



DIETETIQUE-NUTRITION

# LE PETIT JOURNAL "NUTRITION" DE LA FONDATION DU PARMELAN



FONDATION  
DU PARMELAN  
EHPAD



CONSEILS,  
RECETTES  
ET  
BIEN  
PLUS

## SPÉCIAL "ÉTÉ"



PAR CLARA SÉFANI, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

# L'ÉDITO



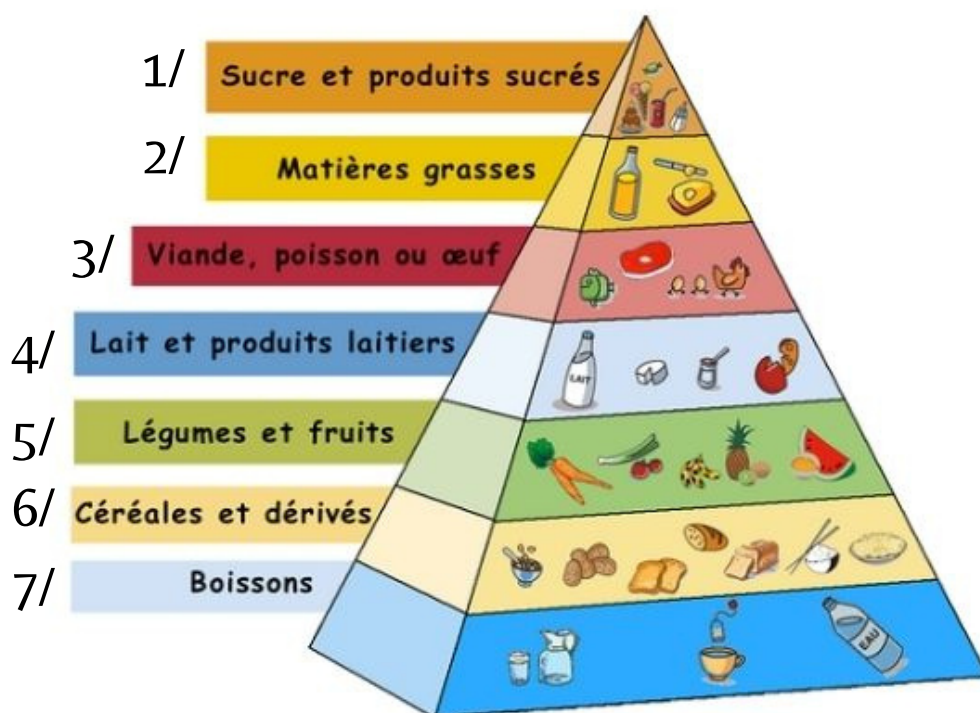
Je suis stagiaire diététicienne-nutritionniste au sein de la Fondation du Parmelan depuis le mois d'avril. Encore étudiante, je suis en fin de 3e année d'une Licence de Diététique et Nutrition.

## AU SOMMAIRE

- RAPPELS SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE.....P.1
- CONSEILS D'ÉTÉ.....P.2
- L'HYDRATATION.....P.3
- L'EAU DANS LES ALIMENTS.....P.4
- LES FROMAGES DE SAVOIE.....P.5-8
- LE PRODUIT MAL AIMÉ MAIS BON POUR LA SANTÉ.....P.9-10
- LES FRUITS DU MOIS.....P.11
- LES LÉGUMES DU MOIS.....P.12
- IDEES DE RECETTES D'ÉTÉ.....P.13-17
- QUIZZ.....P.18
- APPLIS & SITES UTILES.....P.19

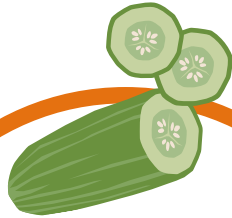
# RAPPELS SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Connaissez-vous la pyramide alimentaire ?



- 1/ —> Accordez-vous des petits plaisirs de temps en temps
- 2/ —> Privilégiez les huiles végétales (olive, noix, colza) crues et pour la cuisson
- 3/ —> Consommez au moins 2 fois / semaine du poisson (1 maigre, 1 gras)
- 4/ —> Alternez également les laitages (surtout les fromages)
- 5/ —> L'idéal est de consommer 3 portions de fruits et 2 de légumes
- 6/ —> Alternez entre les pâtes, le riz, les pommes de terre...
- 7/ —> L'eau reste la boisson à privilégier

# CONSEILS D'ÉTÉ



Je consomme des  
aliments riches  
en eau pour  
atteindre mes 2L  
d'eau/jour



Je privilégie des  
aliments froids (de  
type salades  
composées) aux  
plats chauds



J'évite d'adopter  
une alimentation  
trop riche lors  
des canicules



Je choisis des  
produits de saison,  
gorgés de soleil et  
de vitamines



Je continue à  
pratiquer une  
activité physique,  
en dehors des  
heures les plus  
chaudes

# L'HYDRATATION

La sensation de soif diminue avec l'âge, il est tout de même important de penser à s'hydrater tout en long de la journée



BOIRE AU MOINS  
1,5 L D'EAU / JOUR

= 7 à 8 verres / jour



ou 12 coupelles d'eau gélifiée



Consommez des aliments riches en eau (fruits et légumes...)



Ayez toujours une bouteille d'eau ou de quoi remplir (gourde...) avec vous pour penser à boire



En cas de fortes chaleur, évitez l'exposition au soleil de 12h à 16h



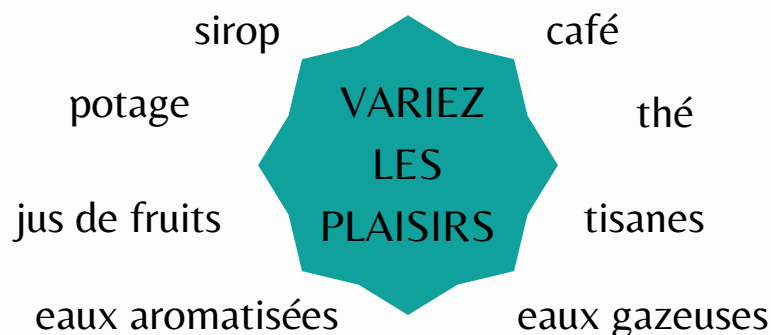
Hydratez-vous par la peau : mouillez-vous le corps à l'aide d'un gant de toilette



Identifiez les signes de déshydratation (perte d'appétit, vertiges, nausées, urines foncées)



Instaurez une routine hydrique



# L'EAU DANS LES ALIMENTS

**Les aliments les plus riches en eau sont :**

**Les légumes : 90 à 95 %**

**Les fruits : 80 à 90 %**

**Les laitages : 80 à 90 %**

**L'oeuf entier cru (75 % d'eau)**

## ÉQUIVALENCES



**2 petites tomates (120 g)**

**ou**



**1 pêche (125 g)**

**ou**



**1 yaourt nature (125 g)**

**= 110 ml d'eau (1 petit verre)**

# les Fromages de Savoie

Une histoire vraie



## L'Abondance



- Fabriqué au lait cru
- Pâte pressée demi-cuite
- Meule d'environ 10 Kg au talon concave
- 40 cm de diamètre, 7 à 8 cm de hauteur
- Croûte ambrée à l'aspect toilé
- Pâte souple et fondante, de couleur ivoire à jaune pâle
- Goût fruité, légères notes de noisette, d'ananas ou d'agrumes
- Existe en fermier (plaque de caséine ovale verte) et en laitier (plaque de caséine carrée rouge)
- Durée d'affinage optimale : au moins 100 jours (4 mois conseillé)
- Matière grasse : 45% de gras sur sec minimum, 33% par rapport au poids total
- LABEL : AOP

### Avec quoi l'associer ?

MIEL : de lavande

CONFITURE : de fruits rouges (fraises, cerises), de coing, de châtaignes

ÉPICES : poivre, gingembre

PAIN : aux fruits, aux noix

# Le Chevrotin



- Fromage exclusivement fermier au lait cru entier
- Seul fromage au lait de chèvre sous signe de qualité des Savoie
- Pâte pressée non cuite
- Poids d'environ 300g
- De 9 à 12 cm de diamètre et de 3 à 4,5 cm de hauteur
- Croûte fine, légèrement rosée, recouverte d'une fine mousse blanche
- Pâte onctueuse, croûte fine
- Goût délicat de chèvre, notes lactiques et florales
- Durée d'affinage optimale : de 3 semaines à 1 mois (21 jours minimum)
- Matière grasse : 45% de gras sur sec minimum, 25% par rapport au poids total
- LABEL : AOP

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : de Sapin

CONFITURE : Châtaigne, Abricot, Coing, Fruits rouges

ÉPICES : Cannelle, Cumin

PAIN : aux fruits, aux noix



# La Tome des Bauges



- Fromage exclusivement fermier au lait cru entier
- Seul fromage au lait de chèvre sous signe de qualité des Savoie
- Pâte pressée non cuite
- Poids d'environ 300g
- De 9 à 12 cm de diamètre et de 3 à 4,5 cm de hauteur
- Croûte fine, légèrement rosée, recouverte d'une fine mousse blanche
- Pâte onctueuse, croûte fine
- Goût délicat de chèvre, notes lactiques et florales
- Durée d'affinage optimale : de 3 semaines à 1 mois (21 jours minimum)
- Matière grasse : 45% de gras sur sec minimum, 25% par rapport au poids total
- **LABEL : AOP**

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : Lavande, Sapin, Châtaignier

CONFITURE : Coing, Framboise, Crème de châtaigne

ÉPICES : Gingembre

PAIN : aux fruits, aux noix

# La Tomme de Savoie



- Fabriquée au lait cru
- Pâte pressée non cuite
- De 18 à 21 cm de diamètre et de 5 à 8 cm de hauteur
- Croûte grise tachetée et fleurie,
- Repérable grâce au marquage « Savoie » sur le pourtour ou sur le dessus du fromage
- Pâte blanche à jaune avec de petites ouvertures
- Texture à la fois ferme et souple
- Goût lactique et animal, de doux à puissant selon l'affinage
- Existe en fabrication fermière et laitière.
- Durée d'affinage optimale : de 30 jours à 3 mois (4 semaines minimum)
- Matière grasse : 20-25-30-35-40-45% par rapport à la matière sèche, soit de 8 à 30% de MG sur poids total
- LABEL : IGP

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : Châtaigne, Abricot, Coing, Fruits rouges

CONFITURE : Coing, Framboise, Crème de châtaigne

ÉPICES : Poivre rose, Gingembre

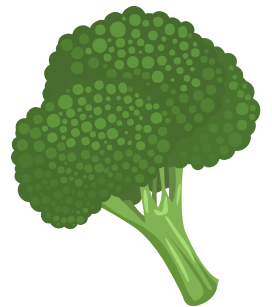
PAIN : aux fruits, aux noix

# LE PRODUIT MAL AIMÉ MAIS BON POUR LA SANTÉ : LE BROCOLI

Le brocoli est un légume de la famille des crucifères qui se consomme cru ou cuit. Il est particulièrement riche en vitamine C et autres composés bioactifs comme le sulforaphane, un antioxydant très puissant aux nombreuses vertus.

## DÉFINITION & ORIGINE

Le brocoli (nom latin *Brassica oleracea* var. *italica*), est une variété de chou commun, de la famille des Brassicacées, (dite aussi Crucifères). C'est l'inflorescence de ce chou qui est consommée.



Le brocoli est originaire d'Italie et est un parent éloigné du **chou sauvage** (*Brassica oleracea* subsp. *Oleracea*) à l'origine de tous les choux et du chou-fleur. La variété fut créée par les Romains, et élaborée à partir des meilleurs spécimens de chou sauvage. Très vite aimés des Italiens, les brocolis sont promus durant la Renaissance par Catherine de Médicis, qui en raffole. Le brocoli est d'ailleurs surnommé « Asperge à l'italienne » à cette époque. Les Britanniques adoptèrent le brocoli au XVIIIe siècle, tandis qu'aux Etats Unis sa consommation ne débuta qu'à la fin du XIXe siècle. Même si le brocoli est cultivé en Europe depuis le XVIIe siècle, il ne fut introduit que très tardivement en France: sa culture en Bretagne débuta dans les années 1980.

Le brocoli a un très bon profil nutritionnel. Il est faible en calories (36 kcal pour 100 g) c'est donc un allié intéressant en cas de surpoids. Comparé à la moyenne des légumes, il contient généralement moins de glucides, mais plus de protéines et de fibres. Il est constitué majoritairement d'eau et est riche en vitamines et minéraux.

Le brocoli est très riche en fibres: il allie fibres insolubles, efficaces pour contrôler le transit intestinal et fibres solubles (pectines), qui augmentent la sensation de satiété, contribuent à réduire le taux sanguin de mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) et l'index glycémique des repas.

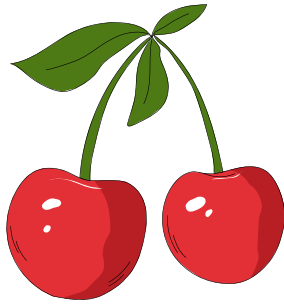
Le brocoli est une source importante de manganèse. En se référant aux Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR), qui fixent les apports quotidiens moyens pour la population 100g de brocoli fournissent 20% de cette Valeur Nutritionnelle de Référence. Il est également source de potassium et, dans une plus petite mesure, de calcium, magnésium, cuivre, fer et zinc. Le brocoli contient plusieurs caroténoïdes, des pigments (bêta-carotène, cryptoxanthine) qui peuvent être convertis dans l'organisme en vitamine A. Il contient aussi de la lutéine, un pigment qui s'accumule dans la rétine et contribue à la protection des yeux. Tous ces nutriments sont mieux absorbés en présence de lipides, il est donc conseillé de consommer le brocoli avec un corps gras.



Au niveau des vitamines, outre le bêta-carotène, le brocoli est également riche en vitamines B, C, E et K.

Il est riche en vitamine B9, essentielle au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire et participant à la diminution de la fatigue. Une portion de 100 g apporte plus des trois quarts de la VNR en cette vitamine. Il est également riche en vitamine C qui est essentielle au bon fonctionnement des défenses immunitaires, qui favorise l'assimilation du fer d'origine végétale et qui possède un fort pouvoir antioxydant : une portion de 100 g apporte plus de 132% de la VNR. Le brocoli est également très riche en vitamine K : il suffit d'en consommer 40 g pour atteindre la VNR. Cette vitamine est indispensable à la santé osseuse et intervient dans la coagulation du sang. Il contribue à l'apport de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et E, dont une portion de 100 g représente de 7 à 13% de la VNR.

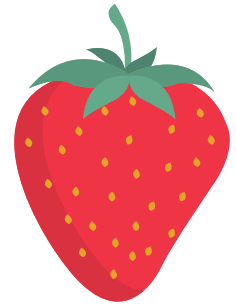
# LES FRUITS DE L'ÉTÉ



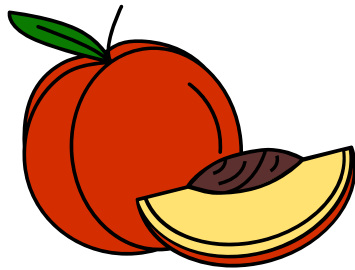
Cerise



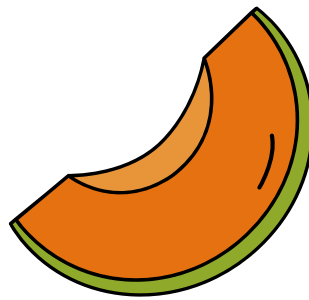
Framboise



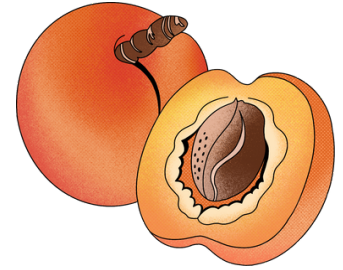
Fraise



Pêche/Nectarine



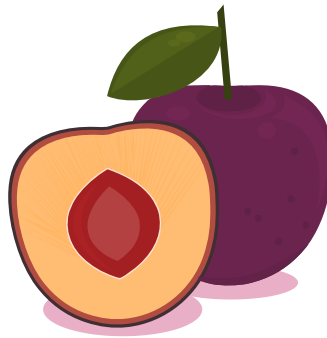
Melon



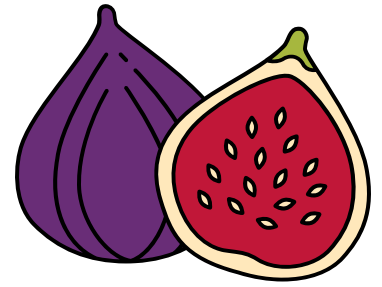
Abricot



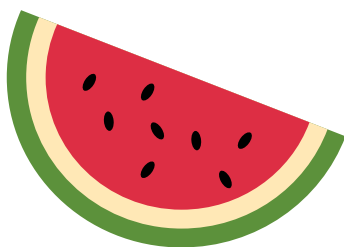
Mûre



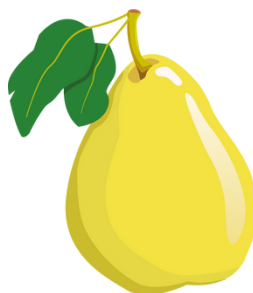
Prune



Figue

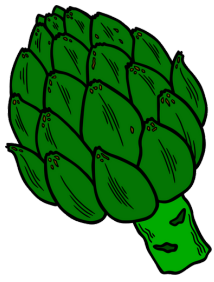


Pastèque

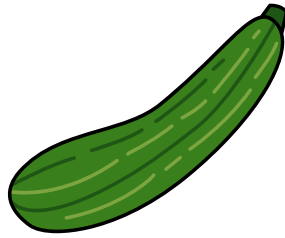


Poire

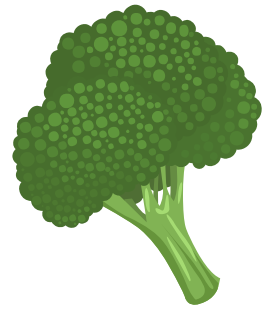
# LES LÉGUMES D'ÉTÉ



Artichaut



Courgette



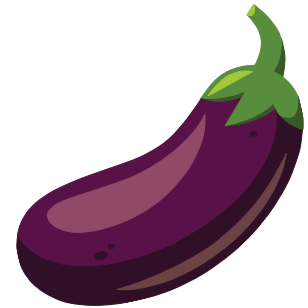
Brocoli



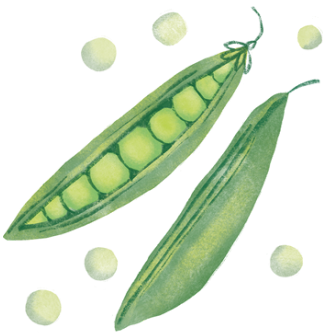
Betterave



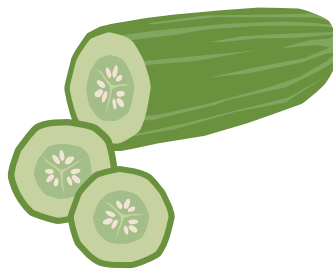
Radis



Aubergine



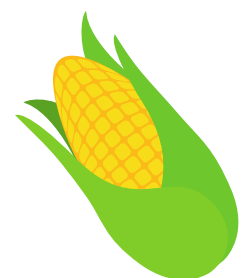
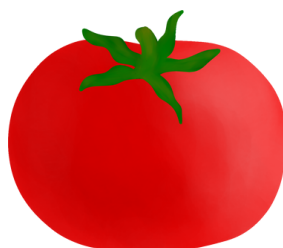
Petits pois



Concombre



Haricots  
verts





# IDÉES DE RECETTES D'ÉTÉ



## Cake aux courgettes/feta & menthe

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 50g de feta
- 12 cl de lait
- 160g de farine
- 5/6 cuillères à soupe d'huile (noix, olive)
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de vinaigre de vin
- 200g de courgettes
- 1 pincée de sel
- 3 branches de menthe fraîche



- Réalisation :

- 1 / Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2/ Couper le pédoncule des courgettes, les rincer et les râper.
- 3/ Verser la farine dans un saladier et la mélanger à la levure.
- 4/ Incorporer les œufs puis le lait et 5 c. à s. d'huile de noix ou noisette.
- 5/ Couper la feta en petits dés et les mettre dans le saladier.
- 6/ Rincer la menthe, la ciseler et l'incorporer à la préparation. Saler et poivrer.
- 7/ Verser dans un moule à cake beurré et enfourner pour 35 à 40 min.
- 8/ Servir accompagné d'une salade.
- 9/ Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.



**MADE IN HAUTE SAVOIE**

# Tartinette aux légumes du soleil et Chevrotin

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte à Pizza ronde
- 100g de Chevrotin
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 200g de petites tomates
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 branches de basilic
- 1 c.à café de romarin haché
- 4 c. à soupe d'huile d'olive



- Réalisation :

1 / Rincez et séchez les légumes sans les éplucher. Pelez les oignons. Coupez le tout en gros morceaux et étalez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

2/ Ajoutez les gousses d'ail non pelées, l'huile d'olive et le romarin. Salez et poivrez.

3/ Faites rôtir les légumes dans un four chaud à 180° pendant 1 heure environ en les mélangeant de temps en temps.

4/ Laissez refroidir. Garnissez le centre de la pâte de légumes et repliez la bordure sur la garniture. Réservez 30min au réfrigérateur.

5/ Enfournez 45 min environ à 180°C. A la sortie du four, parsemez le chevrotin en copeaux, et le basilic ciselé. Finir avec un filet d'huile d'olive et fleur de sel.



# Papillote de cabillaud à la provençale et aux penne complètes

- Ingrédients pour 2 personnes :

- 130g de penne complètes
- 200g de cabillaud
- 1 tomate
- 1 échalotte
- 2 c.à s. de vin blanc
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- Herbes de Provence



- Réalisation :

- 1 / Disposer les pavés au centre de chaque feuille de papier sulfurisé.
- 2/ Y répartir les tomates coupées en rondelles et les échalotes finement hachées.
- 3/ Saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence.
- 4/ Verser 1 c. à s. de vin blanc sur chaque pavé
- 5/ Fermer les papillotes et faire cuire 10 min à 150 °C (th. 5) dans un four non préchauffé.
- 6/ Servir avec les penne cuites à l'eau et assaisonnées d'huile d'olive.

# Gâteau léger aux abricots

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 oeufs
- 1,5 yaourt nature
- 60g de farine
- 375g d'abricot frais
- 3/4 sachet de sucre vanillé
- 3 càs de sucre en poudre (optionnel)



- Réalisation :

- 1/ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2/ Dans un saladier, mélanger le sucre avec les jaunes d'œufs (réserver les blancs).
- 3/ Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.
- 4/ Ajouter les yaourts et mélanger.
- 5/ Verser la farine en pluie tout en mélangeant.
- 6/ Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement au premier mélange.
- 7/ Couper chaque moitié d'abricot en 3 morceaux.
- 8/ Huiler un moule à tarte à l'aide d'un pinceau et y verser la pâte.
- 9/ Déposer les morceaux d'abricots en formant une rosace.
- 10/ Saupoudrer de sucre vanillé avant d'enfourner pour 25 min.
- 11/ Servir tiède ou froid.

# Tarte aux myrtilles

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pâte sablée
- 500g de myrtilles
- 3 càs d'amande en poudre
- 40g de sucre en poudre

- Réalisation

- 1/ Préchauffer le four à 180-210 °C .
- 2/ Étaler la pâte dans un moule à tarte.
- 3/ Piquer le fond de la pâte avec une fourchette et saupoudrer de poudre d'amandes.
- 4/ Verser les myrtilles sur le fond de tarte.
- 5/ Saupoudrer de sucre, enfourner et faire cuire 30 min.



# Croustillant aux figes

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 feuilles de brick
- 4 figes
- 1 pomme
- 1 noix de beurre

- Réalisation

- 1/ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2/ Peler la pomme et la couper en dés.
- 3/ Nettoyer les figes et les couper en quatre. d'amandes.
- 4/ Badigeonner les feuilles de brik de beurre fondu.
- 5/ Répartir les dés de pomme et de figes au centre de chaque feuille de brik et replier pour former un chausson.
- 6/Enfouner et faire cuire 15 min, jusqu'à ce que les croustillants soient bien dorés.



## Spécial Été : Etes-vous incollable sur les produits phares de l'été ?

C'est l'heure de l'apéritif. Le saucisson, il est présent sur de nombreuses tables l'été mais il mérite de le connaître un peu plus pour bien le choisir. Saurez-vous trouver la réponse juste concernant le saucisson ?

En vacances au bord de la mer, l'envie de manger un bon poisson est fréquente et de circonstance. Faisons-nous toujours les bons choix lorsqu'il s'agit de le choisir ?

1/ Le taux de matière grasse d'un saucisson ne doit pas dépasser 40%.

- A  VRAI
- B  FAUX

2/ Si un saucisson suinte, c'est qu'il est trop gras.

- A  VRAI
- B  FAUX

3/ Un saucisson artisanal est fermé des deux côtés par une ficelle.

- A  VRAI
- B  FAUX

4/ Un saucisson tout droit est préparé dans des boyaux naturels.

- A  VRAI
- B  FAUX

5/ L'étiquetage des saucissons artisanaux est obligatoire.

- A  VRAI
- B  FAUX

6/ Le prix moyen d'un saucisson de qualité est d'au moins 30€/kg.

- A  VRAI
- B  FAUX

7/ Les moisissures dessus sont signes d'une mauvaise conservation.

- A  VRAI
- B  FAUX

8/ Quelles mentions sont obligatoires sur les étiquettes ?

- A  Le mode de pêche
- B  La mention "décongelé"
- C  La date de capture
- D  La zone précise de pêche
- E  La zone d'élevage
- F  Le nom du bateau
- G  Le nom scientifique du poisson

9/ La surpêche menace certaines espèces, quelles sont celles à consommer avec modération ?

- A  Le Saumon de Norvège
- B  Le Saumon d'Ecosse
- C  Le Thon Germon de l'Atlantique
- D  Le Cabillaud du Pacifique
- E  Le Cabillaud de l'Atlantique Nord-Est
- F  Le Thon du Pacifique

10/ De quelles régions proviennent majoritairement nos poissons préférés ?

- A  Le Saumon de Norvège
- B  Le Saumon d'Ecosse
- C  Le Thon Albacore du Pacifique
- D  Le Thon Germon de l'Atlantique
- E  Le Cabillaud de l'Atlantique Nord-Est
- F  Le Cabillaud du Pacifique

# APPLIS & SITES INTERNETS UTILES



Application mobile pour comparer les produits  
lors de l'achat



Application mobile et site internet pour accéder aux  
valeurs nutritionnelles, NutriScore et l'indice Siga



Site internet qui donne accès à des idées de  
menus, des recettes et des fiches conseils