



silver  
**fourchette**  
Livret des gourmands



Silver Fourchette est un programme lancé par



# Qui sommes-nous ?

Depuis 2014, le programme national de prévention **Silver Fourchette** sillonne toute la France à la rencontre des seniors et de tous ceux qui les accompagnent.

Nous proposons des **actions ludiques, pédagogiques et positives** autour du bien manger, afin de donner à toutes les personnes de plus de 60 ans des clés pour agir efficacement sur leur santé...dans leurs assiettes !

Silver Fourchette offre **à son menu** : des ateliers de cuisine, des conférences, des démonstrations culinaires, des projets intergénérationnels, des rencontres avec des producteurs locaux, des visites de fermes...et bien d'autres activités !

Apprendre à bien manger (et se faire plaisir !) ne s'arrête pas même quand le contexte sanitaire n'offre plus la possibilité de se retrouver. **Restons soudés**, tissons tous un lien en cuisine, et préparons nos meilleurs recettes ... avant la reprise des beaux jours.



**Constantin Delourme**  
Chef de projet Paris -  
Hauts de Seine

Nous contacter : [paris@silverfourchette.org](mailto:paris@silverfourchette.org)

# SOMMAIRE

Pour rester à vos côtés et continuer à vous partager des idées d'activités, d'échanges et vous donner plus que jamais envie de cuisiner, Silver Fourchette vous a concocté un kit d'activités très simple et adapté à la situation sanitaire.

Ce kit, accessible à tous, poursuit un seul objectif : vous soutenir en vous proposant de nouvelles idées, conseils et astuces, remuer vos méninges et partager notre conviction que pour bien manger, il faut d'abord bien s'amuser !

1. Le top 8 des bons plans pour garder le moral et faire le plein d'ondes positives
2. L'arrivée de l'hiver : des conseils pour s'y préparer !
3. Un calendrier des fruits & légumes de saison
4. Plein de conseils, astuces et recettes pour bien manger... et se faire plaisir !
5. Focus calcium : notre allié en hiver
6. Epices et aromates : ils vous veulent du bien
7. Quelques défis culinaires à réaliser chez vous et à partager !
8. Un voyage à la découverte de pâtisseries de Noël en Europe
9. Un focus sur votre région
10. Des quiz et des jeux autour de l'alimentation (et réponses!)
11. Des pages pour noter vos idées !



# SUPERS INITIATIVES

## 8 BONS PLANS

1

### VISITE VIRTUELLE DE MUSEES

Google Art Project propose de visiter 33 musées

<https://artsandculture.google.com/>

3

### A VOS TRICOTS !

Tricotez pour une bonne cause en proposant vos créations aux personnes dans le besoin

<https://letricotpourlessansabris.com/>

5

### GYM DOUCE

Découvrez 50 exercices ludiques à réaliser chez vous sans matériel

<https://www.sikana.tv/fr/sport/50-gym-exercices-for-seniors>

7

### APPRENDRE LA MEDITATION

Des vidéos et des podcasts sont disponibles sur YOUTUBE : Mike Méditation, Christophe André, et les applications gratuites : 7 Mind, Petit Bambou, Insight Timer, Mindful Attitude

2

### CONCERTS GRATUITS A VISIONNER

Arte prolonge son offre avec plus de 600 concerts à visionner

<https://www.arte.tv/fr/arte-concert/>

4

### AU BOUT DU FIL

L'association appelle gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée qui en fait la demande, pour lui tenir compagnie

<https://www.auboutdufil.org/index.html>

6

### INITIATIVES SOLIDAIRES

Découvrez des initiatives solidaires et des idées de défis et d'activités.

<https://nosvieux.org/>

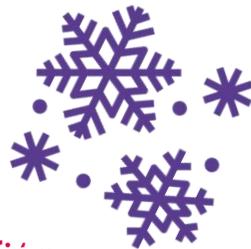
8

### « ENSEMBLE POUR L'AUTONOMIE »

Nouveau RVD quotidien sur France 3 pour s'informer sur la perte d'autonomie  
Retrouvez toutes les vidéos sur :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/videotheque>

# ARRIVEE DE L'HIVER



## Maintenir une alimentation équilibrée et diversifiée

Pour apporter de l'énergie à l'organisme avec : protéines (poissons, œufs, laitages...), glucides (féculents), lipides et vitamines (notamment les vitamines C : citrons, oranges, oléagineux). Il est essentiel de ne pas avoir une alimentation restrictive en calories avec la venue du froid : il est normal de manger des aliments plus riches en hiver !

## Privilégier un bon apport en protéines à chaque repas

Avec des laitages, du poisson... pour le bon fonctionnement des muscles et pour contrebalancer une baisse de l'activité physique à cette période.

## Bien s'hydrater

Si dans l'inconscient collectif s'hydrater rime surtout avec été, il est tout aussi essentiel de bien penser à boire avec la venue du froid ! En effet, qui dit froid dit chauffage avec un air sec. Le potage, les bouillons sont une idée astucieuse pour s'hydrater en hiver !

## *Décoction de gingembre*

Une recette rapide et efficace à l'apparition des premiers coups de froids, proposés par Clément Leperchec

### Ingrédients :

1 racine de gingembre, de préférence bio

### Étapes de la recette :

- Peler le gingembre frais et le couper en tranches.
- Faire bouillir de l'eau et ajouter 3 tranches pour chaque tasse que vous souhaitez préparer.
- Laisser bouillir 5 à 10 minutes.

### Matériel :

1 casserole

1 économe

2 tasses de thé



Le temps de cuisson dépend de votre goût pour le gingembre : plus la décoction est longue, plus le goût est prononcé.

## Maintenir une activité physique

Selon la météo et les capacités physique du moment, il est bon d'essayer de sortir marcher ou de se promener à l'extérieur. Tant qu'il ne gèle ou ne neige pas, prendre l'air permet de faire travailler les muscles et de se vivifier.

## Ecouter le changement de saison

La luminosité varie et le sommeil également. La sensation de fatigue liée au changement de rythme est normale. Il faut laisser à l'organisme le temps de s'habituer. Une petite sieste peut toutefois aider !

### *Carrot cake*

Une recette de Thierry Jurion, chef cuisinier traiteur et Sophie Luckek, diététicienne

#### Ingrédients :

- 200g de carottes râpées
- 200g de farine
- 50g d'huile
- 50g d'amandes effilées ou de noix hachées
- 50g de raisins secs
- 3 œufs
- 50g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- Cannelle en poudre

#### Étapes de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger ensemble les œufs, le sucre et la cannelle.
- Incorporer la farine.
- Ajouter la levure. Ajouter ensuite les carottes râpées, les raisins secs, les amandes effilées et l'huile. Bien mélanger pour que la pâte soit homogène.
- Verser dans un moule préalablement beurré et faire cuire 45min environ. La pointe du couteau doit ressortir sèche.
- Démouler et servir froid.

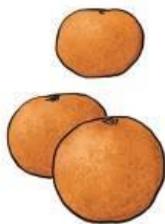


# ALIMENTATION DE SAISON



## DECEMBRE

**FRUITS** kiwi  
mandarine  
poire  
pomme  
clémentine  
noix

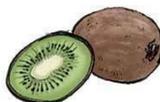


**LEGUMES** choux, ail  
radis noir, céleri  
cardon, blette  
potimarron  
oignon sec  
salsifis  
fenouil  
épinard  
courge  
navet  
panais  
carotte  
poireau  
échalote



marêt

**FRUITS** pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
noix



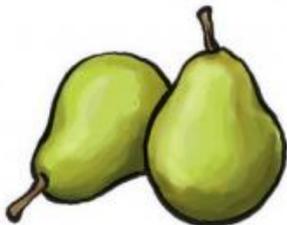
**LEGUMES** épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
choux  
échalote  
oignon  
ail  
navet  
poireau  
panais  
betterave  
radis noir  
endive



marêt

## FEVRIER

**FRUITS** pomme  
poire  
kiwi  
citron  
clémentine  
pomelos



**LEGUMES** épinard  
potimarron  
courge  
blette  
carotte  
céleri  
poireau  
panais  
choux  
échalote  
oignon  
ail  
navet  
betterave  
radis noir  
endive



# Velouté de laitue

Une recette  
proposée par  
Charlène  
Goindin,  
diététicienne

Difficulté : Facile

## LES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 laitues vertes pommées
- 1.5 l d'eau
- 20 cl de crème fraîche
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de poule
- Beurre
- Sel et poivre

## LA PRÉPARATION

Nettoyer les laitues en retirant les plus grosses côtes et les laver. Les égoutter et les couper en morceaux.

Émincer l'oignon et l'ail. Détailler la pomme de terre en cubes.

Faire revenir les laitues, l'oignon et l'ail dans un peu de beurre. Ajouter ensuite l'eau, le cube bouillon et les dés de pommes de terre.

Cuire environ 30 min. Mixer.

Lier avec la crème fraîche et assaisonner de sel et poivre



*Régalez-vous !*

# Risotto petit épeautre et courge honey butternut



Une recette  
proposée par  
Charlène  
Goindin,  
diététicienne

Difficulté : Facile

## LES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- Une courge honey butternut
- 200 g de petit épeautre
- 200 ml de Crémant ou Clairette de die bio (facultatif)
- 1 bouillon de légumes
- 40 g de parmesan
- 4 grosses cuillères à soupe de feuille de coriandre
- 1 grosse échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

## LA PRÉPARATION

Faire tremper le petit épeautre une nuit entière (ou une journée) dans un grand bol d'eau. Puis, rincer et égoutter.

Faire chauffer le bouillon de légumes. Laver la courge, la peler et la détailler. Peler et émincer l'échalote et l'ail.

Faire revenir l'ail et l'échalote avec de l'huile d'olive pendant 2 à 3 min et ajouter le petit épeautre. Le laisser dorer pendant 4 à 5 minutes. Ajouter la courge et laisser encore cuire pendant 2 à 3 min.

Ajouter le crémant et, une fois évaporé, ajouter le bouillon en plusieurs fois.

Une fois le bouillon totalement évaporé, servir à l'assiette en saupoudrant de parmesan et de feuille de coriandre.

# Régalez-vous !

# Mousse au chocolat

Une recette  
proposée par  
Charlène  
Goindin,  
diététicienne

Difficulté : Facile

## LES INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- Environ 150mL d'eau de pois chiche (récupérée en égouttant une boîte de pois chiches de 400g, de préférence bio)
- 150g de bon chocolat noir 70% ou 80%
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- Quelques éclats de fève de cacao (facultatif)



Régalez-vous !

## LA PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat au bain-marie et laisser tiédir quelques minutes.

Verser l'eau des pois chiches dans un saladier (ou dans le bol d'un robot).

A l'aide d'un fouet électrique ou du fouet du batteur, monter l'eau de pois chiches en neige avec la pincée de sel. Pendant que le jus monte, ajouter progressivement le sucre.

Incorporer progressivement les blancs en neige au le chocolat noir fondu, en utilisant une spatule et en soulevant bien le mélange pour ne pas casser les blancs.

Disposer dans des verres et réserver au réfrigérateur pendant minimum 1h.

Saupoudrer de quelques éclats de fèves de cacao avant de servir.

# FOCUS CALCIUM



Le calcium intervient dans de nombreuses fonctions vitales de l'organisme : coagulation du sang, activité cardiaque, régulation de la pression artérielle...

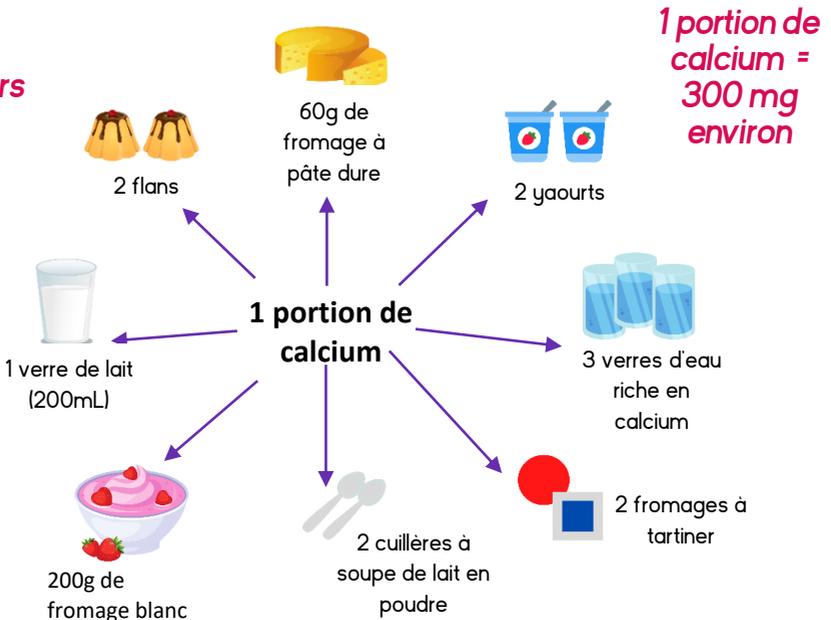
## Pourquoi consommer des produits laitiers ?

Les produits laitiers sont une source non négligeable de calcium et de protéines qui permettent de couvrir nos besoins.

De plus, le calcium issu des produits laitiers est très bien assimilé par l'organisme car il contient également des vitamines (D, B, A) et du phosphore, qui favorisent notamment une absorption optimale de ce nutriment.

Le calcium (couplé à la vitamine D) et les protéines du lait ont pour rôle le maintien d'une bonne densité osseuse pour le squelette afin de prévenir l'ostéoporose.

*Tous les produits laitiers apportent du calcium, en proportions différentes.*



## Quels sont mes besoins en calcium ?

Il est estimé à 1200mg/j, ce qui représente 3-4 produits laitiers par jour.

# Velouté de châtaignes

Une recette  
proposée par  
Charlène  
Goindin,  
diététicienne

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 min

## LA PRÉPARATION

### LES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 200gr de pois chiches cuits + 200ml de jus
- 1 petite gousse d'ail
- 120gr de fromage frais de chèvre
- 40gr de tahini (purée de sésame, remplaçable par de la purée d'amande)
- Piment d'Espelette
- 10 brins de coriandre
- Sel, poivre

Egoutter les pois chiches en réservant 20mL de jus. Peler et dégermer l'ail.

Mixer les pois chiche, l'ail, le fromage de chèvre, la purée de sésame, l'huile d'olive, le jus du pois chiche. Saler et poivrer puis ajouter le piment d'Espelette.

Rincer et émincer la coriandre. Ajouter au houmous et mélanger.



A déguster sur des tartines de pain grillé ou avec des bâtonnets de légumes !

*Régalez-vous !*

# Flan aux pruneaux express



Une recette  
proposée par  
Charlène  
Goindin,  
diététicienne

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 min

## LES INGRÉDIENTS

### (POUR 4 PERSONNES)

- 250ml de lait
- 200gr de fromage blanc
- 3 œufs
- 60gr de sucre
- 2 cuillères à soupe de Maïzena
- 12 pruneaux
- Beurre
- Essence de vanille

## LA PRÉPARATION

Faire tremper les pruneaux la veille dans de l'eau tiède.

Faire préchauffer le four à 200°C. Egoutter les pruneaux puis les répartir dans un plat allant au four.

Mélanger la fécule au lait.

Battre les œufs dans un saladier. Ajouter le fromage blanc, le mélange lait/maïzena et le sucre, ainsi que l'essence de vanille.

Répartir sur les pruneaux et mettre au four 40-45min

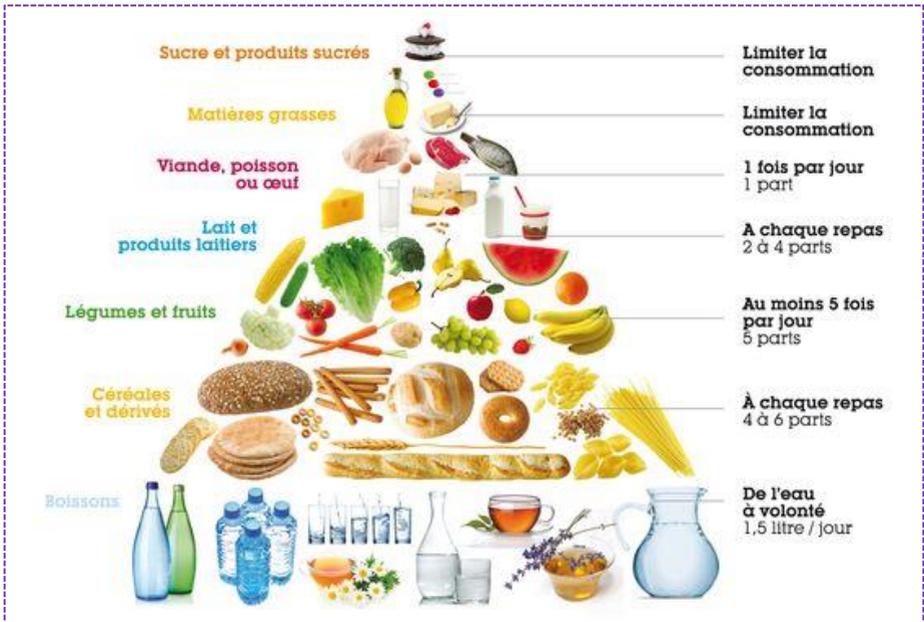
**Vous pouvez remplacer les pruneaux par d'autres fruits secs. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur**

*Régalez-vous !*

# L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une alimentation équilibrée est un élément essentiel dans notre santé. Manger équilibré, de saison, et à sa faim... voilà qui permet de passer l'hiver dans de bonnes conditions !

En adoptant des réflexes simples, mettez toutes les chances de votre côté pour rester en forme.



Selon le PNNS (Plan National Nutrition Santé), avec l'âge, le corps change et ses besoins nutritionnels aussi. Il est donc important de veiller à bien manger pour « bien vieillir ». Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments : aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter.

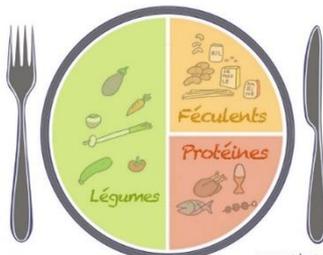
Plus d'informations sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



## 8 CONSEILS POUR BIEN MANGER

Se faire plaisir !  
Manger dans une assiette,  
manger avec d'autres  
personnes, dresser une belle  
assiette...

1. Manger 3 repas par jour et ne pas hésiter à prendre 1 à 2 collations
2. 5 fruits et légumes par jour. 1 portion = le creux de la main
3. Manger 3 à 4 produits laitiers par jour
4. Des **féculents** (riz, pâtes, pain) à chaque repas, de préférence complets !
5. Des **protéines** (viandes, poissons, œufs, légumineuses) à chaque repas
6. **Boire régulièrement** (environ 1,5 litres), surtout en dehors des repas. Pensez aux tisanes, cafés...
7. Des matières grasses d'accord, mais d'**origine végétale** en priorité ! Huile d'olive, colza, lin, noix.. Et du beurre en petites portions.
8. Pratiquer une **activité physique** régulière



# EPICES & AROMATES



Depuis l'Antiquité, les épices et aromates parfument et habillent les cuisines du monde entier ! Si nous connaissons leur intérêt dans le domaine culinaire, nous ignorons parfois leurs vertus pour notre santé.

Les épices et les aromates devraient être consommés à tous les âges de la vie pour découvrir en permanence de nouvelles saveurs et éviter la monotonie de notre alimentation.

## ACTIVITE ANTIOXYDANTE

Si les épices et les aromates ont des goûts plus ou moins prononcés et des couleurs chatoyantes qui stimulent nos sens gustatifs, c'est grâce à l'action de nombreuses molécules aromatiques et des pigments qui contiennent des antioxydants. Ils sont précieux puisqu'ils permettent de ralentir efficacement le vieillissement des cellules..



## ACTION ANTI CANCER ?

Les épices et aromates ont la réputation d'être des aliments « anti cancer ». Ils permettent de limiter le risque de l'apparition de nombreuses maladies dont les cancers, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Néanmoins leurs propriétés thérapeutiques sont surtout à visée préventive, et ne permettent pas de guérir les maladies.

## AMELIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE

Les épices et les aromates sont excellents pour la circulation sanguine car ils permettent la dilatation des vaisseaux sanguins.

De plus, leurs saveurs étant très variées, ils permettent de consommer moins de sel, ce qui est particulièrement intéressant pour la santé.

## LEURS PROPRIETES SUR LES PETITS MAUX DU QUOTIDIEN...

- **Anti-inflammatoires** : basilic, curcuma, laurier
- **Anti nauséeux** : anis, basilic, gingembre, lavande, menthe
- **Contre les maux de tête** : cannelle, gingembre, menthe
- **Contre la mauvaise haleine** : cardamome, clous de girofle, menthe, thym
- **Meilleure digestion** : anis, fenouil, coriandre, romarin
- **Stimulation de l'appétit** : fenugrec, houblon, origan

## ASSOCIATIONS EPICES/ALIMENTS

- **Basilic** : légumes, pommes de terre, poissons, volailles
- **Gingembre** : légumes, poissons, fruits de mer, fruits secs
- **Paprika** : légumes, pommes de terre, poissons, volailles, légumes secs, fromage frais
- **Curcuma** : soupes, riz, légumes, poissons, volailles
- **Cannelle** : bœuf, volailles, pommes, cakes



## QUIZ EPICES & AROMATES



Les épices sont antioxydants, préviennent-elles le vieillissement ?

- Oui  
 Non

Les épices et les aromates ont-ils une action anti-cancer ?

- Oui  
 Non

Les épices et aromates doivent-ils être consommés avec modération en cas de circulation sanguine difficile ?

- Oui  
 Non

# LA SAVEUR DES ÉPICES



Poivre 5 baies

Baies de genièvre

Noria

Poivre blanc

Carvi

Citronnelle séchée



Bâtons de réglisse



Anis

Ras el hanout

Tandoori massala

Clous de girofle

Baies roses

Poivre vert frais

Supari

Colombo



Cardamomes vertes

Cardamome brune

Fenugrec

Sésame

Gomasio

Sumac

Garam massala

Piments secs



Curcuma

Safran en grains

Aneth

Anis étoilé

Vanille

Curry

Gingembre frais

Macis

Noix de muscade



Graines de coriandre

Pavot bleu

Graines de fenouil

Paprika doux

Bâtons de cannelle

Piments frais

Graines de moutarde jaune

# DEFIS CULINAIRES



Réalisez le  
plus de défis  
possibles !

## REGLES DU DEFI

Pour vous aider à varier vos plats tout en gardant le plaisir de manger et de cuisiner, Silver Fourchette vous propose de relever des défis au quotidien.

Commencez dès maintenant à cocher les défis réalisés et à prendre en photo vos réalisations !



Envoyez vos photos à  
[contact@silverfourchette.org](mailto:contact@silverfourchette.org)



### DEFI 1

#### La farandole des couleurs

Je cuisine et mélange des aliments de différentes couleurs (courges, poivrons, haricots, tomates,...) pour égayer mon assiette et mes sens.



### DEFI 2

#### Une sauce comme un chef !

J'agrémente ma sauce d'une pincée d'épices ou d'une poignée d'aromates frais ou séchés : paprika, curcuma, curry, fenugrec, persil, romarin, origan... pour relever ma préparation.



### DEFI 3

#### Une cuisson à ma façon

Je teste de nouveaux modes de cuisson pour varier les plaisirs : mon poisson ou mes filets de volaille en papillotes, mes légumes au wok ou rôtis au four...

# INVITATION AU VOYAGE



Alors que depuis quelques temps il nous est devenu difficile de voyager, nous vous invitons à un voyage culinaire.

Partez à la découverte des mets préparés par nos voisins européens lors des fêtes de Noël et découvrez des recettes qui vont sans aucun doute éveiller vos papilles...

Des petites tourtes fourrées au Royaume-Uni, aux étoiles à la cannelle en Allemagne, ces petites douceurs viendront réchauffer vos après-midi au coin du feu, accompagnant chocolat chaud, thé ou vin chaud !



## Les zimtsterne ALLEMAGNE

Ces petits gâteaux à la cannelle et en forme d'étoiles ne sont pas sans rappeler ceux que l'on peut trouver sur les marchés de Noël Alsaciens.

Telle l'étoile qui brille au sommet du sapin, ces petits gâteaux vont illuminer votre réveillon de Noël.

Retrouvez une idée recette sur le blog *Mademoiselle cuisine*.



## Les mince pies ROYAUME-UNI



La mince pie ou Christmas pie est une tourte sucrée de Grande-Bretagne, traditionnellement servie pendant les fêtes de Noël. Le nom de ces tartelettes vient de leur farce, appelée mincemeat « viande hachée » en français.

La recette originale des mince pies du Moyen-Âge a bien changé. Fourrée de pommes, de fruits secs et d'épices, c'est devenue la douceur préférée des Anglais à Noël !

**Petite astuce :** dégustez-les légèrement chaudes avec un thé noir aux épices et à l'orange.

Retrouvez une idée recette sur le blog *Les délices Danais*.



## Les mantecados ESPAGNE

Les mantecados ou mantecaos sont des biscuits sablés, parfumés à la cannelle ou au zeste de citron.

Ces spécialités sont typiques de la pâtisserie andalouse et se mangent généralement à l'époque des fêtes de fin d'année.



Retrouvez une idée recette sur le blog *Royal chill*.

## Le pandoro ITALIE



Le pandoro, connue comme LA brioche de Noël italienne, est un gâteau en forme d'étoile au cœur doré et moelleux.

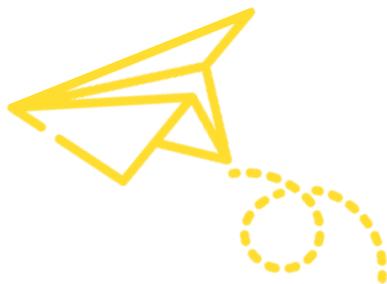
Il est réputé comme étant LE gâteau traditionnel de Vérone. Pourtant, certains affirment qu'il serait en réalité autrichien et remonterait à la cour des Habsbourgs, à Vienne, où l'on préparait le « pain de Vienne ».

D'autres en revanche soutiennent qu'il tire son nom du dessert traditionnel des nobles vénitiens, le « pan de oro ».

Tout comme le panettone, c'est un produit phare des fêtes de Noël italiennes, qui régale les petits comme les grands !

**Petite astuce :** vous pouvez ajouter un peu d'arôme de vanille, d'orange ou de citron.

Retrouvez une idée recette sur le blog *Meilleur du chef*.



Pour aller  
plus loin



Gourmet, cuisinier, ou tout simplement curieux de l'alimentation ? Voici une liste d'émissions, TV et radio, et de sites internet à consulter pour approfondir les sujets autour de l'alimentation et de la gastronomie !

## Sites d'infos santé:

- [INPES](#) (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)
- [ANSES](#) (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
- [MANGERBOUGER.FR](#) initié par le PNNS - Programme National Nutrition Santé. Ils ont développé « La Fabrique à menus », en cas de panne d'inspiration !
- [INTERFEL](#), mine d'information sur les fruits et légumes (production, conservation, préparation, recettes) :

## Emissions Radio

- France inter : « [On va déguster](#) » - François-Régis Gaudry
- France Inter : « [On ne parle pas la bouche pleine](#) » - Alain Kruger

## Emissions TV

- « [Tous en cuisine](#) » avec Cyril Lignac, en replay sur M6
- « [Super Food](#) » ou « [Les menus express](#) », avec Jamie Olivier, à revoir sur [mycuisine.com](#)
- « [Recettes en Famille](#) », avec Nadiya, à revoir sur [mycuisine.com](#)



Pour aller  
plus loin

## Podcast (émission radio que l'on peut télécharger sur ordinateur ou téléphone)

- « **A poêle** », le podcast qui déshabille les Chefs, par Julie Gerbet
- « **Casseroles** », le podcast qui met en lumière le pouvoir évocateur de la cuisine, par Zazie Tavitian
- « **L'Epicurieuse** », un podcast qui présente l'actualité culinaire et gastronomique du moment, Delphine Le Feuvre
- « **MANGER** », le podcast qui répond aux questions culinaires que tout le monde se pose, par Nora Bouazzouni et Mélissa Bounoua
- « **Bouffons** », qu'est-ce que la cuisine, et ce qu'elle dit de notre époque, par Emilie Laystar

»»» Tapez sur internet le nom du podcast que vous voulez écouter pour accéder aux épisodes



# A bientôt !



# QUIZ des expressions culinaires

## Briser la glace :

- Faire le premier pas
- Avoir un rhume
- Dénouer une situation

## Tirer les marrons du feu :

- Tirer avantage du travail d'autrui
- Se brûler
- Eviter une situation de crise

## Quand on est très serrés, à quel poisson fait-on référence :

- Un hareng
- Une sardine
- Une baleine

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

- La fin des haricots !
- Un navet !
- Pas de la tarte !

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

- Cardiaque
- Bourru
- Facilement amoureux

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

- Fin du XIX<sup>ème</sup> siècle : partager son pain avec quelqu'un sans façon. Le terme casser viendrait de casser une croûte de pain à la main.
- Des boulangers au Moyen-Age qui offraient du pain aux indigents

## Quand on est trop gentil, on devient :

- « Une crème »
- « Une bonne pâte »
- « Un poireau »

## Citer au moins 3 façons de désigner l'argent avec des aliments.

## « Pleurer comme une Madeleine » fait référence à quelle Madeleine ?

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

## Qu'est-ce qui peut tourner au vinaigre ?

- Une dispute
- Une vinaigrette
- Une conversation

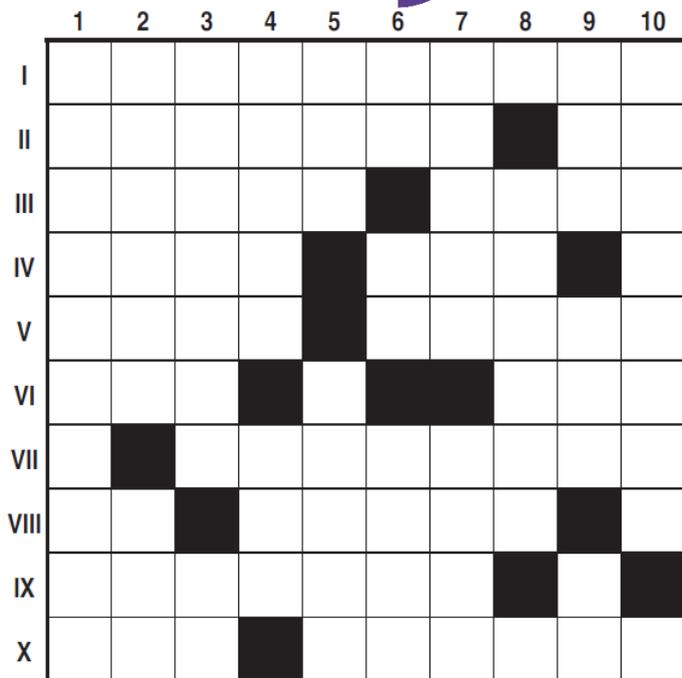
## Quelle expression utilise t-on pour décrire un brouillard épais ?

- Une soupe de pommes de terre
- Une purée de pois
- Un gloubi-boulga

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

- Du sucre
- Des huîtres
- Des lentilles

# MOTS CROISES



## HORIZONTALEMENT

**I.** On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai. **II.** Tête en l'air. Bientôt plus que 27. **III.** Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition. **IV.** Nation celtique. Pour appeler. **V.** Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte. **VI.** Planté sur le parcours. Grugés. **VII.** Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées. **VIII.** Quatuor romain. Déesse de la chasse. **IX.** Un classique de la cuisine italienne. **X.** Fournit des technocrates. Charnel.

## VERTICALEMENT

**1.** Salle à manger. **2.** Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro. **3.** De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif. **4.** Abattues. Presque adulte. **5.** Commune de l'île de Ré. Cuits comme des poulets. **6.** Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire. **7.** Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé. **8.** Belle au dessert. **9.** Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille. **10.** Un endroit à manger dehors.

# QUIZ idées reçues



1 ou plusieurs  
bonnes  
réponses

A partir de quel pourcentage de lipides un plat est-il considéré comme gras ?

- 10%
- 25%
- 50%

Peut-on diminuer sa consommation de viande avec l'âge ?

- Oui
- Non

Dans quels aliments trouve-t-on des protéines ?

- Viande blanche
- Œufs
- Produits laitiers
- Légumes secs

Peut-on manger de la viande le soir ?

- Oui
- Non

Combien de kilos de sel sont consommés chaque seconde dans le monde ?

- 15kg
- 130 kg
- 225kg

Combien de verres d'eau faut-il boire par jour ?

- 5
- 8
- 15

Cela représente

- 1,5L d'eau
- 2L d'eau
- 2,5L d'eau

Doit-on boire si on n'a pas soif ?

- Oui
- Non

Quel aliment contient le plus d'eau ?

- La pomme de terre
- La carotte
- La tomate

Combien de fromage un français consomme-t-il en un an ?

- 7,4 kg
- 12,3 kg
- 25,9kg

Combien de produits laitiers faut-il consommer par jour ?

- 1 à 2 produits laitiers
- 2 à 3 produits laitiers
- 3 à 4 produits laitiers

Lequel est plus riche en vitamine C ?

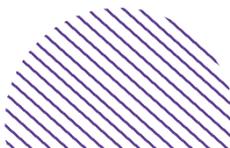
- Les épinards
- Le navet
- Les lentilles

Faut-il mieux manger des fruits /légumes :

- Cru
- Cuit
- Il faut varier

100 calories, c'est ce que contient :

- 3 clémentines
- Un pot de confiture
- Une petite banane



# REPONSES



## QUIZ



## EPICES & AROMATES

Les épices sont antioxydants,  
préviennent-elles le vieillissement ?

- Oui
- Non

Les épices et les aromates ont-ils une  
action anti-cancer ?

- Oui
- Non

Les épices et aromates doivent-elles  
être consommés avec modération en  
cas circulation sanguine difficile ?

- Oui
- Non



# QUIZ des expressions culinaires



Briser la glace :

- Faire le premier pas
- Avoir un rhume
- Dénouer une situation

Tirer les marrons du feu :

- Tirer avantage du travail d'autrui
- Se brûler
- Eviter une situation de crise

Quand on est très serrés, à quel poisson fait-on référence :

- Un hareng
- Une sardine
- Une baleine

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

- La fin des haricots !
- Un navet !
- Pas de la tarte !

Quelqu'un qui a un cœur d'artichaut est :

- Cardiaque
- Bourru
- Facilement amoureux

D'où vient l'expression casser la croûte ?

- Fin du XIX<sup>ème</sup> siècle : partager son pain avec quelqu'un sans façon. Le terme casser viendrait de casser une croûte de pain à la main.
- Des boulangers au Moyen-Age qui offraient du pain aux indigents

Quand on est trop gentil, on devient :

- « Une crème »
- « Une bonne pâte »
- « Un poireau »

Citer au moins 3 façons de désigner l'argent avec des aliments :

L'oseille, le blé, le radis, les patates...

« Pleurer comme une Madeleine » fait référence à quelle Madeleine ?

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

Qu'est-ce qui peut tourner au vinaigre ?

- Une dispute
- Une vinaigrette
- Une conversation

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

- Une soupe de pommes de terre
- Une purée de pois
- Un gloubi-boulga

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

- Du sucre
- Des huîtres
- Des lentilles

# MOTS CROISÉS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	R	E	S	T	A	U	R	A	N	T
II	E	T	O	U	R	D	I		U	E
III	F	O	I	E	S		C	H	E	R
IV	E	I	R	E		O	H	E		R
V	C	L	E	S		M	E	L	B	A
VI	T	E	E		F			E	U	S
VII	O		S	A	R	D	I	N	E	S
VIII	I	V		D	I	A	N	E		E
IX	R	I	S	O	T	T	O		V	
X	E	N	A		S	E	X	U	E	L

# QUIZ idées reçues

A partir de quel pourcentage de lipides un plat est-il considéré comme gras ?

- 10%
- 25%
- 50%

Peut-on diminuer sa consommation de viande avec l'âge ?

- Oui
- Non

Dans quels aliments trouve-t-on des protéines ?

- Viande blanche
- Œufs
- Produits laitiers
- Légumes secs

Peut-on manger de la viande le soir ?

- Oui
- Non

Combien de kilos de sel sont consommés chaque seconde dans le monde ?

- 15kg
- 130 kg
- 225kg

Combien de verres d'eau faut-il boire par jour ?

- 5
- 8
- 15

Cela représente

- 1,5L d'eau
- 2L d'eau
- 2,5L d'eau

Doit-on boire si on n'a pas soif ?

- Oui
- Non

Un plat comportant plus de 10% de lipides (10g de lipides pour 100g de produit) est considéré comme gras.

Il faut continuer à manger de la viande tout au long de sa vie ! La viande contient du fer et des protéines, dont vos muscles sont friands !

A partir de 50-55 ans, les besoins en protéines augmentent et toutes les prises alimentaires, y compris le soir, sont utiles !

Pas uniquement dans la viande ! On trouve aussi des protéines dans les œufs, dans les poissons, dans les produits laitiers, dans les légumes secs...

225kg de sel sont consommés chaque seconde dans le monde !

Il faut boire 8 verres d'eau par jour soit au moins 1,5 litres d'eau par jour.

Le rein élimine de plus grandes quantités d'eau. Il est donc important de continuer à beaucoup boire.

Au fil des années, la sensation de soif diminue progressivement jusqu'à parfois disparaître. Une consommation d'eau insuffisante peut placer le corps dans un état de déshydratation, qui a des conséquences graves sur la santé. Il est donc important d'apprendre à boire sans avoir soif.

Quel aliment contient le plus d'eau ?

- La pomme de terre
- La carotte
- La tomate

Combien de fromage un français consomme-t-il en un an ?

- 7,4 kg
- 12,3 kg
- 25,9kg

Combien de produits laitiers faut-il consommer par jour ?

- 1 à 2 produits laitiers
- 2 à 3 produits laitiers
- 3 à 4 produits laitiers

Quel est l'aliment le plus riche en vitamine C ?

- Les épinards
- Le navet
- Les lentilles

Combien de fruits et légumes doit-on manger par jour ?

- 1 portion
- 3 portions
- 5 portions

Faut-il mieux manger des fruits légumes :

- Cru
- Cuit
- Il faut varier

100 calories, c'est ce que contient :

- 3 clémentines
- Un pot de confiture
- Une petite banane

Les aliments qui contiennent le plus d'eau :

La pastèque, l'ananas, le concombre, la tomate, le melon, les asperges, le céleri, la courgette...

L'eau joue un rôle essentiel au sein de notre organisme.

Elle permet aux reins de fonctionner correctement

Elle aide à éliminer les déchets issus de l'utilisation des aliments par notre corps

Elle facilite la régulation de la température corporelle

Elle hydrate nos cellules et notre peau.

Un français consomme en moyenne 25,9kg de fromage par an !

Le calcium permet de préserver le capital osseux, limitant ainsi le risque de fractures, qui peuvent accélérer considérablement le vieillissement. Il faut consommer 2 à 3 produits laitiers par jour, autrement dit au moins un à chaque repas. Cela permet tout d'abord de s'assurer des apports suffisants en calcium. Les produits laitiers apportent également des protéines (que l'on trouve aussi dans la viande, le poisson ou les œufs).

Contrairement aux idées reçues, les aliments les plus riches en vitamine C sont le persil, le poivron rouge cru, chou blanc cru, le brocoli cuit, les épinards crus, le kiwi, le cassis, la myrtille, la groseille fraîche. Seulement après viennent notamment la pulpe de pamplemousse, le citron frais et l'orange pressée.

Il faut manger 5 portions de fruits et légumes par jour : c'est excellent pour notre santé car cela nous permet à la fois de faire le plein de vitamine C mais surtout de fibres importantes car avec l'âge le transit se ralentit et devient paresseux.

Pour la consommation des fruits et légumes, il faut varier ! Crus, ils apportent plus de vitamines mais quand ils sont consommés après l'achat. Cuits, ils restent également intéressants d'un point de vue nutritionnel et sont souvent plus digestes. Pensez aussi aux compotes de fruits.

# NOTES



A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



# NOTES



A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



# silver fourchette



Retrouvez-nous et découvrez une farandole de nouvelles idées  
et astuces sur :

Notre site internet : [www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)

Notre blog : <https://www.silverfourchette.org/blog/>

Happy Visio : <https://www.happyvisio.com/>

Sur les réseaux sociaux :



Renseignements : [contact@silverfourchette.org](mailto:contact@silverfourchette.org)

