



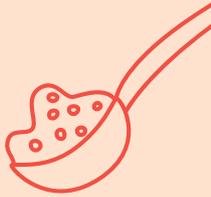
# PRÉPARER UN PLAT

## À BASE DE RESTE DE VIANDE : TERRINE FAÇON “NORD”

Permet d'accommoder tout type de viande et de préparer un plat à l'avance, prêt à être consommé.

### INGRÉDIENTS POUR UNE TERRINE (4 PERSONNES) :

- Environ 600g de viande crue (possibilité de mélanger plusieurs types de viande),
- 4 échalotes,
- 2 gousses d'ail,
- 200g de poitrine nature ou fumée,
- Vin blanc sec,
- Assaisonnement : sel, poivre, thym, laurier...



### RECETTE :

Frotter les morceaux de viandes avec les herbes, le sel et le poivre. Mettre au fond d'une terrine une couche de poitrine coupée en dés, puis des morceaux de viande coupés en lamelles, un peu d'échalotes et d'ails, quelques herbes. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.



Couvrir aux trois quarts de vin blanc sec (couper avec de l'eau si vous préférez). Couvrir la terrine et enfourner à 180 degrés pendant 2h15 environ. A la sortie couvrir.



POUR Bien Vieillir



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail  
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites  
des agents des collectivités locales



La retraite complémentaire publique



défi  
autonomie en Ors  
Bien vieillir en Hauts de France



Le même type de recette peut être réalisé à partir de viande déjà cuite.

## INGRÉDIENTS :

.....

- 300g de reste de viande,
  - 2 oeufs,
  - 1 gros oignon doux,
  - Une gousse d'ail,
  - 5cl de crème fraîche,
  - 1 tranche de pain dur,
  - 3 cuillères à soupe de muscat ou autre vin goûtu,
  - 1 bouquet d'herbes : persil, basilic, sel et poivre
- 

## RECETTE :

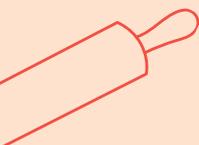
.....

Mixer les viandes grossièrement, ajouter les oeufs.

Mixer le pain mouiller avec la crème, mixer avec l'oignon, l'ail et les herbes puis l'ajouter à la préparation.

Ajouter le muscat, saler et poivrer, bien mélanger.

Tasser dans une terrine allant au four. Enfournier pour environ 45 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.





# PRÉPARER UN PLAT

## À BASE DE RESTE DE POISSON : COUSCOUS DE POISSON

Recette basée sur la version tunisienne, sans légume mais il est possible d'ajouter des pois chiches, des carottes cuites à l'eau..

En fonction de ce que l'on a.

### INGRÉDIENTS POUR UNE TERRINE (4 PERSONNES) :

- 40g de semoule,
  - Quelques morceaux de poisson (thon frais, bar, loup de mer, du poisson qui tiennent la cuisson),
  - 2 petites boîtes de concentré de tomates,
  - Facultatif : 4 piments verts forts,
  - Sel
- 

### RECETTE :

Faire dorer les oignons dans une poêle huilée à bords hauts. Ajouter 75cl d'eau, le concentré de tomate, le sel et les piments (éventuellement épepinés pour que ce ne soit pas trop fort). Laisser réduire 30 minutes, enlever les piments, une partie des oignons et les réserver dans un bol.

Dans le bouillon faire cuire le poisson quelques minutes après avoir amené à ébullition. Retirer le poisson une fois cuit. Prélever la quantité nécessaire de bouillon (1/2l), portée à ébullition et la verser sur la semoule. Couvrir.



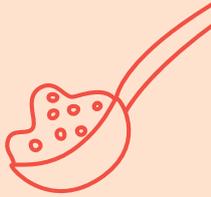
Une fois la semoule gonflée, disposer sur assiette la semoule, le poisson, les oignons et une petite quantité de piment, servir chaud.



# PRÉPARER UN PLAT

## À BASE DE RESTE DE POISSON, FRAIS OU EN CONSERVE : RILLETTES DE POISSON MAISON

Une bonne idée d'apéritif convivial



### RECETTE :

Dans un mixeur, mettre la même quantité de fromage frais (salé, de chèvre...) que de poisson. Toujours dans le mixeur, ajouter un trait d'huile d'olive, de sel, poivre, ciboulette et une échalote coupée en morceaux : mixer le tout.

Emietter le poisson à la fourchette et le mélanger à la préparation.

Ajouter du piment selon le goût.

Servir sur du pain grillé ou avec des crudités.



POUR Bien VieILLIR



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail  
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales

ircantec  
La retraite complémentaire publique

Camieg

défi autonomie seniors  
Bien vieillir en Hauts de France



# PRÉPARER UN PLAT

## À BASE DE RESTE : PIZZA DE POMME DE TERRE

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

---

- 4 grosses pommes de terre,
  - Un morceau de beurre salé,
  - Tomates cerises,
  - 1 courgette,
  - 1 poivron ou 2 betteraves,
  - 1 radis noir,
  - 2 oignons nouveaux, feuilles de basilic
  - Ciboulette,
  - Copeaux de parmesan, fleur de sel.
- 

### RECETTE :

---

Eplucher et râper les pommes de terre en fins vermicelles. Dans une poêle chaude, faire fondre le beurre et façonner une fine galette d'un centimètre. A feu doux, laisser dorer 10 à 12 minutes de chaque côté, en prenant soin de retourner la galette à mi-cuisson. Le fond de la pizza doit être croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur.



En fin de cuisson, hors du feu, habiller la galette des légumes précédemment préparés en copeaux (à la mandoline). En recouvrir la galette de pommes de terre. Ajouter des copeaux de parmesan, un trait d'huile d'olive et assaisonner (basilic ou ciboulette). Parsemer de fleur de sel.



Sur le même principe, voici une déclinaison de recette hivernale : les pommes de terre en robe des champs

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

---

- 4 pommes de terre de taille moyenne,
- 1 cuillère à soupe de moutarde,
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche / fromage blanc / yaourt,
- Dèes de jambon / lardons / maquereau,
- Ciboulette, sel, poivre.



## RECETTE :

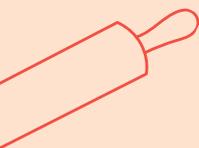
---

Préchauffer le four à 200/250°. Laver les pommes de terre, les mettre sur la plaque du four sans les peler.

Les faire cuire pendant 25 à 30 minutes environ, vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau à l'intérieur.

Préparer l'assaisonnement, le verser sur les pommes de terre sur une assiette.

Idéal avec une salade verte.



POUR BIEN VIEILLIR



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail  
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales

ircantec

La retraite complémentaire publique



défi autonomie seniors  
Bien vieillir en Hauts de France



# PRÉPARER UN PLAT

## LE RISOTTO

Le risotto est une réduction d'un bouillon de riz cuit avec divers ingrédients : il permet aux ingrédients présents d'imprégner le riz de leur saveur pendant la cuisson et d'être enrobés de grains de riz onctueux.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

.....

- Riz : un demi verre par personne (riz arborio ou du riz classique s'il n'est pas étuvé),
  - Oignon : 1 pour 2 verres de riz,
  - Vin blanc : 1 verre pour 2 verres de riz,
  - Bouillon : 1 demi litre pour 2 verres de légumes, boeuf, poulet pour un risotto à la viande ou végétarien, utiliser du fumet de poisson pour un risotto aux fruits de mer ou poisson.
- 

### RECETTE :

.....

Faire revenir le riz dans une matière grasse jusqu'à ce que les grains deviennent translucides mais pas dorés. Ajouter l'oignon émincé. (Verser le vin et attendre évaporation).

Agir de manière similaire pendant toute la cuisson : verser un verre de bouillon, remuer et attendre qu'il n'y ait plus de liquide visible dans la poêle.



Au bout d'une dizaine de minutes, ajouter les ingrédients coupés en morceaux sans changer le mode opératoire et remuer.

Répéter l'opération jusqu'à ce que les grains soient tendres. A la fin de la cuisson, ajouter une noix de beurre, saupoudrer de parmesan et couvrir pendant minutes. Servir chaud.



# PRÉPARER UN PLAT

## L'HOUMOUS

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

.....

- 250g de pois chiches, petits pois, lentilles (en fonction des restes),
- 1 gousse d'ail,
- 1 citron,
- 5cl d'huile d'olive, huile de sésame ou huile au goût prononcé,
- Paprika,
- Sel, poivre, (menthe pour apporter une touche rafraîchissante en été).

### RECETTE :

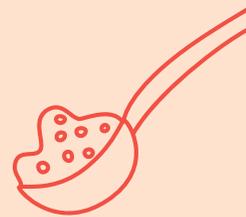
.....

Mixer les pois chiches et l'ail en purée, incorporer l'huile tiède en fouettant et allonger un peu de jus contenant les graines et du jus de citron.

Saupoudrer d'une pincée de piment et mélanger, ajouter la menthe ciselée.

Servir saupoudré de paprika et accompagné de quartiers de citrons.

A déguster avec du pain grillé, des crudités en bâtonnets.



POUR BIEN  
VieILLIR



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat

Retraite  
& Santé  
au travail

Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites  
des agents des collectivités locales

ircantec

La retraite complémentaire publique

Camieg

défi  
autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France



Sur le même principe, voici une déclinaison de recette chaude : Mijoté au lard

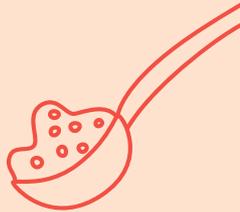
## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

---

- Poitrine fumée / barquette de lardons / saumon fumé : pour donner du goût,
- 250 grammes de lentille / petits pois / haricots blancs...,
- Persil frais,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- Sel,
- Poivre.

## RECETTE :

---



Faire revenir les lardons dans une casserole chaude, lorsqu'ils commencent à rendre de la graisse, ajouter l'oignon émincé et le faire suer. Avant qu'il soit coloré, ajouter les lentilles puis les carottes grossièrement coupées en rondelles.

Faire mijoter à feu doux pour que le goût imprègne les lentilles. A mi-cuisson, ajouter la moitié du persil ciselé et couvrir pendant quelques minutes.

A la fin de la cuisson, ajouter le reste du persil haché, saler, poivrer.



POUR BIEN VIEILLIR



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail  
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales



La retraite complémentaire publique



Essai valoir en Hauts de France

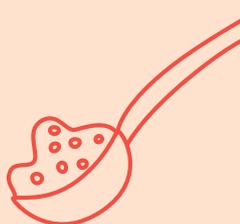


# PRÉPARER UN DESSERT A BASE DE FRUIT

## GÂTEAU AU YAOURT FAÇON TATIN

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

---

- 1 demi sachet de levure,
  - 1 pot de yaourt (=20 cl),
  - 1 demi pot d'huile (=10cl),
  - 2 pots de sucre,
  - 3 pots de farine,
  - 2 oeufs,
  - 4 pommes / poires / banane,
  - Autant de beurre que de sucre = 50 grammes
- 

### RECETTE :

---

Faire un caramel brun en caramélisant le sucre. Hors du feu, ajouter le beurre et porter le mélange à ébullition. Placer ce mélange dans le fond d'un plat, mettre les fruits coupés en morceaux sur le caramel.

Mélanger dans l'ordre tous les ingrédients du gâteau au yaourt, couler la pâte dans le moule par-dessus le reste.

Cuire 35 minutes dans un four préchauffé.





# PRÉPARER UN DESSERT A BASE DE FRUIT

## FRUITS DIVERS FLAMBÉS

### INGRÉDIENTS :

.....

- Banane,
  - Pomme,
  - Poire,
  - Cerise,
  - Orange,
  - 1 demi verre de sucre,
  - 1 morceau de beurre,
  - 1 demi verre d'alcool distillé à partir du fruit choisi ou de rhum.
- 

### RECETTE :

.....

Faire revenir les fruits coupés dans le sens de la longueur dans le mélange beurre et sucre pendant 5 minutes.

Faire chauffer l'alcool utilisé au micro-onde, le verser dans la poêle hors du feu et flamber immédiatement le mélange;



# PRÉPARER UN DESSERT A BASE DE FRUIT

## PAIN PERDU

### INGRÉDIENTS :

.....

- 1 oeuf,
  - 3 cuillères de sucre,
  - 1 verre de lait,
  - Pains,
  - Huile et sucre glace (si possible)
- 

### RECETTE :

.....

Tremper les tranches dans le mélange pendant 1 à 2 minutes, selon le degré de rassissement, faire chauffer de l'huile dans une poêle.

Cuire les tranches des deux côtés, poser sur du papier absorbant et saupoudrer de sucre.