

Les ateliers de cuisine Silver Fourchette et Cuisine & Santé®
Résidence Yvonne Feuillard – Colombes – 13 février 2018

LES CONSEILS NUTRITION

Nutrition SENIOR et Crêpes

S'il est important de manger équilibré tout au long de la vie, certaines périodes de la vie sont plus sensibles que d'autres.

Contrairement aux idées reçues, en vieillissant on doit continuer à manger autant, voire plus pour compenser la baisse du rendement métabolique (c'est-à-dire la moins bonne utilisation de ce qui est absorbé) :

- **En protéines** => **Pour limiter la fonte musculaire.**
Viandes, produits de la mer, œufs, fromage, mais aussi l'association céréales et légumineuses
- **En calcium** => **Pour éviter l'ostéoporose.**
Produits laitiers, fruits secs oléagineux (amandes, sésame...)
- **En oméga 3** => **Pour protéger le cœur, pour la prévention des cancers et de nombreuses maladies dégénératives.**
*Poissons gras non prédateurs de préférence (maquereaux, sardines...)
Huiles riches en oméga-3 : colza, noix, chanvre, cameline...*
- **En micronutriments** : en raison de modifications physiologiques et de certaines pathologies associées au vieillissement, on observe souvent des **déficiences en vitamines du groupe B et en anti-oxydants.**
Fruits et légumes de saison, de couleurs variées pour couvrir toute la palette des vitamines et anti-oxydants

Pour une **bonne répartition des apports alimentaires**, conserver un rythme de **trois repas**, quelles que soient vos activités. :

- **Petit-déjeuner,**
- **Déjeuner,**
- **Dîner.**

Il est possible d'ajouter une **collation** dans la matinée ou un **goûter** dans l'après-midi, en privilégiant **les laitages naturels et les fruits frais.**

Sans oublier un peu d'activité physique qui doit représenter **l'équivalent de 30 mn de marche.**

Pour rester en forme et préserver sa santé, il est important de bien se nourrir

- ✓ Se faire à manger et **se préparer une belle assiette** même si l'on mange seul
- ✓ Prendre le temps de **mastiquer** pour une meilleure digestion.
- ✓ Se faire plaisir **occasionnellement** (pâtisserie, charcuterie...)

Typique de la Chandeleur et des gouters d'enfance, la crêpe séduit toute la famille de 7 à 77 ans.

Pourtant elle n'est pas toute jeune la crêpe : son origine remonterait à 7000 avant Jésus Christ !

A cette époque, il s'agissait d'une galette assez épaisse, réalisée avec de l'eau et diverses céréales écrasées, cuite sur une pierre plate, bien chaude.

Puis la crêpe fait son apparition en Bretagne au XIIIe siècle avec l'arrivée du sarrasin, rapporté en France après les croisades en Asie.

Cette **galette de sarrasin additionnée d'eau**, recommandée pour la version salée est à distinguer de la **crêpe sucrée**, pour laquelle on utilise de la **farine de blé, du lait, des œufs, du beurre**.

Pour éviter les allergènes, la pâte à crêpe peut aussi se réaliser avec **des farines sans gluten** (sarrasin évidemment mais aussi châtaigne, riz, pois-chiche...etc) **et des boissons végétales** à la place du lait (à l'amande, au lait de coco...)

De nombreuses variantes existent à travers le monde :

- le pancake américain, plus petit et épais,
- le blini issu des Pays de l'Est,
- le synniki russe
- la tortilla mexicaine, préparée avec de la farine de maïs.
- la piadina italienne
- la crêpe mille trou du maghreb (ou baghrir).

Ensuite, tout est affaire de garniture !

En sachant que la galette ou la crêpe constitue **l'apport en féculent** de votre repas ou de votre gouter, il sera facile de l'équilibrer avec des **fruits et des légumes de saison** !

Avec une touche de chocolat, de miel ou toute autre gourmandise pour les petits plaisirs occasionnels !

Une idée crêpe goûter équilibré et de saison (hiver) :

Crêpe au fromage blanc et clémentines et son coulis de chocolat noir

Une idée crêpe salée plat complet

Crêpe au lait de coco et curry fourré à la tartinade de thon, fromage et fines herbes, tagliatelles de carottes et graines de sésame

Cette pâte à crêpe au lait de coco donne des crêpes très moelleuse.

Peut aussi se décliner en version sucrée à condition de ne pas ajouter la poudre de curry.

**Retrouvez la recette du jour et les conseils sur <https://www.cuisineetsante.fr/cuisine-mobile>
Sélectionnez la date du 13 février 2018 sur le calendrier situé à gauche de la page.**