



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 12 NOVEMBRE 2009

L'édito...

Pour les fêtes de fin d'année, pourquoi ne pas faire appel à un aliment aux vertus nutritives comme le saumon. Voici quelques recettes faciles à réaliser...

Le saumon est riche en graisses insaturées, la deuxième partie vous explique la différence entre saturées et insaturées.

Et enfin, c'est dans l'air du temps, la dernière partie évoque la manière de se protéger contre la grippe par le biais de notre alimentation.

Claire LOUREIRO
Diététicienne Vitalrest

Intérêt nutritionnel du saumon Idées de recettes autour du saumon

Les bienfaits nutritionnels du saumon :

- Riche en protéines de bonne qualité source d'acides aminés indispensables, permet le maintien de la masse musculaire
- Source importante d'W3, acides gras poly insaturé qui protège le système cardio vasculaire
- Source de fer
- Source de sodium (sel) pour le saumon fumé, évitant ainsi la déshydratation
- Source de zinc, participant à l'immunité cellulaire
- Source d'iode

Rouleau d'avocat au saumon : pour 20 personnes

20 tranches de saumon fumé
4 avocats
500g de fromage blanc
3 c à c de jus de citron vert
300g de crème fraîche à 15%MG
1 piment, sel, poivre

Mixer la chair d'avocat avec le fromage blanc, le jus de citron, la crème fraîche, le sel, le poivre et le piment. Obtenir un mélange lisse.

Répartir cette préparation sur les 4 tranches de saumon et former un rouleau. Placer au réfrigérateur. Décorer avec des rondelles de citron, des tomates et quelques œufs de poisson.

Maki de légumes au surimi et saumon fumé : pour 20 personnes

500g de surimi râpé (ou miettes de crabes)
6 tranches de saumon fumé
jus de citron, gingembre en poudre
200g de fromage blanc 20%MG
2 kg de carottes
2kg de courgettes
250ml de lait de coco, 5 c à s d'huile de colza
poivre, cures dents





LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 12 NOVEMBRE 2009

Laver les courgettes et éplucher les carottes. Avec l'économe, faire de longues lamelles de légumes dans le sens de la longueur.

Dans un mixeur, mettre 4 tranches de saumon fumé et la moitié du surimi, 5 c à s de lait de coco, le fromage blanc et 3 c à s de jus de citron. Mixer le tout. Couper le saumon restant en petits dés, les ajouter au mélange avec le reste de surimi. Composer des petites boules de 2 cm de diamètre avec ce mélange. Les poser à une extrémité d'une lamelle de légumes et les rouler. Recommencer avec toutes les lamelles de légumes. Insérer un pique en bois pour éviter le déroulement.

Pour la sauce mélanger le lait de coco restant avec le gingembre, le reste de citron, l'huile de colza, sel et poivre. Fouetter la sauce pour qu'elle soit onctueuse.

Pizza au saumon fumé : pour 20 personnes

20 tranches de saumon fumé
3 pâtes à pizza toute prête
Aneth
500g de fromage frais à tartiner (Saint Môret)
œufs de saumon
huile olive, poivre



Préchauffer le four à 240°C. Etaler la pâte sur une plaque de cuisson, la badigeonner d'huile d'olive, la piquer et la cuire à blanc 10min.

Pendant ce temps, mélanger le fromage frais à l'aneth et les œufs de saumon. Poivrer. Etaler cette préparation sur la pâte en laissant un peu de bord vierge. Répartir le saumon fumé et servir de suite.

Tarte au saumon et à l'endive : pour 20 personnes

3 pâte feuilletés toute prête
2 briquettes de lait concentré non sucré
1kg de saumon frais
9 œufs
10 endives
4 c à s d'aneth effeuillée
sel, poivre
1 grosse noix de beurre



Préchauffer le four à 220°C. Nettoyer et couper les endives en lanières. Dans une poêle, les faire cuire 15min dans le beurre à feu doux. Dérouler les pâtes dans des moules à tarte, puis les garnir du saumon frais coupé en petits morceaux et des endives en lanières.

Dans un saladier, mélanger les œufs et le lait concentré, saler, poivrer et verser sur la tarte. Décorer avec les feuilles d'aneth.

Faire cuire 35min dans la partie basse du four.

Servir accompagné d'une salade.

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N°12 - NOVEMBRE 2009

CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 12 NOVEMBRE 2009

Les lipides

Les lipides représentent les graisses en langage scientifique

Où les trouve-t-on ?

Animales	Végétales
<u>Visibles</u> Beurre Crème Saindoux	<u>Visibles</u> Huiles Margarines
<u>Cachées</u> Le gras des viandes (mouton, agneau, bœuf) Charcuterie Fromage Glace Pâtisseries Viennoiseries Chocolat (beurre de cacao) Poisson gras (sardines, maquereau, saumon, thon)	<u>Cachées</u> Vinaigrette et sauce à base d'huile Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)
Graisses animales = graisses saturés (sauf pour les poissons gras où ce sont des graisses insaturées) Les graisses saturées sont plutôt néfastes à la santé : elles provoquent une augmentation du cholestérol (dépôts de graisses sur les artères qui risquent de se boucher) → Incidences négatives sur le cœur et les artères	Graisses végétales = graisses insaturées (sauf pour les huiles de palme, palmiste, coprah riches en graisses saturées) Incidences positives sur le cœur et les vaisseaux , sur l'inflammation, sur la réduction du cholestérol →



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 12 NOVEMBRE 2009

Les besoins en lipides :

Par jour :	Environ 60g/jour pour un adulte
20g huile (2 cuillères à soupe) + 10g de beurre	} graisses visibles (= 30g de lipides)
200g de viande/poisson/œuf + 40g de fromage	
	} graisses cachées (= 30g de lipides)

Grippe A : une alimentation préventive

Une alimentation adaptée peut en effet renforcer vos défenses immunitaires. Il importe d'avoir un bon statut en protéines et en tous ses constituants de base appelés les acides aminés. Ceux-ci absorbés par le biais des protéines alimentaires sont en effet utilisés pour la fabrication de nos propres protéines et notamment des anticorps qui assurent la défense de notre organisme contre les virus et les bactéries.

Le zinc est aussi un élément important pour optimiser l'efficacité de ses propres défenses immunitaires. On le trouve dans les fruits de mer et notamment les huîtres mais ce se sont pas toujours des produits de consommation courante. On ira donc le chercher dans des aliments comme le pain complet ou aux multi céréales.

Un apport adapté en fruits et légumes est également indispensable pour améliorer les défenses de l'organisme. Leurs concentrations en divers micro-éléments dont les polyphénols et les vitamines non synthétisables par l'homme lui-même en font des aliments indispensables. Concernant la vitamine C, des apports de l'ordre de 110 mg sont nécessaires quotidiennement pour un adulte. Chaque fruit apporte en moyenne 40 mg, d'où la nécessité d'en consommer au minimum deux portions par jour associées à une portion de crudités, cela correspond au minimum requis quotidiennement.

Finalement, pour prévenir les gripes avec quelques moyens simples sous forme d'aliments incorporés dans votre ration quotidienne, vous optimiserez tout simplement votre santé et renforcerez ainsi votre immunité.

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 12 - NOVEMBRE 2009

CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com