

Les
INSATIABLES
GroupesOS



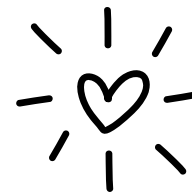
Livret gourmand EHPAD

ASTUCES ET INSPIRATIONS POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION





EDITO



SANDRINE BAUMANN-HAUTIN – CHEFFE PATISSIÈRE
& CHRISTIAN TÊDOIE – CHEF DE CUISINE ÉTOILÉ ET MOF
MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU COLLECTIF
DE LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION

«

Il y a en France plus de deux millions de personnes souffrant de dénutrition. Généralement, ces personnes sont dénutries par un manque d'appétit qui peut s'expliquer par l'isolement, le deuil, le chagrin, la dépression, mais aussi toutes les maladies chroniques et leurs traitements.

Que faire face à la dénutrition ? En tant que Chefs, nous nous sommes engagés au sein du Collectif de lutte contre la dénutrition car nous avons la conviction que des moyens existent pour lutter efficacement contre cette maladie silencieuse.

Pour nous, maigrir n'est pas une fatalité. Bien sûr, on ne peut pas se forcer à manger lorsque l'on n'a pas faim et il n'existe pas de médicament miracle pour retrouver l'appétit. Une autre solution existe : augmenter la densité calorique et protidique des repas, sans en augmenter le volume.

L'enrichissement des plats et des desserts, ainsi que la promotion d'une cuisine généreuse sont pour nous les deux leviers primordiaux pour lutter contre la dénutrition. Le plaisir de l'alimentation est tout autant un moyen de la prendre en charge que de la prévenir.

Cela démontre que nous avons tous un rôle à jouer dans ce combat et nous espérons sensibiliser de plus en plus de Chefs et de professionnels de la restauration à s'engager à nos côtés, la dénutrition étant aujourd'hui un enjeu de santé publique.

Vous trouverez, au fil de ces pages, les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une recette ou d'un atelier culinaire, lors de la Semaine nationale 2024 du 12 au 19 novembre, comme tout au long de l'année.

»



RETROUVER LE PLAISIR DE MANGER

PAR ERIC FONTAINE

Trésorier du Collectif de lutte
contre la dénutrition



dont
400 000 PERSONNES ÂGÉES
et À DOMICILE
270 000 EN EHPAD
(Établissement d'Hébergement
pour Personnes Âgées
Dépendantes)



Retrouvez toutes les infos sur la dénutrition
et la Semaine nationale de la dénutrition sur
www.luttecontreladenutrition.fr

Casser les idées reçues

Il faut d'abord se **défaire de certaines certitudes**. Les messages diététiques qui sont largement diffusés dans la population s'adressent avant tout aux bien-portants pour prévenir des maladies telles que l'obésité ou le diabète. Mais dès lors que la dénutrition s'installe, l'objectif ne doit pas être d'avoir peur de grossir, mais au contraire d'avoir peur de maigrir. Il ne faut donc plus craindre de manger les aliments qui font grossir, car leur richesse naturelle compensera la diminution des apports alimentaires. Réhabiliter le gras, le sucre et dans une certaine mesure le sel, c'est autoriser les pâtisseries, les sauces, les charcuteries, les frites. Il y a forcément dans ces aliments quelque chose qui sera mangé avec plaisir.

Dans le même ordre d'idée, il ne faut plus avoir peur de grignoter.

Il faut ensuite changer quelques habitudes :

Les entrées légères (les salades, les potages) peuvent être déplacées après le plat principal. En effet, pourquoi commencer le repas avec des aliments volumineux lorsque l'on a un « petit estomac » ?

Et si les habitudes ne peuvent pas être modifiées, enrichissez les entrées : la salade avec de la vraie sauce et pourquoi pas avec un œuf ou du fromage. Le potage, avec de l'huile, du beurre, de la crème ou du fromage. Cette proposition, je dirais même cette prescription, peut vous paraître aux antipodes de la diététique conventionnelle. Mais si vous y réfléchissez sereinement, elle est pleine de bon sens. Ce qu'il faut limiter pour ne pas grossir, il faut l'augmenter pour ne pas maigrir. Tout restant une question d'équilibre.



Il faut se rendre à l'évidence. Si la pâtisserie a assez peu évolué, la cuisine s'est allégée. Si vous doutez de cette affirmation, ouvrez un livre de cuisine d'avant les années 60. Faire une cuisine riche tout en restant digeste et goûteuse n'est plus dans nos habitudes.

C'est pourquoi, à l'occasion de la cinquième Semaine nationale de lutte contre la dénutrition, nous avons souhaité créer ce livret de recettes avec Les Insatiables et sous le haut patronage de Sandrine Baumann-Hautin & Christian Têtedoie, pour montrer comment enrichir simplement de petites portions.

Au fil de ces pages, nous espérons que vous, professionnels de santé, proches aidants, aides à domicile, trouverez les ingrédients pour aider les personnes touchées par la dénutrition. Le plaisir de l'alimentation est un moyen de prendre en charge cette maladie mais aussi de la prévenir.

Bien sûr, ce livre ne règlera pas tous les problèmes. Il faudra dans certains cas avoir recours à la médecine. Mais nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre la dénutrition. La Semaine nationale est l'occasion de se mobiliser et de donner de l'écho à cette maladie trop méconnue, même par ceux qu'elle touche.

ERIC FONTAINE

Trésorier du Collectif de lutte contre la dénutrition



Donner le plaisir de manger

CONSEILS & ASTUCES



LA DÉNUTRITION

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La dénutrition est un état pathologique se caractérisant par un déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire une insuffisance des apports au regard des besoins nutritionnels de l'organisme.

Elle provoque un affaiblissement généralisé en diminuant les défenses immunitaires et augmentant le risque d'infection. Elle diminue également les forces musculaires ainsi que la mobilité, augmentant le risque de chute et de dépendance.

En cas de maladie chronique, la dénutrition diminue l'espérance de vie.

ON EST DÉNUTRI SI ...

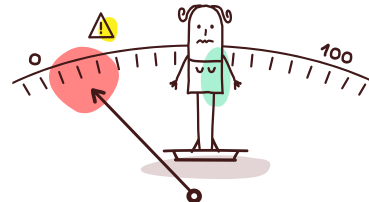
CHEZ L'ADULTE :

Perte de poids

- $\geq 5\%$ en 1 mois
- ou $\geq 10\%$ en 6 mois
- ou 10 % depuis le début de la maladie responsable de l'amaigrissement
- Réduction quantifiée de la masse musculaire et/ou de la fonction musculaire.

IMC

- $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ avant 70 ans
- $< 22 \text{ kg/m}^2$ après 70 ans



$$\text{IMC} = \frac{\text{mon poids (kg)}}{\text{ma taille}^2 \text{ (m)}}$$



POUR EN FINIR AVEC LA DÉNUTRITION

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES

La dénutrition résulte donc d'un déficit d'apports sur le plan qualitatif et quantitatif et le plus souvent, des aliments protidiques.

Les besoins en protéines de la personne âgée sont plus élevés que chez l'adulte du fait d'une fonte facilitée et accélérée de la masse maigre (la sarcopénie).

Pour identifier les causes de la dénutrition, l'état général du résident est à prendre en compte :

- son état d'esprit (dépression, perte de repères...),
- sa force physique (présence de chutes),
- certaines pathologies ou traitements qui engendrent des pertes d'appétit et/ou un affaiblissement de l'organisme.



Il justifiera alors d'augmenter l'apport protidique et calorique alimentaire pour limiter le risque de dénutrition.

LES SYMPTÔMES



Les symptômes peuvent être discrets mais nous devons nous alarmer dès :

- une variation de poids
- une perte d'appétit
- et/ou une diminution des apports spontanés

Des escarres et cicatrisations difficiles, l'augmentation des chutes, la perte de force sont également à craindre. En effet, la dénutrition accélère la mortalité et la morbidité.





AGIR POUR SOIGNER

LES STRATÉGIES DE PRISE EN CHARGE CULINAIRE

- 1 -

ADAPTER LES REPAS

Il est fréquent que l'avancée en âge s'accompagne d'une baisse d'appétit. Les personnes ne finissent pas leurs assiettes, sautent des repas, se plaignent de ne jamais avoir très faim, n'ont plus envie de manger. Il est alors parfois nécessaire d'adapter leur alimentation pour éviter les carences.

Lorsque l'appétit est moins présent, pensez à fractionner leur alimentation afin d'assurer la couverture des besoins et éviter le refus de repas trop copieux.

Au moins 5 prises alimentaires par jour, sous forme de collation par exemple, apportant chacune des protides. Soyez vigilant également sur le jeûne nocturne qui ne doit pas dépasser les 12 heures.

- 2 -

FAIRE ÉVOLUER LES RECETTES

La préparation est enrichie en nutriments (protéines principalement) et en calories sans en augmenter le volume.

Ces enrichissements doivent idéalement passer inaperçus à l'oeil, au goût et à l'odeur pour le convive.

- 3 -

COMPLÉMENTER

Il est possible de compléter par une prescription d'un médecin pour des compléments nutritionnels oraux (CNO). Cela permet d'augmenter plus significativement les apports énergétiques et protidiqes sur la journée tout en variant le goût et la présentation.





LES SOLUTIONS NATURELLES

ENRICHR EN CUISINE

Dans un premier temps, vous pouvez choisir des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des soufflés, des gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes, des pâtes farcies...

Les servir plutôt en béchamel, en sauce blanche ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée...

En cuisine, l'enrichissement des préparations peut se faire via plusieurs aliments intéressants à intégrer :

l'œuf, le jambon, le blanc d'œuf, le lait en poudre écrémé ou ½ écrémé, le fromage (fromage fondu type Vache qui rit formule plus®) ou fromage type Parmesan...



Attention : utiliser de la crème fraîche permet uniquement un enrichissement en énergie mais pas en protéines. L'équilibre entre la densité énergétique et la densité protidique est primordiale.



LES BONS RÉFLEXES

1 - Connaître les aliments ou parties d'aliments vecteurs de :

- Protéines de qualité
- Calories
- Vitamines et minéraux

2 - Les ajouter aux préparations

En les dispersant dans les différents repas de la journée.

3 - Tester les comportements à froid, puis à chaud et veiller à la satisfaction du convive.



ENRICHIR L'ALIMENTATION

LIPIDES OU PROTÉINES ?

RETROUVEZ DANS CE TABLEAU LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS D'ENRICHISSEMENT.

ENRICHISSEMENT EN PROTÉINES OU EN LIPIDES ?

Quand on perd du poids, on perd de la masse et ainsi de la force musculaire.

Par ce fait il faut enrichir l'alimentation à l'aide d'aliments apportant des protéines (ex: viande, poisson, œuf, produits laitiers, légumineuses ...) et de l'énergie.

ENRICHISSEMENT PROTÉIQUE	Lait entier	200mL
	Emmental, Comté, gruyère râpé	20g – environ 1 cuillère à soupe
	Crème de gruyère, Vache qui rit®	2 portions individuelles
	Poudre de lait entier ou lait concentré non sucré	1 cuillère à soupe
	Œufs	1 jaune d'œuf, 1 œuf entier
	Jambon mixé, viande hachée, chair à saucisse	20g – environ 1 cuillère à soupe
MATIÈRES GRASSES	Poudre de protéines	1 à 3 cuillères à soupe
	Beurre, huile	1 noisette ou 1 cuillère à soupe (environ 10g)
	Crème fraîche entière épaisse	1 cuillère à soupe
FÉCULENTS	Maïzena, farine	5g – environ 1 cuillère à café pour 150mL
	Poudre de céréales (type Blédina)	1 à 2 cuillères à soupe
	Vermicelles, tapioca, semoule très fine	30g non cuit
	Pomme de terre	1 petite pomme de terre par portion
	Légumes secs (lentilles, pois cassés, flageolets, pois chiches)	30g non cuit



LA PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

UN TRAVAIL PLURISDISCIPLINAIRE



Chaque résident doit pouvoir faire l'objet d'un accompagnement personnalisé.

LA PLACE DU RÉSIDENT DANS SA PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE EST DONC CENTRALE.

Tenir compte des goûts, des cultures, choisir des méthodes d'enrichissement adaptées, respecter un rythme physiologique, des capacités physiques, ... Médecins, psychologues, gouvernants, diététiciens, cuisiniers ou familles composent le socle d'une équipe œuvrant pour répondre de façon cohérente aux attentes et besoins d'un résident. Il est essentiel de s'appuyer sur le savoir-faire de chacun pour s'assurer que l'alimentation reste un plaisir pour le résident.

POUR ALLER PLUS LOIN...

WEBINAIRE GRATUIT

Retrouver le replay
de notre webinaire

*Textures-modifiées
et manger-mains*





**Ouvrez
votre cuisine,
partagez
votre métier !**

IDÉES ANIMATIONS

Engagez les équipes dans une aventure culinaire !



LES OBJECTIFS DE CE PROJET :

- Créer une dynamique autour de la dénutrition : avec les équipes mais aussi, les familles des résidents
- Valoriser le travail des cuisines : le chef et son équipe sont les premiers acteurs pouvant agir sur la qualité de l'alimentation
- Fédérer les équipes autour d'un projet commun, ludique et innovant

A L'AIDE DES ANIMATIONS :

- Les résidents et leurs proches aidants (re)découvrent la cuisine de votre établissement et s'informent sur la maladie de la dénutrition.
- Les équipes d'animation et de cuisine sont invitées à mettre en place des ateliers et menus pour les résidents à l'aide de ce guide et des indications ateliers.
- Le personnel de l'établissement est sensibilisé sur la maladie de la dénutrition afin de pouvoir accompagner au mieux les résidents qui en ont/auront besoin.

Ces animations n'existeraient pas sans vous : c'est grâce à votre implication et à celle de vos équipes !

Ne laissons pas les seniors seuls à table, prenons place avec eux. Démontrons que les établissements s'engagent pour une alimentation saine et gourmande pour les seniors. Les recettes s'échangent, on déguste ensemble...

**Nous vous partageons
3 idées d'ateliers à mettre
en place.**

*Pour bénéficier des kits
complets de déploiement,
envoyez-nous un mail à :
contact@lesinsatiables.org*

*La cuisine ?
Un lieu de
rencontres, un trait
d'union entre les
générations !*



PARTAGEZ VOS RECETTES

ATELIER I

Cet atelier est le meilleur moyen de faire émerger des idées de recette à l'image de ce qu'attendent vos résidents.

CONCEPT

Créer un moment de partage avec les résidents et donner des idées de recettes au chef-cuisinier.

MATÉRIEL

- Calendrier des produits de saison
- Livret gourmand pour échanger sur la dénutrition

OBJECTIF

Proposer 5 ingrédients « Grain de folie » au chef. Il pourra en choisir un pour élaborer ses recettes enrichies.



Grain de folie

PROPOSITION D'ANIMATION

- 1 - Rassembler les participants et les répartir en équipes de 4, 5 personnes.
- 2 - Demander à chaque équipe de proposer 5 aliments ou autre qui pourraient être le « Grain de Folie » de la recette du chef.
- 3 - Dire à voix haute toutes les propositions des groupes, et les faire voter pour qu'il n'en reste plus que 5.
- 4 - Demander à chaque équipe de proposer, pour chacun des 5 aliments, une recette qu'ils connaissent.
- 5 - Dire à voix haute toutes les propositions et faire voter les participants pour avoir deux recettes pour chacun des 5 ingrédients à proposer au chef.



DÉGUSTATION

ATELIER 2



Cet atelier est le meilleur moyen de démontrer que la cuisine en EHPAD est innovante, regorge de spécificités et permet de créer des moments conviviaux.

CONCEPT

Le chef ou l'équipe de cuisine prépare une dégustation pour les participants en utilisant des recettes du livret gourmand.

MATÉRIEL

Grille de notation sur 3 critères simples :

- Choix de la recette
- Goût du plat
- Présentation

PROPOSITION D'ANIMATION

- 1 - L'équipe de cuisine prépare une dégustation pour l'ensemble ou une partie des résidents. Elle peut s'inspirer du livret gourmand pour choisir.
- 2 - L'équipe réalise la liste des recettes réalisées sous forme de menu et distribue des grilles de notation.
- 3 - L'ensemble ou une partie des participants note la dégustation avec les grilles de notation fournies.
- 4 - L'équipe de l'établissement dépouille les grilles pour élire la recette qui aura obtenu la meilleure note.

Invitez les familles !

Plusieurs jours avant la date du jour J, inscrire les résidents, familles, associations, équipe... volontaires qui viendront éplucher des pommes de terre ou autres légumes et fruits nécessaires pour la recette de l'établissement le jour de la dégustation.

Le jour J, disposez du papier journal sur la table, un économe et un couteau/ personne, donnez les aliments à éplucher aux résidents. C'est l'occasion de partager vos techniques de cuisine pour une alimentation enrichie et délicieuse.

Bref... Parlez cuisine tout au long de l'activité !



JOURNÉE PORTE OUVERTE

ATELIER 3

TYPE D'ACTION

1 demi-journée valorisant l'établissement (14h30-17h à titre indicatif), dans le cadre de la Semaine de lutte contre la dénutrition afin de valoriser des recettes enrichies

FORMAT DE L'ACTION

Mise en place d'une journée porte ouverte lors de laquelle le chef de l'établissement réalisera une ou plusieurs recettes du « Livret Gourmand Spécial EHPAD » ainsi que d'autres animations selon la volonté de l'établissement : invitation aux familles des résidents, aux seniors à domicile du quartier, au grand public, ...

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS AUTOUR DE LA DÉNUTRITION

• Buffet dégustation « technique d'EHPAD pour prévenir la dénutrition »

Le chef ou l'équipe de cuisine propose ses recettes fétiches pour les résidents et les participants de cette journée et fait participer si possible les résidents dans l'élaboration de la recette (épluchage, découpe...). Manger-mains, textures modifiées,... Les chefs peuvent proposer différentes recettes pour mettre en avant leur talent !

• Visite de la cuisine professionnelle

Présentez les membres de l'équipe, montrez et expliquez les équipements, utilisez des mots simples et remplacez les termes techniques par des synonymes compréhensibles de tous.

Cette visite peut être :

- **Réelle** : Un petit groupe de résidents sont équipés de kits d'hygiène jetables (blouse, charlotte, masque et sur-chaussures) et sont guidés à l'intérieur du local.
- **Virtuelle** : appuyez-vous sur des photos que vous présenterez au fur et à mesure de vos explications. Vous pouvez proposer aux résidents des informations ou conférences sur les diminutions et pertes de goût liées à l'âge. Cela leur permettra de relativiser les impressions de fadeur de la nourriture.

Cuisiner, premier geste de soin

IDÉES RECETTES

Besoin d'idées ?



Au-delà d'être le sujet de conversation préféré de vos résidents, nous sommes convaincus qu'une bonne alimentation agit directement sur notre santé.

Conscient des enjeux auxquels les professionnels de la restauration médico-sociale font face, Sysco se joint aux Insatiables pour vous proposer ce livret afin d'accompagner les chefs dans leur travail quotidien et lutter contre la dénutrition qui touche aujourd'hui encore, 270 000 personnes en EHPAD.



Ainsi, à l'occasion de la Semaine de lutte contre la dénutrition, nous vous proposons de nouvelles inspirations sous forme de recettes, en collaboration avec Sysco, pour éveiller les papilles de vos convives. Créées pour la cuisine d'EHPAD, ces préparations ont pour point commun d'être enrichies, faciles à faire, savoureuses et adaptées à vos convives.

N'HÉSITEZ PAS À LES REMANIER À VOTRE SAUCE, SELON LES BESOINS DE VOS RÉSIDENTS ET À LES PARTAGER AVEC LES ÉQUIPES ET LES CONVIVES POUR CONNAÎTRE LEURS PRÉFÉRENCES !



Panna cotta à l'artichaut

herbes et émulsion viande des Grisons

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie

Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **500G PULPE D'ARTICHAUT**
- **GROS SEL**
- **1L ET À 70 CL DE CRÈME**
- **30CL + ½L DE LAIT**
- **10G GÉLATINE OR**
- **12G SEL**
- **3 BOTTES DE CIBOULETTE**
- **3 BOTTES DE CERFEUIL**
- **30G BEURRE**
- **2 ÉCHALOTES**
- **50G VIANDE DES GRISONS**
- **3G LÉCITHINE**

- Mettre à cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée. Les refroidir dans une eau bien glacée et bien les égoutter puis les mixer.
- Mettre à chauffer une partie de la crème et ajouter la gélatine ramollie préalablement dans l'eau froide. Laisser infuser et passer.
- Ajouter le reste de la crème et le lait assaisonné. Verser sur les artichauts mixés et mélanger.
- Mettre en verrine et laisser prendre au froid.

Réaliser l'émulsion avec la viande des Grisons

- Faire suer l'échalote au beurre et déglacer au vin blanc.
- Ajouter la crème et le lait (1,5L).
- Ajouter la viande des Grisons et laisser infuser pendant 30min à 1H.
- Mixer, passer, rajouter la lécithine et émulsionner.
- Décorer avec les herbes aromatiques.

Endives farcies

poires & noix

Recette de Ma cuisine santé



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **150G FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS**
- **1KG150 FROMAGE BLANC OU YAOURT GREC**
- **50G NOIX CONCASSÉES**
- **750G ENDIVES**
- **300G POIRES**
- **67,5G CERNEAUX DE NOIX**
- **12,5ML JUS DE CITRON**
- **25G MIEL LIQUIDE**

- Laver les endives et supprimer les feuilles du tour si elles sont abîmées.
- Couper le trognon pour séparer les feuilles.
- Garder 20 feuilles à peu près de la même taille et recourbées.
- Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, le fromage blanc et le miel (mélange homogène) puis ajouter les noix.
- Laver et éplucher la poire. La couper en petit dés puis les mettre dans un bol.
- Ajouter le jus de citron et mélanger. Ajouter la poire au fromage et mélanger le tout.
- À l'aide d'une cuillère à café, garnir l'intérieur des endives (1 c. par endive).
- Disposer les endives garnies dans un plat de service et décorer avec les cerneaux de noix.

Mini quiches au thon sans pâte

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 4 RÉSIDENTS)

- 250ML LAIT
- 10CL CRÈME
- 2 GROSSES C. À SOUPE DE FARINE
- 2 ŒUFS
- 100G GRUYÈRE
- 150G THON
- NOIX DE MUSCADE
- SEL ET POIVRE

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier verser les œufs, la crème, le lait, battre au fouet.
- Ajouter la farine, la pincée de muscade, le sel et le poivre et à nouveau battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse
- Émietter le thon à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter le thon et le mélanger.
- Ajouter le gruyère râpé.
- Répartir par portion dans un moule en silicone.
- Faire cuire au four à 180°C.
- Déguster chaud ou froid.

POUR VARIER LA RECETTE, PENSER À :

- Remplacer le thon par des lardons, du jambon...
- Opter pour une version végétarienne en mixant à la préparation des légumes cuits.

Cake de lentilles vertes

aux lardons et persil

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **200G LENTILLES VERTES**
- **240G LAIT ENTIER**
- **120G CRÈME ENTIÈRE**
- **100G LARDONS FUMÉS**
- **140G OIGNONS CISELÉS**
- **120G PERSIL HACHÉ SURGELÉ**
- **140G GRUYÈRE RÂPÉ**
- **43,5G JAUNE D'ŒUF**
- **160G ŒUFS ENTIERS**
- **180G FROMAGE FRAIS TYPE ST MÔRET**
- **160G MAÏZENA**
- **4G LEVURE CHIMIQUE**
- **SEL**
- **POIVRE**

- Dans une casserole, porter à ébullition le lait et la crème puis ajouter les lentilles vertes.
- Cuire à feu doux pendant 10min puis débarrasser dans un grand cul de poule sans égoutter.
- Dans une casserole, faire revenir les oignons et les lardons.
- Mélanger les jaunes et les œufs entiers avec le fromage frais, la maïzena, la levure, le sel, le poivre et le persil haché.
- Ajouter les oignons et lardons, les lentilles et le gruyère râpé.
- Continuer à mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Débarrasser dans un bac gastronome GN1/1 muni d'un papier sulfurisé puis cuire dans un four ventilé et préchauffé à 160°C pendant 25min.
- Après cuisson, refroidir le cake en cellule de refroidissement.
- Couper le cake en portion à froid puis réchauffer au moment du service.

Tarte oignons & potiron

Recette proposée par Les Insatiables



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **500G OIGNONS ÉMINCÉS**
- **50G BEURRE**
- **500G POTIMARRON EN DÉS**
- **300ML LAIT**
- **300G FROMAGE FONDU TYPE VACHE QUI RIT FORMULE PLUS®**
- **400ML ŒUFS**
- **0,6G NOIX DE MUSCADE**
- **100G PÂTE BRISÉE**
- **SEL**
- **POIVRE**

Préparer la garniture

- Précuire les dés de potiron à la vapeur.
- Faire suer les oignons avec le beurre pendant 15min.
- Ajouter les dés de potiron, laisser mijoter 5min et rectifier l'assaisonnement.
- Faire refroidir la garniture.

Réaliser l'appareil à crème prise

- Mélanger le lait, le fromage fondu, les œufs, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Préparer la pâte brisée

- Cuire la pâte à blanc puis mixer la pâte brisée cuite.
- Ajouter la garniture oignons-potiron à la pâte brisée et mixer à nouveau.
- Terminer avec l'appareil à crème prise et rectifier l'assaisonnement.
- Couler l'ensemble dans une plaque munie d'une feuille de cuisson et filer.
- Mettre dans un four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur pendant 20min.

Flan de brocolis et chou-fleur à la muscade enrichi

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **550G BROCOLIS EN FLEURETTE**
- **400G CHOUX-FLEURS EN BRISURE**
- **500G ESSENTIEL® POIREAUX LÉGUMES VERTS***
- **200G ŒUFS MOYENS ALVÉOLÉS**
- **200G LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT**
- **150G CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE UHT**
- **MUSCADE MOULUE**
- **SEL & POIVRE BLANC**

- Cuire les brocolis et les choux-fleurs au four vapeur et les refroidir.
- Beurrer et garnir des moules de brocolis et de choux-fleurs.
- Mélanger les œufs, la crème liquide et les Essentiels décongelés.
- Assaisonner et couler l'appareil sur les brocolis.
- Cuire au four à 180°C pendant 15-20min.

Pain de butternut et carottes au curry doux enrichi

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 200G CUBES DE BUTTERNUT GRILLÉ
- 100G OIGNONS EN CUBES
- 100G MAÏZENA
- 100G LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT
- 5G LEVURE CHIMIQUE
- 100G EMMENTAL RÂPÉ
- 150G ŒUF MOYEN ALVÉOLÉ
- 20G HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- POIVRE BLANC MOULU PM
- 300G ESSENTIEL® CAROTTE
- GRAINES DE COURGE BIO PM
- 5G CURRY DOUX
- 5G PERSIL CONCASSÉ

- Mélanger la Maïzena, et la levure.
- Ajouter les œufs, mélanger et incorporer le lait petit à petit.
- Incorporer l'huile, les Essentiels et assaisonner.
- Incorporer les cubes de butternut et oignons ainsi que l'Emmental, le curry doux, le persil concassé et bien mélanger.
- Répartir le mélange dans des moules beurrés et déposer les graines de courge en topping.
- Cuire au four à 180°C :
 - Moule Monoportions environ 12min
 - Moule Multiportions environ 20min

Taux d'enrichissement par rapport à une recette classique :

- Protéines : 1,5 fois +
- Calcium : 2 fois +
- Fibres : 2 fois +

Croustade

de champignons forestiers

Recette proposée par Sysco dans son carnet d'automne



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **10 PIÈCES CROÛTE À BOUCHÉE AU BEURRE**
- **273G MÉLANGE FORESTIER**
- **228G CHAMPIGNONS DE PARIS ÉMINCÉS**
- **20G ÉCHALOTES CISELÉES**
- **70G POIREAU COUPÉ**
- **30G HUILE DE TOURNESOL**
- **290G ESSENTIEL® POIREAUX LÉGUMES VERTS**
- **27G MAÏZENA**
- **230G LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT**
- **27G BEURRE DOUX**
- **MUSCADE MOULUE**
- **SEL FIN**
- **POIVRE BLANC MOULU**
- **40G EAU**

- Chauffer l'huile de tournesol.
- Suer les échalotes et les poireaux sans décongélation.
- Ajouter les champignons Forestier sans décongélation ainsi que les champignons de Paris et cuire jusqu'à quasi évaporation du liquide.
- Réaliser une béchamel avec le beurre, Maïzena, le lait et l'eau.
- Ajouter les Essentiels et bien mélanger.
- Assaisonner de sel poivre, noix de muscade et incorporer les champignons.
- Refroidir la préparation.
- Garnir les croûtes avec le mélange et les réchauffer au four à 160°C pendant 15min environ.

Taux d'enrichissement par rapport à une recette classique :

- Protéines : 1,4 fois +
- Calcium : 5 fois +
- Fibres : 1,5 fois +

Truite et palet de sauce aux champignons

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



INGRÉDIENTS

(POUR 4 RÉSIDENTS)

- 4 RONDS DE TRUITE
- 3 ROULEAUX DE POIREAUX
- 3 CAROTTES SIFFLET
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 BRANCHE DE THYM
- 30G + 20G DE BEURRE
- 4 FENOUILS
- 20 CLOUS DE GIROLLES
- 4 PORTIONS DE CHIFFONNADE DE CŒUR DE LAITUE
- PM HUILE DE COLZA
- 4 PALETS DE SAUCE DE CHAMPIGNONS
- PM SEL
- PM FLEUR DE SEL
- PM POIVRE

- Dans un cercle beurré, disposer les tranches de poisson. Mettre sur une plaque et cuire au four à 90°C.
- Sortir avant la fin de la cuisson et laisser tirer.
- Mettre à cuire les poireaux dans un glaçage, les piquer pour voir la cuisson. Quand ils sont parfaitement cuits, les tailler en fine julienne et faire de jolis petits rouleaux. Réserver.
- Éplucher les carottes, les cuire dans un glaçage (casserole avec de l'eau, du beurre, du thym, de l'ail, sel, poivre, piment de Bresse), cuire à petits bouillons. Couper en deux en fin de cuisson.
- Procéder de même pour les fenouils. Attention à bien les conserver légèrement craquants.
- Mettre à fondre du beurre dans une poêle, ajouter les girolles. Laisser cuire et ajouter l'échalote. Rectifier.
- Mettre la salade dans un cul de poule, ajouter l'huile de colza, le sel.

Dressage :

- Disposer le poisson et harmoniser les légumes autour.
- Poser dessus, le palet de sauce protéinée et laisser fondre.

Saumon rôti,

beurre blanc aux agrumes,
chou-fleur et brocolis

Texture modifiée



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 600G SAUMON CUIT
- 250G FROMAGE FONDU TYPE VACHE QUI RIT FORMULE PLUS®
- 300ML LAIT
- 32G AGAR-AGAR
- 100G CHOUX-FLEURS ET BROCOLIS
- 200G BEURRE
- 60G ÉCHALOTE
- 160ML VIN BLANC
- 160ML JUS D'AGRUMES
- 30ML CRÈME

Préparer le saumon

- Mixer le saumon avec 150g de fromage fondu.
- Lisser avec le lait.
- Incorporer 16g d'agar-agar.
- Mouler et cuire au four vapeur 15min à 95°C.

Préparer les légumes

- Mixer les légumes.
- Ajouter 16g d'agar-agar et 100g de fromage.
- Mouler et cuire au four vapeur 15min à 90°C.
- Refroidir et démouler.

Préparer le beurre aux agrumes

- Faire revenir doucement les échalotes ciselées, le vin blanc et le jus d'agrumes, réduire de 3/4.
- Crémier et monter en beurre.
- Servir sous forme de petites bouchées accompagnées du beurre d'agrumes.

Cabillaud, écrasé de pommes de terre et sauce à l'oseille

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie
Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



INGRÉDIENTS

(POUR 25 RÉSIDENTS)

CROÛTE D'HERBES

- 150G GRUYÈRE RÂPÉ
- 300G BEURRE POMMADE
- 300G PAIN DE MIE SANS CROÛTE
- 300G D'ÉPINARDS
- 1 BOTTE DE THYM
- 1 BOTTE DE CIBOULETTE
- 1 BOTTE DE PERSIL

CABILLAUD ET SAUMURE

- 3KG CABILLAUD
- 250G SEL
- 2,5L EAU
- 125G BEURRE

SAUCE OSEILLE

- 70G BEURRE
- 2 PIÈCES D'ÉCHALOTES
- 20CL VIN BLANC
- 3 PIÈCES DE CHAMPIGNON DE PARIS
- 50CL CRÈME
- 1 BOTTE D'OSEILLE
- 5G MIGNONETTE DE POIVRE

POMMES DE TERRE

- 500G POMMES DE TERRE
- 10G GROS SEL
- 3 PIÈCES DE CÉBETTES
- SEL QS
- 100G BEURRE

Croûte d'herbes :

- Chlorophylle : Équeuter les feuilles d'épinard et les blanchir.
- Mixer tous les ingrédients au robot avec un peu d'eau de cuisson.
- Mettre entre deux plaques de papier sulfurisé la préparation réalisée avec les ingrédients ci-dessus et congeler et tailler à la bonne taille.

SUITE...

Cabillaud, écrasé de pommes de terre et sauce à l'oseille

Recette proposée par le Chef Christian Têtedoie

Parrain de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024

Cabillaud et Saumure :

- Mettre dans une russe le sel et l'eau.
- Porter à ébullition.
- Mettre en cellule froide.
- Plonger le poisson dans la solution et laisser en saumure 10min.
- Enlever et rincer.
- Portionner le poisson à 120g et marquer au moment au beurre.
- Déposer la croûte d'herbe à la taille dessus.
- Mettre à gratiner sous la salamandre.

Sauce Oseille :

- Faire fondre le beurre et suer l'échalote ciselée.
- Ajouter les champignons de Paris émincés.
- Déglacer au vin blanc.
- Réduire. Ajouter la crème puis la botte d'oseille effilée et haché. Rectifier.

Pomme de terre :

- Préparer les pommes de terre, les tailler. Les cuire et les passer au tamis.
- Beurrer et rectifier.
- Émincer finement les cébettes et les ajouter.

FIN.

Pâtes aux sardines & brocolis

Recette proposée par la Cheffe Amandine Chaignot



INGRÉDIENTS

(POUR 4 RÉSIDENTS)

- **480G PÂTES** (TYPE PENNE, COQUILLETES, FUSILI...)
- **DEUX BOÎTES DE SARDINE**
- **2 BROCOLIS**
- **2 POIGNÉES DE RAISINS SECS**
- **HUILE D'OLIVE**
- **SEL & POIVRE**

- Dans une casserole, mettre une cuillère d'huile d'olive, les pâtes et couvrir avec de l'eau.
- Ajouter une pincée de sel, faire cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
- Rajouter un demi verre d'eau de temps en temps si nécessaire.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les brocolis et les cuire environ 5min.
- Une fois cuit, les ajouter aux pâtes.
- Sortir les sardines de la boîte, enlever les arêtes puis les ajouter aux pâtes avec deux poignées de raisins secs.
- Remuer, mettre un couvercle et laisser reposer 2-3min.
- Poivrer selon convenance.

Filet de poulet

Gaston Gérard

Recette du Chef Grégoire Maille, Réseau Restau'Co
Proposée par Euro-Toques France



RECETTE
ENRICHE



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **FILET DE POULET SANS PEAU CRU**
- **CRÈME LIQUIDE STÉRILISÉE**
- **COMTÉ**
- **VIN BLANC SEC**
- **MOUTARDE**
- **PAPRIKA**
- **HUILE COMBINÉE**
(MÉLANGE D'HUILES)

Attention : la quantité de paprika est de 1g pour 10 personnes.

- Assaisonner les filets de poulet sel, poivre, paprika et huile.
- Les cuire au four à 80°C avec une sonde à une température de 65°C.

Préparer la sauce

- Faire fondre doucement le fromage râpé dans une casserole avec le paprika restant.
- Y ajouter le vin blanc puis la moutarde et de la crème fraîche.
- Faire chauffer doucement jusqu'à ébullition. (Attention à ne pas grainer la sauce, on pourra mixer à la fin pour affiner la texture).
- On peut finir en faisant un gratin avec les filets, la sauce et un peu de chapelure.
- Prévoir un accompagnement avec riz noir de type vénéré ou Camargue et des courges.

Börek de légumes

Recette proposée de Aurore Asseman, diététicienne



RECETTE EN
MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- 5 FEUILLES DE BRICK
- 185G BLANCS DE POIREAUX
- 150G CAROTTES
- 6G GOUSSES D'AIL
- 18,5G D'HUILE D'OLIVE
- 100G DE SAINT MÔRET
- 60G OIGNONS
- 100G CHAMPIGNONS DE PARIS
- CORIANDRE, CURRY
- SEL & POIVRE

- Préchauffer le four à 220°C.
- Laver et éplucher les légumes, émincer les oignons et l'ail.
- Couper les blancs de poireaux finement et les carottes en brunoise.
- Faire cuire les carottes à la vapeur. Éplucher et couper les champignons.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir les oignons et l'ail puis ajouter les poireaux et les champignons.
- Faire cuire à feu doux.
- En fin de cuisson, mélanger le fromage aux légumes et assaisonner.
- Garnir les feuilles de brick et les refermer en les roulant.
- Badigeonner les roulés d'huile et enfourner pendant 12min à 220°C.
- Les retourner et terminer la cuisson pendant 3min.

Compotée de pommes en gelée

Recette de Aurore Asseman, diététicienne



RECETTE POSSIBLE
EN MANGER-MAINS



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **1KG750 POMMES**
- **5G CANNELLE**
- **5G AGAR-AGAR**
- **166ML EAU**

- Peler les pommes, enlever le cœur et les couper en petits dés.
- Dans une casserole, faire chauffer les morceaux de pomme avec l'eau, laisser cuire.
- Mixer la compotée pour obtenir une compote lisse.
- Corriger la consistance si besoin.
- Peser la compote obtenue, ajouter l'agar-agar.
- Porter à ébullition le mélange pendant 2min en remuant.
- Verser dans de petits moules en silicone, laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur.
- Démouler au moment de la dégustation.

Samoussas de crêpes aux pommes

Recette de Aurélie Fanouillère, diététicienne



INGRÉDIENTS

(POUR 10 RÉSIDENTS)

- **2,5 POMMES**
- **0,7G CANNELLE**
- **125ML EAU**
- **50G BEURRE**
- **1,2 ŒUFS + 1,2 JAUNES D'ŒUFS**
- **0,8G SEL**
- **35G SUCRE GLACE**
- **315ML LAIT ENTIER**
- **62,5G FARINE DE BLÉ T55**
- **62,5G FARINE DE BLÉ NOIR**
- **9,3ML RHUM**

Pour la compote

- Peler les pommes en enlevant le cœur avec les pépins et les couper en petits dés.
- Dans une casserole, faire chauffer les morceaux de pomme avec l'eau, laisser cuire en remuant régulièrement.
- Mixer la compotée pour obtenir une compote lisse et réserver.

Pour les crêpes

- Dans une casserole, faire chauffer le beurre pour faire un beurre noisette. Il est prêt lorsque le beurre cesse de chanter : couleur et parfum de noisette.
- Mélanger les ingrédients secs d'un côté : sucre glace, farines, sel et les ingrédients liquides dans un autre récipient : beurre fondu, lait, rhum et tous les œufs.
- Verser ensuite petit à petit les ingrédients liquides sur les ingrédients secs, mélanger et obtenir une pâte lisse.
- Faire chauffer la crêpière sur feu vif puis préparer les crêpes.

Mini fondants au chocolat et haricots rouges



INGRÉDIENTS

(POUR ENVIRON 20 FONDANTS)

- **200G DE CHOCOLAT FONDU**
- **250G D'HARICOTS ROUGES CUITS**
- **4 ŒUFS**
- **100G DE SUCRE ROUX**
- **2 C. À SOUPE D'HUILE NEUTRE**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un mixeur, mixer les haricots rouges avec le sucre et l'huile.
- Ajouter le chocolat fondu et les œufs jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
- Verser la pâte dans un moule à muffin huilé, si besoin, afin d'éviter que les gâteaux ne collent.
- Enfourner pour 15min.
- Laisser refroidir avant de le démouler.

Mini fondants à la châtaigne

Recette proposée par Khava Taramowa, formation diététique



INGRÉDIENTS

(POUR ENVIRON 14 FONDANTS)

- **250G DE CRÈME DE MARRONS**
- **100G DE SUCRE ROUX**
- **3 ŒUFS**
- **100G DE FARINE DE BLÉ SEMI-COMPLÈTE**
- **1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE**
- **1 PINCÉE DE SEL**
- **1 C. À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE**
- **100ML DE LAIT**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger la crème de marrons avec le sucre roux jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
- Incorporer la farine tamisée, la levure chimique et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Ajouter l'extrait de vanille et le lait puis mélanger à nouveau.
- Verser la pâte dans un moule beurré si besoin, afin d'éviter que le gâteau ne colle.
- Enfourner pour 20 à 25min environ, la pointe d'un couteau doit ressortir propre si cuit.
- Laisser refroidir avant de le démouler.

Appareil amandine enrichi

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



RECETTE
ENRICHIE



INGRÉDIENTS

(POUR 1KG ENVIRON)

- **200G BEURRE DOUX POMMADE**
- **100G SUCRE COMPLET DE CANNE**
- **200G POUDRE D'AMANDES**
- **60G POUDRE DE LAIT ENTIER OU DEMI-ÉCRÉMÉ**
- **40G FARINE DE BLÉ T80**
- **200G ŒUFS ENTIER**
- **80G JAUNES D'ŒUFS**
- **120G CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE**

- Mélanger au batteur le beurre pommade avec le sucre.
- Ajouter la poudre d'amandes, continuer de mélanger.
- Verser ensuite les œufs entiers et jaunes d'œufs. Mélanger pendant 2 à 3min.
- Ajouter la crème liquide puis la farine additionnée de la poudre de lait. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Réserver au réfrigérateur 2H avant utilisation.

EXEMPLES DE DÉCLINAISONS POSSIBLES :

- Remplacer les jaunes et la crème liquide par le même poids d'un Complément Nutritionnel Oral de votre choix, soit 200g
- Ajouter le zeste d'un agrume : orange, citron jaune ou citron vert
- Ajouter 75g de praliné amandes
- Ajouter 4g d'épices de votre choix : cannelle poudre, vanille poudre
- Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette ou poudre de noix
- Ajouter 100g de pépites de chocolat noir
- Ajouter 100g de crème de marron et réduire le sucre à 50g

Pâte sablée enrichie

Recette proposée par Sandrine Baumann-Hautin
Marraine de la Semaine de lutte contre la dénutrition 2024



RECETTE
ENRICHIE



INGRÉDIENTS

(POUR 1KG ENVIRON)

- **190G BEURRE DEMI-SEL**
- **120G SUCRE COMPLET DE CANNE**
- **390G FARINE DE BLÉ T80**
- **150G POUDRE D'AMANDES**
- **45G POUDRE DE LAIT ENTIER OU DEMI-ÉCRÉMÉ**
- **75G ŒUFS ENTIERS**
- **45G JAUNES D'ŒUFS**

- Mélanger au batteur et à la feuille le beurre coupé en morceaux avec le sucre.
- Ajouter les poudres : farine, poudre d'amandes et poudre de lait. Mélanger.
- Verser ensuite les œufs entiers et jaunes d'œufs. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Étaler la pâte sablée sur 2mm d'épaisseur. Réserver au réfrigérateur pour utilisation.

EXEMPLES DE DÉCLINAISONS POSSIBLES :

- Remplacer les œufs et jaunes par le même poids d'un Complément Nutritionnel Oral de votre choix, soit 120g
- Ajouter le zeste d'un agrume : orange, citron jaune ou citron vert
- Ajouter 20g de cacao poudre non sucré
- Ajouter 4g d'épices de votre choix : cannelle poudre, vanille poudre, gingembre poudre
- Remplacer la poudre d'amande par de la poudre de noisette ou poudre de noix
- Ajouter 20g de graines de chia ou pavot ou sésame

IDÉE RECETTE PRINTEMPS : TARTELETTE ABRICOT NOISETTE BASILIC

CONCOURS SPÉCIAL



Pour s'adapter aux envies de chacune et de chacun, deux concours sont organisés... salé et sucré !

COMMENT Y PARTICIPER ?

Que vous soyez davantage adepte de recettes salées ou plutôt sucrées, il y en a pour tous les goûts au sein de l'opération Cuisines Ouvertes en EHPAD. **DEUX CONCOURS, UNE MÉTHODE !**

1

Organisez un temps d'échange avec les équipes et les résidents

+

Inscrivez-vous
sur : formulaire.luttecontreladenutrition.fr



2

Convenez d'une recette à réaliser

+




Réalisez cette recette
entre le 12 et le 19 novembre 2024



3

Prenez une photo de votre réalisation

+

Postez-la en détaillant la recette suivie sur le réseau social de votre choix
   en taguant le Collectif de lutte contre la dénutrition et Les Insatiables et avec le hashtag #CuisineOuvverte2024

4

Une dernière étape pour terminer : dégustez votre recette !



Merci !



Sysco, acteur clé de la restauration collective en France, se donne pour mission d'accompagner les professionnels de la restauration du médico-social pour faire face aux enjeux qu'ils rencontrent.

A travers de leur équipe Commerciale et Nutrition, Sysco crée des solutions gourmandes et sur-mesure, répondant aux problématiques des établissements.

Conjointement, nous souhaitons renforcer nos actions pour :

- Sensibiliser sur la prévention santé dans les établissements à travers l'alimentation
- Valoriser le secteur et les bonnes pratiques à avoir pour favoriser l'attractivité des métiers du médico-social.

Les INSATIABLES

GroupeSOS



Découvrez de nouvelles **idées**
et **astuces** sur :

Notre site internet : www.lesinsatiables.org

Nos réseaux sociaux :    

Renseignements : contact@lesinsatiables.org

Sysco
Au cœur de
l'alimentation
et du service

LES INSATIABLES EST
UNE ASSOCIATION DU
GROUPE SOS

GroupeSOS
Entreprendre au profit de tous



NOUVEAU !

Découvrez notre catalogue de formations professionnelles

- Audit
- Accompagnement sur mesure
- 16 programmes



Depuis 2020, Les Insatiables proposent aux professionnels des formations pour permettre l'évolution des pratiques dans les établissements. Technique de cuisson, textures modifiées, gaspillage alimentaire,... Nous proposons des programmes adaptés avec pour fils conducteurs... Le plaisir et la gastronomie !

**Découvrir la formation
Les Insatiables**

<https://lesinsatiables.org/nos-actions/formation/>

