



**CET HIVER,  
CONSOMMEZ DES COURGES**  
TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR  
SUR LEUR CONSERVATION

**DES PROTÉINES VÉGÉTALES  
DANS VOS ASSIETTES**  
COUP DE PROJECTEUR  
SUR CES SUPER-ALIMENTS

**NOS CONSEILS POUR GARDER  
UNE SANTÉ DE FER CET HIVER !**

**LA PAROLE EST À VOUS !**  
LES PARTICIPANTS DES ACTIONS  
SILVER FOURCHETTE TÉMOIGNENT !

# SOMMAIRE

- **PAGE 4-5 : DOSSIER** - Les conseils de Silver Fourchette pour garder une santé de fer cet hiver !
- **PAGE 6** : Zoom sur les courges, aliments de saison
- **PAGE 7** : Nos Chefs ont du goût
- **PAGE 8** : Variez vos repas avec des protéines végétales
- **PAGE 9** : La parole est à vous !
- **PAGE 10-11** : Remue-méninges



# BIEN MANGER EST PRIMORDIAL, EN PARTICULIER QUAND ON AVANCE EN ÂGE !

« *Que ton aliment soit ta première médecine !* »

Comme le préconisait Hippocrate – le premier de tous les médecins – si une bonne alimentation permet au corps de fonctionner correctement, elle lui permet également de conserver sa vitalité, notamment en hiver lorsque les maladies telles que le rhume, la grippe, la gastroentérite et la bronchite se répandent.

Alors, pour faire barrage aux microbes et rester en forme, le *Silver Fourchette Mag* vous propose – grâce à l'appui d'experts en nutrition et de grands Chefs-cuisiniers – conseils malins, petites astuces et recettes gourmandes !



Vous découvrirez ainsi à travers nos pages comment faire le plein de vitamine D, comment réveillez vos papilles avec des préparations originales à base de produits frais, locaux et de saison, ou encore comment conserver vos légumes !

Vous découvrirez également des céréales et légumineuses, riches en protéines et sources d'énergie quand on avance en âge ! En effet, n'oubliez pas que les besoins alimentaires ne diminuent pas avec les années, bien au contraire : il est important de continuer à manger avec plaisir et de découvrir de nouvelles saveurs.

Enfin et parce que Silver Fourchette ne serait pas ce qu'il est sans vous, nous avons collecté des témoignages amusants de la part des participants à nos actions et avons souhaité vous les partager !

*Gastronomiquement vôtre,  
L'équipe Silver Fourchette*

Silver Fourchette :  
[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

@SilvRFourchette 

@silverfourchette 

YouTube Silver Fourchette 

Flickr Silver Fourchette 

*Nous remercions nos experts, diététiciens, nutritionnistes, etc. d'avoir participé à la rédaction de ce numéro.*

# DOSSIER - LES CONSEILS DE SILVER FOURCHETTE POUR GARDER UNE SANTÉ DE FER CET HIVER !

***Le saviez-vous ? L'hiver, votre immunité peut être boostée grâce à votre alimentation – découvrez nos conseils !***

## **1 PRIVILÉGIER LES ALIMENTS RICHES EN PRO-BIOTIQUES ET EN PRÉ-BIOTIQUES, ET CONTENANT DES FIBRES**

Notre intestin contient en moyenne 100.000 milliards de bactéries, réparties en plus de 400 espèces différentes. Puisque notre intestin contient 70% de nos anticorps, les bactéries jouent un rôle central dans le fonctionnement de notre système immunitaire.

Les bonnes bactéries sont introduites dans l'intestin par les aliments dits « pro-biotiques », tandis que les aliments « pré-biotiques » favorisent leur développement. Il est donc important de consommer ces deux types d'aliments !

### ***Le Top 10 des aliments pro-biotiques :***

*Les yaourts et le lait fermenté, le kéfir (un aliment en grains issus du Caucase, et permettant la réalisation d'une véritable boisson-santé !), le pain au levain, la choucroute, les olives, la bière, le chocolat noir, le cornichon*

### ***Le Top 10 des aliments pré-biotiques :***

*L'artichaut, les bananes, l'ail, le topinambour, le poireau, l'oignon, le salsifis, le blé (et tous les aliments dérivés, comme la farine), la chicorée*

## **2 SURVEILLER SON TAUX DE FER EN FAISANT UN BILAN SANGUIN**

Si le taux de fer est peu élevé, on peut augmenter la consommation de boudin noir, de foie de veau, de moules, d'huîtres et de viande rouge.

**3**

### **AVOIR UN BON APPORT EN VITAMINES C ET D EN CONSOMMANT DES FRUITS ET LÉGUMES**

La *vitamine C* contenue dans les fruits et légumes permet de lutter contre la fatigue, les douleurs articulaires et les rhumes récurrents.

Mais attention, il est essentiel de les consommer rapidement dans les 3 jours après achat afin de bénéficier de tous leurs bienfaits. En hiver, on se procure notamment de la Vitamine C dans : le kiwi, les agrumes, le persil, le chou kale.



#### **La *vitamine D*, la superstar contre les maladies !**

Elle est importante dans la prévention de l'ostéoporose et d'autres pathologies. Cette vitamine est la seule que l'organisme peut fabriquer lui-même. Elle est produite grâce aux rayons du soleil sur la peau. En hiver, des carences en vitamine D peuvent

apparaître. Néanmoins, il est possible de la retrouver dans certains aliments, en particulier dans le poisson !

#### **Le Top des aliments comprenant le plus de vitamine D :**

- L'huile de foie de morue est de loin l'aliment le plus riche en vitamine D : une cuillère à soupe d'huile de foie de morue en apporte 3 fois plus que les besoins estimés pour un adulte !
- Le hareng fumé ou grillé, le maquereau, les sardines, les anchois, le saumon et les champignons
- Les œufs, et notamment le jaune : 2 œufs apportent 20% des apports journaliers recommandés
- Les matières grasses végétales : le lait et les jus végétaux enrichis comme le lait d'amande, le lait de soja, etc. constituent une alternative au lait de vache

# ZOOM SUR LES COURGES, ALIMENTS DE SAISON

**Les courges sont emblématiques de l'automne et de l'hiver.**

Sachez qu'il existe une dizaine de variétés différentes, par exemple, **la citrouille, la courge butternut, buttercup et la courge spaghetti...** (de couleur jaune et ovale) ! Les courges affichent une large variété de couleurs, de formes et de tailles. On les consomme habituellement dans des plats salés, parfois en dessert. Sources de vitamine A, riches en antioxydants et en fibres, les courges stimulent le transit intestinal.



**Astuce :** Les courges ont besoin de chaleur pour être bien conservées, contrairement à la plupart des légumes. Optez donc pour une pièce sèche et aérée : pourquoi pas dans un coin de cuisine ou auprès de la chaudière, dans le garage. Mises à l'abri, vous pouvez les conserver de 3 à 6 mois.

*Le saviez-vous ? En 2016, un jeune producteur belge, a remporté le championnat européen de la citrouille géante avec son potimarron (assimilé à la citrouille dans le cas du concours) de 1190,5 kg !*

**➔ Découvrez notre recette de velouté de butternut et œuf poché, chips de lard !**

*Ingrédients pour 4 personnes*

Butternut : 1	Pincée de curry : 1
Oignon : 1	Beurre doux : 25 g
Pomme de terre : 1	Verre de vinaigre blanc : 1
Tranches de jambon fumé : 2	Sel
Œufs : 4	

*Préparer le velouté*

Eplucher l'oignon, le butternut et la pomme de terre et les émincer grossièrement. Dans une grande casserole, les faire suer au beurre à feu doux. Assaisonner avec le sel et une pincée de curry, puis mouiller à hauteur. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient surcuits. Mixer le potage et vérifier l'assaisonnement.

*Préparer les chips de lard*

Placer les tranches de jambon entre deux plaques au four et cuire à 150 degrés quelques minutes. Détailler en longueur le jambon cuit.

*Pocher les œufs*

Mettre à bouillir de l'eau et le vinaigre, sans sel. Casser les œufs un à un et les pocher dans l'eau bouillante 3 à 4 minutes. Egoutter les œufs cuits, ajouter une pincée de sel par-dessus et les réserver pour le dressage.

# NOS CHEFS ONT DU GOÛT

**Découvrez 2 recettes réalisées par des Chefs engagés auprès de Silver Fourchette !**

## Salade de truite fumée, tomate, cresson et oignon rouge

*Ingrédients pour 4 personnes*

Tomates : 2

*(En hiver, procurez vous de la tomate en conserve)*

Oignon rouge : 1

Tranches de truite fumée : 4

Botte de cresson : 1

Cuillères à soupe d'huile d'olive : 2

Cuillères à soupe de sucre roux : 2

Cuillères à soupe de vinaigre de Xérès : 2

Cuillères à café de moutarde : 2

Sel, poivre



1. Couper l'oignon en fines rondelles
2. Laisser tremper 5 minutes dans l'eau froide puis égoutter et mettre à mariner dans le mélange composé de 1 cuillère à soupe de vinaigre + le sucre et 1/2 cuillère de sel pendant 15 minutes
3. Couper les tomates en petits cubes
4. Laver le cresson
5. Mélanger les rondelles d'oignon égouttées, le concombre et le cresson
6. Préparer la vinaigrette : huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, moutarde, sel et poivre
7. Dresser la salade avec les tranches de truite
8. Assaisonner avec la vinaigrette

*Recette imaginée par Cuisine & Santé ® : [www.cuisineetsante.fr](http://www.cuisineetsante.fr)*

## Gaufre de patate douce

*Ingrédients pour 6 personnes*

Farine : 250 g

Œufs : 4 pièces

Lait : 175 g

Beurre fondu : 100 g

Levure : 10 g

Sucre : 50 g

Patate douce : 200 g

Cannelle : 1 pointe de couteau



1. Éplucher et cuire la patate douce dans une casserole d'eau
2. Égoutter et réaliser une purée avec la patate douce
3. Ajouter la farine, la cannelle, le sucre et la levure
4. Mélanger le lait, les œufs, le beurre
5. De préférence, laisser poser deux heures
6. Cuire dans un gaufrier



*Astuce du chef :*

*Vous pouvez réaliser cette recette avec de l'huile de pépin de raisin à la place du beurre.*

# VARIEZ VOS REPAS

## AVEC DES PROTÉINES VÉGÉTALES



Essentielles à notre organisme, les protéines permettent la croissance et la réparation de nos cellules. La viande, les œufs et les produits laitiers sont de bonnes sources de protéines, mais qui contiennent cependant de nombreuses graisses saturées. C'est pourquoi, nous vous invitons à varier vos apports en protéines en incluant **des protéines végétales** à vos repas.

➡ Les protéines végétales sont contenues dans **le quinoa, l'avoine, les haricots, les graines de courge, les légumes verts et ... dans les graines de chia**. Encore peu connues et peu consommées, les graines de chia, contiennent aussi beaucoup de fibres et sont donc un bon allié du transit intestinal. Cerise sur le gâteau : elles sont faciles à consommer et peuvent être ajoutées dans nombre de préparations.

### Où trouver des protéines végétales ?

➡ Elles peuvent être trouvées dans les magasins bio et épicerie spécialisées.

### L'idée recette de Silver Fourchette !

#### *Un bol d'énergie pour le petit-déjeuner*

##### *Ingrédients*

4 c. à soupe de graines de chia  
30 cl de lait d'amande, noisette, ou classique  
1 petit bol de céréales type muesli  
1 poignée d'amandes hachées  
1 c. à café de miel ou de sirop d'érable  
Fruits : bananes, framboises, grenades, myrtilles...

##### *Etapas de la recette*

1. Mélanger les graines de chia au lait d'amande froid (ou lait classique) pendant 2 minutes en remuant. Ajouter le miel, mélanger et conserver au frais pour le lendemain (au bout de 4 heures les graines auront déjà gonflé)
2. Couper une demi banane en rondelles que vous disposez en rosace dans le bol rempli de la préparation de graines de chia + lait, ajouter par dessus des framboises, myrtilles, graines de grenade, amandes en morceaux et céréales et c'est prêt à déguster !



*Recette : [www.hervecuisine.com](http://www.hervecuisine.com)*

# LA PAROLE EST À VOUS !

## Fruit ou légume ? Les participants aux actions Silver Fourchette témoignent !

**Dominique Mielle, 62 ans (Bavans - Doubs)**



Il a participé à 2 ateliers de cuisine organisés par Silver Fourchette en présence d'une diététicienne, avec sa compagne, qui tout comme lui aime beaucoup cuisiner.

La cuisine est quelque chose de très important dans la famille et il aime cultiver ses propres légumes. Grâce aux conseils de Silver Fourchette, il les mange d'ailleurs différemment, cuits en vapeur ou au four avec de l'huile d'olive, pour faire ressortir tous les goûts.

***Si vous étiez un légume, lequel seriez-vous ?***

*« Un navet, car c'est un légume qui a une forme ronde et que je suis un peu rondouillard. C'est un légume que j'ai appris à connaître et à apprécier assez tard. J'aime quand il est présent dans un pot-au-feu avec des carottes et du chou par exemple. »*

***Si vous étiez un fruit, lequel seriez-vous ?***

*« Un cédrat ! C'est un agrume qui ressemble au citron en beaucoup plus gros. Très fin en goût, je conseille de découper des tranches et de les intercaler entre les tranches de saumon. »*

*Bon à savoir : On peut dénicher du cédrat sur les marchés du sud de la France ou dans des épiceries spécialisées.*

**Claudine Gosselin, 73 ans (La Gaude - Alpes-Maritimes)**

Claudine a été plusieurs fois membre du jury de dégustation lors de la Finale du concours de gastronomie Silver Fourchette 2017 - 2018 dans les Alpes-Maritimes ou lors de la Rencontre des Chefs organisée à l'occasion de la 5ème Journée Départementale des Seniors à l'Acropolis de Nice le 23 novembre dernier. Elle a en mémoire un taboulé de chou-fleur qu'elle a cuisiné avec le Chef Dufau et qu'elle avait adoré et refait chez elle par la suite !



Son conseil pour manger avec plaisir ? Réchauffer les assiettes afin que les aliments restent bien chauds !

# REMUE-MÉNINGES



## 1. Que signifie l'expression

« *briser la glace* » :

- a. Faire le premier pas
- b. Avoir un rhume
- c. Dénouer une situation



## 2. Que signifie l'expression

« *tirer les marrons du feu* » :

- a. Tirer avantage du travail d'autrui
- b. Se brûler
- c. Eviter une situation de crise

## 3. Quand on est très serré, à quel poisson fait-on référence :

- a. Un hareng
- b. Une sardine
- c. Une baleine

## 4. Quand on a lu un très mauvais livre, on dit que c'est :

- a. La fin des haricots !
- b. Un navet !
- c. Pas de la tarte !

## 5. Quelqu'un qui a un cœur d'artichaut est :

- a. Cardiaque
- b. Bourru
- c. Facilement amoureux

## 6. D'où vient l'expression casser la croûte ?

- a. Fin du XIXème siècle : partager son pain avec quelqu'un sans façon
- b. Le terme « casser » viendrait de casser une croûte de pain à la main
- c. Des boulangers au Moyen-Age qui offraient du pain aux indigents

## 7. Quand on est trop gentil, on devient :

- a. Une crème
- b. Une bonne pâte
- c. Un poireau



**8. Ecrivez au moins 3 façons de désigner l'argent avec des aliments :**

.....  
.....  
.....  
.....

**9. « Pleurer comme une Madeleine » fait référence à quelle Madeleine ?**

- a. Le pâtissier Madelein qui a réussi à faire gonfler sa madeleine après 10 ans de pratique (et de pleurs)
- b. De la Bible et plus précisément, de Marie la Magdaléenne (Marie-Madeleine), une ancienne prostituée qui confessa ses péchés à Jésus en larmes
- c. Madeleine Renaud, actrice française née en 1900, très bonne comédienne

**10. Qu'est-ce qui peut tourner au vinaigre ?**

- a. Une dispute
- b. Une vinaigrette
- c. Une conversation

**11. Quelle expression utilise t-on pour décrire un brouillard épais ?**

- a. Une soupe de pommes de terre
- b. Une purée de pois
- c. Un gloubi-boulga

**12. Que casse-t-on sur le dos de quelqu'un quand ont dit du mal de lui ?**

- a. Du sucre
- b. Des huîtres
- c. Des lentilles

**13. Donnez 3 expressions avec le mot « pain » et leur signification :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Réponses :**

13. Avoir du pain sur la planche, bon comme du bon pain,  
enlever le pain de la bouche, manger son pain noir  
8- L'oseille, le blé, le radis, les patates  
9.b - 10.a/c - 11.b - 12.a  
1.a/c - 2.a - 3.b - 4.b - 5.c - 6.a - 7.a/b -



silver  
**fourchette**

100%  
**SENIOR**

Avec des ateliers de cuisine, des conférences-débats, des ciné-rencontres, un concours de gastronomie, des visites de fermes et des projets pédagogiques, Silver Fourchette propose de nombreuses animations culinaires près de chez vous ! Renseignez-vous auprès de notre équipe pour y participer !

**Contactez-nous :**

[contact@silverfourchette.org](mailto:contact@silverfourchette.org)  
[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)



© Johann Bonfils

Silver Fourchette bénéficie du soutien de la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie des départements partenaires : Alpes-Maritimes, Doubs, Essonne, Gironde, Haut-Rhin, Haute-Savoie, Hautes-Alpes, Hauts-de-Seine, Lot-et-Garonne, Nord, Paris, Rhône, Seine-et-Marne, Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne, Yvelines

Silver Fourchette est  
un projet porté par

