



DIETETIQUE-NUTRITION

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



FONDATION  
DU PARMELAN  
E H P A D

**CONSEILS,  
RECETTES  
ET  
BIEN  
PLUS**



## SPÉCIAL "HIVER"



PAR CLARA SÉFANI, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

# L'ÉDITO



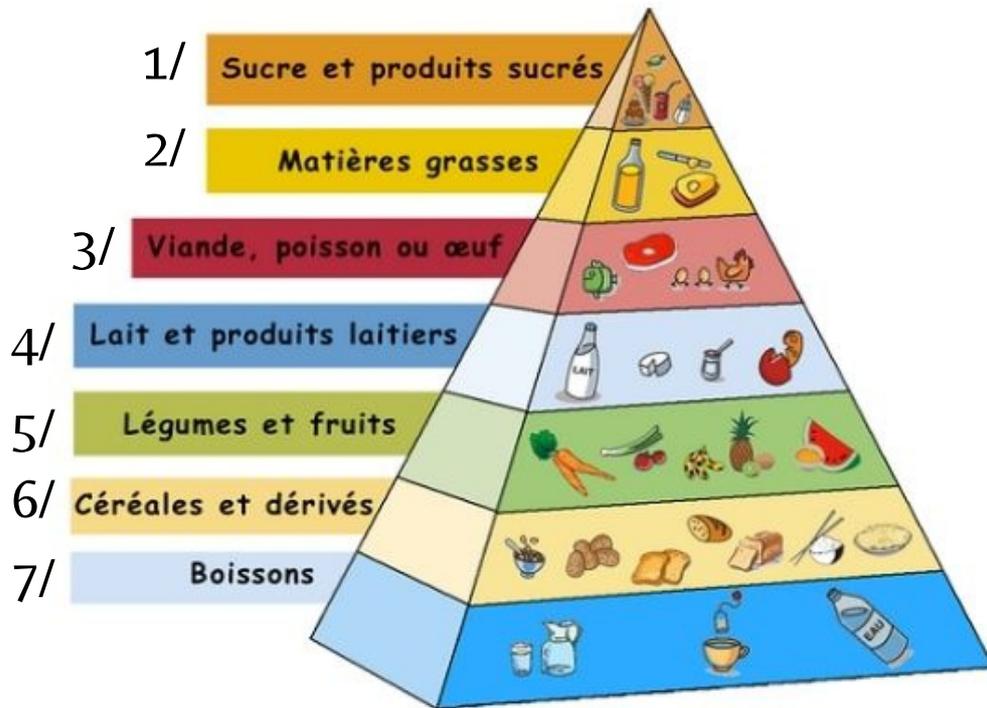
Je suis stagiaire diététicienne-nutritionniste au sein de la Fondation du Parmelan depuis le mois d'avril. Encore étudiante, je suis en fin de 3e année d'une Licence de Diététique et Nutrition.

## AU SOMMAIRE

- RAPPELS SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE.....P.1
- CONSEILS D'HIVER.....P.2
- LES FROMAGES DE SAVOIE.....P.3-6
- LE PRODUIT MAL AIMÉ MAIS BON POUR LA SANTÉ.....P.7
- LES FRUITS D'HIVER.....P.8
- LES LÉGUMES D'HIVER.....P.9
- IDEES DE RECETTES D'HIVER.....P.10-15
- QUIZZ.....P.16
- APPLIS & SITES UTILES.....P.17

# RAPPELS SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Connaissez-vous la pyramide alimentaire ?

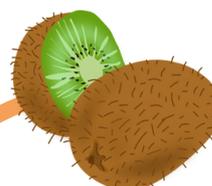


- 1/ ➔ Accordez-vous des petits plaisirs de temps en temps
- 2/ ➔ Privilégiez les huiles végétales (olive, noix, colza) crues et pour la cuisson
- 3/ ➔ Consommez au moins 2 fois / semaine du poisson (1 maigre, 1 gras)
- 4/ ➔ Alternez également les laitages (surtout les fromages)
- 5/ ➔ L'idéal est de 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

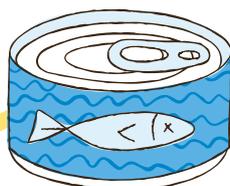
# CONSEILS D'HIVER



Je consomme des féculents et des légumineuses, rassasiants, qui fournissent assez d'énergie



Je consomme de la vitamine C : anti-oxydante, anti-infectieuse (kiwi, poivron)



J'intègre 2 poissons gras / semaine dans mes plats, qui m'apportent de la vitamine D



Je mise sur les soupes et les potages pour m'hydrater suffisamment



Je privilégie des produits de saison, qui m'apportent les nutriments adaptés à la saison



# Le Reblochon



- Fabriqué au lait cru entier
- Pâte pressée non cuite
- Poids d'environ 500g./ petit Reblochon (environ 250g.)
- 14 cm de diamètre et 3,5 cm de hauteur
- Croûte fine, jaune-orangée moussée de blanc
- Pâte onctueuse et souple
- Goût de crème avec une pointe de noisette, de cacahouète
- Existe en fermier (plaque de caséine verte et présence du logo fermier sur l'emballage) et en laitier (plaque de caséine rouge)
- Durée d'affinage optimale : de 3 à 4 semaines (15 jours minimum)
- Matière grasse : 45% de gras sur sec minimum, 25% par rapport au poids total
- **LABEL : AOP**

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : de lavande

CONFITURE : Châtaigne, Abricot, Coing, Fruits rouges

ÉPICES : cannelle, cumin

PAIN : aux fruits, aux noix

# Le Beaufort



- Fabriqué au lait cru
- Pâte pressée cuite
- Grosse meule d'environ 40 Kg, au talon concave
- 54 cm de diamètre en moyenne et 11 à 16 cm de hauteur
- Croûte jaune à brune
- Pâte lisse et fondante, de couleur ivoire à jaune pâle
- Goût unique à la fois fruité et fleuri, arômes complexes d'animal, végétal et fruits grillés
- Plaque de caséine ovale bleue
- Durée d'affinage optimale : de 6 à 9 mois (5 mois minimum)
- Matière grasse : 48% de gras sur sec minimum, 32% par rapport au poids total.
- LABEL : AOP

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : de sapin, de châtaignier

CONFITURE : Châtaigne, Coing, Framboise, Abricot

ÉPICES : poivre, cannelle

PAIN : aux fruits, aux noix

# L'emmental de Savoie



- Fabriqué au lait cru
- Pâte pressée cuite
- Très grosse meule d'environ 70 Kg de forme cylindrique et bombée
- 75 cm de diamètre et 14 à 32 cm de hauteur
- Croûte jaune dorée, marquage « Savoie » en rouge sur le talon de la meule
- Pâte jaune pâle à jaune d'or comportant des trous de la taille d'une cerise/noix. Ces trous sont appelés des yeux
- Texture souple
- Goût doux et fruité
- Durée d'affinage optimale : 75 jours minimum
- Matière grasse : 45% de gras sur sec minimum, 28% par rapport au poids total
- **LABEL : AOP**

## Avec quoi l'associer ?

MIEL : de châtaignier

CONFITURE : Châtaigne, Abricot, Coing, Fruits rouges

ÉPICES : poivre, cannelle

PAIN : aux fruits, aux noix

# La raclette de Savoie



- Fabriquée au lait cru ou thermisé (léger chauffage du lait)
- Lait de vache uniquement
- Pâte pressée non cuite
- Meule de 6 kg
- 30 cm de diamètre et 7 cm de hauteur
- Belle croûte lisse de couleur jaune à orangée voire brune
- Pâte souple et fondante, blanche à jaune paille
- Goût équilibré et typé, aux arômes lactés
- A chaud : la pâte devient douce et onctueuse, sans faire d'huile, pour un goût généreux et équilibré, sans être trop salé
- Existe en fermier (plaque de caséine verte) et en laitier (plaque de caséine rouge)
- Durée d'affinage : 8 semaines minimum, sur planches en bois
- Matière grasse : 48 à 52% de gras sur sec
- Alimentation des vaches naturelle, diversifiée, locale et non OGM (<0,9%)
- LABEL : IGP

## Avec quoi l'associer ?

MIEL :

CONFITURE : Abricot, Framboise, Châtaigne

ÉPICES : cannelle, cumin

PAIN : aux fruits, aux noix

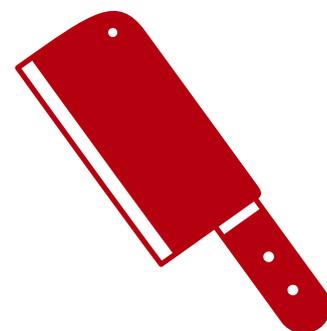
# LE PRODUIT MAL AIMÉ MAIS BON POUR LA SANTÉ : LES ABATS

Le plus souvent considérés comme des parties non nobles, les abats se différencient de la viande rouge ou blanche, car ils ne proviennent pas des muscles d'un boeuf, d'un veau ou d'un mouton.

Les abats comprennent : les viscères (foie, coeur, poumons, reins/rognons, thymus/ris, intestin ou fraise), les glandes, les joues, les pieds et les queues. Ceux de volaille ou de gibier à plumes sont eux appelés "abattis".

## COTÉ NUTRITIONNEL

Les abats sont à privilégier en cas d'anémie pour leur grande richesse en fer. Ils sont également de très bons pourvoyeurs de zinc et de protéines.



Dans la Grèce antique, à Rome, et en Gaule, les abats étaient des mets très prisés. Au XIIIe siècle, à Paris, 6 familles seulement avaient le privilège d'acheter aux bouchers des tripes blanches de boeuf et de les faire cuire la nuit dans les boutiques, pour les revendre ensuite dans la rue.

La consommation d'abats n'a cessé ensuite de diminuer en Europe au profit de la volaille et des viandes boeuf et de porc.

C'est en Asie que l'on aime encore follement ce types de morceaux !

## LES SPÉCIALITÉS DANS LE MONDE

### **En France**

- Cambrai, Vire, Guéméné : andouille
- Lyon : tête de veau
- Marseille : pieds paquets
- Rouen : pieds de Mouton
- Troyes : andouillettes

### **Ailleurs...**

- Espagne : tripes catalanes
- Algérie : barbouche
- Roumanie : ciorba
- Écosse : haggis
- Turquie : iskembe
- Chine : chaotianguo

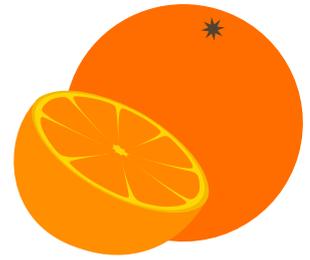
# LES FRUITS D'HIVER



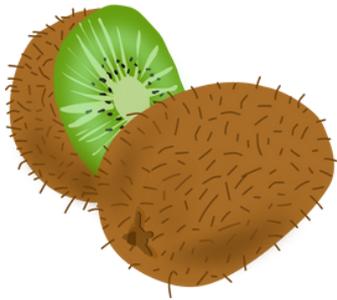
Clémentine



Kaki



Orange



Kiwi



Poire



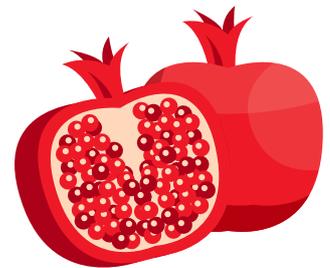
Pomme



Litchi



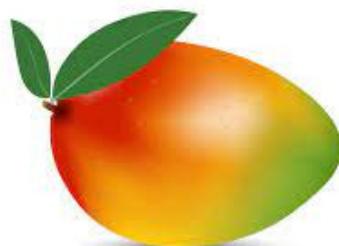
Pamplemousse



Grenade



Banane



Mangue

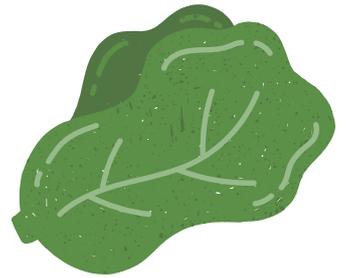
# LES LÉGUMES D'HIVER



Choux de  
Bruxelles



Chou vert



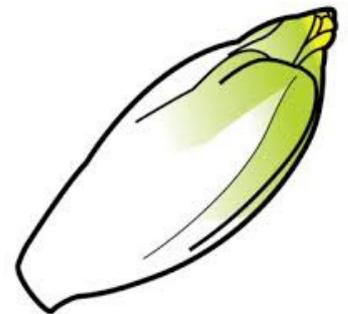
Mâche



Chou-fleur



Poireau



Endive



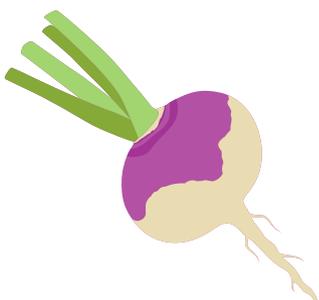
Potiron



Carotte



Butternut

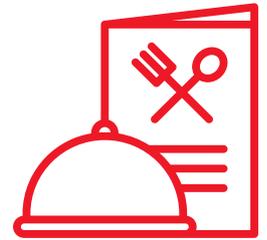


Navet



Radis noir

# IDÉES DE RECETTES D'HIVER



## Patate douce fourrée au riz complet

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 patates douces
- 1 oignon
- 150g de riz complet
- 1 poignée de raisins secs
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel



- Réalisation

- 1/ Préchauffer le four à 180°.
- 2/ Laver les patates douces à l'eau, les envelopper dans du papier aluminium.
- 3/ Pendant ce temps faire cuire le riz complet dans une grande casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet.
- 4/ Découper l'oignon en lamelles et le faire suer dans une cuillère d'huile d'olive dans une poêle chaude.
- 5/ Dans un saladier mélanger le riz égoutté, les oignons cuits, le persil lavé et ciselé et une poignée de raisins secs si vous en avez.
- 6/ Sortir les patates douces du four, les découper en 2, creuser un trou dans chacune d'elle avec une petite cuillère et ajouter la chair récupérée dans le saladier avec les autres ingrédients. Mélanger tous les ingrédients dans le saladier.
- 7/ Farcir les patates douces avec le mélange et enfourner 5 – 10 minutes de plus avant de servir avec une petite salade en accompagnement.



MADE IN HAUTE SAVOIE

## Tartiflette au Reblochon de Savoie

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes de terre
- 200g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 Reblochon
- 2 càs d'huile
- 200g de lardons fumés
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



- Réalisation

- 1/ Eplucher les pommes de terre, les couper en dés, bien les rincer et les essuyer dans un torchon propre.
- 2/ Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire fondre les oignons.
- 3/ Lorsque les oignons sont fondus, ajouter les pommes de terre et les faire dorer de tous les côtés.
- 4/ Lorsqu'elles sont dorées, ajouter les lardons et finir de cuire. Éponger le surplus de gras avec une feuille de papier essuie-tout.
- 5/ D'autre part, gratter la croûte du reblochon et le couper en deux (ou en quatre).
- 6/ Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7) et préparer un plat à gratin en frottant le fond et les bords avec la gousse d'ail épluchée.
- 7/ Dans le plat à gratin, étaler une couche de pommes de terre aux lardons, disposer dessus la moitié du reblochon, puis de nouveau des pommes de terre. Terminer avec le reste du reblochon (croûte vers les pommes de terre).
- 8/ Enfourner pour environ 20 minutes de cuisson.

# Dinde vanille/gingembre aux marrons

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche
- 1 boîte de châtaignes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 càs d'huile
- 1 gousse de vanille
- gingembre à râper
- 50cl d'eau
- sel/poivre



- Réalisation

- 1/Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- 2/ Couper les escalopes de dinde en cubes.
- 3/ Émincer l'oignon, écraser les gousses d'ail. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et l'égrainer.
- 4/ Faire dorer 5 min, les cubes d'escalope avec une c. à s. d'huile d'olive.
- 5/ Réserver. Mettre une c. à s. d'huile d'olive au fond d'une cocotte, y faire revenir l'oignon 3 min.
- 6/ À feu éteint, ajouter l'ail et le gingembre. Mélanger, puis ajouter la dinde, les graines de vanille, les carottes, l'eau. Saler, poivrer.
- 7/ Fermer la cocotte et faire cuire 10 min sous pression.
- 8/ Ajouter les marrons et remettre à cuire 5 min. Préparer la sauce.
- 9/ Fendre la gousse de vanille dans la longueur et l'égrainer.
- 10/ Mélanger l'huile et la farine. Prélever 2 verres de bouillon chaud (jus de cuisson de la dinde) et ajouter au roux par petites quantités pour ne pas faire de grumeaux.
- 11/ Laisser épaissir 5 min à petits feux, puis incorporer la crème fraîche, la vanille, le jaune d'œuf et le jus de citron. Saler, poivrer.
- 12/ Réchauffer 1 min sur feu doux (pas d'ébullition). Dans un plat, disposer la dinde, les carottes et les marrons.
- 13/Napper de sauce.

# Tarte briochée aux fruits d'hiver

- Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 œufs
- 60g de beurre
- 8 cl de lait
- 250g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 25g de sucre (optionnel)
- 1 à 2 pommes
- 1 à 2 poires
- 1 pincée de sel



- Réalisation :

1 / Dans une casserole, faire chauffer le lait et la margarine à feu doux, jusqu'à ce qu'elle ait fondu. Laisser tiédir, puis verser la levure et laisser reposer jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute.

2/ Verser la farine dans le bol pétrisseur d'un robot et y ajouter le sel, le sucre et le œufs. Commencer à mélanger, puis verser le contenu de la casserole et pétrir de nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

3/ La couvrir de film alimentaire et la laisser gonfler au moins 2 h (au mieux 12 h) dans un endroit tiède et sec.

4/ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

5/ Graisser un moule à tarte.

6/ Fariner légèrement la pâte pour la décoller et la pétrir entre vos mains sur un plan de travail avant de la déposer dans le moule. Étaler la pâte sur le diamètre.

7/ Préparer les fruits (peler et épépiner), puis les couper en lamelles et les disposer en rosace sur la pâte.

8/ Enfourner pour 30 min. Servir tiède ou froid.

# Pain d'épices de Noel

- Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 200g de miel
- 60g de sucre (la quantité de sucre peut être réduite)
- 150g de farine
- 50g d'avoine mixé
- 1 compote
- 1 sachet de levure
- Épices : cannelle, fleur d'oranger



- Réalisation :

- 1 / Mixer les flocons d'avoine
- 2/ Verser le miel et le sucre dans une casserole
- 3/ Faire cuire jusqu'à obtention d'un mélange liquide
- 4/ Verser dans un récipient
- 5/Ajouter la compote, la farine, l'avoine mixé, la levure et le lait
- 6/ Ajouter les épices
- 7/ Mélanger le tout
- 8/ Verser dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé
- 9/ Cuire 40 min à 160°C
- 10/ À déguster nature ou avec un petit morceau de beurre

# Gâteau aux noix

- Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de noix
- 3 oeufs
- 1 càs de lait
- 80g de beurre
- 70g de chapelure
- 1 càs de féculé de mais
- 60g de sucre
- 1 càc de rhum
- Épices : cannelle



- Réalisation :

1 / Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

2/ Mélanger le beurre avec les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse.

3/ Ajouter la Maïzena, le lait, la cannelle et le zeste de citron râpé. Concasser les noix ou les hacher à l'aide d'un petit mixer. Les ajouter à la préparation avec la chapelure et le rhum. Monter les blancs en neige ferme. Les ajouter délicatement à la préparation.

4/ Chemiser le fond d'un petit moule à cake de papier sulfurisé.

5/Graisser les bords avec un peu d'huile. Verser la préparation dans le moule.

6/ Faire cuire au four au bain marie 45 min environ. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir.



**Pour bien choisir son fromage, découvrez les spécificités des variétés préférées des Français**

**1/ Le morbier, ce délicieux fromage au lait cru provenant de nos beaux pâturages jurassiens et reconnaissable à son inimitable ligne noire au centre est-il toujours labellisé AOP (Appellation d'Origine Protégée) ?**

- A  OUI : puisque la justice interdit désormais la reproduction d'une caractéristique visuelle d'un fromage AOP par un autre fromage qui ne l'est pas
- B  NON : il faut s'assurer que le label AOP figure bien sur l'emballage

**2/ Spécialité du bassin parisien, le brie peut-il est fabriqué en dehors de ce périmètre ?**

- A  OUI : mais il ne bénéficiera pas de l'AOP, comme le brie de Meaux et le brie de Melun
- B  NON : un fromage ne peut pas porter le nom de "brie" s'il n'est pas produit dans les départements de Seine-Maritime, de l'Yonne, de l'Aube, du Loiret, la Marne, la Haute Marne ou encore la Meuse

**3/ Le fromage le plus célèbre de France, le camembert, doit-il être obligatoirement fabriqué en Normandie ?**

- A  OUI : pour bénéficier de l'AOP "Camembert", il doit être fabriqué, affiné et conditionné dans l'un des 5 départements de la région, moulé à la louche et emballé dans la traditionnelle boîte en bois de peuplier.
- B  NON : il peut être fabriqué dans la plupart des régions

**4/ Le roquefort, ce délice crémeux peut-il être produit par tous types de lait ?**

- A  OUI : de nombreux fromages type "roquefort" contiennent du lait de brebis, du lait de chèvre ou de vache
- B  NON : le vrai roquefort, qui est produit depuis 1925, doit être produit par 100% de lait de brebis

**5/ Le comté est un fromage très gras. Il est à éviter absolument dans une alimentation légère.**

- A  OUI : il est l'un des fromages les plus caloriques. À mettre de côté lorsque l'on veut perdre du poids.
- B  NON : le comté est certes un fromage riche, mais c'est aussi l'un des plus protéinés et est très digeste. Consommé en quantité raisonnable (30g/jour), on peut l'intégrer à une alimentation saine et équilibrée à tout âge.

**6/ Désormais fromage préféré des Français, la Raclette ne peut venir que de Savoie.**

- A  OUI : seule la Raclette de Savoie bénéficie d'une IGP (Indice Géographique Protégée)
- B  NON : nos amis les Suisses, du canton du Valais, réclament la paternité du fromage à raclette. L'appellation "Raclette du Valais" bénéficie d'une AOP. À vous de les départager !

# 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