

Les
INSATIABLES
GroupesOS



Livret gourmand **EHPAD**

ASTUCES ET INSPIRATIONS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION





EDITO



SANDRINE BAUMANN-HAUTIN – CHEFFE PÂTISSIÈRE
& **CHRISTIAN TÊTEDOIE** – CHEF DE CUISINE ÉTOILÉ ET MEILLEUR
OUVRIER DE FRANCE, MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
DU COLLECTIF DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

«

Il y a en France plus de deux millions de personnes souffrant de dénutrition. Généralement, ces personnes sont dénutries par un manque d'appétit qui peut s'expliquer par l'isolement, le deuil, le chagrin, la dépression, mais aussi toutes les maladies chroniques et leurs traitements.

Que faire face à la dénutrition ? En tant que Chefs, nous nous sommes engagés au sein du Collectif de lutte contre la dénutrition car nous avons la conviction que des moyens existent pour lutter efficacement contre cette maladie silencieuse.

Pour nous, maigrir n'est pas une fatalité. Bien sûr, on ne peut pas se forcer à manger lorsque l'on n'a pas faim et il n'existe pas de médicament miracle pour retrouver l'appétit. Une autre solution existe : augmenter la densité calorique et protidique des repas, sans en augmenter le volume.

L'enrichissement des plats et des desserts, ainsi que la promotion d'une cuisine généreuse sont pour nous les deux leviers primordiaux pour lutter contre la dénutrition. Le plaisir de l'alimentation est tout autant un moyen de la prendre en charge que de la prévenir.

Cela démontre que nous avons tous un rôle à jouer dans ce combat et nous espérons sensibiliser de plus en plus de Chefs et de professionnels de la restauration à s'engager à nos côtés, la dénutrition étant aujourd'hui un enjeu de santé publique.

Vous trouverez, au fil de ces pages, les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une recette ou d'un atelier culinaire, lors de la Semaine nationale 2025 du 17 au 23 novembre, comme tout au long de l'année.

»



RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER

PAR AGATHE RAYNAUD-SIMON

Présidente du Collectif de lutte
contre la dénutrition



dont
400 000 **PERSONNES ÂGÉES**
et **270 000** **À DOMICILE**
EN EHPAD
(Établissement d'Hébergement
pour Personnes Âgées
Dépendantes)



Retrouvez toutes les infos sur la dénutrition
et la Semaine nationale de la dénutrition sur
www.luttecontreladenutrition.fr

La dénutrition n'est pas une fatalité

Enrichi et mis à jour chaque année, le livret des *Insatiables* montre l'importance de la restauration dans la prévention et la prise en charge de la dénutrition. L'alimentation est un soin et les Chefs et les équipes de restauration occupent une place centrale, aux côtés des soignants, pour combattre cette maladie silencieuse. Notre message est simple : la dénutrition n'est pas une fatalité ! Les apports en protéines et en calories, optimisés par l'enrichissement de l'alimentation, sont nécessaires pour entretenir le muscle, celui-ci étant si précieux pour l'autonomie des personnes fragiles. Dit plus simplement, n'ayons pas peur, lorsque nous cuisinons dans ce contexte, du gras... et du sucre ! Chefs de cuisine, professionnels de la restauration, soignants... c'est en travaillant tous ensemble que l'on peut obtenir des résultats. Alors, mobilisons-nous pour davantage de gourmandise !

Il faut ensuite changer quelques habitudes :

Les entrées légères, comme les salades ou les potages, peuvent être servies après le plat principal : une solution simple quand on a un « petit estomac ». Si l'ordre du repas ne peut pas être changé, il suffit d'enrichir ces préparations : une salade avec une vraie sauce, un œuf ou du fromage ; un potage avec un peu de beurre, d'huile, de crème ou de fromage. Cette approche, bien que différente des recommandations classiques, repose sur une logique d'équilibre : ce qu'il faut réduire pour éviter de grossir doit être augmenté pour prévenir la dénutrition. Les recettes proposées par Sandrine Baumann-Hautin et Christian Têtedoie illustrent parfaitement ces principes, en associant plaisir et apport nutritionnel.



Donner le plaisir de manger

CONSEILS & ASTUCES



LA DÉNUTRITION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est un état pathologique se caractérisant par un déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire une insuffisance des apports au regard des besoins nutritionnels de l'organisme.

Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance.

En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

ON EST DÉNUTRI SI ...

CHEZ L'ADULTE DE 18 À < 70 ANS

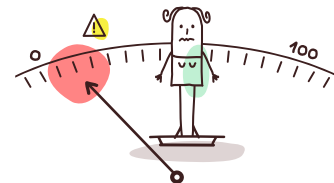
Critère phénotypique (au moins un) :

- perte de poids : $\geq 5\%$ en 1 mois ou $\geq 10\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ par rapport au poids habituel antérieur à la maladie
- $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$
- réduction quantifiée de la masse musculaire et/ou de la fonction musculaire

CHEZ LA PERSONNE DE ≥ 70 ANS

Critère phénotypique (au moins un) :

- perte de poids : $\geq 5\%$ en 1 mois ou $\geq 10\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ par rapport au poids habituel antérieur à la maladie
- $IMC < 22 \text{ kg/m}^2$
- réduction quantifiée de la masse musculaire et/ou de la fonction musculaire



$$IMC = \frac{\text{mon poids (kg)}}{\text{ma taille}^2 \text{ (m)}}$$



POUR EN FINIR AVEC LA DÉNUTRITION

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

La dénutrition résulte donc d'un déficit d'apports sur le plan qualitatif et quantitatif et le plus souvent, des aliments protidiques.

Les besoins en protéines de la personne âgée sont plus élevés que chez l'adulte du fait d'une fonte facilitée et accélérée de la masse maigre (la sarcopénie).

Pour identifier les causes de la dénutrition, l'état général du résident est à prendre en compte :

- son état d'esprit (dépression, perte de repères...),
- sa force physique (présence de chutes),
- certaines pathologies ou traitements qui engendrent des pertes d'appétit et/ou un affaiblissement de l'organisme.



Il justifiera alors d'augmenter l'apport protidique et calorique alimentaire pour limiter le risque de dénutrition.

LES SYMPTÔMES



Les symptômes peuvent être discrets mais nous devons nous alarmer dès :

- une variation de poids
- une perte d'appétit
- et/ou une diminution des apports spontanés

Des escarres et cicatrisations difficiles, l'augmentation des chutes, la perte de force sont également à craindre. En effet, la dénutrition accélère la mortalité et la morbidité.





AGIR POUR SOIGNER

LES STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE CULINAIRE

- 1 -

ADAPTER LES REPAS

Il est fréquent que l'avancée en âge s'accompagne d'une baisse d'appétit. Les personnes ne finissent pas leurs assiettes, sautent des repas, se plaignent de ne jamais avoir très faim, n'ont plus envie de manger. Il est alors parfois nécessaire d'adapter leur alimentation pour éviter les carences.

Lorsque l'appétit est moins présent, pensez à fractionner leur alimentation afin d'assurer la couverture des besoins et éviter le refus de repas trop copieux.

Au moins 5 prises alimentaires par jour, sous forme de collation par exemple, apportant chacune des protides. Soyez vigilant également sur le jeûne nocturne qui ne doit pas dépasser les 12 heures.

- 2 -

FAIRE ÉVOLUER LES RECETTES

La préparation est enrichie en nutriments (protéines principalement) et en calories sans en augmenter le volume.

Ces enrichissements doivent idéalement passer inaperçus à l'oeil, au goût et à l'odeur pour le convive.

- 3 -

COMPLÉMENTER

Il est possible de compléter par une prescription d'un médecin pour des compléments nutritionnels oraux (CNO). Cela permet d'augmenter plus significativement les apports énergétiques et protidiqes sur la journée tout en variant le goût et la présentation.





LES SOLUTIONS NATURELLES

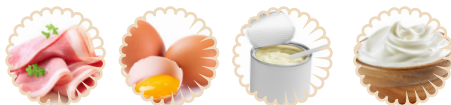
ENRICHR EN CUISINE

Dans un premier temps, vous pouvez choisir des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des soufflés, des gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes, des pâtes farcies...

Les servir plutôt en béchamel, en sauce blanche ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée...

En cuisine, l'enrichissement des préparations peut se faire via plusieurs aliments intéressants à intégrer :

l'œuf, le jambon, le blanc d'œuf, le lait en poudre écrémé ou ½ écrémé, le fromage (fromage fondu type Vache qui rit formule plus®) ou fromage type Parmesan...



Attention : utiliser de la crème fraîche permet uniquement un enrichissement en énergie mais pas en protéines. L'équilibre entre la densité énergétique et la densité protidique est primordiale.



LES BONNES RÉFLEXES

1 - Connaître les aliments ou parties d'aliments vecteurs de :

- Protéines de qualité
- Calories
- Vitamines et minéraux

2 - Les ajouter aux préparations

En les dispersant dans les différents repas de la journée.

3 - Tester les comportements à froid, puis à chaud et veiller à la satisfaction du convive.



ENRICHIR L'ALIMENTATION

LIPIDES OU PROTÉINES ?

RETROUVEZ DANS CE TABLEAU LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS D'ENRICHISSEMENT.

ENRICHISSEMENT EN PROTÉINES OU EN LIPIDES ?

Quand on perd du poids, on perd de la masse et ainsi de la force musculaire.

Par ce fait il faut enrichir l'alimentation à l'aide d'aliments apportant des protéines (ex: viande, poisson, œuf, produits laitiers, légumineuses ...) et de l'énergie.

ENRICHISSEMENT PROTÉIQUE	Lait entier	200mL
	Emmental, Comté, gruyère râpé	20g – environ 1 cuillère à soupe
	Crème de gruyère, Vache qui rit®	2 portions individuelles
	Poudre de lait entier ou lait concentré non sucré	1 cuillère à soupe
	Œufs	1 jaune d'œuf, 1 œuf entier
MATIÈRES GRASSES	Jambon mixé, viande hachée, chair à saucisse	20g – environ 1 cuillère à soupe
	Poudre de protéines	1 à 3 cuillères à soupe
	Beurre, huile	1 noisette ou 1 cuillère à soupe (environ 10g)
FÉCULENTS	Crème fraîche entière épaisse	1 cuillère à soupe
	Maïzena, farine	5g – environ 1 cuillère à café pour 150mL
	Poudre de céréales (type Blédina)	1 à 2 cuillères à soupe
	Vermicelles, tapioca, semoule très fine	30g non cuit
	Pomme de terre	1 petite pomme de terre par portion
	Légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets, pois chiches)	30g non cuit



LA PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

UN TRAVAIL PLURISDISCIPLINAIRE



Chaque résident doit pouvoir faire l'objet d'un accompagnement personnalisé.

LA PLACE DU RÉSIDENT DANS SA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE EST DONC CENTRALE.

Tenir compte des goûts, des cultures, choisir des méthodes d'enrichissement adaptées, respecter un rythme physiologique, des capacités physiques, ... Médecins, psychologues, gouvernants, diététiciens, cuisiniers ou familles composent le socle d'une équipe œuvrant pour répondre de façon cohérente aux attentes et besoins d'un résident. Il est essentiel de s'appuyer sur le savoir-faire de chacun pour s'assurer que l'alimentation reste un plaisir pour le résident.

POUR ALLER PLUS LOIN...

WEBINAIRE GRATUIT

Retrouver le replay
de notre webinaire

*Textures-modifiées
et manger-mains*

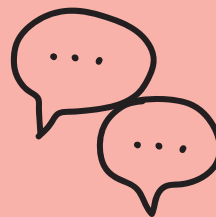




**Ouvrez
votre cuisine,
partagez
votre métier !**

IDÉES ANIMATIONS

Engagez les équipes dans une aventure culinaire !



LES OBJECTIFS DE CE PROJET :

- Créer une dynamique autour de la dénutrition : avec les équipes mais aussi, les familles des résidents
- Valoriser le travail des cuisines : le chef et son équipe sont les premiers acteurs pouvant agir sur la qualité de l'alimentation
- Fédérer les équipes autour d'un projet commun, ludique et innovant

A L'AIDE DES ANIMATIONS :

- Les résidents et leurs proches aidants (re)découvrent la cuisine de votre établissement et s'informent sur la maladie de la dénutrition.
- Les équipes d'animation et de cuisine sont invitées à mettre en place des ateliers et menus pour les résidents à l'aide de ce guide et des indications ateliers.
- Le personnel de l'établissement est sensibilisé sur la maladie de la dénutrition afin de pouvoir accompagner au mieux les résidents qui en ont/auront besoin.

Ces animations n'existeraient pas sans vous : c'est grâce à votre implication et à celle de vos équipes !

Ne laissons pas les seniors seuls à table, prenons place avec eux. Démontrons que les établissements s'engagent pour une alimentation saine et gourmande pour les seniors. Les recettes s'échangent, on déguste ensemble...

**Nous vous partageons
3 idées d'ateliers à mettre
en place.**

*Pour bénéficier des kits
complets de déploiement,
envoyez-nous un mail à :
contact@lesinsatiables.org*

*La cuisine ?
Un lieu de
rencontres, un trait
d'union entre les
générations !*



PARTAGEZ VOS RECETTES

ATELIER I

Cet atelier est le meilleur moyen de faire émerger des idées de recette à l'image de ce qu'attendent vos résidents.

CONCEPT

Créer un moment de partage avec les résidents et donner des idées de recettes au chef-cuisinier.

MATÉRIEL

- Calendrier des produits de saison
- Livret gourmand pour échanger sur la dénutrition

OBJECTIF

Proposer 5 ingrédients « Grain de folie » au chef. Il pourra en choisir un pour élaborer ses recettes enrichies.



Grain de folie

PROPOSITION D'ANIMATION

- 1 - Rassembler les participants et les répartir en équipes de 4, 5 personnes.
- 2 - Demander à chaque équipe de proposer 5 aliments ou autre qui pourraient être le « Grain de Folie » de la recette du chef.
- 3 - Dire à voix haute toutes les propositions des groupes, et les faire voter pour qu'il n'en reste plus que 5.
- 4 - Demander à chaque équipe de proposer, pour chacun des 5 aliments, une recette qu'ils connaissent.
- 5 - Dire à voix haute toutes les propositions et faire voter les participants pour avoir deux recettes pour chacun des 5 ingrédients à proposer au chef.



DÉGUSTATION

ATELIER 2



Cet atelier est le meilleur moyen de démontrer que la cuisine en EHPAD est innovante, regorge de spécificités et permet de créer des moments conviviaux.

CONCEPT

Le chef ou l'équipe de cuisine prépare une dégustation pour les participants en utilisant des recettes du livret gourmand.

MATÉRIEL

Grille de notation sur 3 critères simples :

- Choix de la recette
- Goût du plat
- Présentation

PROPOSITION D'ANIMATION

- 1 -** L'équipe de cuisine prépare une dégustation pour l'ensemble ou une partie des résidents. Elle peut s'inspirer du livret gourmand pour choisir.
- 2 -** L'équipe réalise la liste des recettes réalisées sous forme de menu et distribue des grilles de notation.
- 3 -** L'ensemble ou une partie des participants note la dégustation avec les grilles de notation fournies.
- 4 -** L'équipe de l'établissement dépouille les grilles pour élire la recette qui aura obtenu la meilleure note.

Invitez les familles !

Plusieurs jours avant la date du jour J, inscrire les résidents, familles, associations, équipe... volontaires qui viendront éplucher des pommes de terre ou autres légumes et fruits nécessaires pour la recette de l'établissement le jour de la dégustation.

Le jour J, disposez du papier journal sur la table, un économe et un couteau/ personne, donnez les aliments à éplucher aux résidents. C'est l'occasion de partager vos techniques de cuisine pour une alimentation enrichie et délicieuse.

Bref... Parlez cuisine tout au long de l'activité !



JOURNÉE PORTE OUVERTE

ATELIER 3

TYPE D'ACTION

1 demi-journée valorisant l'établissement (14h30-17h à titre indicatif), dans le cadre de la Semaine de lutte contre la dénutrition afin de valoriser des recettes enrichies

FORMAT DE L'ACTION

Mise en place d'une journée porte ouverte lors de laquelle le chef de l'établissement réalisera une ou plusieurs recettes du « Livret Gourmand Spécial EHPAD » ainsi que d'autres animations selon la volonté de l'établissement : invitation aux familles des résidents, aux seniors à domicile du quartier, au grand public, ...

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS AUTOUR DE LA DÉNUTRITION

• Buffet dégustation « technique d'EHPAD pour prévenir la dénutrition »

Le chef ou l'équipe de cuisine propose ses recettes fétiches pour les résidents et les participants de cette journée et fait participer si possible les résidents dans l'élaboration de la recette (épluchage, découpe...). Manger-mains, textures modifiées,... Les chefs peuvent proposer différentes recettes pour mettre en avant leur talent !

• Visite de la cuisine professionnelle

Présentez les membres de l'équipe, montrez et expliquez les équipements, utilisez des mots simples et remplacez les termes techniques par des synonymes compréhensibles de tous.

Cette visite peut être :

- **Réelle** : Un petit groupe de résidents sont équipés de kits d'hygiène jetables (blouse, charlotte, masque et sur-chaussures) et sont guidés à l'intérieur du local.
- **Virtuelle** : appuyez-vous sur des photos que vous présenterez au fur et à mesure de vos explications. Vous pouvez proposer aux résidents des informations ou conférences sur les diminutions et pertes de goût liées à l'âge. Cela leur permettra de relativiser les impressions de fadeur de la nourriture.

OPÉRATION CUISINES OUVERTES



Dans le cadre de la Semaine de la dénutrition 2025, le Collectif renouvelle l'opération Cuisines Ouvertes afin de mettre à l'honneur les équipes de restauration dans les EHPAD, dans les résidences autonomes et dans les résidences services.

L'OBJECTIF ?

Valoriser les métiers de la restauration qui sont au cœur de la vie des établissements et impliquer les équipes, les résidents et les familles dans une action spécifique.

L'opération permet aux participants deux possibilités* : participer à l'opération en organisant une action culinaire et/ou participer au concours national de recettes.



Comment participer à l'opération ? Plusieurs actions sont possibles dans votre EHPAD et dans les résidences ! Vous pouvez ainsi réaliser une animation par un chef et sa dégustation par les résidents, un atelier de cuisine en réalisant une des recettes des Chefs du Collectif (quelques exemples dans ce livret), inviter les familles à partager un repas, etc...



Comment participer au concours ? Convenez d'une recette à réaliser, postez-la sur les réseaux sociaux et envoyez la fiche technique au Collectif. Les gagnants seront désignés lors du Congrès Journées Vieillesse & Maintien de l'Autonomie à Tours en avril 2026 !

*Retrouvez plus d'informations sur www.luttecontreladenutrition.fr

CONCOURS CUISINES OUVERTES



Pour s'adapter aux envies de chacune et de chacun, deux concours sont organisés... salé et sucré !

COMMENT Y PARTICIPER ?*

Que vous soyez davantage adepte de recettes salées ou plutôt sucrées, il y en a pour tous les goûts au sein de l'opération Cuisines Ouvertes en EHPAD. **DEUX CONCOURS, UNE MÉTHODE !**

1

Organisez un échange
«équipes & résidents»

+

Inscrivez-vous sur :
[form.luttecontre
ladenutrition.fr/form](http://form.luttecontre
ladenutrition.fr/form)



2

Convenez d'une
recette à réaliser

+

Réalisez cette recette
entre le 17 et le 23
novembre 2025



3

Prenez une photo
de votre réalisation

+

Postez-la en détaillant
la recette suivie sur le
réseau social de votre
choix

  en taguant
le Collectif de lutte
contre la dénutrition
et Les Insatiables
et avec le hashtag
#CuisineOuvrte2025

4

Remplissez la fiche
technique

+

Transmettez-la à
[contact@luttecontre
ladenutrition.fr](mailto:contact@luttecontre
ladenutrition.fr)



**OBLIGATOIRE POUR
PARTICIPER !**

5

Une dernière étape
pour terminer :

dégustez
votre recette !



*Plus de détails sur www.luttecontreladenutrition.fr

Cuisiner, premier geste de soin

IDÉES RECETTES



Besoin d'idées ?



Au-delà d'être le sujet de conversation préféré de vos résidents, nous sommes convaincus qu'une bonne alimentation agit directement sur notre santé.

Conscient des enjeux auxquels les professionnels de la restauration médico-sociale font face, Sysco se joint aux Insatiables pour vous proposer ce livret afin d'accompagner les chefs dans leur travail quotidien et lutter contre la dénutrition qui touche aujourd'hui encore, 270 000 personnes en EHPAD.



Ainsi, à l'occasion de la Semaine de lutte contre la dénutrition, nous vous proposons de nouvelles inspirations sous forme de recettes, en collaboration avec Sysco, pour éveiller les papilles de vos convives. Créées pour la cuisine d'EHPAD, ces préparations ont pour point commun d'être enrichies, faciles à faire, savoureuses et adaptées à vos convives.

N'HÉSITEZ PAS À LES REMANIER À VOTRE SAUCE, SELON LES BESOINS DE VOS RÉSIDENTS ET À LES PARTAGER AVEC LES ÉQUIPES ET LES CONVIVES POUR CONNAÎTRE LEURS PRÉFÉRENCES !



Gratin de courgettes jaunes et vertes enrichi

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **315G ESSENTIEL® LÉGUMES VERTES**
- **900G DUO DE COURGETTES JAUNES ET VERTES MINUTE**
- **45G GRANA PADANO AOP RÂPÉ (OPTIONNEL)**
- **180ML LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT**
- **135G OEUF MOYEN ALVÉOLÉ**
- **BASILIC**
- **10G PULPE D'AIL**
- **SEL FIN**
- **POIVRE BLANC MOULU**

- Décongeler les Essentiels® et les courgettes la veille en chambre froide positive.
- Dans un cul de poule, mélanger les œufs, le lait, la pulpe d'ail, le basilic et assaisonner.
- Ajouter les essentiels et bien mélanger.
- Mettre les courgettes dans une plaque gastronomique ou un moule à gratin.
- Répartir le mélange Essentiels sur les courgettes.
- Recouvrir de Grana Padano et cuire au four à 180°C pendant 25 à 30min.

Taux d'enrichissement par rapport à une recette classique :

- Protéines : 1.26 fois +
- Calcium : 2.10 fois +
- Fibres : 2.19 fois +

Bouchées de volaille rôtie et de poisson blanc

Recette proposée par Sysco



RECETTE EN
MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

BOUCHÉES DE VOLAILLE

- 600G FILET DE POULET JAUNE
- 25G HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- 100G OIGNON ÉMINCÉ COLORÉ
- 300G CRÈME UHT EXCELLENCE
- 50G FOND BLANC DE VOLAILLE
- 5G VINAIGRE DE VIN ROUGE
- SEL FIN
- POIVRE BLANC MOULU
- 70G PRÉPARATION DÉSHYDRATÉE TEXTURANTE

Bouchées de volaille :

- Assaisonner les blancs de poulet sur chaque face. Chauffer l'huile d'olive et les colorer. Débarrasser dans une plaque.
- Sauter rapidement les oignons colorés dans la même poêle. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le fond de volaille. Verser sur les blancs de poulet et cuire au four 15min à 150°C.
- Débarrasser et refroidir les blancs de poulet. Récupérer le jus et le mélanger avec la crème. Découper les blancs de poulet grossièrement et les mixer au robot. Ajouter la crème et bien mixer de nouveau.
- Incorporer la préparation texturante et mixer, assaisonner si besoin.
- Mouler la farce obtenue en fonction du poids portion souhaité.
- Filmer au contact pour éviter le croutage et réserver au frais environ 2H.
- Réchauffer au four à 90°C environ 10min.

ASTUCES DU CHEF :

- Cette recette peut être servie chaude en plat ou froide en entrée.
- Varier les plaisirs en ajoutant un condiment avec le poulet avant de le mixer, olive, tomate ou citron confit ou mixer le poulet avec sa garniture.

SUITE...

Bouchées de volaille rôtie et de poisson blanc

Recette proposée par Sysco



RECETTE EN
MANGER-MAINS

INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

BOUCHÉES AU POISSON BLANC

- 600G FILET DE CABILLAUD CUIT
- 375G CRÈME UHT EXCELLENCE
- 15G FUMET DE POISSON
- 45G JUS DE CITRON
- 10G BASILIC HACHÉ
- SEL FIN
- POIVRE BLANC
- HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- 70G PRÉPARATION DÉSHYDRATÉE TEXTURANTE

Bouchées au poisson blanc :

- Cuire les filets de cabillaud au four vapeur, refroidir et réserver.
- Mélanger la crème, le fumet de poisson, le jus de citron, l'huile d'olive, porter à ébullition, débarrasser et refroidir.
- Mixer le poisson au robot. Ajouter la crème et mixer de nouveau.
- Incorporer la préparation texturante et mixer, assaisonner si besoin.
- Mouler la farce obtenue en fonction du poids portion souhaité.
- Filmer au contact pour éviter le croutage et réserver au frais environ 2H.
- Réchauffer au four à 90°C environ 10min.
- Débarrasser dans une plaque et sauter rapidement les oignons colorés dans la même poêle.
- Déglacer avec le vinaigre et ajouter le fond de volaille. Verser sur les blancs de poulet et cuire au four 15min à 150°C.

ASTUCES DU CHEF :

- Cette recette peut être servie chaude en plat ou froide en entrée.
- Ajouter un peu de saumon fumé pour plus d'aromatique dans la farce.

FIN.

Chou farci

au saumon

Recette proposée par le Chef étoilé et MOF Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025



INGRÉDIENTS

(POUR 2 RÉSIDENTS)

- **1 PETIT CHOU VERT FRISÉ**
- **4 PAVÉS DE SAUMON FRAIS (SANS PEAU NI ARÊTES)**
- **1 ÉCHALOTE**
- **1 BOUQUET DE CIBOULETTE**
- **1 C. À SOUPE D'ANETH (FRAIS OU SÉCHÉ)**
- **1 OEUF**
- **50G DE MIE DE PAIN (OU CHAPELURE)**
- **30G DE BEURRE**
- **10CL DE CRÈME FRAÎCHE**
- **SEL & POIVRE**
- **MUSCADE**
- **1 FILET D'HUILE D'OLIVE**
- **1 ZESTE DE CITRON**

Le chou :

- Retirer les premières feuilles abîmées. Détacher délicatement 8 à 10 grandes feuilles (sans les déchirer).
- Les blanchir 3-4 min dans une grande eau bouillante salée puis les plonger dans de l'eau glacée pour fixer la couleur.
- Égoutter sur un torchon propre.
- Émincer très finement le reste et le faire compoter dans un peu de beurre à feu doux.
- Réserver quand cela est bien fondant. Rectifier l'assaisonnement et passer.
- Poser dessus, le palet de sauce protéinée et laisser fondre.

La farce au saumon :

- Tailler les deux autres (mettre de côté pour le montage) et utiliser les parures pour la farce.
- Hacher 2 pavés de saumon au couteau. Ciseler l'échalote, la ciboulette et l'aneth.
- Mélanger le tout avec le saumon, l'oeuf, la mie de pain, la crème, sel, poivre et une pointe de muscade.
- Ajouter un zeste de citron. Rectifier.

Chou farci

au saumon

Recette proposée par le Chef étoilé et MOF Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025

Farcir les choux

- Sur un plan de travail, superposer 2 feuilles de chou en les croisant légèrement.
- Déposer une belle cuillère de farce au centre, une feuille de chou, les pavés assaisonnés puis la compotée puis de nouveau de la farce.
- Replier les bords pour former une petite boule bien fermée. Il est possible de ficeler ou utiliser du film pour la cuisson vapeur.

Cuisson :

OPTION VAPEUR (RECOMMANDÉE) :

- 20 à 25min dans un cuiseur vapeur ou un couscoussier.

OPTION COCOTTE :

- Déposer dans une sauteuse avec un fond de bouillon de légumes ou fumet de poisson, couvrir, cuire à feu doux 30min.

Finition (facultatif mais délicieux) :

- Napper d'une petite sauce crème citronnée ou une légère bisque montée.

FIN.

Chou farci au saumon

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025

TEXTURE MODIFIÉE



INGRÉDIENTS

(POUR 2 RÉSIDENTS)

- 1/2 PETIT CHOU VERT FRISÉ
- 200G DE SAUMON FRAIS
- 1 PETITE ÉCHALOTE
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE
- 1 C. À CAFÉ D'ANETH
- 1 PETIT OEUF (OPTIONNEL)
- 25G DE MIE DE PAIN OU CHAPELURE (SI TOLÉRÉ)
- 5CL DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 TEXTURANT AU CHOIX
- SEL, POIVRE & MUSCADE
- 150ML DE BOUILLON DE LÉGUMES OU FUMET DE POISSON PEU SALÉ
- CITRON OU ZESTE DOUX (OPTIONNEL)

Préparer les ingrédients séparément

- Cuire les feuilles de chou 4 à 5min dans l'eau salée, refroidir, bien égoutter.
- Cuire le saumon dans un fumet réduit et monté au beurre, sans coloration puis l'émietter.
- Faire suer l'échalote et l'ail avec un peu de matière grasse sans coloration.

Mixer finement chaque élément

- **MIXER LE CHOU** avec un peu de bouillon, crème et herbes jusqu'à obtenir une purée lisse.
- **MIXER LE SAUMON** avec échalote, ail, crème et mie de pain, pour une texture homogène et souple.
- **ASSAISONNER** légèrement chaque préparation (sel, poivre doux, muscade, zeste si désiré).

SUITE...



Chou farci

au saumon

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025

TEXTURE MODIFIÉE

Préparer le beurre aux agrumes

- Faire revenir doucement les échalotes ciselées, le vin blanc et le jus d'agrumes, réduire de 3/4.
- Crémer et monter en beurre.
- Servir sous forme de petites bouchées accompagnées du beurre d'agrumes.

Lier avec le texturant

- Ajouter la quantité nécessaire de texturant à chaque préparation mixée.
- Bien mixer pour activer la gélification.
- Laisser poser 5 à 10min pour stabiliser la texture.

Dresser en strates ou en forme moulée

- Il est possible de mouler en cercles, en dôme ou en couches : chou mixé au fond, saumon au centre, puis chou sur le dessus.
- Laisser au frais pour que ça prenne bien, ou légèrement réchauffer vapeur (max 60°C pour garder la texture).

FIN.

Mini quiches au thon sans pâte

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 4 RÉSIDENTS)

- **250ML LAIT**
- **10CL CRÈME**
- **2 GROSSES C. À SOUPE DE FARINE**
- **2 ŒUFS**
- **100G GRUYÈRE**
- **150G THON**
- **NOIX DE MUSCADE**
- **SEL ET POIVRE**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier verser les œufs, la crème, le lait, battre au fouet.
- Ajouter la farine, la pincée de muscade, le sel et le poivre et à nouveau battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse
- Émietter le thon à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter le thon et le mélanger.
- Ajouter le gruyère râpé.
- Répartir par portion dans un moule en silicone.
- Faire cuire au four à 180°C.
- Déguster chaud ou froid.

POUR VARIER LA RECETTE, PENSER À :

- *Remplacer le thon par des lardons, du jambon...*
- *Opter pour une version végétarienne en mixant à la préparation des légumes cuits.*

Börek de légumes

Recette proposée de Aurore Asseman, diététicienne



RECETTE EN
MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 5 FEUILLES DE BRICK
- 185G BLANCS DE POIREAUX
- 150G CAROTTES
- 6G GOUSSES D'AIL
- 18,5G D'HUILE D'OLIVE
- 100G DE SAINT MÔRET
- 60G OIGNONS
- 100G CHAMPIGNONS DE PARIS
- CORIANDRE, CURRY
- SEL & POIVRE

- Préchauffer le four à 220°C.
- Laver et éplucher les légumes, émincer les oignons et l'ail.
- Couper les blancs de poireaux finement et les carottes en brunoise.
- Faire cuire les carottes à la vapeur. Éplucher et couper les champignons.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir les oignons et l'ail puis ajouter les poireaux et les champignons.
- Faire cuire à feu doux.
- En fin de cuisson, mélanger le fromage aux légumes et assaisonner.
- Garnir les feuilles de brick et les refermer en les roulant.
- Badigeonner les roulés d'huile et enfourner pendant 12min à 220°C.
- Les retourner et terminer la cuisson pendant 3min.

Cake de lentilles vertes

aux lardons et persil

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **200G LENTILLES VERTES**
- **240G LAIT ENTIER**
- **120G CRÈME ENTIÈRE**
- **100G LARDONS FUMÉS**
- **140G OIGNONS CISELÉS**
- **120G PERSIL HACHÉ SURGELÉ**
- **140G GRUYÈRE RÂPÉ**
- **43,5G JAUNE D'ŒUF**
- **160G ŒUFS ENTIERS**
- **180G FROMAGE FRAIS TYPE ST MÔRET**
- **160G MAÏZENA**
- **4G LEVURE CHIMIQUE**
- **SEL**
- **POIVRE**

- Dans une casserole, porter à ébullition le lait et la crème puis ajouter les lentilles vertes.
- Cuire à feu doux pendant 10min puis débarrasser dans un grand cul de poule sans égoutter.
- Dans une casserole, faire revenir les oignons et les lardons.
- Mélanger les jaunes et les œufs entiers avec le fromage frais, la maïzena, la levure, le sel, le poivre et le persil haché.
- Ajouter les oignons et lardons, les lentilles et le gruyère râpé.
- Continuer à mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Débarrasser dans un bac gastronome GN1/1 muni d'un papier sulfurisé puis cuire dans un four ventilé et préchauffé à 160°C pendant 25min.
- Après cuisson, refroidir le cake en cellule de refroidissement.
- Couper le cake en portion à froid puis réchauffer au moment du service.

Tarte oignons & potiron

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **500G OIGNONS ÉMINCÉS**
- **50G BEURRE**
- **500G POTIMARRON EN DÉS**
- **300ML LAIT**
- **300G FROMAGE FONDU TYPE VACHE QUI RIT FORMULE PLUS®**
- **400ML ŒUFS**
- **0,6G NOIX DE MUSCADE**
- **100G PÂTE BRISÉE**
- **SEL**
- **POIVRE**

Préparer la garniture

- Précuire les dés de potiron à la vapeur.
- Faire suer les oignons avec le beurre pendant 15min.
- Ajouter les dés de potiron, laisser mijoter 5min et rectifier l'assaisonnement.
- Faire refroidir la garniture.

Réaliser l'appareil à crème prise

- Mélanger le lait, le fromage fondu, les œufs, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Préparer la pâte brisée

- Cuire la pâte à blanc puis mixer la pâte brisée cuite.
- Ajouter la garniture oignons-potiron à la pâte brisée et mixer à nouveau.
- Terminer avec l'appareil à crème prise et rectifier l'assaisonnement.
- Couler l'ensemble dans une plaque munie d'une feuille de cuisson et filmer.
- Mettre dans un four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur pendant 20min.

Endives farcies

poires & noix

Recette de Ma cuisine santé



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **150G FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS**
- **1KG150 FROMAGE BLANC OU YAOURT GREC**
- **50G NOIX CONCASSÉES**
- **750G ENDIVES**
- **300G POIRES**
- **67,5G CERNEAUX DE NOIX**
- **12,5ML JUS DE CITRON**
- **25G MIEL LIQUIDE**

- Laver les endives et supprimer les feuilles du tour si elles sont abîmées.
- Couper le trognon pour séparer les feuilles.
- Garder 20 feuilles à peu près de la même taille et recourbées.
- Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, le fromage blanc et le miel (mélange homogène) puis ajouter les noix.
- Laver et éplucher la poire. La couper en petit dés puis les mettre dans un bol.
- Ajouter le jus de citron et mélanger. Ajouter la poire au fromage et mélanger le tout.
- À l'aide d'une cuillère à café, garnir l'intérieur des endives (1 c. par endive).
- Disposer les endives garnies dans un plat de service et décorer avec les cerneaux de noix.

Compotée de pommes en gelée

Recette de Aurore Asseman, diététicienne



RECETTE POSSIBLE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **1KG750 POMMES**
- **5G CANNELLE**
- **5G AGAR-AGAR**
- **166ML EAU**

- Peler les pommes, enlever le cœur et les couper en petits dés.
- Dans une casserole, faire chauffer les morceaux de pomme avec l'eau, laisser cuire.
- Mixer la compotée pour obtenir une compote lisse.
- Corriger la consistance si besoin.
- Peser la compote obtenue, ajouter l'agar-agar.
- Porter à ébullition le mélange pendant 2min en remuant.
- Verser dans de petits moules en silicone, laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- Démouler au moment de la dégustation.

Mini fondants au chocolat et haricots rouges



INGRÉDIENTS

(POUR ENVIRON 20 FONDANTS)

- **200G DE CHOCOLAT FONDU**
- **250G D'HARICOTS ROUGES CUITS**
- **4 ŒUFS**
- **100G DE SUCRE ROUX**
- **2 C. À SOUPE D'HUILE NEUTRE**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un mixeur, mixer les haricots rouges avec le sucre et l'huile.
- Ajouter le chocolat fondu et les œufs jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
- Verser la pâte dans un moule à muffin huilé, si besoin, afin d'éviter que les gâteaux ne collent.
- Enfourner pour 15min.
- Laisser refroidir avant de le démouler.

Mini fondants à la châtaigne

Recette proposée par Khava Taramowa, formation diététique



INGRÉDIENTS

(POUR ENVIRON 14 FONDANTS)

- **250G DE CRÈME DE MARRONS**
- **100G DE SUCRE ROUX**
- **3 ŒUFS**
- **100G DE FARINE DE BLÉ SEMI-COMPLÈTE**
- **1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE**
- **1 PINCÉE DE SEL**
- **1 C. À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE**
- **100ML DE LAIT**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger la crème de marrons avec le sucre roux jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
- Incorporer la farine tamisée, la levure chimique et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Ajouter l'extrait de vanille et le lait puis mélanger à nouveau.
- Verser la pâte dans un moule beurré si besoin, afin d'éviter que le gâteau ne colle.
- Enfourner pour 20 à 25min environ, la pointe d'un couteau doit ressortir propre si cuit.
- Laisser refroidir avant de le démouler.

Appareil amandine enrichi

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



INGRÉDIENTS

(POUR 1KG ENVIRON)

- 200G BEURRE DOUX POMMADE
- 100G SUCRE COMPLET DE CANNE
- 200G POUDRE D'AMANDES
- 60G POUDRE DE LAIT ENTIER OU DEMI-ÉCRÉMÉ
- 40G FARINE DE BLÉ T80
- 200G ŒUFS ENTIER
- 80G JAUNES D'ŒUFS
- 120G CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE

- Mélanger au batteur le beurre pommade avec le sucre.
- Ajouter la poudre d'amandes, continuer de mélanger.
- Verser ensuite les œufs entiers et jaunes d'œufs. Mélanger pendant 2 à 3min.
- Ajouter la crème liquide puis la farine additionnée de la poudre de lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Réserver au réfrigérateur 2H avant utilisation.

EXEMPLES DE DÉCLINAISONS POSSIBLES :

- Remplacer les jaunes et la crème liquide par le même poids d'un Complément Nutritionnel Oral de votre choix, soit 200g
- Ajouter le zeste d'un agrume : orange, citron jaune ou citron vert
- Ajouter 75g de praliné amandes
- Ajouter 4g d'épices de votre choix : cannelle poudre, vanille poudre
- Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette ou poudre de noix
- Ajouter 100g de pépites de chocolat noir
- Ajouter 100g de crème de marron et réduire le sucre à 50g

Pâte sablée enrichie

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024

INGRÉDIENTS

(POUR 1KG ENVIRON)

- **190G BEURRE DEMI-SEL**
- **120G SUCRE COMPLET DE CANNE**
- **390G FARINE DE BLÉ T80**
- **150G POUDRE D'AMANDES**
- **45G POUDRE DE LAIT ENTIER OU DEMI-ÉCRÉMÉ**
- **75G ŒUFS ENTIERS**
- **45G JAUNES D'ŒUFS**

- Mélanger au batteur et à la feuille le beurre coupé en morceaux avec le sucre.
- Ajouter les poudres : farine, poudre d'amandes et poudre de lait. Mélanger.
- Verser ensuite les œufs entiers et jaunes d'œufs. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Étaler la pâte sablée sur 2mm d'épaisseur. Réserver au réfrigérateur pour utilisation.

EXEMPLES DE DÉCLINAISONS POSSIBLES :

- *Remplacer les œufs et jaunes par le même poids d'un Complément Nutritionnel Oral de votre choix, soit 120g*
- *Ajouter le zeste d'un agrume : orange, citron jaune ou citron vert*
- *Ajouter 20g de cacao poudre non sucré*
- *Ajouter 4g d'épices de votre choix : cannelle poudre, vanille poudre, gingembre poudre*
- *Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette ou poudre de noix*
- *Ajouter 20g de graines de chia ou pavot ou sésame*

IDÉE RECETTE PRINTEMPS : TARTELETTE ABRICOT NOISETTE BASILIC



Pâte à choux enrichie

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025



INGRÉDIENTS

(POUR 780G ENVIRON)

- **250G LAIT ENTIER**
- **150G FARINE DE BLÉ T80**
- **10G POUDRE DE LAIT ENTIER**
- **100G BEURRE**
- **260G OEUFS**
- **5G SUCRE DE CANNE**
- **5G SEL**

- Porter à frémissements le lait, la poudre de lait, le sel, le sucre et le beurre coupé en morceaux.
- Hors du feu, ajouter la farine, mélanger et dessécher sur feu doux pendant 2min.
- Débarrasser dans le bol du batteur et refroidir avec la feuille.
- Ajouter progressivement les oeufs mixés.
- Pocher la pâte à choux directement sur plaque ou en en moule si congélation.
- Cuisson four ventilé 160°C pendant 45min.

EXEMPLES DE DÉCLINAISONS POSSIBLES :

- *Ajouter le zeste d'un agrume : orange, citron jaune ou citron vert*
- *Pour une version cacaotée, utiliser 130g de farine de blé T80 + 20g de cacao poudre*
- *Enrichissement avec CNO : remplacer la moitié des oeufs, soit 130 g, par un CNO drink de votre choix*

Choux

déclinaisons de garniture

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2025



1. Craquelin orange

- **135G BEURRE DEMI-SEL**
- **90G SUCRE DE CANNE**
- **200G FARINE DE BLÉ T80**
- **1 ZESTE D'ORANGE**
- Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot et mélanger à la feuille jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. étaler sur 1,5mm, congeler.
- Détailler.

2. Sablé noix

POUR 250G

- **68G BEURRE DEMI-SEL**
- **40G SUCRE DE CANNE COMPLET**
- **90G FARINE DE BLÉ T80**
- **30G POUDRE DE NOIX**
- **22G J'AUNES D'OEUF**
- Mélanger tous les ingrédients au batteur.
- Étaler sur 2 mm d'épaisseur.
- Congeler, découper.
- Cuisson four chaud 150°C pendant 15min.
- Mixer au robot-coupe sans chauffer, jusqu'à l'obtention d'un praliné.

3. Compotée pommes caramel orange

POUR 1KG

- **1.2KG POMMES**
- **200G CARAMEL ENTIER**
- **2 ZESTES D'ORANGE**
- Éplucher les pommes, retirer les coeurs. Couper en petite brunoise.
- Mélanger avec le caramel laitier et les zestes.
- Cuisson sous vide 90°C pendant 6min. Refroidir.



Choux

déclinaisons de garniture

Recettes proposées par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024

4. Crèmeux caramel enrichi

POUR 1096G

- **180G SUCRE BLOND**
- **540G LAIT ENTIER**
- **10G POUDRE DE LAIT ENTIER**
- **80G JAUNES D'OEUF**
- **226G BEURRE**
- **40G AMIDON**
- **4G FLEUR DE SEL**

- Mélanger tous les ingrédients au batteur. Étaler sur 2mm d'épaisseur.
- Congeler, découper. Cuisson four chaud 150°C pendant 15min.

5. Praliné noix

POUR 500G

- **300G CERNEAUX DE NOIX**
- **200G SUCRE BLOND**
- **50G EAU**

- Faire torréfier les noix à coeur au four à 150°C environ 25min.
- Porter le sucre et l'eau à ébullition dans une grande casserole puis faire cuire ce sirop à 116°C. Ajouter les noix torréfiées et refroidies.
- Enrober soigneusement les fruits secs de sirop puis faire cuire pendant 20min, sans cesser de mélanger.
- Débarrasser sur plaque et tapis. Refroidir totalement.
- Mixer au robot-coupe sans chauffer,
- jusqu'à l'obtention d'un praliné.

6. Crème mascarpone praliné noix

POUR 1000G

- **550G CRÈME LIQUIDE 35% M.G.**
- **275G MASCARPONE**
- **175G PRALINÉ NOIX RÉALISÉ PRÉCÉDEMMENT**

- Monter tous les ingrédients ensemble au batteur.
- Réserver en poche munie d'une douille cannellée.

Boisson lactée au café enrichie

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS

- 580G LAIT 1/2 ÉCRÉMÉ UHT
- 250G ESSENTIEL® AUX 2 POMMES
- 20G CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE UHT
- 70G DE SUCRE EN POUDRE
- 50G D'EAU
- 10G DE CAFÉ SOLUBLE

- Diluer le café soluble avec l'eau.
- Mélanger le lait, les Essentiels® décongelés aux deux pommes, la crème fraîche et le sucre.
- Incorporer le café, mélanger et verser dans les contenants.
- À conserver au réfrigérateur.

Taux d'enrichissement par rapport à une recette classique :

- Protéines : 1.5 fois +
- Calcium : 6 fois +
- Fibres : 2 fois +

Merci !



Sysco, acteur clé de la restauration collective en France, se donne pour mission d'accompagner les professionnels de la restauration du médico-social pour faire face aux enjeux qu'ils rencontrent.

A travers de leur équipe Commerciale et Nutrition, Sysco crée des solutions gourmandes et sur-mesure, répondant aux problématiques des établissements.

Conjointement, nous souhaitons renforcer nos actions pour :

- Sensibiliser sur la prévention santé dans les établissements à travers l'alimentation
- Valoriser le secteur et les bonnes pratiques à avoir pour favoriser l'attractivité des métiers du médico-social.

Les INSATIABLES

GroupeSOS



Découvrez de nouvelles **idées**
et **astuces** sur :

Notre site internet : www.lesinsatiables.org

Nos réseaux sociaux :    

Renseignements : contact@lesinsatiables.org

Sysco
Au cœur de
l'alimentation
et du service

LES INSATIABLES EST
UNE ASSOCIATION DU
GROUPE SOS

GroupeSOS
Entreprendre au profit de tous



NOUVEAU !

Découvrez notre catalogue de formations professionnelles

- Audit
- Accompagnement sur mesure
- 16 programmes



Depuis 2020, Les Insatiables proposent aux professionnels des formations pour permettre l'évolution des pratiques dans les établissements. Technique de cuisson, textures modifiées, gaspillage alimentaire,... Nous proposons des programmes adaptés avec pour fils conducteurs... Le plaisir et la gastronomie !

Découvrir la formation
Les Insatiables

<https://lesinsatiables.org/nos-actions/formation/>

