

# 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 mode 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, mollets, pochés, en omelette, cocotte, brouillés, à la coque, sur le plat, 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.
- **(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), soufflé.
- **(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).

## **(1) LES ½ PORTIONS DE FÉCULENTS**

<b>Portion complète de féculents</b>	<b>Demi-portion de féculents</b>
Accompagnement (hors préparations ½ féculent)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potage de féculents</li> <li>- Entrée de féculents</li> <li>- Accompagnement de préparations ½ féculent</li> <li>- Entremet et pâtisserie sucrées ½ féculent</li> </ul>

- **Potage de féculents** : vermicelle, petites pâtes, tapioca, croûtons, pain, perles du Japon, Saint Germain, 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 ½ féculent** : légumes verts + p. de terre ou pâtes ou riz ou semoule ou légumes secs ou marrons, petits pois, légumes à la béchamel.
- **Entremets ½ féculent** : riz ou semoule ou tapioca au lait, crème pâtissière (avec +/- fruits), pain perdu.
- **Pâtisseries sucrées ½ féculent** : clafoutis, flognarde, flan pâtissier, biscuit sec.