

COMMENT VARIER LES MENUS DES PERSONNES AGEES

DEFINITION

Une bonne diversité des préparations permet d'assurer un bon équilibre sur le repas, une bonne représentation des différentes recettes et des modes de cuisson, et d'éviter une lassitude des convives.

LES MODES DE PREPARATIONS

- **Pour les viandes et abats** : grillées, braisées, sautées, à l'étouffé, rôties, mijotées, bouillies, en civet, en fricassée, en sauce, au jus, au barbecue, panées, confites, en beignet.
- **Pour les poissons** : grillés, pochés, frits, en papillote, rôtis, en sauce, à la vapeur, panés, en beignet, gratinés.
- **Pour les œufs** : durs, pochés, en omelette, cocotte, brouillés, en soufflé.
- **Pour les légumes** : au beurre, à la crème, au jus, persillés, braisés, sautés, en flan, en béchamel, à l'eau, gratinés, en purée (« pur légume »).
- **Pour les pommes de terre** : à la vapeur, en purée, sautées, rissolées, frites, en gratin, en robe des champs, en papillote, à l'étouffée.
- **Pour le riz** : créole, pilaf, en risotto.

LES TYPES DE PREPARATIONS

- ⁽²⁾ **Les charcuteries protidiqes** (pouvant être proposées en tant que plat protidique) = boudin blanc ou noir, saucisses, chair à saucisse, chipolata, merguez, andouille, andouillette (le jambon cuit et le jambonneau = viande de porc).
- ^(*) *les lardons seuls ne constituent pas un apport protidique suffisant en raison de la faible quantité souvent contenue dans la préparation.*
- ⁽³⁾ **Les abats** : cervelle, cœur, foie, gésiers, langue, ris, rognon, tripes, tête
- ⁽⁴⁾ **La viande rouge** : bœuf, agneau, mouton, cheval, canard.
- **La viande blanche** : volaille (dinde, pintade, poulet, poule, caille, oie), lapin, porc, veau.
- **Les gibiers** : sanglier, chevreuil, lièvre, ...
- ⁽⁵⁾ **Les compléments protidiqes pâtisseries salés** : bouchées, brioche fourrée, cake, crêpe, feuilleté (tarte, tourte, friand, roulé), quiche, croissant, croques, terrine (avec une base de farine)
- ⁽⁶⁾ **Les entrées de charcuterie** : pâté, rilette, mousse, foie gras, fromage ou pâté de tête, galantine, jambon cru, mortadelle, salami, saucisson (à l'ail, sec, rosette).

(*) LES 1/2 PORTIONS DE FECULENTS

Portion complète de féculents	Demi-portion de féculents
Accompagnement (hors préparations 1/2 féculent)	<ul style="list-style-type: none"> - Potage de féculents - Entrée de féculents - Accompagnement de préparations 1/2 féculent - Entremet et pâtisserie sucrées 1/2 féculent

- **Potage de féculents** : vermicelle, petites pâtes, tapioca, croûtons, pain, perles du Japon, Saint Germain, Esäü, minestrone.
- **Entrée de féculents** : à base de pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs, préparations pâtisseries salées (portion <70g), pâté en croûte, macédoine.
- **Accompagnements de préparations 1/2 féculent** : légumes verts + p. de terre ou pâtes ou riz ou semoule ou légumes secs ou marrons, petits pois, légumes à la béchamel.
- **Entremets 1/2 féculent** : riz ou semoule ou tapioca au lait, crème pâtissière (avec +/- fruits), pain perdu.
- **Pâtisseries sucrées 1/2 féculent** : clafoutis, flognarde, biscuit sec.