

# DOMINFO

*en cuisine* **HORS-SÉRIE**



P.7

**Le « vrai-faux »  
alimentation,  
avec notre  
expert diététicien  
et nutrition**



P.12

**Et si vous  
veniez tester  
la cuisine  
des Chefs  
Domitys ?**

**Bien dans sa  
tête, bien dans  
son assiette**



**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre



# Édito

## Bien dans ma tête, bien dans mon assiette!

Il y a les appétits d'oiseau, ceux que les livres de cuisine rebutent, les cordons-bleus passionnés et les incorrigibles gourmands. Et puis, il y a les éternels bons vivants, amateurs de grandes tablées et de traditions culinaires, et les aventuriers du goût à la recherche de saveurs nouvelles...

Nous avons en effet chacun nos préférences, nos manières de cuisiner et de nous alimenter ! Mais le plus souvent, nous mangeons sans y prêter particulièrement attention. Pourtant, une chose est sûre : l'alimentation est un pilier central de notre santé. Elle exerce tout au long de notre existence, a fortiori quand on avance en âge, une influence majeure sur notre forme et notre moral.

Pour être bien dans sa tête et ses baskets, il faut être bien dans son assiette. Aussi, ne le dira-t-on jamais assez : à tout âge, une bonne alimentation, capable de nous prémunir de nombreux soucis de santé, passe par des produits variés, naturels et de saison, et une hydratation suffisante. Les seniors ne font pas exception à la règle.

Tous les experts s'accordent à le dire : qu'on aime partager ses repas ou non, qu'on soit gourmet ou glouton, l'alimentation devrait rester un plaisir simple. C'est une source d'émotion à portée de main, et surtout une belle façon de se reconnecter à soi et aux autres. Finalement, bien manger, c'est prendre soin de soi pour profiter de la vie et de ceux qu'on aime, le plus longtemps possible...

**Bertrand Lelaure,**  
Directeur de la restauration Domitys

## Sommaire

- 03 Infos à picorer: le saviez-vous?
- 04 3 bonnes raisons de se (re)mettre à cuisiner
- 05 Recette spéciale petits-enfants
- 06 Manger équilibré, ça veut dire quoi ?
- 07 Alimentation : le " vrai ou faux "
- 08 Cuisiner anti-gaspi: les bons gestes
- 09 Votre calendrier fruits et légumes
- 10 4 règles d'or pour un dîner presque parfait
- 11 Venez tester la cuisine des Chefs Domitys !
- 12 Tuto déco spécial jolie table



**Pamela Darondeau,**  
diététicienne-nutritionniste

**Notre  
expert**

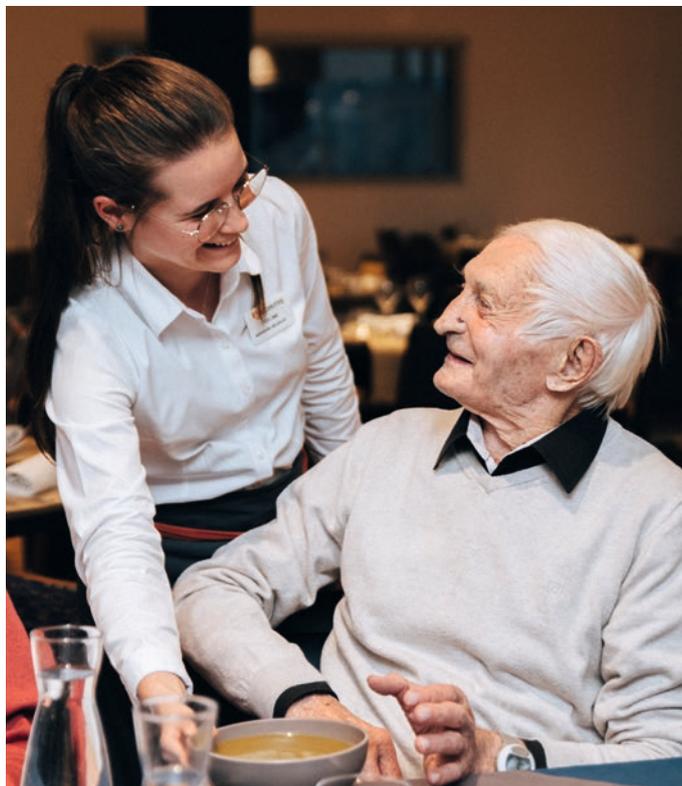
Pamela Darondeau est diététicienne-nutritionniste, membre de l'Association française des diététiciens-nutritionnistes et ingénieure agroalimentaire. « *Mon expérience dans l'industrie et la grande distribution alimentaire fut un excellent moyen pour comprendre les avantages des produits transformés, mais aussi leurs limites et les risques associés. J'ai beaucoup voyagé et j'ai pu constater la variété des régimes alimentaires dans différents pays, et leurs effets sur la santé de la population. Je me suis alors tournée vers ce qui me motive le plus, transmettre "la bonne nouvelle": les aliments peuvent nous aider à mieux vieillir, à nous sentir moins fatigués, à éviter ou à mieux supporter certaines maladies chroniques... Bref, les aliments sont nos amis! Et ce qui est encore mieux, c'est qu'on peut faire tout cela en se faisant plaisir!* »  
**Retrouvez-la sur son blog**  
[monassiette-nutrition.com](http://monassiette-nutrition.com)

# Le saviez-vous ?

## Selon une étude canadienne...



... la gourmandise serait aussi (et surtout) un gage de bonheur. « *Ceux qui se délectent à la vue, au goût et à l'odeur du contenu de leur assiette disent être plus satisfaits de leur vie que ceux qui mangent par nécessité.* » C'est bon d'être gourmand!



## Les fruits à coque sont bons pour le cœur

La consommation d'une petite poignée quotidienne de fruits à coque (noix, noix de cajou, amandes, etc.) permet de réduire significativement le mauvais cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires et coronariennes (environ 45 % pour le risque d'AVC). Selon Pamela Darondeau, expert diététique et nutrition: « Autre atout santé des fruits à coque: ils sont source de fibres, de protéines et de minéraux ; des aliments à la densité nutritionnelle vraiment intéressante! »



**85%**

C'est le pourcentage de Français qui estiment que la manière dont ils mangent influence leur état de santé psychique et physique.

## C'est dit!

« *La cuisine apaise l'anxiété, force à rester concentré et empêche de s'inquiéter, cela peut même être une distraction pour quelqu'un qui a tendance à ruminer, un soulagement pour l'esprit* », selon Jacqueline Gollan, professeure de psychiatrie et de sciences comportementales à l'Université américaine Northwestern. Cuisiner aurait ainsi des vertus aussi apaisantes qu'une séance de méditation.

## « Une pomme par jour éloigne le docteur »



Pas de hasard dans ce proverbe d'origine anglo-saxonne! Grâce à sa teneur en fibres et sa quantité élevée en quercétine, un puissant antioxydant, la pomme contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète. Elle aurait aussi des effets protecteurs contre le vieillissement. Pamela Darondeau, notre expert nutrition, ajoute: « *Gala sucrée ou Granny Smith acidulée... Il existe autant de variétés que de goûts! Ce serait dommage de s'en priver!* »

# 3 bonnes raisons de se (re)mettre à cuisiner

Si pour certains la cuisine est une passion, pour d'autres elle est considérée comme une corvée, soit par manque de temps, d'envie ou d'inspiration. Si tel est votre cas, voici 3 bonnes raisons de (re)mettre son tablier.



## C'est meilleur pour la santé

Vous avez devant vous un bœuf bourguignon fait maison et une pizza industrielle. Quel plat vous donnera le plus envie ? Il y a fort à parier que vous choisirez certainement le plat fait maison. Naturellement, notre corps nous réclame ce qu'il y a de meilleur pour lui, et cuisiner est en quelque sorte un cadeau que vous faites à votre corps.

## Pour découvrir de nouvelles saveurs

Rien de tel qu'une virée au marché le dimanche matin pour se laisser tenter par ces beaux fruits, légumes ou herbes fraîches. Optez pour des produits toujours de saison, récoltés ou fabriqués près de chez vous. Et surtout, n'oubliez pas qu'un aliment de qualité se suffit à lui-même... Restez donc dans la simplicité.

## Pour le plaisir de partager avec les autres

Guy Krenzer, directeur de la Création Lenôtre et doublement sacré un des Meilleurs Ouvriers de France (également jury de l'édition 2022 de Toque Chefs, le concours culinaire de Domitys) évoque souvent les goûters de sa maman, pas seulement parce qu'ils étaient succulents, mais aussi et surtout pour « le souvenir d'une maman qui avait pris le temps de cuisiner, et avait confectionné avec amour une recette pour sa famille ». Ces paroles décrivent si bien le plaisir que l'on a à partager, à confectionner pour les autres. Juste par plaisir de faire plaisir à ceux qu'on aime.



### Les conseils cuisine des résidents Domitys

« Il n'y a rien de mieux que des bons produits régionaux pour prendre plaisir à cuisiner. Mon truc, c'est le miel de châtaigner corse. »  
**Madame Charlot,**  
résidente à Ajaccio

« Au fur et à mesure, goûter, mettre des annotations sur le livre de recettes pour que la prochaine fois, le plat soit encore meilleur. Utilisez des fleurs et des herbes pour mettre de la couleur et donner envie. »

**Madame Escot**  
résidente  
à Pérignat-lès-Sarliève

« Mon astuce pour cuisiner vite et bien, c'est de préparer tous les produits à l'avance. »  
**Madame Bellal,**  
résidente à Toulouse



## Biscuits Cassonade & Chocolat



Pour une dizaine  
de biscuits

80 g de beurre salé

90 g de farine

60 g de cassonade

25 g de poudre d'amandes  
ou de noisettes

10 g de chocolat en poudre



# En cuisine avec vos petits-enfants!

**Au menu :** une recette gourmande et facile à faire, des kilos de bonheur, un zeste d'amour, une pincée de rire, le tout saupoudré de partage et de transmission. Savourez l'instant présent en compagnie de vos petits-enfants.



### Étape 1

Mélanger vigoureusement le beurre ramolli et la cassonade. Ajouter ensuite la farine, la poudre d'amandes et le chocolat. Mélanger pour former une pâte.



### Étape 2

Former des petites boules avec la pâte et les aplatir dans le creux de la main.



### Étape 3

Décorer, puis enfourner à 180 °C pendant 12 minutes. Laisser refroidir.

# Manger équilibré, ça veut dire quoi ?

On nous le répète beaucoup: il faut manger é-qu-i-li-bré.  
Mais qu'est-ce que cela signifie au juste ?  
Et comment le mettre en pratique simplement ?

## Donner à son corps tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner

À commencer par de bonnes proportions de nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux...) et des apports caloriques adaptés à notre âge et notre rythme de vie. Finalement, manger équilibré se résume à manger un peu de tout. On l'oublie, et les rayons des supermarchés ne nous aident pas, mais nous sommes conditionnés pour manger ce qui nous fait du bien », nous rappelle notre expert Pamela Darondeau.

## Concrètement, que doit-il y avoir dans mon assiette ?

Essayons de résumer cela de façon simple. Retenez la répartition suivante: 50 % + 25 % + 25 % = une assiette 100 % équilibrée.

**50 % :** la moitié de votre assiette doit être recouverte de légumes (de saison, meilleurs pour la santé et les papilles!). « *Cuits, crus, les deux, comme vous préférez, et assaisonnés raisonnablement.* »

**25 % :** le quart de votre assiette doit être recouvert de féculents (blé, riz, maïs, fèves, lentilles, pois, pommes de terre...). « *Choisissez-les complets si vous le pouvez et variez-les.* »

**25 % :** le dernier quart de votre assiette sera recouvert de protéines: un filet de poisson, deux œufs, un morceau de poulet, ou encore des protéines végétales (soja, tofu...).

## Et en dessert ?

Les fruits, bien sûr! Mais aussi les yaourts. « *Le yaourt reste une excellente source de calcium, de protéines, de vitamine D, entre autres. Choisissez-les entiers ou demi-écrémés, idéalement bio et sans sucre ajouté. Vous pouvez y mélanger de la cannelle, des cranberries ou même des noisettes concassées.* »

## Et on n'oublie pas aussi...

... de fractionner son alimentation en 4 prises: « *Pour le goûter, une tranche d'un bon pain complet, une poignée d'amandes, un fruit ou du chocolat noir, le tout accompagné d'une tisane, c'est parfait!* » À retenir enfin: l'équilibre alimentaire ne se fait pas impérativement sur chaque repas, il peut tout à fait se rétablir sur la journée, la semaine voire sur le mois. « *L'essentiel, c'est d'abord de manger de tout.* »



L'avis de  
l'expert

“ Ajoutez une petite cuillère à café de curcuma moulu à vos plats et salades. Cette épice possède de multiples propriétés: antioxydante, anti-inflammatoire, antibactérienne, voire anticancéreuse. ”

# Vrai ou faux?

On entend parfois tout et son contraire en matière d'alimentation. Le point sur quelques idées reçues avec notre expert Pamela Darondeau, diététicienne-nutritionniste.



**Faux!**

## LES MATIÈRES GRASSES SONT MAUVAISES POUR LA SANTÉ

Huile, beurre... Notre organisme a besoin de ces fameux « lipides » en quantité suffisante, matin, midi et soir. Cependant, toutes les sources de « gras » ne se valent pas et certaines ont de vrais atouts santé comme les huiles de colza, de lin, de noix ou de soja, riches en oméga 3.

**L'avis de l'expert**

« Privilégiez l'huile d'olive pour la cuisson. Associez huile d'olive et huile de lin dans vos vinaigrettes et assaisonnements constitue un excellent apport en oméga 3. »



**Faux!**

## SURGELÉS ET CONSERVES SE VALENT

La technique de « surcongélation » est plus intéressante sur le plan nutritionnel que l'appertisation (conserves), car elle permet de maintenir 80 % de la présence des nutriments et des vitamines des fruits et légumes.

**L'avis de l'expert**

« L'idéal sera toujours d'acheter des légumes sur son marché. Quand ce n'est pas possible, les surgelés du supermarché sont une très bonne alternative. »



**Vrai!**

## IL FAUT BOIRE 1,5 l D'EAU PAR JOUR

Notre corps est composé à 60 % d'eau et en élimine en moyenne 2 litres quotidiennement! C'est pourquoi on conseille de boire environ 1,5 l d'eau par jour. Une recommandation à adapter à votre rythme de vie, car plus on fait d'efforts, plus il faut boire.

**L'avis de l'expert**

« Lorsque la soif se fait sentir, on estime qu'il y a déjà une perte de 10 % des capacités physiques. Pour augmenter sa consommation, on peut aromatiser l'eau avec une feuille de menthe, des glaçons de gingembre... »



**Vrai et faux!**

## LE POISSON EST BON POUR LA MÉMOIRE

Hélas, aucun aliment n'a véritablement d'effet « booster » sur la mémoire. Il est en revanche scientifiquement prouvé que la consommation de poissons gras joue un rôle bénéfique sur le bon fonctionnement de notre cerveau.

**L'avis de l'expert**

« Les poissons - en particulier le poisson gras (maquereau, saumon, hareng, sardines) - sont sources d'oméga 3, des anti-inflammatoires qui ont un effet positif sur notre peau, notre vision (la rétine) et sur le ralentissement du déclin cognitif. »

# Anti-gaspillage: les bons gestes à adopter



Même si on a l'habitude de ne pas gaspiller, il nous arrive à tous de jeter des légumes abîmés sans qu'on ait eu le temps de leur trouver une seconde vie... Parce que c'est bon pour la planète, le portefeuille et la santé, voici un petit rappel des bons gestes pour gaspiller toujours moins.

## Consommer local et de saison: la règle n° 1

Lors du transport en bateau ou en avion, les produits s'abîment. Arrivés dans l'entrepôt, ceux qui n'ont pas préservé toute leur fraîcheur sont jetés, sans compter le fait que les aliments perdent également leur valeur nutritive quelques jours après leur cueillette. Privilégiez donc les circuits courts: soit directement chez vos producteurs locaux si vous le pouvez, soit sur le marché plutôt qu'en supermarché. Autre option: les Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), dont l'adhésion vous permet de recevoir chaque semaine un panier de fruits et légumes locaux et de saison.

## Date de conservation: mieux les anticiper!

20 % du gaspillage des ménages est lié à une mauvaise compréhension des dates de péremption (ou dates limite de consommation), au-delà desquelles les aliments peuvent présenter des risques pour la santé. Ce qui est différent de la mention « à consommer de préférence avant le... », autrement dit la date à partir de laquelle le produit perd petit à petit ses qualités nutritionnelles et/ou gustatives. Deux dates à ne pas confondre donc; ce qui permettra d'éviter de jeter des produits encore consommables.

## Rien ne se perd, tout se transforme...

Perdez l'habitude de jeter les fanes de légumes, et réutilisez-les pour vos futures quiches, soupes et jus de fruits. Parmi les fanes comestibles: carottes, radis, navets, oignons, fenouil, betteraves, feuilles du brocoli. Les épluchures également peuvent être cuisinées: chips d'épluchures de pommes, poudre de zestes d'agrumes (faites sécher les épluchures des agrumes), poudre d'épluchures de tomates...



**40 %**

des 65 ans et plus déclarent ne jamais jeter de produits, contre 3 % des plus jeunes.

**47 %**

Près d'un Français sur deux se sent coupable au moment de jeter un produit alimentaire.

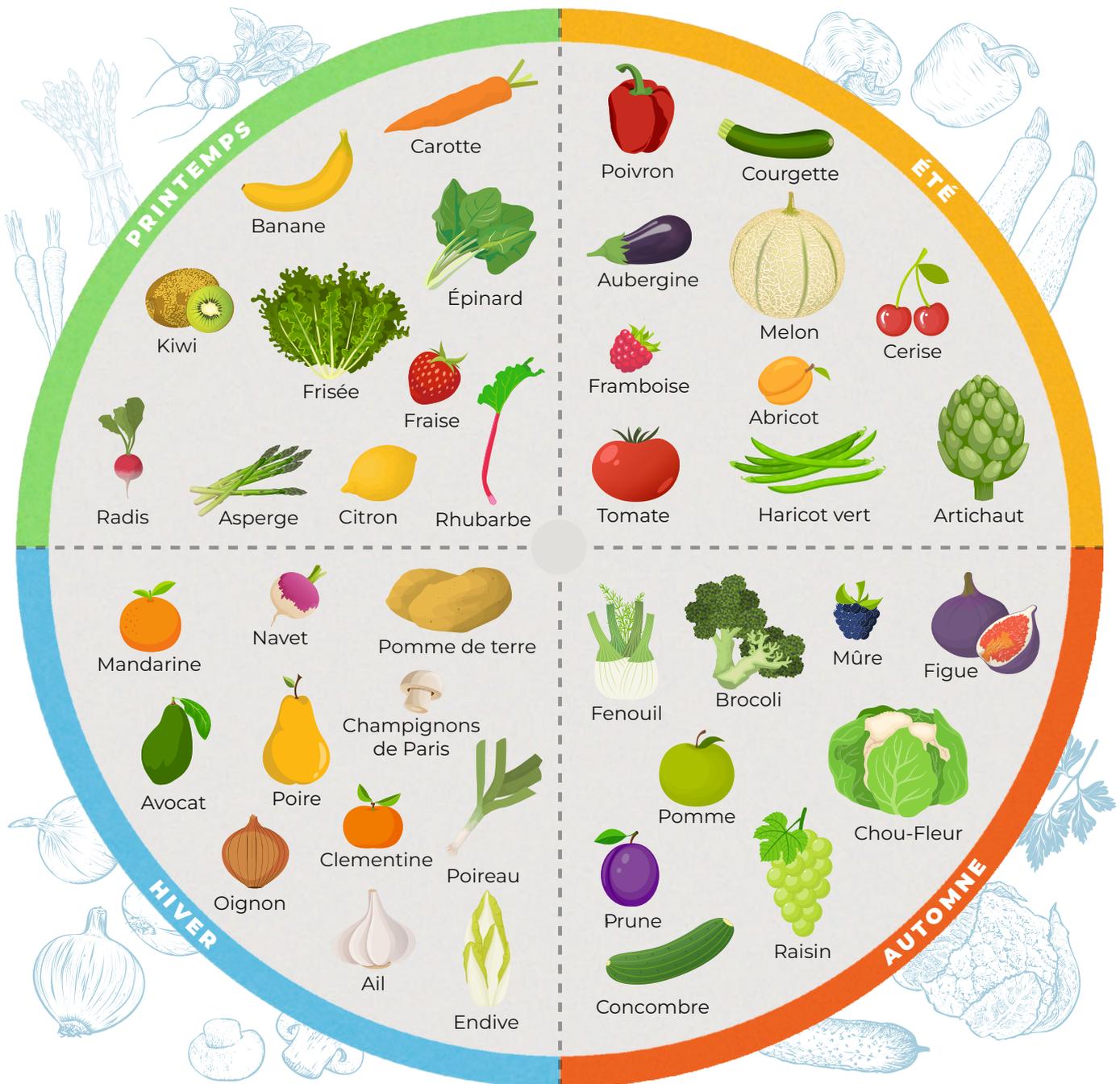


L'avis de  
**l'expert**

“ N'oubliez pas que la peau des fruits et légumes concentre une grande quantité de vitamines et nutriments antioxydants. N'hésitez donc pas à la consommer en l'ayant, au préalable, soigneusement lavée à l'eau. ”

# Suivez les saisons, votre corps vous dira merci!

Chaque saison répond à un besoin du corps humain. En hiver, les fruits et légumes nous apportent plus de nutriments et de la vitamine C. En été, notre corps réclame plus d'eau et moins de calories. Affichez ce calendrier sur votre réfrigérateur et profitez de tous les bienfaits nutritionnels que vous offre chaque fruit et légume de saison.





# 4 règles d'or pour un dîner en toute simplicité (et presque parfait)

Bien manger, c'est un plaisir à partager qui ne se passe pas qu'en cuisine ! Pour passer un moment convivial et réjouir ses invités, sans devoir mettre les petits plats dans les grands, suivez ces quatre grands principes.

## Plaisir de recevoir

### Un dîner qui vous ressemble

Faire entrer les autres dans son cocon n'est pas toujours évident, surtout s'il s'agit d'un dîner partagé avec une nouvelle connaissance. Vous avez invité votre voisin de palier que vous connaissez peu : pas de pression, il n'attend pas de vous un dîner digne d'un grand chef. Quant à vos amis, ils vous connaissent et acceptent votre invitation parce qu'ils partagent vos valeurs et vos goûts. Imaginez un dîner qui vous ressemble, en toute simplicité.

## Plaisir des papilles

### Un menu simple ne veut pas dire sans saveur

Pour allier simplicité et papilles, rien de tel que des produits locaux et de saison. Une belle entrée d'asperges fraîches en hiver, des tomates et de la ciboulette ciselée en été... Suivez les saisons, l'occasion aussi de renouveler vos idées de recettes.

## Et si vous conviez vos voisins ?

Vous appréciez vos voisins et vous échangez souvent avec eux depuis le pas de la porte ou votre balcon ? Osez franchir le premier pas : invitez-les ! Comme en témoigne Madame Policella, résidente Les Lanternes Bleues à La Ciotat : « J'adore organiser des apéritifs dînatoires avec mes voisins de la résidence. On ne se retrouve pas tard, vers 18h, et on grignote de bonnes petites choses. Récemment, j'ai aussi organisé un apéritif gourmand pour l'arrivée d'une nouvelle voisine. »

## Plaisir des yeux

### Une table joliment décorée : la note convivialité

La décoration est la première chose qu'on remarque quand on entre dans la pièce. Une belle table de fêtes donne aussi envie de s'attabler et de partager. Une serviette élégamment pliée, un joli bouquet de saison ou une bougie allumée : de quoi se sentir bien et à l'aise, dans un environnement agréable et propice au partage.

## Plaisir de profiter

### Se préparer à l'avance : pour recevoir sans stress

Anticipez tout ce que vous pouvez au préalable. Pourquoi ne pas préparer en amont une succulente sauce que vous pouvez congeler jusqu'au jour J. Cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel, telle que la cuisson minute de seulement quelques ingrédients.

# Venez tester la cuisine des Chefs Domitys !

Les résidents ont la liberté de cuisiner chez eux, mais c'est toujours avec plaisir qu'ils se rendent au restaurant Domitys pour goûter à la succulente recette des Chefs. Découvrez-la ici (on vous met l'eau à la bouche!)

## **Ingrédient n°1**

### **Une cuisine saine et de saison**

Tous les repas préparés dans les restaurants Domitys allient en effet équilibre alimentaire et goût. La cuisine des Chefs Domitys privilégie toujours une carte variée avec produits frais, locaux et de saison, qui apportent ainsi bienfaits nutritionnels et plaisir de manger.

## **Ingrédient n°2**

### **Un menu à déguster au restaurant ou chez soi**

La carte se déguste sur place et/ou dans son appartement grâce à un service de traiteur à domicile. Envie de convivialité ou plutôt d'intimité? Chacun choisit ce qui lui convient le mieux.

## **Ingrédient n°3**

### **À l'écoute des envies et besoins de chacun**

Parce que l'avis des résidents est précieux, le Chef et son équipe sont toujours à l'écoute des suggestions pour élaborer les cartes du restaurant. Ils proposent également des menus personnalisés en cas de régime alimentaire spécifique (sans sel, sans sucre, sans gluten...).

## **Ingrédient n°4**

### **Des repas à partager avec qui et quand vous voulez**

Parce qu'un repas se partage, les familles et amis des résidents sont évidemment les bienvenus dans les restaurants. Ouverts 7j/7, matin, midi et soir, cela peut donc être pour un petit-déjeuner, un déjeuner, un dîner, un apéritif au bar, ou encore un café en terrasse ou un goûter gourmand au salon.



## Ça vous donne envie ?

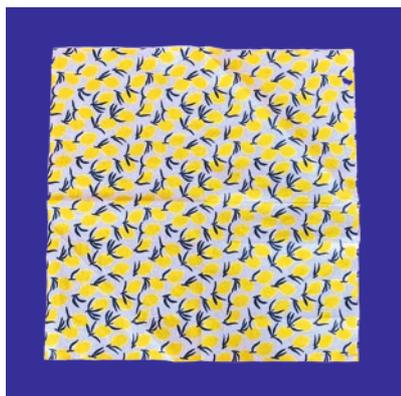
Les restaurants sont ouverts à tous ! Réservez en appelant la résidence de votre choix ou en envoyant une demande via le site internet. Rendez-vous sur [www.domitys.fr](http://www.domitys.fr)





# Tuto déco Spécial jolie table

La décoration participe aussi à nous mettre en appétit... Une serviette joliment pliée apportera la petite touche finale à votre table. Suivez les 6 étapes de ce tuto, pour toujours plus de plaisir dans l'assiette.



**1.**  
Avec la serviette de votre choix...



**2.**  
La plier en 4.



**3.**  
Rabattre la 1<sup>re</sup> feuille de tissu vers le coin inférieur.



**4.**  
Faire de même avec la 2<sup>e</sup>, puis avec la 3<sup>e</sup> feuille de tissu.



**5.**  
Plier le côté gauche jusqu'au milieu, puis le côté droit.



**6.**  
C'est fini! Il ne reste plus qu'à y glisser les couverts.