUISSON

Poêler : la viande est saisie puis cuite dans de la matière grasse.

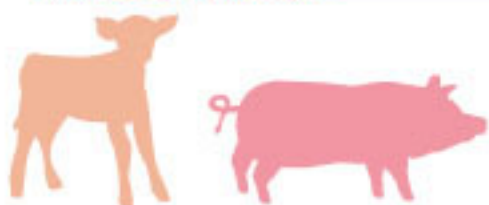
Griller : la viande est saisie à haute température sur un grill bien chaud.

Rôti : la viande est cuite au four avec peu ou pas de matière grasse.

Braiser : la viande est revenue puis cuite à couvert dans un peu de liquide (eau, bouillon, vin...). Elle cuit très doucement et très longtemps pour devenir tendre et savoureuse.

Bouillir : la viande est entièrement plongée dans un liquide (eau, bouillon, vin...) et cuit longuement à petits frémissements.

VIANDES BLANCHES : _____



VIANDES ROUGES : _____



Trucs et astuces pour mieux savourer la viande

A l'achat : faites vos achats de viande en dernier et pensez à apporter un sac isotherme pour le transport.

COMMENT RECONNAÎTRE LA BONNE VIANDE ?

VIANDE DE BŒUF

Elle est d'un beau rouge vif et brillante. Sa graisse, légèrement jaune, sépare bien les masses musculaires. Dans certains morceaux, elle forme un fin réseau : la viande est dite persillée.

VIANDE DE VEAU

Elle a une belle coloration rose pâle, un grain serré avec une graisse ferme, d'un blanc satiné.

VIANDE DE PORC

Elle est claire et légèrement rosée, avec un grain serré et une graisse dense et bien blanche.

VIANDE D'AGNEAU

Elle a une couleur rose vif, avec un grain serré et lisse et une graisse ferme et blanche.

VIANDE CHEVALINE

Elle est d'un rouge soutenu.

LES PRODUITS TRIPIERS

Ils doivent être d'une belle couleur, brillants et fermes.

PRODUITS TRIPIERS ROUGES

Ils sont vendus après un simple parage : cœur, foie, rognons...

PRODUITS TRIPIERS BLANCS

Ils sont préparés avant d'être vendus (blanchis, échaudés) : tête, pieds...



Je cuisine

avec et pour mes petits enfants

Couper la selle en cubes.

Éplucher la gousse d'ail et la presser. Faire mariner la viande 10 min dans l'ail mélangé à 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe d'eau. Poivrer légèrement.

Préchauffer un grill en fonte à chaleur maximale.

Piquer les cubes de viande sur des brochettes en bois ou en métal, les disposer sur le grill et les laisser dorer environ 5 min. Les retourner en cours de cuisson.

Pendant ce temps, laver, frotter et râper très

finement la courgette. Rincer et égoutter le maïs.

Émulsionner la moutarde avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'huile, saler et poivrer. Assaisonner le maïs et la courgette râpée avec la « citronnette ».

Servir les brochettes bien grillées accompagnées de cette salade croquante.

BROCHETTES D'AGNEAU MARINÉES À LA GRECQUE

Pour 4 enfants

Préparation 20 min

Cuisson 5 min

400 g de selle d'agneau désossée

1 courgette

1 boîte de maïs en grains

1 citron

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

4 branches de thym frais

1 gousse d'ail

½ cuillerée à café de moutarde à l'ancienne

Sel, poivre

Menu :

- Taboulé au persil et tomates fraîches
- Brochettes d'agneau marinées à la grecque et salade courgette-maïs
- Charlotte fromage blanc-framboises

UN MENU D'ÉTÉ. IDÉAL POUR LE BARBECUE.



Je reçois mes amis

du club de Bridge

Dans un récipient, mettez les tranches de pain de mie à tremper dans le lait. Réservez.

Epluchez, hachez finement les oignons et l'ail.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites suer sans coloration les oignons et l'ail.

Hachez finement la viande de porc désossée.

Incorporez les oignons, l'ail, la sauge, la mie de pain bien essorée, les jaunes d'œufs. Salez, poivrez, mélangez bien.

Étalez la crêpine sur le plan de travail. Epongez-la. Coupez-la en huit morceaux.

Déposez dans un angle une cuillerée à soupe de farce à porc. Recouvrez celle-ci de crêpine de manière à bien envelopper la farce. Renouvelez

l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Faites chauffer le restant de l'huile. Faites dorer les crêpines 5 minutes de chaque côté.

Egouttez aussitôt les caillettes de porc sur une feuille de papier absorbant. Servez-les aussitôt.

HACHIS DE PORC EN CAILLETES

Pour 4 personnes

Préparation 35 min

Cuisson 10 min

4 côtes de porc dans le filet

1 grande crêpine

1 oignon

150 g de mie de pain

¼ de litre de lait

2 œufs

4 cuillerées à soupe d'huile

2 gousses d'ail

brins de sauge

1 à 2 cuillerées à soupe de moutarde

Sel, poivre

Menu :

- Salade de pâtes aux tomates confites
- Hachis de porc en caillette accompagné de poivrons émincés à la vapeur
- Carpaccio de beaufort et de comté
- Soupe d'oranges cannelle-fleur d'oranger

LA CRÉPINE S'ACHÈTE GÉNÉRALEMENT CHEZ LE BOUCHER OU LE CHARCUTIER. IL EST INDISPENSABLE DE LA FAIRE DÉGORGER DANS UN RÉCIPENT D'EAU FROIDE AVANT UTILISATION.



Ce soir,

on dîne en tête-à-tête

Pelez et émincez les oignons. Poêlez-les 5 minutes à feu vif avec 15 g de beurre.

Pelez l'ananas et coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur dans la partie large, en procédant au dessus d'une terrine afin d'en récupérer le jus. Détaillez le reste en petits dés.

Détaillez le reste en petits dés.

Salez, poivrez les tournedos, saupoudrez-les d'une pincée de curry.

Poêlez-les à feu vif avec le restant de beurre 2 à 3 minutes de chaque côté. Posez-les sur une assiette.

Faites colorer les dés d'ananas sur feu vif environ 5 minutes. Arrosez-les avec le jus de cuisson récupéré.

Mélangez la moutarde et la sauce Worcestershire. Partagez les petits pains en deux ; badigeonnez la mie de sauce.

Disposez, sur une moitié, une cuillerée de dés d'ananas sautés sur une feuille de salade, une cuillerée d'oignons rissolés, une tranche d'ananas poudrée d'une pincée de curry, puis un tournedos. Recouvrez d'oignons, d'une feuille de salade et de l'autre moitié du pain. Servez aussitôt.

Menu :

- Salade d'endives aux pommes et noix fraîches
- Tournedos grillés à l'ananas et polenta
- Crème brûlée

LA VIANDE CHEVALINE EST RÉPUTÉE POUR SA TENDRETÉ. POUR CONSERVER CETTE QUALITÉ À LA CUISSON, IL EST PRÉFÉRABLE DE LA METTRE EN CONTACT AVEC UN CORPS GRAS TRÈS CHAUD. POUR SAISIR LA SURFACE, CARAMÉLISER LES SUCS ET LAISSER UN MAXIMUM DE JUS À L'INTÉRIEUR.

TOURNEDOS DE CHEVAL GRILLÉ À L'ANANAS

Pour 2 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min

- 2 tournedos
- 2 petits ananas
- 1 oignon rouge
- 1 cuillerée à café de moutarde forte
- 1 cuillerée à café de sauce Worcestershire
- 25 g de beurre
- 2 petits pains aux céréales
- 2 pincées de curry
- Sel, poivre



C'est dimanche, j'ai toute la famille à table

Nettoyer les girolles et les champignons de Paris.
Les faire sauter dans une poêle avec la truffe coupée finement.
Pendant ce temps, faire dorer le filet dans une autre poêle très chaude, 1 min par face, saler et poivrer ; le réserver.
Ajouter le jus de truffe dans la poêle et laissez cuire 2 min à feu vif avant d'incorporer le beurre en remuant.
Mettre les champignons dans la poêle contenant la sauce.
Saupoudrer de persil haché.
Déposer la viande sur les champignons et laisser chauffer 2 à 3 min.
Dresser.

Menu :

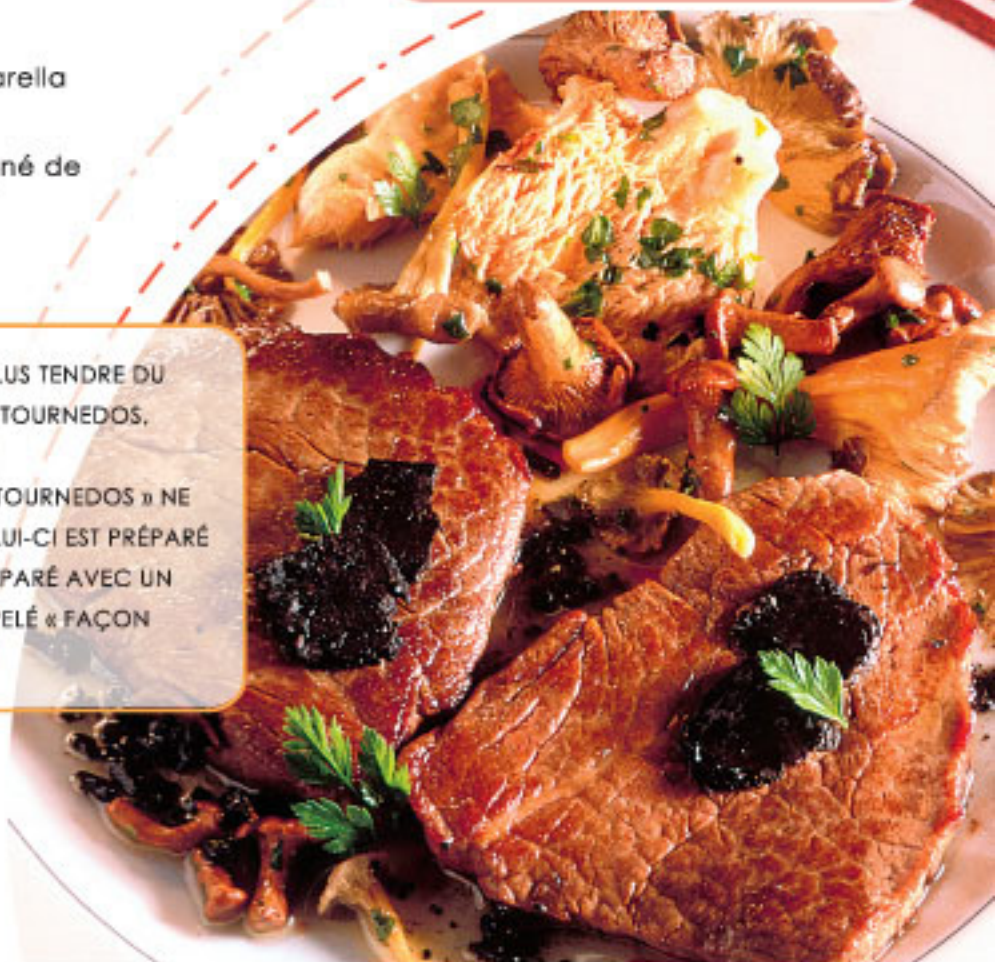
- Salade de tomates mozzarella
- Filet de bœuf aux trois champignons accompagné de riz sauvage
- Sorbet framboise-coco

LE FILET EST LE MORCEAU LE PLUS TENDRE DU BŒUF. IL EST UTILISÉ POUR LES TOURNEDOS, CHATEAUBRIAND ET ROSBIFS. D'AILLEURS, L'APPELLATION « TOURNEDOS » NE PEUT ÊTRE DONNÉE QUE SI CELUI-CI EST PRÉPARÉ À PARTIR DU FILET. S'IL EST PRÉPARÉ AVEC UN AUTRE MORCEAU, IL SERA APPELÉ « FAÇON TOURNEDOS ».

FILET DE BŒUF AUX TROIS CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 5 min

4 tranches de filet de bœuf
de 150 g chacune
250 g de girolles
250 g de champignons de Paris
40 g de beurre
40 g de persil haché
1 petite truffe en boîte (avec son jus)
Sel, poivre



Une recette rapide

pour 1 personne

Émincer les ris de veau après les avoir fait pocher quelques minutes, les faire colorer dans une poêle anti-adhésive, déglacer la poêle avec le bouillon de volaille. Saler, poivrer. Laisser réduire.

Ajouter le poivron rouge coupé en dés et la ciboulette hachée.

Préparer la purée de pommes de terre avec le lait et la crème fraîche.

Dresser.

Menu :

- Salade de mâche aux lardons et au parmesan
- Ris de veau au poivron rouge et purée de pommes de terre
- Fromage blanc aux fruits frais

POUR VOS PLATS INDIVIDUELS, PENSEZ À LA CONGÉLATION ! C'EST TELLEMENT SIMPLE DE CONGELER DES PORTIONS POUR UNE PERSONNE ET DE LES RETROUVER PLUS TARD, LES JOURS OÙ VOUS N'AVEZ PAS D'IDÉE OU PAS ENVIE DE CUISINER.

RIS DE VEAU AU POIVRON ROUGE

Pour 4 portions
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

400 g de ris de veau
1 poivron rouge
½ botte de ciboulette
1,5 cube de bouillon de volaille
¼ l d'eau
600 g de pommes de terre
¼ l de lait
50 g de crème fraîche
sel, poivre



Le CIV vous informe

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les Pouvoirs Publics, des associations de consommateurs, des scientifiques et un comité éthique. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, porcine, chevaline et de leurs produits tripiers.





VARIONS LES PLAISIRS
GARDONS L'EQUILIBRE

CIV 
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Talibout, 75009 Paris
www.civ-viande.org