

PAR CHARLOTTE HÉBERT-WIENCKE, JULIE DELORME,  
CATHERINE C PAYETTE ET MARIANA VILLARREAL

# Recettes d'inspiration

pour vieillir en autonomie



# Les protéines et le calcium des alliés pour notre santé

Avec l'âge, nos besoins en protéines et en calcium augmentent de manière importante. Nos muscles ont besoin de plus de protéines pour rester en forme, et nos os nécessitent plus de calcium pour rester solides.

Afin de diminuer nos risques de blessures, d'optimiser notre santé et de promouvoir notre autonomie, on devrait donc essayer de consommer davantage d'aliments riches en protéines et en calcium.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des exemples de recettes riches en protéines et des recettes riches en calcium. Nous vous invitons à vous inspirer de ces recettes afin d'ajouter des protéines et du calcium dans votre alimentation.



# Aliments particulièrement riches en protéines


- Légumineuses\*
- Noix & graines\*
- Produits à base de soya\* (tofu, tempeh, edamames, boisson de soya, ...)
- Viande
- Volaille
- Poissons
- Fruits de mer
- Produits laitiers
- Œufs

\*Ce sont les aliments **végétaux** riches en protéines que le Guide alimentaire canadien recommande de consommer le plus fréquemment.

# Aliments particulièrement riches en calcium

- Produits laitiers
- Saumon et sardines en conserve avec arêtes
- Boissons végétales enrichies
- Tofu fait avec du calcium
- Edamames





# Recettes riches en protéines

---

1. Carrés au citron à base de tofu
2. Pois chiches et edamames grillés
3. Bouchées de nachos à la PVT  
(protéine végétale texturée, à base de soya)

# Carrés au citron à base de tofu

## Ingrédients

**Rendement:** 9 carrés  
**Temps:** 2h00

### **Croûte :**

125 ml (½ tasse) de beurre tempéré  
60 ml (¼ tasse) de sucre granulé  
5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron  
250 ml (1 tasse) de farine tout usage

### **Garniture :**

1 paquet de 350 g de tofu mi-ferme\*  
125 ml (½ tasse) de jus de citron  
5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron  
250 ml (1 tasse) de sucre granulé  
60 ml (¼ tasse) de sucre à glacer  
30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs  
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

\*Il est important de prendre ce type de tofu, sinon la texture ne sera pas la même



# Instructions

## **Croûte :**

1. Préchauffer le four à 350°F. Placer un papier parchemin dans le fond d'un moule 8 po x 8 po.
2. Dans un bol, mélanger le beurre, le sucre et le zeste de citron à l'aide d'une cuillère en bois. Puis, ajouter la farine et bien mélanger. La pâte devrait être épaisse et tenir ensemble si on la presse avec nos doigts.
3. Mettre la pâte dans le moule en la pressant un peu et cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la croûte ait une couleur dorée. Laisser refroidir au moins 15 minutes.

## **Garniture :**

1. Dans un robot culinaire, ajouter le tofu, le jus de citron, le zeste et le sucre granulé. Mélanger jusqu'à ce que ce soit crémeux, en grattant les parois avec une spatule si nécessaire.
2. Ajouter le sucre en poudre, la fécule de maïs et l'extrait de vanille. Mélanger.
3. Verser dans le moule sur la croûte refroidie et cuire 25-35 minutes jusqu'à ce que la garniture ait pris. La garniture devrait rebondir lorsque touchée légèrement.
4. Laisser le carré reposer à la température ambiante 20 minutes avant de le placer au réfrigérateur.

Recette grandement inspirée de : [www.mydarlingvegan.com/vegan-lemon-bars/](http://www.mydarlingvegan.com/vegan-lemon-bars/)



# Pois chiches et edamames grillés

## Ingrédients

**Rendement:** environ 2 ½ tasses  
**Temps:** 1h10

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés  
375 ml (1 ½ tasse) d'edamames congelés  
10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili, divisée en 2  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail, divisée en 2  
15 (1 c. à soupe) d'huile végétale, divisée en 2  
Sel et poivre, au goût

## Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger les pois chiches avec la moitié des épices et de l'huile. Étaler sur une plaque à cuisson et cuire 40 minutes.
3. Mélanger les edamames avec le reste des épices et de l'huile. Étaler sur une plaque et cuire 15 minutes.
4. Mélanger ensemble les edamames et les pois chiches.

Recette par Julie Delorme



# Bouchées nachos à la PVT

## Ingrédients

**Rendement:** 45 bouchées  
**Temps:** 0h40

Croustilles en forme de bol  
175 ml (¾ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)  
5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili  
4 ml (¾ c. à thé) de poudre d'ail  
1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'oignon  
4 ml (¾ c. à thé) de cumin  
3 ml (½ c. à thé) de paprika  
1 ml (¼ c. à thé) d'origan séché  
3 ml (½ c. à thé) de sel  
175 ml (¾ de tasse) d'eau bouillante  
125 ml (1/2 tasse) de salsa (1 c. à thé par bouchée)  
Facultatif: ½ tasse de coriandre, hachée (pour décorer)

## Instructions

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les croustilles, la salsa et la coriandre.
2. Placer une grosse cuillère du mélange dans chaque croustille, puis garnir de salsa et de coriandre.

Recette Inspirée de : [www.bearplate.com/tvp-tacos/](http://www.bearplate.com/tvp-tacos/)







# Recettes riches en calcium

---

1. Pain salé au fromage
2. Pains plats au yogourt grec
3. Tartinade d'edamames
4. Tartinade de saumon  
et ricotta

# Pain salé au fromage

## Ingrédients

**Rendement:** 12 tranches  
**Temps:** 1h00

4 œufs  
125 ml (½ tasse) de lait  
60 ml (¼ tasse) d'huile  
250 ml (1 tasse) de farine  
7 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte  
Sel et poivre, au goût  
250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé  
125 ml (½ tasse) d'herbes au choix (ex. romarin, persil)

## Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F et huiler un moule à pain de 8x5x3 po (23x13x7 cm).
2. Mélanger les œufs, l'huile et le lait avec un fouet.
3. Ajouter le reste des ingrédients sauf le fromage et les herbes. Mélanger pour avoir une texture crémeuse.
4. Ajouter délicatement le fromage et les herbes.
5. Verser dans le moule à pain et cuire pendant 45 minutes.
6. Laisser refroidir 15 minutes à température ambiante et servir.

Recette inspirée de : [snippetsofparis.com/savory-cake/](https://snippetsofparis.com/savory-cake/)



# Pains plats au yogourt grec

## Ingrédients

**Rendement:** 7 pains  
**Temps:** 0h30

500 ml (2 tasses) de farine tout usage  
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte  
3 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude  
3 ml (½ c. à thé) de sel  
445 ml (1  $\frac{2}{3}$  de tasse + 2 c. à soupe) de yogourt grec nature  
Huile au besoin

## Instructions

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble, puis ajouter le yogourt pour former une pâte collante. Ce n'est pas nécessaire de pétrir la pâte.
2. Diviser la pâte en 7 boules de même grosseur.
3. Sur une surface enfarinée, abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie chaque boule en un cercle de 10 po de diamètre.
4. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen pour 10 minutes. Huiler la poêle au besoin.
5. Ajouter un cercle de pâte à la poêle et cuire pendant une minute ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Tourner la pâte et cuire une minute supplémentaire sur l'autre côté.
6. Répéter avec les cercles de pâtes restants.

Recette de : [www.rockrecipes.com/yogurt-flatbreads/](http://www.rockrecipes.com/yogurt-flatbreads/)



# Tartinade d'edamames

## Ingrédients

**Rendement:** 25 portions  
**Temps:** 0h30

500 ml (2 tasses) d'edamames écosés surgelés  
250 ml (1 tasse) de ricotta  
1 pincée de piment de cayenne moulu  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail  
Sel et poivre, au goût  
Jus de 2 limes  
Facultatif: menthe (pour décorer)

## Instructions

1. Dans un grand bol allant au four à micro-ondes, déposer les edamames et couvrir d'eau. Cuire 2 minutes, égoutter et rincer.
2. Transvider les edamames dans le récipient du robot culinaire et hacher finement.
3. Ajouter la ricotta, les épices, le sel et le poivre. Presser les limes directement au-dessus du récipient. Mélanger au robot culinaire pour obtenir une tartinade lisse.
4. Servir sur un pain plat ou craquelin avec une feuille de menthe.

Recette grandement inspirée de:

[www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/tartinade\\_dedamames](http://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/tartinade_dedamames)



# Tartinade de saumon et ricotta



## Ingrédients

**Rendement:** 20 portions  
**Temps:** 0h30

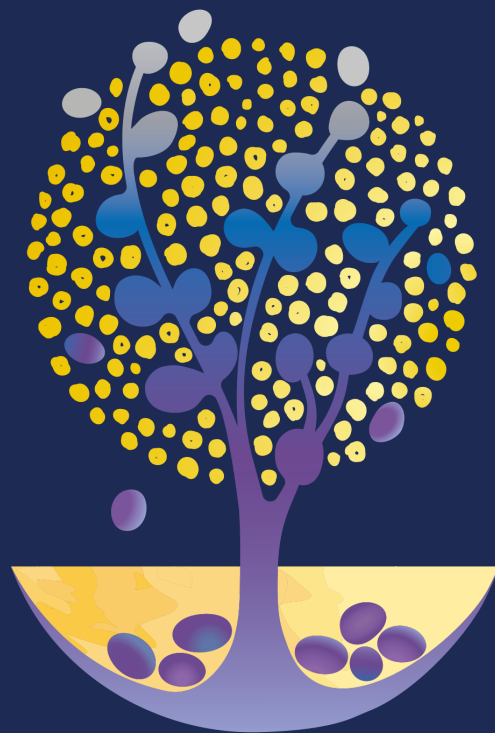
1 boîte de 420 g de saumon avec les arêtes, égoutté  
45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise  
45 ml (3 c. à soupe) de fromage à la crème  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail  
3 ml (½ c. à thé) de poudre de chili  
15 g de ciboulette, hachée (environ  $\frac{3}{4}$  d'un paquet de 20g)  
Sel et poivre, au goût

## Instructions

1. Mettre le saumon dans un bol et écraser les arêtes à l'aide d'une fourchette ou d'un pile-patate.
2. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
3. Servir sur un pain plat ou craquelin.

Recette par Julie Delorme





# Fonds Groupe Sélection

Alimentation pour un vieillissement en santé

Département de nutrition  
Faculté de médecine

Université   
de Montréal



Sélection  
Retraite  
Rosemont