

bien manger à petit prix

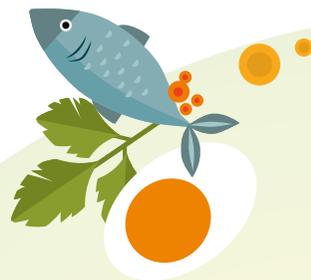
SENIOR

Vive les protéines!



FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
LE POUVOIR D'AGIR

Vive les protéines !



Une alimentation variée et équilibrée est gage de santé et de vitalité à tout âge. En Suisse, elle permet généralement de bien couvrir les besoins de l'organisme, notamment en protéines. Pourtant, passé la soixantaine, il est nécessaire d'en augmenter les apports d'environ 20% pour maintenir une bonne musculature, renforcer le système immunitaire et favoriser la cicatrisation. Contrairement à une idée reçue, les besoins à cet âge dépassent ceux des adultes plus jeunes et représentent pour une personne pesant 70 kg au moins 70 g par jour.

Un aliment riche en protéines à chaque repas

Pas besoin d'imiter Gargantua! Pour obtenir le meilleur effet, il suffit de consommer un aliment riche en protéines à chaque repas. Morceau de gruyère au petit-déjeuner, yogourt en collation, 120 g de poisson à midi, fromage frais au dessert, œuf dur émietté sur une salade au souper... Un repas léger est aussi complété agréablement avec deux tranches de jambon ou une purée de pois chiches. Deux cuillères à soupe de lentilles, de dés de tofu fumé ou de fromage râpé enrichissent un potage fait maison ou tout prêt. Le pain complet, enfin, constitue un apport en protéines. Il complète toutes les suggestions qui suivent et doit s'associer aux légumineuses.

La cuisine en solo: les idées FRC

La FRC propose huit recettes (entre 15 et 25 g de protéines) pour préparer rapidement un repas agréable à partir de quelques ingrédients de base. Des mets faciles à préparer en petite quantité et adaptables à chacun, que l'on dispose d'une cuisinière classique ou d'un micro-ondes. Ils sont pensés pour une personne seule, sauf les desserts et le plat exotique de la page 5.



Recettes

Soupes revigorantes

INGRÉDIENTS

- 1 pomme de terre
- 1 petit oignon
- 1dl de lait
- 2dl d'eau
- 50g d'épinards en branches frais ou surgelés
- 50g de cornettes
- 50g de Gruyère
- 0,5dl de crème
- Poivre et sel

SOUPE AUX LÉGUMES ET LENTILLES CORAIL

Laver les légumes, les couper en petits dés, couvrir d'eau, ajouter les lentilles, sel et poivre. Cuire 10 à 20min selon le degré de cuisson souhaité. Ecraser ou mixer à volonté. Au micro-ondes: cuisson en 2x 10min dans un grand bol couvert.

SOUPE DE CHALET

Peler et couper la pomme de terre en cubes, émincer l'oignon. Cuire avec le mélange eau-lait salé dans une casserole 25min. Ajouter les épinards et les pâtes, cuire encore 10min. Couper le fromage en lamelles, l'ajouter avec la crème au moment de servir. Assaisonner.

INGRÉDIENTS

- 200g de légumes, au choix: carotte, céleri-pomme ou branche, courgette, poireau, brocoli
- 4 cs de lentilles corail rincées
- 1cc d'une huile goûteuse (olive, courge, colza, noix)
- Eau, sel et poivre

INGRÉDIENTS

100 g de laitue romaine
0,5 dl de bouillon
1 cs de vin blanc
1 filet de
truite fumée
1 cs de séré mi-gras
1 cc de moutarde
Sel, poivre de Cayenne

VELOUTÉ DE LAITUE À LA TRUITE FUMÉE

Laver la laitue et l'émincer en fines lamelles. Cuire 9 min au micro-ondes à 500W (ou dans une petite casserole), puis passer au mixer pour obtenir une soupe lisse. Assaisonner sans forcer sur le sel, verser dans une assiette chaude. Couper le poisson en petits morceaux, poser sur le velouté. Mélanger le séré et la moutarde pour obtenir une crème, garnir le velouté.

Plats légers

FLAN AU BROCOLI

Laver le brocoli, éplucher les tiges, émincer le tout, sauf un bouquet qu'on garde pour la décoration. Cuire 5 min au micro-ondes à 600 W. Mélanger lait, œuf, flocons de pomme de terre de façon à obtenir une purée lisse. Assaisonner. Répartir le brocoli dans une timbale, ajouter la liaison et poser le bouquet de brocoli par-dessus. Cuire 2 min encore à 600W, puis 2 min à 450W.

INGRÉDIENTS

75 g de brocoli de
saison ou surgelé
0,5 dl de lait
1 œuf
2 cc de flocons de
pomme de terre
Sel, poivre, curry

INGRÉDIENTS

40 g de lentilles Beluga
3 dl eau
1 carotte
1 petit morceau
de concombre
1 oignon de
printemps
Brins de coriandre
Vinaigrette maison

SALADE DE LENTILLES BELUGA

Rincer les lentilles et les cuire 25 min avec l'eau dans une casserole, égoutter, laisser refroidir. Peler et râper la carotte. Peler et couper le concombre en petits cubes. Emincer l'oignon. Ciseler la coriandre, mélanger avec les lentilles et les légumes. Faire la sauce, verser sur la salade, mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

PASTA PRESTO

Hacher l'ail et l'oignon et faire revenir. Ajouter les légumes coupés en bâtonnets de la taille des pâtes et faire revenir rapidement. Assaisonner sans forcer sur le sel. Ajouter les pâtes et le liquide qui doit presque effleurer la surface. Cuire environ 15 min à couvert jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Le liquide doit être presque entièrement absorbé. Mélanger avec le thon égoutté et les olives.



Saveurs exotiques à partager

INGRÉDIENTS

(2 PERSONNES OU 2 REPAS)

- 250 g** de pois chiches en boîte
 - 1** oignon
 - 1** gousse d'ail (facultatif)
 - 3** cubes d'épinards en branches surgelés
 - 2,5 dl** de lait de coco
- Gingembre et curcuma: un morceau à râper ou, en poudre, 1 cc de chacun
- Huile, sel, poivre

INGRÉDIENTS

- 1** petit oignon
- 1** gousse d'ail
- 1** carotte
- 100 g** de haricots verts de saison ou surgelés
- 70 g** de pâtes courtes (p. ex. penne)
- 2 dl** de bouillon
- 80 g** de thon au naturel
- Olives noires
- Poivre, sel, herbes de Provence

POIS CHICHES AUX ÉPINARDS ET LAIT DE COCO

Laisser décongeler les épinards. Emincer l'oignon et hacher l'ail (ou ajouter la gousse entière). Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole, y faire blondir oignon et ail. Ajouter le gingembre et le curcuma. Couper les épinards, les éponger. Faire revenir avec les épices. Ajouter les pois chiches égouttés et rincés, faire revenir un instant. Ajouter le lait de coco. Saler, poivrer. Laisser mijoter 15 à 20 min à feu doux. Servir avec du blé tendre ou du quinoa. Variante: remplacer les pois chiches par des lentilles jaunes ou des pois cassés jaunes.

Desserts classiques revisités

CHEESE-CAKE FRUITÉ

Placer les lamelles de pomme dans 2 petits moules. Mélanger les autres ingrédients et verser la liaison sur les pommes. Cuire 25min dans le four préchauffé à 200 °C ou 2min au micro-ondes à 800W et ensuite 4-5min à 600W. Tester la cuisson avec une pointe de couteau. Variantes: remplacer la pomme par une poire ou des baies.

INGRÉDIENTS (2 PORTIONS)

1 grosse pomme coupée en petites lamelles

250 g de séré mi-gras

2-3 cs de sucre

2 œufs

1 cs de maïzena

1/2 citron, zeste et jus

GÂTEAU À LA SEMOULE

Porter lait et sel à ébullition. Ajouter la semoule et les sucres en fouettant. Porter à ébullition et laisser 6 min sur la plaque éteinte en mélangeant régulièrement. Retirer de la plaque et incorporer l'œuf en fouettant vigoureusement. Verser dans 2 tasses rincées à l'eau froide, couvrir et laisser refroidir. Renverser dans une assiette et servir accompagné de fruits frais, décongelés ou en conserve. Variantes: utiliser 1/2 gousse de vanille fendue en la cuisant avec le lait, parfumer de zeste de citron ou d'orange bio ou de fleur d'oranger. Ajouter au lait une poignée de raisins secs rincés.

INGRÉDIENTS (2 PORTIONS)

3 dl de lait

1 pincée de sel

30 g de semoule de blé dur

1 cs rase de sucre

1/2 sachet de sucre vanillé

1 œuf frais



Opter pour un repas tout prêt

Les rayons traiteur des grandes surfaces offrent de plus en plus de repas prêts à consommer quand on est pressé ou que l'on n'a pas envie de se mettre aux fourneaux.

Les critères pour choisir des plats intéressants: la quantité par emballage devrait correspondre à l'appétit habituel et apporter au moins 20g de protéines et si possible pas plus de 2,5g de sel. La lecture de l'étiquette permet ensuite à chacun de faire le tri selon ses critères personnels en termes de saveur, type d'ingrédients, provenance de la viande et date limite de consommation.

Des plats tels qu'un fricandeau avec de la purée, de l'émincé de poulet à la crème avec des nouilles, du colin au beurre blanc avec des pommes de terre, des macaronis d'alpage, deux ramequins au fromage ou des lentilles aux lardons devraient être complétés par une salade ou des légumes frais de saison ou sortis du congélateur.



Découvrez plein
d'autres conseils et astuces

Dossier Protéines ► frc.ch/proteines

D'autres recettes ► frc.ch/accommoder-restes

Dossier Bien manger à petit prix ► frc.ch/bien-manger



bien manger à petit prix

La FRC défend une alimentation équilibrée, variée, durable et gourmande. Le tout sans se ruiner.

Tests comparatifs de denrées, décryptages d'emballages, conseils nutritionnels, engagement pour une législation alimentaire qui protège le consommateur, son champ d'action est vaste.

Rejoignez-nous!

Soutenez notre association.

En devenant membre de la FRC, vous soutenez:

- une information indépendante
- une aide directe à la population
- une association combative

► frc.ch/membre



**FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS**
LE POUVOIR D'AGIR

frc.ch