

Exemples de recettes recommandées dans le cadre d'une alimentation à partir de 60 ans

Les trois recettes suivantes sont en libre accès. Merci de bien vouloir en préciser la source: Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

1 Curry de pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 c. à s. d'huile
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 20 g de gingembre frais, finement haché
- 1 piment rouge (suivant les goûts), épépiné et finement haché
- 300 g de carottes, coupées en deux, puis en tranches fines
- 2 c. à s. de curry en poudre
- 2,5 dl de bouillon de légumes
- 2,5 dl de lait de coco
- 400 g de pois chiches en boîte/bocal, bien égouttés (correspond à 160 g de pois chiches secs)
- 300 g d'épinards en branches surgelés
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment dans l'huile. Ajouter les carottes et saupoudrer de curry, bien mélanger et faire revenir le tout. Mouiller avec le bouillon de légumes, ajouter le lait de coco et porter à ébullition. Ajouter à la fin les pois chiches et les épinards, et laisser le tout mijoter à couvert jusqu'à ce que les carottes commencent à devenir tendres.

Saler et poivrer.

Servir avec du riz (sauvage).

Source: Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

2 Frittata aux œufs

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 c. à s. d'huile
- 400 g de légumes (asperges, poireaux, épinards, brocolis, courge, etc.), coupés en tranches d'environ 2 mm d'épaisseur
- 3 oignons nouveaux avec le vert, émincés
- 8 œufs frais
- 1 c. à c. de sel
- Un peu de poivre

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Faire revenir les légumes et les oignons nouveaux pendant 5 min environ.

Pendant ce temps, battre les œufs avec un peu de sel et de poivre. Verser les œufs sur les légumes. Laisser prendre pendant 10 à 15 minutes à couvert, à feu doux. Mettre une assiette plate sur la poêle et retourner la frittata sur l'assiette. Faire glisser la frittata de nouveau dans la poêle et poursuivre la cuisson env. 5 min à découvert.

Accompagner d'une tranche de pain.

Source: Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch

3 Légumes au four et fromage à raclette

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de pommes de terre à raclette, coupées en quartiers
- 200 g de carottes, coupées en tranches
- 200 g de betterave crue, coupée en tranches
- 300 g de courge, coupée en dés
- 1 chou-pomme (colrave), coupé en dés
- 1 à 2 oignon(s), émincé(s)
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à c. de sel
- Un peu de poivre
- 1 à 2 branche(s) de romarin
- 8 tranches de fromage à raclette
- Un peu de poivre et de paprika

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Bien mélanger tous les ingrédients dans un plat, sauf le romarin, le paprika et le fromage à raclette.

Répartir le tout sur une plaque chemisée de papier cuisson et ajouter la branche de romarin.

Mettre à cuire au four pendant environ 30 min, niveau intermédiaire, en retournant les légumes de temps à autre.

Sortir la plaque et répartir le fromage à raclette sur les légumes. Remettre à cuire environ 10 minutes, sortir du four, assaisonner.

Le fromage à raclette peut être remplacé par un morceau de saumon.

Source: Société Suisse de Nutrition SSN, 2020