

Du sourire dans l'assiette, un succès renouvelé



L'opération « Du sourire dans l'assiette » organisée par votre association d'aide à domicile continue de rencontrer un vif succès ! C'est sous l'impulsion de l'UNA-Charente-Vienne –fédération d'associations d'aide à domicile– que sont nés ces ateliers culinaires. Chaque semaine ou presque, dans tous les coins de Charente, des petits groupes composés de personnes âgées et de leurs aides à domicile se retrouvent –souvent dans les cuisines des maisons de retraite– pour élaborer de nouvelles recettes savoureuses. Cette fois-ci, c'est à Ruffec, à l'EHPAD Les Jardins d'Antan, que nous sommes allés rencontrer des cuisinières en plein travail... Attentives et concentrées, Régine, 86 ans, Anne-Marie, 84 ans et Paulette, 85 ans –secondées par leurs aides à domicile respectives– écoutent les précieux conseils de Caroline Bayle, leur professeur de cuisine. Au menu du jour, la confection d'un plat et d'un dessert qu'elles dégusteront en-

semble une fois l'atelier terminé. Les gestes sont parfois hésitants, les doigts manquent un peu d'agilité, mais l'envie est là de bien faire et de surmonter ces petits aléas liés à l'âge. Surtout, le plaisir de partager des sourires, des souvenirs, de sortir simplement de leur solitude quotidienne donne à ces femmes une énergie réjouissante. Les résidents des Jardins d'Antan profitent eux aussi de l'animation que crée cette activité et savourent par la même occasion les bonnes odeurs qui commencent à se dégager des fourneaux. Le repas partagé dans la salle de restaurant de l'EHPAD viendra conclure cette matinée placée sous le signe de la convivialité et de la gourmandise.

Pour connaître les dates et lieux des prochains ateliers culinaires, adressez-vous à votre aide à domicile ou à votre référente prévention dont les coordonnées se trouvent en dernière page de votre magazine.



Et si l'on cuisinait ? Chausson de poulet inspiré de la Provence

Recette de Caroline Bayle, soumise à l'avis de Marie-Line Huc, diététicienne.

Ingrédients pour 1 personne

- 120 g de filet de poulet
- 100 g de poivron
- 50 g d'aubergine
- 100 g de courgette
- 1 tomate
- 100 g de pommes de terre (1 pomme de terre grosseur moyenne)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Romarin
- Sel, Poivre

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver la pomme de terre et la mettre dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition. Ajouter du gros sel, laisser cuire 10 mn. Passer dans de l'eau froide. Éplucher et couper la pomme de terre en rondelles.
- Laver, fendre en deux le poivron, enlever les pépins et l'émincer. Dans une poêle, mettre à chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter le poivron émincé, saler, poivrer. Laisser cuire 8 à 10 mn à feu doux, ajouter des herbes de Provence. Réserver.
- Éplucher, laver, couper l'aubergine en rondelles. Laver et couper en rondelles la courgette et la tomate.
- Dans un plat allant au four, mettre la moitié des poivrons. Puis placer les rondelles de pomme de terre, d'aubergine, de courgette et de tomate en alternance. Saler, poivrer, ajouter des herbes de Provence, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une branche de romarin. Couvrir avec une feuille de papier aluminium, enfourner pendant 35 mn à 180°C.
- Ouvrir, sans couper en 2, le filet de poulet. Mettre le reste de poivron et refermer à l'aide d'un ou deux piques en bois. Dans une poêle, marquer le filet de poulet farci, le mettre dans un plat allant au four puis l'enfourner 10 mn à 180°C.
- Dès la sortie du filet de poulet, le dresser sur une assiette avec l'accompagnement de légumes, décorer votre plat avec une branche de romarin, servir et déguster.

Magazine de prévention édité par votre association d'aide à domicile avec le soutien du Département de la Charente et de l'UNA Charente-Vienne - Octobre 2015

NUTRITION



Caroline Bayle anime des ateliers de cuisine en Charente et dispense ses bons conseils culinaires auprès des participants du « Sourire dans l'assiette ». Elle nous raconte cette expérience qu'elle vit avec passion.

« J'anime les ateliers du Sourire dans l'Assiette avec grand bonheur. Je suis ravie d'accompagner ces personnes et leurs aides à domicile dans ces animations culinaires où nous réalisons des recettes simples et faciles à reproduire. Pendant l'atelier, je ne fais rien ! Ce sont donc les participants qui épluchent, découpent, cuisent, dressent... Je les guide et les conseille. Ces ateliers sont l'occasion de passer de bons moments très conviviaux. J'apporte ainsi des conseils culinaires aux aides à domicile. Je leur donne des astuces, des idées de repas faciles à mettre en œuvre, des recettes pour cuisiner avec un four à micro-ondes... Mon objectif est ainsi de les aider dans leur travail au quotidien. Quant aux personnes âgées qui participent à ces ateliers, mon but est de leur redonner le goût de cuisiner et de manger. Lors du repas que nous partageons

au terme de l'atelier, je leur apporte des conseils nutritionnels, je les guide vers des ingrédients ou des aliments qui sont riches en antioxydants, en protéines... Une des ambitions que je me suis fixées, c'est que cela leur donne envie de cuisiner ces recettes très simples pour recevoir des invités chez elles. Je trouverais ça super ! Mais ma meilleure récompense c'est de les voir revenir à ces ateliers. C'est le signe qu'elles apprécient ! »



vos services à domicile.fr

Le saviez-vous ?

Lorsque vous épluchez des fruits ou des légumes, vous offrez une véritable séance de gymnastique à vos doigts ! Et oui, ce simple geste du quotidien permet d'entretenir ce que l'on nomme la motricité fine, c'est-à-dire notre capacité à mobiliser les petits muscles des mains. Tout comme n'importe quel autre muscle de notre corps, ceux-ci ont besoin d'être stimulés pour garder la forme. Or, avec l'âge, ces petits muscles perdent en tonicité, occasionnant une perte d'autonomie progressive. Éplucher chaque jour une pomme ou quelque autre fruit ou légume permet ainsi de conserver une bonne préhension. A vos économies !

Remue-ménages « Spécial Cuisine » : résoudre ces anagrammes

Mot de départ	Définition	Mot à trouver
Exemple: LOUPE	Grâce à elle, j'ai des œufs	Réponse: POULE
REVER	Ustensile pour boire	...
VILELORI	Il permet de produire une huile réputée	...
PANECA	On peut s'y asseoir ou le manger	...
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	...
GARS	Évitez d'en manger !	...
LIME	Bon pour la gorge	...
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	...
GRANIT	Il peut être dauphinois	...
DIETE	Ni chaud, ni froid	...
ORGANE	Un fruit apprécié en hiver	...
FREINA	De blé ou de sarrasin, cette poudre est très utile en cuisine	...

(Réponses : POULE, VERRE, OLIVIER, CANAPE, POMME, GRAIS, MIEL, CIDRE, GRATIN, TIEDE, ORANGE, FARINE)