



Des conseils
nutritionnels
et des activités
physiques
adaptées !

Trésors de nos régions

48 RECETTES *préférées de nos aînés*

 marmiton ×  KORIAN
Maisons de soins et de vies



Sommaire

p. 2 Édito de Marion Cardon,
directrice Korian France

p. 3 Entretien avec Fabien Crozat,
directeur de l'hôtellerie
et de la restauration

HAUTS-DE-FRANCE

p. 4 Ficelle picarde
p. 5 Carbonade flamande
p. 6 Tarte à la rhubarbe
p. 7 Gaufre du Nord

ÎLE-DE-FRANCE

p. 8 Vol-au-vent
p. 9 Sole bonne femme
p. 10 Flan parisien
p. 11 Paris-Brest

GRAND EST

p. 12 Choucroute
p. 13 Pâté lorrain
p. 14 Tarte aux mirabelles
p. 15 Kouglouf

p. 16 Bouger chez soi,
exercices simples et doux

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

p. 18 Œufs en meurette
p. 19 Pochouse
p. 20 Nonnettes
p. 21 Tarte aux cassis

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

p. 22 Quenelles de brochet
p. 23 Saucisson chaud brioché
p. 24 Tarte aux myrtilles
p. 25 Bugnes

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

p. 26 Daube provençale
p. 27 Bouillabaisse
p. 28 Tarte tropézienne
p. 29 Pompe à huile

OCCITANIE

p. 30 Aligot et saucisses
p. 31 Cassoulet
p. 32 Crustade aux pommes
à ma façon
p. 33 Bougnettes

NOUVELLE-AQUITAINE

p. 34 Cagouilles
p. 35 Poule au pot Henri IV
p. 36 Galette charentaise
p. 37 Tourtière

CENTRE-VAL DE LOIRE

p. 38 Pâté de Pâques
p. 39 Potée berrichonne
p. 40 Tarte Tatin
p. 41 Pithiviers

PAYS DE LA LOIRE

p. 42 Poisson au beurre nantais
p. 43 Jambon aux mogettes
p. 44 Brioché vendéenne
p. 45 Tourtisseaux

BRETAGNE

p. 46 Morue à la paimpolaise
p. 47 Andouille chaude de Guémené
p. 48 Kouign-amann
p. 49 Far breton

NORMANDIE

p. 50 Sole dieppoise
p. 51 Poulet vallée d'Auge
p. 52 Douillons aux pommes
p. 53 Tarte normande

p. 54 Bouger chez soi,
exercices en fauteuil roulant

Édito



LE MOT DE MARION CARDON, DIRECTRICE KORIAN FRANCE



Chers aidants, chères familles,
Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est avec joie que nous vous présentons ce livre de recettes régionales, né d'une belle collaboration entre les résidents et les équipes Korian, en partenariat avec Marmiton. Bien plus qu'un simple recueil culinaire, cet ouvrage rend hommage aux souvenirs vivants des aînés, à leur attachement aux traditions régionales et à ce lien précieux qui unit cuisine et histoire personnelle.

Nos maisons Korian, réparties sur l'ensemble du territoire français, sont des lieux de vie pensés pour les aînés, où la qualité des soins et la force des liens sont au cœur de nos priorités. La restauration y occupe une place essentielle, et nous nous engageons à proposer une cuisine qui allie plaisir gustatif et équilibre nutritionnel, adaptée aux besoins de chacun. En célébrant les saveurs d'autan, ce livre illustre pleinement cette exigence quotidienne et l'attention portée à chaque assiette.

Vous y découvrirez 48 recettes emblématiques, avec pour chaque région deux plats et deux desserts soigneusement sélectionnés par les résidents. Nous savons que mieux vieillir, c'est aussi prévenir la dénutrition, en maintenant une alimentation saine et savoureuse, associée à une activité physique régulière. C'est pourquoi, tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez les secrets et astuces culinaires partagés par les résidents de nos maisons, enrichis de conseils et d'exercices d'activité physique.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les résidents, ainsi que les chefs et animateurs Korian ayant participé à l'élaboration de ce livre pour leur engagement et leur créativité. Ce livre de recettes est une invitation à se retrouver autour des saveurs d'autrefois, à créer de nouveaux souvenirs en famille. Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à les découvrir et à les cuisiner que nous en avons eu à les recueillir.

*Bonne lecture
et bon appétit !*

Accueillir et offrir une restauration de qualité à 22 000 personnes au quotidien, voilà l'une des missions des maisons de retraite Korian et de son directeur de l'hôtellerie et de la restauration, Fabien Crozat, qui a répondu à nos questions.



Marmiton: *Cuisiner chaque jour pour autant de personnes est un vrai défi logistique. Comment faites-vous pour garantir la qualité des produits ?*

Fabien Crozat : Notre objectif est de travailler au maximum les produits bruts français, et le plus localement possible, en fonction des régions, et des saisons. 82 % de nos ingrédients viennent de France. Cela nous permet de limiter les délais d'approvisionnement, mais aussi de travailler avec les producteurs régionaux, que les résidents connaissent parfois ! Et puis, nous voulons rester au plus près de leurs goûts, des habitudes culinaires qu'ils avaient avant d'arriver dans nos maisons. Nous faisons même des achats ultra-locaux, par exemple pour le pain. La boulangerie du bourg où nous sommes implantés est naturellement le plus souvent celle qui nous approvisionnera en pain.

M. : *Utiliser des produits locaux est donc une des lignes directrices. Quels sont les autres paramètres qui guident vos choix pour la préparation des menus au quotidien ?*

F.C. : Notre calendrier contient certains incontournables, et nous essayons aussi régulièrement de nouvelles recettes. Tous les quinze jours, nous proposons le repas « Le goût de nos régions », totalement inscrit dans la culture culinaire régionale

où se situe l'établissement. Il y a aussi les plats que les résidents adorent et que nous leur proposons souvent sur tout le territoire. Les frites, c'est une fois tous les 15 jours, par exemple !

Enfin l'environnement fait également toute la différence : les chefs sont présents en salle à manger pour échanger avec les résidents, nous proposons un service à l'assiette et nos salles à manger sont accueillantes (tables soigneusement nappées et joliment dressées) et propices à la convivialité.

M. : *L'aspect santé de l'alimentation est important. On parle de plus en plus du « bien-être dans l'assiette ». Quel est votre regard à ce sujet ?*

F.C. : C'est fondamental. Nous devons proposer une cuisine qui est, bien entendu, facile à manger pour les résidents, mais surtout source de bien-être. Déguster une pâtisserie dans nos restaurants, par exemple, c'est souvent l'occasion de parler de souvenirs marquants, de se faire plaisir mais aussi de lutter contre la dénutrition. Les équipes veillent aussi à proposer des textures adaptées. Ainsi le menu du jour est décliné sous différentes formes pour que chacun, quelles que soient ses capacités, puisse conserver le plaisir de savourer une cuisine faite sur place et préparée avec cœur.



Ficelle picarde



- 4 grandes crêpes non sucrées
- 4 tranches de jambon blanc
- 500 g de champignons de Paris
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g d'emmental râpé

- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
30 min

4 PERSONNES



1. Retirez la base terreuse des champignons, puis émincez-les finement. Faites-les revenir dans l'huile pendant 10 min environ, à feu moyen. Ajoutez la crème, puis laissez encore mijoter pendant 10 min à feu doux. Salez, poivrez.
2. Sur chaque crêpe, déposez une tranche de jambon bien au centre, puis ajoutez un quart des champignons.
3. Roulez les crêpes pour emprisonner la farce, puis déposez-les dans un plat à gratin.
4. Répartissez le fromage râpé sur la préparation, puis enfournez 10 min à 200 °C (th. 6-7).
5. Dégustez chaud, accompagné d'une salade en vinaigrette.

Le + nutrition

- + Gourmandes et régressives à souhait, ces crêpes gratinées se dégustent même lorsque l'appétit manque.
- + Source de calcium, la crème fraîche aide à la bonne santé des os.
- + Favorisez l'achat de jambon sans nitrite et appauvri en sel, aux qualités nutritionnelles bien meilleures.

ASTUCE

Préparez vous-même votre pâte à crêpes en battant 2 œufs, 200 g de farine, 30 g de beurre fondu et 60 cl de lait.

SECRET DE RÉSIDENT

Denise • 96 ans
Korian La Grande Prairie

« **Le dimanche en famille, quand je faisais la ficelle picarde, c'était toujours avec une bonne bière pour l'accompagner !** »

Carbonade flamande

- 500 g de bœuf à braiser
- 80 g de lard fumé à la coupe
- 4 tranches de pain d'épice
- 50 cl de bière brune
- 2 oignons
- 15 g de beurre
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de bouquet garni en poudre
- 1 c. à soupe de cassonade
- Sel, poivre

1. Coupez le bœuf en morceaux de taille moyenne, taillez le lard en gros lardons.
2. Épluchez les oignons, coupez-les en quartiers, puis versez-les dans une cocotte avec le beurre. Ajoutez les viandes (bœuf et lard), et faites rissoler le tout à feu moyen, pendant 10 min.
3. Retirez le lard et le bœuf, puis ajoutez le sucre et laissez-le fondre dans les sucs et les oignons pendant 1 min.
4. Redéposez la viande dans la cocotte, puis ajoutez la bière et le bouquet garni. Couvrez la préparation avec les tranches de pain d'épice badigeonnées de moutarde. Laissez mijoter pendant 45 min.
5. Servez bien chaud, accompagné de frites ou de légumes vapeur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le mot carbonade vient de « charbon » : à l'origine, cette viande était grillée sur des braises, bien avant de devenir le plat mijoté à la bière que l'on connaît aujourd'hui !



PRÉPARATION 15 min

CUISSON 55 min

4 PERSONNES



ASTUCE

Pour une version plus légère en goût, optez plutôt pour une bière blonde.



Tarte à la rhubarbe



PRÉPARATION 15 min
CUISSON 35 min
6 À 8 PERSONNES

- 1 pâte brisée
- 500 g de tiges de rhubarbe
- 20 cl de crème fraîche
- 75 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- Une pincée de cannelle

Le + nutrition

- + La rhubarbe contient beaucoup de fibres végétales, favorisant le fonctionnement intestinal.
- + Ces tiges acidulées sont également une source de vitamine K, favorisant une bonne coagulation.
- + La rhubarbe diminue même le taux de mauvais cholestérol !

ASTUCE

En version plus douce encore, remplacez la moitié de la rhubarbe par 2 pommes coupées en cubes.

SECRET DE RÉSIDENT

Rose-Marie • 86 ans
Korian La Grande Prairie

« Le plus long, c'est d'éplucher et de retirer les fils. Mon secret, c'est de rajouter du sucre vanillé dans la crème. »

1. Retirez les plus grosses fibres externes de la rhubarbe à l'aide d'un économie, puis coupez les tiges en petits tronçons.
2. Déroulez la pâte dans un moule à tarte, puis piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Saupoudrez la poudre d'amande, puis répartissez les morceaux de fruit sur la pâte.
4. Battez les œufs, le sucre, la crème et la cannelle dans un saladier. Versez cette préparation sur les morceaux de rhubarbe.
5. Enfournez 35 min à 200 °C (th. 6-7), puis laissez totalement refroidir avant de déguster.



Gaufre du Nord



PRÉPARATION 20 min

REPOS 1 h

CUISISON 20 min

4 PERSONNES

- 45 cl de lait
- 250 g de farine
- 40 g de sucre
- 80 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique

ASTUCE

Pour garantir une texture croustillante et aérienne à la fois, ajoutez un peu de bière !

Le + nutrition

- + Peu sucrées et garnies de fruits frais, les gaufres font le plein de vitamines !
- + Pour plus de fibres, elles peuvent être préparées avec une farine complète.
- + Riches en lait, elles apportent une dose de calcium, bon pour les os.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le Nord, au XIX^e siècle, les grands-mères préparaient des gaufres pour le Nouvel An. Elles les offraient à leurs enfants et petits-enfants, en gage d'amour, de santé et de prospérité.

1. Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un saladier.
2. Ajoutez les œufs, puis progressivement le lait et le beurre, en battant vigoureusement.
3. Placez la pâte au réfrigérateur pendant 1 h.
4. Cuisez dans un gaufrier bien préchauffé.
5. Saupoudrez de sucre glace, ou garnissez de crème chantilly, de pâte à tartiner ou de fruits frais pour plus de gourmandise.



Vol-au-vent

- 4 feuilletés pour bouchées
- 2 blancs de poulet
- 100 g de champignons de Paris
- 75 g de lardons
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 petit cube de bouillon
- Sel, poivre



PRÉPARATION 20 min
CUISSON 30 min
4 PERSONNES



1. Coupez les blancs de poulet en petits dés. Retirez la base terreuse des champignons, puis taillez-les en brunoise.
2. Faites dorer le poulet avec l'huile pendant 5 min, à feu moyen. Ajoutez les champignons et les lardons, puis laissez cuire le tout pendant 10 min. Salez, poivrez, réservez.
3. Portez 50 cl d'eau à ébullition, puis ajoutez le cube de bouillon émietté et réservez dans un pichet.
4. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez la farine hors du feu en mélangeant bien, puis versez progressivement le jus de citron et le bouillon en faisant épaissir à petit feu. Remuez constamment.
5. Versez le poulet et les champignons dans la sauce. Mélangez, puis répartissez la préparation dans les feuilletés.
6. Enfournez 10 min à 180 °C (th. 6), puis dégustez chaud avec un peu de riz blanc.

ASTUCE

Variez les plaisirs en remplaçant le poulet par de la pintade ou encore du ris de veau pour les versions festives.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Marchodee • 85 ans
Korian Lauriers de Plaisance

« C'est ma femme qui m'en cuisinait. Je ne sais pas exactement ce qu'elle mettait dedans... c'était son secret. Je sais simplement que c'était toujours divin ! »

Jeannine • 96 ans
Korian Au Fil du Temps

« Dès qu'on recevait des invités, le vol-au-vent était de mise. Mais attention, chez nous, pas question de mettre des quenelles ! C'était ris de veau ou rien. Et surtout, il fallait réussir à garder le feuilleté bien craquant... c'était tout un art ! »

Sole bonne femme

- 8 filets de sole
- 150 g de champignons de Paris
- 120 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de vin blanc
- 2 échalotes
- 3 brins de persil
- Sel, poivre



PRÉPARATION

15 min

CUISISON

35 min

4 PERSONNES

ASTUCE

Pour une occasion spéciale, ajoutez de savoureuses morilles fraîches à la poêlée de champignons.

1. Retirez la base terreuse des champignons, pelez les échalotes, puis émincez le tout. Faites revenir ces ingrédients avec 20 g de beurre dans une casserole, avec le persil ciselé, pendant 10 min, à feu moyen. Réservez.
2. Pliez les filets de sole en deux, puis déposez-les dans une poêle. Arrosez avec le vin, salez et poivrez. Laissez cuire à petit feu pendant 10 min. Réservez les filets de sole dans un plat, à couvert.
3. Ajoutez la crème dans la poêle, puis laissez réduire pendant 5 min, à feu moyen.
4. Ajoutez le reste de beurre petit à petit, en remuant constamment, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez les champignons cuits.
5. Répartissez les soles dans les assiettes, puis nappez-les de sauce aux champignons. Accompagnez de légumes vapeur ou encore d'un écrasé de pommes de terre.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Jacqueline • 94 ans

Korian Lauriers de Plaisance

« C'est un poisson de précision : il ne faut surtout pas trop la faire cuire, sinon elle perd toute sa saveur. C'est un plat qui plaît à tout le monde... Qui n'aime pas la sole bonne femme ? »

Dominique • 74 ans

Korian Galliera

« J'étais cuisinier, et j'aimais beaucoup préparer la sole bonne femme. C'était facile à faire et toujours très bon ! »

Flan parisien



PRÉPARATION 15 min
REPOS 3 h
CUISSON 45 min
6 À 8 PERSONNES

- 1 pâte sablée
- 1 œuf
- 2 jaunes d'œufs
- 45 cl de lait entier
- 15 cl de crème fleurette
- 100 g de sucre
- 45 g de féculle de maïs
- 1 gousse de vanille

1. Étalez la pâte dans un moule à manqué, puis piquez-la à l'aide d'une fourchette.
2. Dans un saladier, battez les jaunes, l'œuf et le sucre pendant 2 min. Ajoutez ensuite la féculle et fouettez pendant encore 1 min.
3. Faites chauffer le lait et les grains de vanille jusqu'à frémissement.
4. Ajoutez progressivement le lait dans le saladier, en remuant bien. Reversez la préparation dans la casserole, puis faites épaissir à feu moyen, sans cesser de mélanger vigoureusement.
5. Laissez tiédir sur le plan de travail, puis ajoutez la crème en battant bien.
6. Versez la préparation sur la pâte, nivelez, puis enfournez 30 min à 180 °C (th. 6), puis 5 min à 240 °C (th. 8).
7. Laissez totalement refroidir et figer au frais pendant 3 h avant de déguster.

ASTUCE

Pour une version chocolatée, ajoutez 3 cuillerées à soupe de cacao amer à la crème vanillée avant de la faire épaissir.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Jocelyne • 83 ans
Korian Château de Lormoy

« J'adorais mettre du sucre roux sur le dessus de mon flan. En fondant, il apportait du croquant et un bon goût de caramel. »

Jeanine • 94 ans
Korian Château de Lormoy

« J'ai toujours ajouté des raisins secs et un peu de rhum dans mon flan parisien. Ça donnait une autre texture et un bon goût léger qui se marie très bien avec le flan. Et pour la touche finale : quelques amandes grillées déposées sur le caramel fondu. »

ÎLE-DE-FRANCE

Paris-Brest



PRÉPARATION 25 min
CUISSON 45 min
6 À 8 PERSONNES

PÂTE À CHOUX

- 80 g de farine de blé
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- Sel

CRÈME PRALINÉE

- 3 c. à soupe de pâte de praliné
- 250 cl de lait entier
- 150 g de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 2 c. à soupe de féculle de maïs
- 250 g de sucre

PRÉPARATION DE LA PÂTE À CHOUX

1. Versez 125 ml d'eau dans une casserole. Ajoutez le beurre, une pincée de sel et de sucre. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine, mélangez bien, puis faites sécher à feu moyen jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.
2. Hors du feu, ajoutez un œuf, puis l'autre, en amalgamant à la spatule. Réservez dans une poche à douille et laissez refroidir.
3. Réalisez une épaisse couronne de pâte sur la plaque du four, puis enfournez 35 min à 180 °C (th. 6). Réservez.

PRÉPARATION DE LA CRÈME PRALINÉE

4. Battez les œufs, le sucre et la féculle dans un saladier. Portez le lait à ébullition, puis incorporez-le au contenu du saladier. Reversez le tout dans la casserole puis faites épaissir en remuant constamment.
5. Laissez tiédir, puis ajoutez le beurre coupé en petits morceaux en battant à la spatule. Ajoutez enfin le praliné et réservez dans une poche à douille.
6. Garnissez de crème, la couronne préalablement coupée en deux dans l'épaisseur. Dégustez bien frais.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Nicole • 88 ans

Korian Le Cottage

« J'aimais déguster le Paris-Brest impérativement avec une coupe de champagne ! »

René • 95 ans

Korian Villa Pégase

« Étant un grand amateur de gâteaux, j'avais souvent l'habitude de me fournir à la maison Durand, à Maisons-Laffitte. C'est d'ailleurs cette maison qui a inventé le Paris-Brest, ce gâteau en forme de roue, créé en 1910 à la demande de l'organisateur de la course cycliste du même nom. En tant qu'habitant de la ville, il m'était bien difficile d'y résister ! »

ASTUCE

Déclinez cette préparation en petits choux, faciles à partager pendant une sortie en famille à l'heure du goûter.

Choucroute



- **750 g** de choucroute précuite
- **4** pommes de terre
- **2** saucisses de Francfort
- **½ palette** de porc précuite
- **1** petite saucisse de Morteau
- **1** morceau de lard

- **20 cl** de vin de Riesling
- **2** baies de genièvre
- **3** clous de girofle
- **1** feuille de laurier
- **1 c. à soupe** de moutarde
- **4** grains de poivre

PRÉPARATION
20 min

CUISISON
1 h 35 min

4 PERSONNES

1. Pochez les saucisses de Francfort pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et réservez.
2. Portez 50 cl d'eau à ébullition dans une cocotte, plongez la saucisse de Morteau entière et les pommes de terre pelées, puis cuisez à petit bouillon pendant 20 min. Prélevez les pommes de terre, puis laissez la saucisse cuire pendant encore 25 min.
3. Videz l'eau de la cocotte, réservez la saucisse, puis versez-y le chou. Déposez les pommes de terre, le vin, la feuille de laurier, la moutarde, les baies de genièvre et le poivre. Ajoutez le morceau de palette au cœur des ingrédients, puis cuisez doucement, à couvert pendant 15 min.
4. Ajoutez le lard, et poursuivez la cuisson pendant encore 15 min. Si les ingrédients accrochent un peu, ajoutez quelques cuillerées d'eau.
5. Mélangez un peu, ajoutez la saucisse de Morteau et celles de Francfort, puis terminez en cuisant, toujours à feu doux et à couvert, pendant 10 min.
6. Ajustez l'assaisonnement, et dégustez très chaud.

ASTUCE

Pour un goût malté, remplacez le vin par une bonne bière d'Alsace.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Victorine • 96 ans
Korian L'Air du Temps

« Je me souviens que mes parents déposaient le pot de choucroute chez le boulanger. Il cuisait doucement pendant que nous assistions à la messe... »

Nicole • 89 ans
Korian Les Rives de la Zorn

« Pour moi, une bonne choucroute, ça se cuît sur une cuisinière à bois, à petit feu. Ça permet qu'elle attache un peu et gratine, c'est un vrai plus ! Il faut aussi penser à bien la rincer trois fois et à bien l'égoutter. Et pour la cuisson, je la fais dans du vin blanc... avec un riesling c'est encore meilleur ! »

Pâté lorrain



- 2 pâtes feuilletées rectangulaires
- 250 g de noix de veau
- 250 g d'échine de porc
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf

- 5 cl de lait entier
- 6 brins de persil plat
- 1 brin d'estragon frais
- 1 branche de thym
- 10 cl de vin blanc sec
- 15 g de sel
- Poivre

PRÉPARATION

15 min

REPOS

12 h

CUISISON

1 h 05 min

4 PERSONNES

1. Coupez les viandes en lanières de 5 mm d'épaisseur. Pelez et hachez finement les échalotes et l'ail.
2. Mélangez le tout dans un saladier avec le vin, le sel, un peu de poivre, le persil ciselé, l'estragon et le thym effeuillés. Filmez au contact et placez au réfrigérateur pendant 12 h.
3. Déroulez une des pâtes sur la plaque du four. Égouttez le contenu du saladier, puis déposez-le en une large bande au centre de la pâte.
4. Humectez tout le pourtour de pâte autour de la farce. Recouvrez avec la seconde pâte, puis soudez bien les bords entre eux en les pinçant. Coupez le surplus de pâte.
5. Mélangez le jaune d'œuf et le lait, puis dorez le pâté. Quadrillez-le avec la pointe d'un couteau, puis percez deux cheminées dans la pâte supérieure.
6. Enfournez 45 min à 200 °C (th. 6-7), puis 20 min à 175 °C (th. 5-6). Laissez refroidir avant de déguster avec un peu de salade en vinaigrette.

Le + nutrition

- + Fractionné en petites tranches, ce pâté peut se muer en encas de l'après-midi pour les gourmands.
- + L'ail, riche en vitamine C, favorise la production de collagène pour une peau éclatante de fermeté !
- + Le phosphore contenu dans les viandes de ce pâté contribue au fonctionnement cellulaire.

ASTUCE

En automne, ajoutez de belles girolles revenues au beurre dans votre pâté pour un petit goût forestier !



SECRET DE RÉSIDENT

Colette • 74 ans

Korian La Saulx

« Emblème par excellence de notre région, j'ai jamais le servir à mes invités, qu'ils viennent d'ici ou d'ailleurs, en entrée ou le soir avec une petite salade verte, quand je n'avais pas envie de cuisiner ! »



PRÉPARATION 10 min
CUISSON 25 min
6 À 8 PERSONNES

Tarte aux mirabelles

- 1 pâte brisée
- 800 g de mirabelles
- 2 œufs
- 15 cl de crème épaisse
- 80 g de sucre
- 20 g de beurre fondu

1. Dénoyez les mirabelles.
2. Déroulez la pâte dans un moule à tarte, puis piquez-la.
3. Répartissez les fruits.
4. Dans un bol, battez les œufs, la crème, le beurre fondu et le sucre. Versez ce mélange sur les fruits.
5. Enfournez 25 min à 180 °C (th. 6).
6. Dégustez tiède ou totalement refroidie.

ASTUCE

Pour un encas facile à transporter en promenade familiale, préparez cette recette en version tartelettes individuelles.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Denise • 96 ans

Korian La Saulx

« Quand j'étais enfant, papa avait un verger et nous allions tous les deux y cueillir les mirabelles pour la tarte. C'était notre moment père-fille, mon papa rien que pour moi ! »

Colette • 88 ans

Korian La Saulx

« Grand-maman, maman, moi et ma fille, nous ajoutions en fin de cuisson une cuillère à soupe de liqueur de mirabelles que nous flambions pour faire ressortir le goût du fruit. Puis, une boule de glace à la vanille pour la gourmandise... »

GRAND EST

Kouglof



PRÉPARATION 30 min

REPOS 2 h 10

CUISSON 45 min

6 À 8 PERSONNES

- 500 g de farine
- 150 g de beurre pommade
- 75 g de sucre
- 75 g de raisins secs
- 20 amandes
- 20 cl de lait tiède
- 2 œufs
- 25 g de levure de boulanger fraîche
- 10 g de sel
- Un peu de sucre glace

Le + nutrition

- + Trempé dans le thé ou le café, le kouglof peut être encore plus fondant et facile à mâcher.
- + Riches en potassium, les raisins secs peuvent empêcher la survenue de crampes musculaires.
- + Ses amandes sont une délicieuse source de protéines végétales.

1. Mélangez la moitié du lait, une cuillerée de farine et la levure fraîche dans le fond d'un saladier. Laissez reposer 10 min.
2. Ajoutez la farine restante, le sucre, les œufs, le sel et le restant de lait, puis pétrissez pendant 15 min.
3. Ajoutez le beurre petit à petit, en pétrissant encore pendant 5 min. Couvrez d'un linge, puis laissez pousser dans un endroit chaud pendant 1 h.
4. Graissez généreusement le moule à kouglof, puis disposez les amandes au fond, dans chaque cannelure.
5. Incorporez les raisins en travaillant la pâte avec vos mains pour en chasser l'air, puis déposez-la en couronne dans le moule. Couvrez à nouveau, et laissez pousser jusqu'à ce que la pâte soit en haut des bords du moule.
6. Enfournez 45 min à 180 °C (th. 6).
7. Démoulez le kouglof, puis saupoudrez-le de sucre glace avant de le déguster tiède.

ASTUCE

Variez les plaisirs en remplaçant les amandes par des noix, des noisettes, des cerises confites ou encore des pistaches.

SECRÈT DE RÉSIDENT

Odile • 96 ans

Korian L'Air du Temps

« La pâte à kouglof servait à de nombreuses préparations. Chaque village avait sa façon de faire. Par exemple, entre deux morceaux de pâte, on pouvait ajouter de la cannelle et du beurre, ou bien des graines de pavot... »



Bouger chez soi : 4 EXERCICES SIMPLES ET DOUX

Restez actif est l'un des meilleurs moyens de **préserver son autonomie, sa vitalité et sa qualité de vie à tout âge et particulièrement en vieillissant**. Pour les personnes âgées qui vivent chez elles et peuvent encore se déplacer, il est possible d'entretenir sa forme physique, simplement avec une chaise et **un peu de motivation**. Voici **4 exercices doux, efficaces et sécurisants**, à faire seul(e), à deux ou même devant la télévision.

1 SE LEVER ET S'ASSEOIR : UN CLASSIQUE EFFICACE

Objectif : Renforcer les jambes et les fessiers, prévenir les chutes, faciliter les gestes du quotidien.

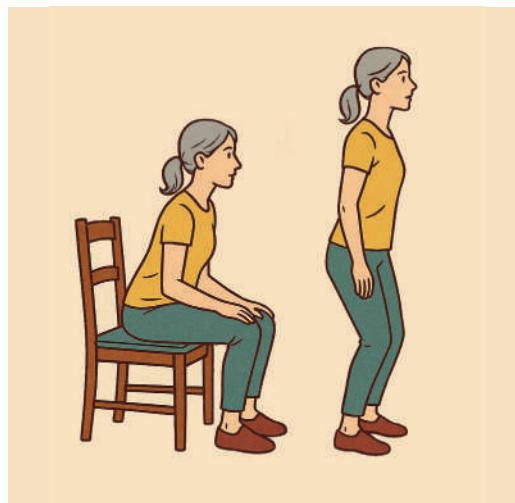
Exercice – La chaise

Asseyez-vous sur une chaise stable, dos droit, pieds à plat.

1. Levez-vous lentement sans utiliser les mains, puis rassseyez-vous tout aussi lentement.
2. Inspirez en descendant, expirez en montant.

Faites **5 à 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour**.

C'est un excellent exercice pour rester capable de se lever seul(e) du lit ou des toilettes, en utilisant si besoin une aide technique (canne, déambulateur...).



2 ÉTIRER LE HAUT DU CORPS POUR RESTER SOUPLE

Objectif : Améliorer la mobilité des épaules et du dos, soulager les tensions, favoriser une bonne posture.

Exercice – L'arc-en-ciel des bras

Assis ou debout, levez le bras gauche au-dessus de votre tête et penchez doucement le buste vers la droite.

1. Tenez la position 10 secondes, puis changez de bras et penchez-vous de l'autre côté.
2. Inspirez en levant le bras, expirez dans l'étirement.

Répétez **3 fois de chaque côté**, le matin ou après être resté longtemps assis.



BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR, C'EST DÉJÀ BEAUCOUP

L'activité physique régulière est l'un des meilleurs remèdes contre le vieillissement. Nul besoin de salle de sport ni de tenue spéciale : une chaise solide, quelques minutes par jour et un peu de bonne volonté suffisent pour renforcer muscles, équilibre, respiration et estime de soi. Le plus important ? Faire de ces gestes un rituel quotidien, comme une façon simple de dire à son corps : "Je prends soin de toi."

3 MARCHER SUR PLACE POUR ACTIVER LA CIRCULATION

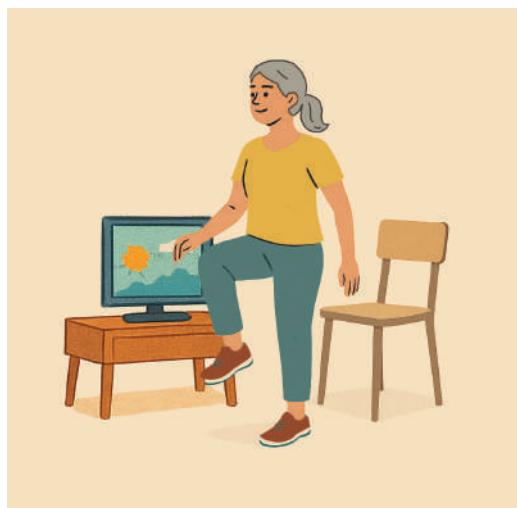
Objectif : Stimuler le système cardio-respiratoire, échauffer les muscles, réduire les risques de jambes lourdes.

Exercice – La marche télé

Devant votre émission préférée, levez alternativement les genoux comme pour marcher sur place.

1. Gardez le dos droit, les bras relâchés, et regardez droit devant vous.
2. Vous pouvez tenir une chaise pour l'équilibre.

Durée : 1 à 3 minutes tous les quarts d'heure pendant 1 h. Un bon moyen pour lutter contre la sédentarité.



4 MOBILISER LES CHEVILLES POUR MIEUX MARCHER

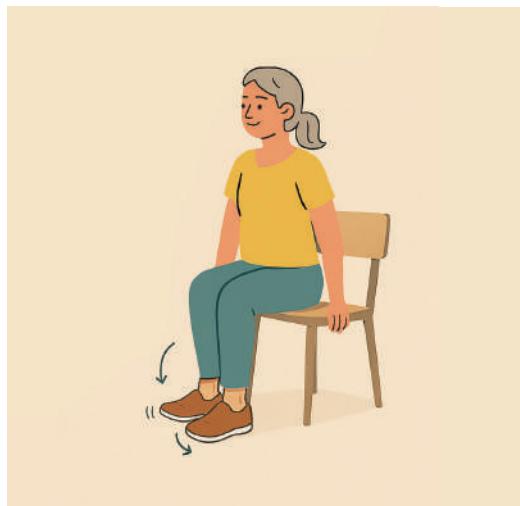
Objectif : Prévenir les chutes, améliorer l'équilibre, renforcer les mollets et la stabilité au sol.

Exercice – La pointe et le talon

Assis(e) sur une chaise, pieds bien à plat.

1. Levez les orteils (en gardant les talons au sol), puis levez les talons (en gardant les orteils au sol).
2. Alternez lentement, en sentant le mouvement dans les mollets et les chevilles.

Faites **20 répétitions chaque jour.**



Oeufs en meurette

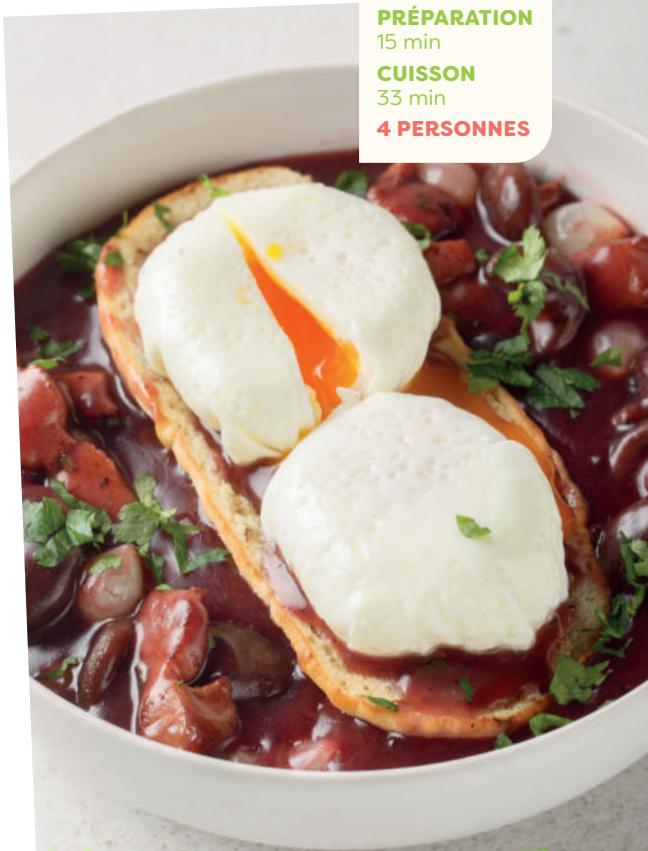


- 8 œufs
- 4 tranches de pain complet
- 50 cl de vin rouge de Bourgogne
- 150 g de lardons fumés
- 8 champignons de Paris
- 1 c. à soupe de farine
- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

1. Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Émincez les champignons et la carotte pelée.
2. Versez le tout dans une cocotte avec le beurre et les lardons, puis faites rissoler pendant 5 min.
3. Ajoutez la farine, puis le vin, et laissez mijoter pendant 25 min, en couvrant.
4. Cassez chaque œuf dans un ramequin, puis pochez-les un par un dans la sauce au vin pendant 3 min. Une louche écumoire peut être utilisée pour maintenir la forme du blanc tout en permettant l'imprégnation du vin.
5. Dans des assiettes creuses, déposez une tranche de pain grillé, deux œufs pochés et arrosez généreusement de légumes et de sauce au vin.
6. Salez, poivrez et dégustez bien chaud.

ASTUCE

Cuisinez de délicieuses tagliatelles fraîches avec le reste de sauce meurette allongé avec une touche de crème fleurette.



PRÉPARATION

15 min

CUISSON

33 min

4 PERSONNES

SECRET DE RÉSIDENT

Monique • 90 ans
Korian Le Doubs Rivage

« Ce plat me rappelle de tendres souvenirs avec ma maman. Elle les préparait quand j'étais petite et qu'on habitait encore ensemble. C'était une excellente cuisinière, elle réussissait ces recettes à merveille. Ce sont des souvenirs précieux de mon enfance et de ma jeunesse. Je trouve ce plat délicieux, autant pour son goût que pour sa qualité. »



Pochouse

- **1 kg** de filet de brochet
- **700 g** d'anguille préparée
- **300 g** de filet de perche
- **30 cl** de vin blanc sec
- **15 cl** de crème fleurette
- **1 oignon**
- **4 gousses d'ail**
- **2 branches de thym**
- **30 g** de beurre pommade
- **1 jaune d'œuf**
- **2 c. à soupe** de farine
- **1 c. à soupe** d'huile
- **1/2 c. à café** de fumet de poisson
- Sel, poivre

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

45 min

4 À 6 PERSONNES

ASTUCE

Pour un repas terre/mer des plus modernes, faites dorer quelques lardons fumés avec l'oignon au tout début de la recette.

1. Coupez les poissons en gros morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez les gousses d'ail.
2. Mélangez le beurre et la farine dans un ramequin. Réservez.
3. Dans une cocotte, faites dorer l'oignon avec l'huile, pendant 10 min. Ajoutez le thym et l'ail, puis laissez cuire encore 1 min. Déposez les morceaux de poisson, puis colorez-les pendant 1 à 2 min.
4. Versez le vin, le fumet, 15 cl d'eau, puis laissez frémir pendant 10 min.
5. Prélevez les poissons, réservez-les au chaud dans un récipient couvert, puis laissez réduire le bouillon pendant 10 min avant de le filtrer dans un petit pichet.
6. Versez la préparation de beurre dans la cocotte, puis le bouillon, en fouettant bien pour lier la sauce. Portez à ébullition, en mélangeant constamment.
7. Hors du feu, ajoutez la crème et le jaune d'œuf, remuez, puis replacez les poissons délicatement dans la sauce. Réchauffez pendant 5 min, à feu très doux.
8. Servez chaud accompagné de tranches de baguette grillées. Accompagnez ce plat de pommes de terre vapeur ou encore de riz.



SECRET DE RÉSIDENT

Monique • 88 ans
Korian Bel'Saône

« Les dimanches, on allait au restaurant à Allériot pour manger la pochouse ! C'était bon ! Le restaurant était toujours plein ! »

Le + nutrition

- + Les oméga-3 des poissons blancs sont reconnus pour leur effet anti-inflammatoire.
- + Source de vitamine D, ils favorisent aussi la bonne santé des dents.
- + Avec sa bonne teneur en calcium, la crème aide à la solidité des os.

Nonnettes



- 160 g de farine de blé
- 100 g de farine de seigle
- 350 g de miel crémeux
- 10 cl de lait
- 100 g de marmelade d'orange

- 40 g de vergeoise
- 2 œufs
- 10 g de levure chimique
- 3 c. à café de mélange épices

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

15 min

4 PERSONNES



Le + nutrition

- + Douceur sucrée facile à consommer et à conserver, les nonnettes réconfortent les appétits chagrin !
- + La farine de seigle, riche en fibres, facilite le transit intestinal.
- + Avec ses enzymes, le miel favorise une bonne digestion.

1. Mélangez les farines, la levure, la vergeoise et les épices dans un saladier.
2. Ajoutez les œufs en fouettant bien, puis versez le lait, en battant toujours, et enfin le miel.
3. Remplissez aux trois quarts de pâte une dizaine de moules à muffins, légèrement graissés et farinés.
4. Ajoutez une cuillerée à café de marmelade au cœur de chaque portion.
5. Enfournez 15 min à 180 °C (th. 6).
6. Laissez totalement refroidir avant de déguster.

ASTUCE

Réalisez un glaçage rapide en mélangeant 200 g de sucre glace et quelques traits de jus de citron dans un bol, puis nappez le haut de vos nonnettes de cette préparation avant de les laisser figer pendant 1 h dans un endroit frais.

SECRET DE RÉSIDENT

Monique • 90 ans
Korian Le Doubs Rivage

« Je les mangeais chez moi avec des épices et du glaçage, à la place du miel. »

Tarte aux cassis



- 1 pâte brisée
- 300 g de baies de cassis
- 20 cl de crème épaisse
- 100 g de sucre
- 25 g de farine
- 3 jaunes d'œufs

PRÉPARATION
10 min
CUISSON
35 min
6 À 8 PERSONNES

1. Retirez les petites queues des baies de cassis, puis rincez-les et séchez-les dans un linge propre.
2. Étalez la pâte dans un moule à tarte, puis piquez-la à l'aide d'une fourchette. Versez les baies sur le fond de pâte en les répartissant bien sur toute la surface.
3. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs, le sucre et la farine. Ajoutez ensuite la crème.
4. Versez la préparation sur les fruits. Nivelez délicatement à l'aide d'une spatule.
5. Enfournez 35 min à 200 °C (th. 6-7).



ASTUCE

Pour une saveur de frangipane des plus gourmandes, saupoudrez un lit de poudre d'amande sur votre fond de pâte avant de déposer les fruits.

SECRET DE RÉSIDENT

Francine • 92 ans
Korian Le Doubs Rivage

« J'adore les fruits qui vont avec... et la crème aussi !
Quand j'étais petite, j'en faisais souvent, surtout le dimanche. »

Le + nutrition

- + Le cassis, riche en potassium, aide au bon fonctionnement musculaire.
- + Le gluten de la farine de blé est une source utile de fer en cas d'anémie.
- + Pétrir la pâte, voilà un fabuleux exercice de renforcement musculaire des mains pour petits et grands !



Quenelles de brochet

- **250 g** de chair de brochet sans arêtes
- **230 g** de farine de blé
- **180 g** de beurre pommade
- **100 g** de fromage râpé (pour gratiner)

- **30 cl** de béchamel (pour gratiner)
- **20 cl** de lait
- **4 œufs**
- **2 blancs d'œufs**
- **1 c. à café** de sel
- **1 pincée** de muscade

PRÉPARATION

30 min

CUISSON

1 h

4 PERSONNES

1. Portez à ébullition le lait et un quart du beurre.
2. Hors du feu, versez toute la farine dans la casseroles en mélangeant bien. Replacez sur le feu, et faites sécher jusqu'à obtention d'une pâte à pain. Réservez 1 h au frais.
3. Hachez la chair de poisson au robot mixeur, en ajoutant le sel et la muscade, puis incorporez les blancs d'œufs, la pâte refroidie, les œufs et le beurre pommade, jusqu'à homogénéisation. Réservez à nouveau au frais pendant 30 min.
4. Façonnez vos quenelles en prélevant des portions de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe.
5. Portez 2 l d'eau à ébullition, puis pochez les quenelles pendant 15 min. Retournez-les régulièrement. Réservez sur un linge propre.
6. Déposez vos quenelles dans un plat à gratin, nappez de béchamel, puis répartissez le fromage râpé. Faites dorer au four à 200 °C (th. 6-7) pendant 30 min et dégustez chaud.



ASTUCE

Pour varier les plaisirs, optez à l'occasion pour de la chair de truite, de saumon ou encore de colin, en fonction des arrivages.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Janine • 99 ans

Korian Fontaine Saint-Martin

« Ma maman faisait les quenelles de brochet à la sauce écrevisses que mon frère et mon père allaient pêcher. »

Marie-Louise • 96 ans

Korian Villa Janin

« Ce plat me rappelle ma maman, je cuisinais cette recette avec elle régulièrement pour notre famille nombreuse, je me revois toute jeune à ses côtés à apprendre de son savoir-faire, elle était excellente cuisinière. »

Saucisson chaud brioché



PRÉPARATION 30 min
CUISSON 45 min
4 À 6 PERSONNES

- 1 saucisson à cuire aux pistaches
- 180 g de farine
- 130 g de crème épaisse
- 10 g de beurre pommade
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Battez les œufs avec une belle pincée de sel dans un saladier. Ajoutez la crème, puis la farine et la levure. Pétrissez pendant 5 min.
3. Beurrez un moule à cake, puis déposez un tiers de la pâte dans le fond, en l'étirant pour recouvrir toute la surface. Laissez reposer sous un linge pendant la suite de la recette.
4. Portez 2 l d'eau à ébullition, puis plongez le saucisson pendant 10 minutes.
5. Déposez le saucisson égoutté dans le moule, puis recouvrez-le avec les deux tiers de pâte restants. Soudez bien la jointure.
6. Enfournez 35 minutes, puis dégustez chaud, accompagné d'une salade.

ASTUCE

Remplacez la moitié de la farine de blé par de la farine de châtaigne pour un twist automnal de ce délice lyonnais.



Le + nutrition

- + Riche en lipides et en sucres lents, ce plat participe au bien-être nutritionnel.
- + Fondant et facile à couper, il convient aux capacités masticatoires de tous.
- + Le saucisson chaud est riche en saveurs épiciées : il stimule l'appétit.

Tarte aux myrtilles



PRÉPARATION

10 min

CUISSON

25 min

6 À 8 PERSONNES

- 1 pâte sablée
- 300 g de myrtilles
- 90 g de crème épaisse
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 4 cl de rhum blanc

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte, puis piquez-la à la fourchette.
2. Mélangez les œufs, le sucre, la crème et le rhum dans un saladier.
3. Versez cette préparation sur le fond de tarte. Ajoutez les myrtilles.
4. Enfournez 25 min à 180 °C (th. 6), puis laissez refroidir avant de déguster.

ASTUCE

En hiver, utilisez des myrtilles congelées pour confectionner cette tarte express.



SECRET DE RÉSIDENT

Angèle • 87 ans
Korian Fontaine Saint-Martin

« La première fois que mon papa m'a proposé d'aller ramasser des myrtilles, il m'a dit : "Prends le peigne !" Je n'ai pas compris pourquoi il fallait un peigne, mais comme il me disait de me dépêcher, j'ai attrapé celui de la salle de bains. Arrivée là-bas, il m'a dit : "Sors ton peigne et regarde comment on cueille les myrtilles." On a bien rigolé quand j'ai sorti le mauvais peigne ! »

Le + nutrition

- + Les myrtilles devenant fondantes à la cuisson, leur dégustation est aisée.
- + Riches en vitamine K1, elles favoriseraient une bonne coagulation sanguine.
- + Les œufs utilisés dans cette tarte apportent des protéines de qualité, qui favorisent la satiété.

Bugnes

- 250 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 50 ml de lait
- 25 g de beurre pommade
- 1 œuf
- 2 jaunes d'œufs
- Les zestes d'1/2 citron
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 15 cl d'huile à frire



PRÉPARATION

15 min

CUISSON

30 min

4 PERSONNES

Pour plus de gourmandise,
aromatissez vos bugnes d'une
touche de fleur d'oranger

ASTUCE

1. Versez la farine, le sucre glace, la levure, les zestes de citron dans un saladier, puis mélangez bien le tout.
2. Ajoutez l'œuf, les jaunes, le beurre et le lait, puis pétrissez la pâte à la main pendant 8 min.
3. Abaissez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 5 à 8 mm, puis coupez des rectangles de 4 x 10 cm.
4. Au centre de chaque rectangle, incisez un trait de 3 cm, parallèle et équidistant des grands côtés. Faites passer un des petits côtés dans le trou pour torsader chaque bugne.
5. Faites chauffer l'huile dans une casserole profonde jusqu'à ce qu'elle crépite légèrement.
6. Plongez une par une les bugnes (1 min de cuisson par face). Réservez sur une feuille de papier absorbant et saupoudrez de sucre glace.
7. Dégustez chaud, sans plus attendre !

Le + nutrition

- + Gourmandise facile à partager et à transporter, les bugnes sont pratiques pour un encas durant une promenade familiale.
- + Riches en jaunes d'œufs, elles sont une source étonnante de protéines favorisant l'énergie de nos aînés.
- + Peu sucrée, cette douceur convient même aux plus réfractaires aux desserts !

SECRET DE RÉSIDENT

Serge • 80 ans

Korian Villa Janin

« Chez nous, c'était maman qui les faisait. Et attention : pas de bugnes épaisses, mais des fines et croustillantes... Je me rappelle encore le bruit de l'huile qui crépite. Humm ! »



Daube provençale

- 1 kg de bœuf à mijoter
- 35 cl de vin rouge
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Les zestes d'1/2 orange
- 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

25 min

REPOS

12 h

CUSSION

2 h 10

4 PERSONNES

1. Pelez et émincez l'oignon et la carotte. Déposez-les dans un grand plat à gratin, avec la viande préalablement découpée, le vin, l'ail épluché, le bouquet garni défait, un peu de poivre et les zestes d'orange. Filmez et laissez macérer pendant 12 h au réfrigérateur.
2. Prélevez les morceaux de bœuf, puis faites-les revenir à la poêle avec une cuillerée d'huile, pendant 3 min, à feu moyen. Réservez la viande dans une cocotte et conservez bien les sucs dans la poêle.
3. Dans celle-ci, versez le contenu restant du plat à gratin et portez à ébullition pendant 5 min.
4. Versez cette préparation dans la cocotte, sur la viande, et ajoutez le concentré de tomates. Salez, poivrez, puis laissez mijoter à couvert, à petit feu, pendant 2 h. Au besoin, ajoutez de l'eau à mi-hauteur.
5. Ajoutez les olives et le restant d'huile, puis dégustez bien chaud, accompagné de pommes de terre vapeur, de riz ou encore de fagots de haricots verts au lard.

ASTUCE

La daube est encore meilleure lorsqu'elle est réchauffée le lendemain. N'hésitez pas à préparer ce plat la veille pour plus de saveur.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Antonine • 86 ans,
Diamantine • 81 ans,
Martine • 83 ans
Korian L'Agora

« Le secret de notre recette ? Préparer la marinade avec du bon vin (pas de la piquette !), un beau bouquet garni, un zeste d'orange, deux belles gousses d'ail, et surtout du jarret et du paleron de bœuf. Il faut laisser mariner le tout toute la nuit au frais. Rien qu'en en parlant, on en a l'eau à la bouche et l'odeur aux narines ! »



Bouillabaisse

- 100 g de rascasse
- 100 g de filets de saint-pierre
- 2 langoustines précuites
- 200 g de pulpe de tomates
- 6 cl de vin blanc
- 1/2 fenouil
- 1/2 poireau
- 4 gousses d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 3 pistils de safran

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de fumet de poisson
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 feuille de laurier
- 1/4 c. à café de paprika
- Une pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

20 min

CUISSON

30 min

4 PERSONNES

1. Déposez 1 gousse d'ail, le poireau et le fenouil hachés dans une cocotte. Ajoutez 8 cl d'eau, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le vin, le fumet de poisson, la pulpe de tomates, le laurier, puis laissez mijoter à couvert, à feu doux, pendant 20 min. Retirez la feuille de laurier.
2. Salez, poivrez et mixez au mixeur plongeant.
3. Ajoutez la chair des langoustines hachée, la rascasse et le saint-pierre coupés en morceaux. Répartissez le safran, puis laissez mijoter, à couvert, pendant 10 min. Réservez au chaud.
4. Préparez une rouille. Pour cela, pelez et pressez l'ail restant dans un grand bol. Ajoutez le piment, le paprika, la moutarde, puis les jaunes d'œufs en mélangeant bien. Émulsionnez en ajoutant l'huile restante en filet.
5. Servez la bouillabaisse en ajoutant quelques tranches de pain grillé, nappées de rouille dans chaque bol. Dégustez sans plus attendre.

ASTUCE

Dans la cité phocéenne, nombreux de cuisiniers ajoutent malicieusement une cuillerée de pastis pur à leur bouillabaisse !



SECRETS DE RÉSIDENTS

Marie-Charlotte • 87 ans,
Hélène • 78 ans, Christiane • 82 ans,
Joséphine • 97 ans
Korian La Louisiane

« Déjà, la bouillabaisse, ça se prépare entre amis, autour d'un verre de pastis, et on pousse la chansonnette – c'est la base ! Le secret ? Faire cuire la bouillabaisse sur du bois de cagette pour une cuisson rapide, et une fois que le bouillon commence à bouillir, il faut arrêter le feu : la cuisson se termine doucement. D'où le nom de la bouillabaisse : ça bout, puis ça baisse ! »



Tarte tropézienne

LA BRIOCHE

- **250 g** de farine de blé
- **125 g** de beurre pommade
- **35 g** de sucre
- **3** petits œufs
- **1 jaune** d'œuf
- **10 g** de levure fraîche de boulanger
- **1 c. à café** de sel fin

LA CRÈME

- **25 cl** de lait
- **20 cl** de crème fleurette
- **60 g** de sucre
- **1/2** gousse de vanille
- **3** jaunes d'œufs
- **1 c. à soupe** d'extrait de fleur d'oranger
- **1 c. à soupe** de féculle
- **1** feuille de gélatine

PRÉPARATION

25 min

REPOS

3 h 10

CUISSON

35 min

6 À 8 PERSONNES


ASTUCE

Décorez la tropézienne d'amandes effilées pour une texture croquante et fondante à la fois.

Le + nutrition

- + Bien imbibée de crème, cette brioche a une texture fondante, facile à déglutir.
- + La vanille comme le chocolat aideraient à lutter efficacement contre le stress et l'anxiété.
- + Faites le plein de calcium avec le lait et la crème de cette gourmandise !

1. Émiettez la levure et cassez les œufs dans un saladier. Laissez reposer pendant 10 min. Ajoutez la farine, le sucre, le sel, pétrissez pendant 5 min.
2. Ajoutez le beurre petit à petit, et pétrissez encore pendant 5 min. Formez une boule, couvrez et laissez pousser au chaud pendant 3 h.
3. Hydratez la gélatine dans de l'eau froide pendant 10 min.
4. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs, la féculle et la moitié du sucre pendant 2 min.
5. Faites bouillir le lait, la fleur d'oranger, le restant de sucre et les grains de vanille. Versez ce mélange sur les œufs, battez, et transvasez dans la casseroles. Faites épaissir pendant 5 min, en fouettant constamment. Intégrer la gélatine essorée, puis laissez totalement refroidir.
6. Montez la crème fleurette au fouet, puis ajoutez-la à la crème à la vanille. Réservez au frais.
7. Chassez l'air de la pâte pendant 1 min, façonnez un disque épais de 3 cm sur une plaque, puis enfournez 25 min à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir, puis tranchez-la horizontalement en deux. Garnissez de crème vanillée et dégustez bien frais.

SECRET DE RÉSIDENT

Diamantine • 81 ans

Korian L'Agora

« **Mon fils avait repéré une tarte tropézienne au restaurant. Au moment du dessert, il a été déçu de n'avoir qu'une part. Il a montré la tarte entière au serveur en disant : "C'est celle-là que je veux !" D'où l'expression : avoir les yeux plus gros que le ventre. »**

Pompe à huile

- 240 g de farine de blé
- 40 g de sucre
- 1 œuf
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

- 2 c. à soupe de lait
- 5 g de levure fraîche de boulanger
- Les zestes d'1 citron
- Une pincée de sel



PRÉPARATION

15 min

REPOS

10 h à 12 h

CUISSON

25 min

6 À 8 PERSONNES

1. Versez 50 ml d'eau tiède dans un saladier, puis ajoutez la levure et 50 g de farine. Mélangez jusqu'à obtention d'une texture homogène. Laissez reposer 10 min.
2. Ajoutez le reste de farine, le sel, l'œuf, le sucre, la fleur d'oranger, 4 cuillerées à soupe d'huile et les zestes. Pétrissez pendant 8 min. La pâte reste très souple et collante. Couvrez d'un linge, puis laissez reposer pendant 2 h au chaud.
3. Chassez l'air de la pâte pendant 1 min avec les mains bien farinées, puis laissez-la encore pousser pendant 10 à 12 h au réfrigérateur.
4. Entre 2 feuilles de papier sulfurisé légèrement fariné, abaissez la pâte au rouleau pour obtenir une galette de 1,5 cm d'épaisseur. Incisez-la d'un motif de votre choix.
5. Dorez la brioche avec le lait, puis enfournez-la à 180 °C (th. 6), 22 à 25 min.
6. Laissez refroidir, puis badigeonnez d'huile au pinceau et dégustez froid.

ASTUCE

Dorée en tranches au grille-pain et nappée de confiture, cette brioche sera à la fois croustillante et fondante au petit déjeuner.

SECRET DE RÉSIDENT

Germaine • 84 ans
Korian La Provençale

« Chez nous, à Marseille,
on l'appelle aussi "l'étouffe
belle-mère" ! »



Aligot et saucisses

- 8 saucisses de Toulouse
- 700 g de pommes de terre
- 300 g de tomme fraîche
- 14 cl de crème épaisse
- 10 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre



PRÉPARATION 25 min
CUISSON 40 min
4 PERSONNES



SECRETS DE RÉSIDENTS

Marie • 92 ans
Korian La Chênaie

« Pour réussir l'aligot, dans la famille, on le cuisait dans un chaudron. Et il fallait avoir une bonne poigne pour faire fondre la tomme avec les pommes de terre ! »

ASTUCE

Pour des saucisses extra-tendres, optez pour une cuisson à l'eau bouillante pendant 10 min.

Marguerite • 93 ans
Korian La Chênaie

« Dans ma famille, on mangeait l'aligot avec des tripoux... et c'était un vrai régal ! »

Cassoulet



- 400 g de haricots blancs secs
- 8 tranches de saucisson à l'ail
- 4 saucisses de Toulouse
- 2 tranches de poitrine
- 6 cuisses de canard confites

- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 6 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

PRÉPARATION

15 min

REPOS

12 h

CUISSON

2 h 55

4 À 6 PERSONNES

1. Faites tremper les haricots secs dans une marmite d'eau froide pendant 12 h.
2. Égouttez les haricots, reversez-les dans la cocotte, ajoutez 1 feuille de laurier et 4 gousses d'ail pelées et écrasées. Couvrez d'eau, puis portez à ébullition. Comptez alors 45 min de cuisson.
3. Videz l'eau de cuisson, jetez l'ail bouilli, ajoutez le concentré de tomates, les rondelles de saucisson, l'ail restant pelé et écrasé, et une nouvelle feuille de laurier. Portez à ébullition, et laissez mijoter à couvert le temps de préparer la suite.
4. Dans une poêle, faites revenir la poitrine coupée en gros lardons et les saucisses pendant 10 min.
5. Versez le contenu de la poêle dans la cocotte, puis laissez mijoter encore 1 h.
6. Ajoutez les cuisses de canard, salez, poivrez, et laissez mijoter pendant 1 h avant de déguster.

ASTUCE

Terminez la cuisson au four, à 110 °C (th. 3-4) après l'ajout du canard pour respecter davantage la tradition.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Pierre • 79 ans

Korian Le Clos de l'Orchidée

« Ne pas oublier de le gratiner avec du pain et de l'ail ! »

Josette • 92 ans

Korian Le Clos de l'Orchidée

« Quand j'étais petite, on tuait le cochon à la maison. On préparait des salés qu'on conservait en bocaux, dans le gras de canard. Il fallait surtout bien mettre les haricots à tremper la veille, et changer l'eau, c'était important. Et pour les enfants, on ajoutait des pommes de terre et on faisait un petit écrasé avec le jus du cassoulet... un vrai régal ! »



PRÉPARATION 30 min
CUISSON 30 min
6 À 8 PERSONNES

Croustade aux pommes à ma façon

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 9 feuilles de pâte filo
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 20 g de beurre froid
- 5 pommes golden

1. Pelez et coupez les pommes en lamelles très fines.
2. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Versez les fruits par-dessus.
3. Sur le plan de travail, beurrez au pinceau (avec le beurre fondu) et sucrez une feuille de filo, puis recouvrez-la d'une autre feuille. Répétez les opérations pour obtenir une pile de 8 feuilles beurrées et sucrées, puis déposez-les sur les fruits pour bien les couvrir. Bordez le pourtour sous la garniture.
4. Coupez la feuille restante en carrés de tailles variées, froissez-les puis déposez-les au-dessus de la tourte. Répartissez le beurre froid coupé en petits dés, saupoudrez un peu de sucre.
5. Enfournez 30 min à 180 °C (th. 6). Couvrez d'une feuille d'aluminium à mi-cuisson pour ne pas brûler le dessus de la croustade.
6. Dégustez dès la sortie du four ou froid.



ASTUCE

Cette version express du dessert occitan peut aussi être déclinée à la poire, ou encore aux pêches en été.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Antonin • 84 ans
Korian La Chênaie

« Mon secret pour une croustade plus goûteuse c'est d'y ajouter une pointe de cannelle et d'arroser comme il faut de sucre le dessus de la pâtisserie »

Danielle • 81 ans
Korian La Chênaie

« Mon péché mignon était d'aller me faire plaisir en achetant la croustade aux pommes chez le meilleur pâtissier de L'Union. Je croquais à pleines dents dans le croquant de la pâte et j'adorais sentir le contraste de la pomme fondante au cœur. Un vrai délice ! »

Bougnettes

- 500 g de farine de blé
- 200 g de sucre
- 75 g de beurre fondu
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 3 œufs
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Les zestes d'1 citron
- 20 cl d'huile à frire
- Sel

1. Mélangez le beurre tiède à la levure émiettée au fond d'un saladier. Laissez reposer 5 min.
2. Ajoutez les œufs, la fleur d'oranger, les zestes, puis la farine et le sel. Pétrissez pendant 20 min. Laissez la pâte reposer à couvert dans un endroit chaud pendant 2 h.
3. Prélevez de petites quantités de pâte, de la taille d'une balle de ping-pong, puis abaissez-les au maximum au rouleau, ou comme le veut la tradition en l'écrasant de la paume de la main sur votre genou !
4. Faites chauffer l'huile, puis plongez délicatement les bougnettes pour les frire jusqu'à coloration des 2 faces.
5. Déposez-les sur du papier absorbant et sucrez généreusement. Dégustez une fois refroidi.



PRÉPARATION
30 min
REPOS 2 h
CUISSON 20 min
4 À 6 PERSONNES



Astuce

Pétrissez la pâte pendant 30 min au robot pour moins d'effort, et une élasticité meilleure encore !

SECRETS DE RÉSIDENTS

Thérèse • 83 ans
Korian Les Meunières

« Pour bien étirer la pâte, je la pose sur le genou. Ça permet de la tirer davantage et de lui donner sa forme si particulière. »

Francette • 81 ans
Korian Les Meunières

« Je me souviens de ma mère qui les préparait souvent lors des repas de famille. Moi, je m'occupais des cageots que je tapissais de linge propre. On y plaçait les bougnettes, que je recouvrais ensuite d'un torchon. Et quand mes tantes arrivaient, on pouvait enfin les déguster ! »

Cagouilles

- 100 escargots vivants d'élevage
- 100 g de haché de veau
- 50 g de jambon de pays charentais
- 35 cl de vin blanc charentais
- 1 oignon
- 1 poireau

- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 2 c. à soupe de gros sel
- 1 cube de bouillon de légumes



PRÉPARATION

25 min

CUISSON

1 h 40

4 PERSONNES



Le + nutrition

- + Les escargots sont très peu gras de nature et permettent de garder la ligne !
- + Très riches en protéines, ils rassasient pour des heures !
- + Source de sélénium, contribuant à la santé du cœur, le veau est un allié santé de choix.

1. Nettoyez les escargots dans une bassine d'eau froide. Égouttez-les, puis faites-les baver en les couvrant de gros sel pendant 15 min. Rincez à nouveau et égouttez.
2. Portez 2 l d'eau à ébullition, émiettez le cube de bouillon, puis versez les escargots pour 1 h de cuisson. Égouttez et réservez dans la casseroles, à couvert.
3. Pelez l'oignon et les carottes, puis hachez-les. Épluchez les gousses d'ail, écrasez-les, puis faites revenir le tout avec le beurre, le veau émietté, le jambon taillé en petits dés et le poireau coupé en fines rondelles, à feu moyen, pendant 10 min.
4. Ajoutez les escargots, le bouquet garni et le vin, puis laissez mijoter pendant encore 30 min à couvert.

ASTUCE

Ajoutez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates au moment de verser le vin pour une variante également commune en Aquitaine.



SECRET DE RÉSIDENT

Nicole • 91 ans

Korian Les Roses du Bassin

« **On ne cuisinait pas d'escargots à la maison. Mais quand ma tante en préparait, toute la famille était conviée... et je trouvais ça délicieux !** »

Poule au pot Henri IV



ASTUCE

Épaississez votre sauce en ajoutant un roux de 25 g de beurre et une cuillerée à soupe de farine, complété par 10 cl de crème épaisse.



PRÉPARATION 15 min
CUISSON 1 h 30
4 PERSONNES

- 1 poule de 2 kg environ
- 4 cubes de bouillon de légumes
- 200 g de chair à saucisse
- 150 g de jambon de Bayonne
- 100 g de pain rassis
- 10 cl de lait
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- Sel, poivre

1. Coupez le pain en petits morceaux, puis imbibez-le de lait dans un saladier. Ajoutez le jambon haché, la chair à saucisse émiettée, l'œuf battu, l'ail pressé, les échalotes ciselées, un peu de sel et de poivre, puis mélangez bien le tout. Farcissez la poule avec cette préparation, puis refermez l'ouverture de la volaille avec un peu de ficelle à rôti.
2. Portez 4 l d'eau dans une très grande cocotte, émiettez les cubes de bouillon, puis plongez-y la poule pendant 1 h 30, à petit feu.
3. Détaillez les différentes pièces de la volaille, et coupez également la farce en tranches. Déposez le tout sur un plat, et arrosez généreusement de bouillon avant de servir bien chaud avec du riz blanc et des champignons de Paris sautés au beurre.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Jacqueline • 93 ans

Korian Yvan Roque

« À chaque réunion de famille ou fête, je préparais une poule au pot. Mon secret pour que le bouillon ne soit pas trop gras : dès qu'il se mettait à bouillir, je retirais le gras à la surface avec une écumoire recouverte d'un petit filet. Toute la famille pouvait se régaler ! »

Louise • 98 ans

Korian Les Roses du Bassin

« Ma mère préparait la poule au pot le dimanche, avec une vieille poule que mon père tuait la veille. On en mangeait pendant trois jours ! »

Galette charentaise

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 100 g de beurre pommade
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de lait
- 1 c. à soupe de cognac
- 1 g de levure chimique
- Sel

1. Dans une tasse, préparez la dorure en mélangeant le lait et le jaune d'œuf. Réservez.
2. Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un saladier.
3. Ajoutez le beurre petit à petit, puis le cognac, l'œuf entier et une pincée de sel. Pétrissez pendant 5 min et formez une boule.
4. Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau sur tout le fond d'un moule à tarte, préalablement beurré. Dorez à l'aide d'un pinceau, puis tracez un quadrillage de losanges avec la pointe d'un couteau.
5. Enfournez 20 min à 200 °C (th. 6-7), puis dégustez tiède ou froid.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Gisèle • 94 ans
et Marius • 87 ans
Korian Le Môle d'Angoulins

**« Nous, on ajoute de l'eau-de-vie... ou de l'angélique.
Sinon, ce n'est pas une galette charentaise ! »**



PRÉPARATION 10 min
CUISSON 20 min
6 À 8 PERSONNES



ASTUCE

Réalisez facilement de petites galettes individuelles et transportables en fractionnant la pâte à l'aide d'une cuillère à glace.

Micheline • 86 ans
Korian Les Roses du Bassin

« Nous étions six enfants et nous n'avions pas beaucoup d'argent, mais maman faisait une galette le jour de notre anniversaire. C'était un vrai moment de fête. »

Tourtière



Le + nutrition

- + Très riche en pomme, la tourtière est un dessert très rassasiant !
- + Les fibres des pruneaux favorisent efficacement le transit intestinal.
- + Source de bêta-carotène, ces fruits aident au fonctionnement du système immunitaire.



PRÉPARATION 40 min

REPOS 20 min

CUISSON 35 min

6 À 8 PERSONNES

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre pommade
- 800 g de pommes vertes
- 100 g de pruneaux dénoyautés
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 verre à liqueur d'armagnac

1. Pelez et coupez les pommes en lamelles très fines. Réservez-les dans un plat, en les saupoudrant de sucre vanillé.
2. Versez 12 cl d'eau froide dans un saladier, ajoutez la farine, puis pétrissez pendant 5 min.
3. Divisez la pâte obtenue en 6 portions égales. Abaissez-les au rouleau en disques très fins, de la taille du moule à tarte.
4. Déposez l'un de ces disques dans le moule à tarte, nappez-le d'une fine couche de beurre pommade, saupoudrez de sucre et recouvrez d'un second disque. Ajoutez les pommes et les pruneaux. Réservez au frais.
5. Empilez les autres disques de pâte sur le plan de travail, en les intercalant toujours d'une couche de beurre et de sucre. Placez au frais pendant 20 min.
6. Abaissez la pâte refroidie au rouleau pour doubler sa longueur, puis repliez-la en deux et déposez-la dans le moule, pour couvrir les pommes. Beurrez et sucrez une dernière fois, puis enfournez 35 min à 200 °C (th. 6-7).
7. Laissez tiédir, arrosez d'armagnac, puis flambez au moment de servir.

SECRET DE RÉSIDENT

Reine • 98 ans

Korian Les Roses du Bassin

« **Quand nous allions au restaurant avec mon mari, si la tourtière était au menu, j'en prenais toujours. Et j'adorais quand on la flambait !** »

ASTUCE

Préparez votre feuillettage en avance, puis congelez-le pour confectionner rapidement ce dessert le moment voulu.

Pâté de Pâques

- 1 pâte brisée
- 400 g de haché de veau
- 150 g de haché de porc
- 3 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 5 brins de persil plat
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre



PRÉPARATION 20 min
CUISSON 40 min
4 PERSONNES



1. Portez 1 l d'eau à ébullition, puis plongez les œufs pour 10 min de cuisson. Réservez.
2. Mélangez les viandes émiettées dans un saladier, en ajoutant le persil ciselé, la muscade, le sel et le poivre.
3. Déroulez la pâte, formez un long boudin avec la farce contenue dans le saladier, puis placez-le au centre de la pâte.
4. Aplatissez un peu la farce pour qu'elle soit presque aussi longue que la pâte et large de 12 à 15 cm.
5. Écalez les œufs, coupez-les en deux, puis disposez-les sur la viande à intervalle régulier. Rabattez la farce par-dessus pour les emprisonner.
6. Refermez le pâté en rabattant la pâte au-dessus de la garniture et en soudant bien les bords et les extrémités.
7. Mélangez le jaune d'œuf restant avec une cuillerée à soupe d'eau, puis dorez le pâté. Tracez éventuellement un quadrillage ou des motifs avec la pointe d'un couteau.
8. Enfournez sur une feuille de papier sulfurisé, sur une plaque, pendant 30 min à 200 °C (th. 6-7).

ASTUCE

Pour plus d'authenticité, préparez vous-même votre pâte brisée en mélangeant 200 g de farine, 100 g de beurre, 6 cl d'eau froide et une pincée de sel.

Le + nutrition

- + Faible en lipides et riche en protéines, le veau est une viande à la fois légère et nutritive.
- + Rassasiant, ce pâté nourrit facilement, même en petite portion.
- + Exercez votre créativité en famille en traçant des motifs amusants sur la pâte !

SECRET DE RÉSIDENT

Jeanine • 86 ans
Korian Clos du Mûrier

« **Ça me rappelle ma maman, qui en cuisinait au moment de Pâques. C'était son secret : elle ne nous disait pas ce qu'elle mettait dedans. J'avais 12 ou 13 ans... On savait juste qu'il y avait de l'œuf, de la viande, des herbes, du sel et du poivre.** »

Potée berrichonne



PRÉPARATION 15 min
REPOS 12 h
CUISSON 1 h 25 min
4 PERSONNES

- 300 g de haricots rouges secs
- 25 cl de vin rouge
- 2 oignons
- 4 saucisses aux herbes
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

1. Dans une cocotte, couvrez largement les haricots d'eau froide, puis laissez-les tremper pendant 12 h.
2. Égouttez les haricots, puis versez-les dans un saladier.
3. Pelez et émincez les oignons, puis faites-les revenir dans le beurre, dans la cocotte, pendant 5 min.
4. Ajoutez les haricots, le bouquet garni et 2 l d'eau. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 45 min, à couvert.
5. Ajoutez les saucisses et poursuivez la cuisson pendant 25 min, toujours à couvert.
6. Ajoutez la farine et le vin. Salez, poivrez, mélangez, puis laissez mijoter pendant encore 10 min.
7. Dégustez bien chaud.

ASTUCE

Pour une version express, utilisez des haricots précuits en bocal et réchauffez-les seulement pendant 5 min avant l'ajout des saucisses.



SECRET DE RÉSIDENT

Dilys - 100 ans
Korian Chamtou

« Je cuisinais ce plat en hiver, avec des légumes de saison, à l'occasion de la venue de mes petits-enfants. Un vrai bon plat de famille. »

Tarte Tatin

- 1 pâte sablée
- 6 pommes Golden
- 120 g de beurre
- 100 g de sucre roux



SECRET DE RÉSIDENT

Dilys • 100 ans

Korian Chamou

« La tarte Tatin, c'est la tarte renversée de La Motte-Beuvron, dans le Loir-et-Cher. Un dessert familial et facile à faire ! »



PRÉPARATION 25 min

CUISSON 50 min

6 À 8 PERSONNES

1. Pelez les pommes, puis coupez-les en deux, et retirez le cœur et les pépins.
2. Déposez le beurre coupé en petits dés dans un moule à tarte, saupoudrez le sucre, puis enfournez 10 min à 180 °C (th. 6), jusqu'à formation d'un caramel clair.
3. Retirez le moule du four, puis disposez les demi-pommes dans le caramel, partie évidée vers le haut. Replacez le tout au four pendant 10 min.
4. Déposez la pâte sur les pommes précuites, puis poussez le bord de pâte sous les fruits.
5. Ré-enfournez pour 30 min, toujours à 180 °C (th. 6).
6. Dès la fin de la cuisson, placez un plat suffisamment grand sur le moule, assemblez bien les deux parties, puis retournez le tout d'un geste rapide.
7. Dégustez tiède avec une touche de crème épaisse, ou nappé de gelée de coing préalablement réchauffée, pour plus de brillance.

Le + nutrition

- + La texture fondante de cette tarte convient aux dents les plus fragiles.
- + La pectine de pomme contribuerait à la diminution du cholestérol dans le sang.
- + Riche en fibres, ce fruit a tout bon pour dynamiser le transit intestinal !

ASTUCE

Pour éviter les étapes fastidieuses d'épluchage, remplacez les pommes par des oreillons de pêche au sirop. Gourmandise et texture fondante garantie !

Pithiviers



PRÉPARATION 15 min
CUISSON 35 min
6 À 8 PERSONNES

- 2 pâtes feuilletées
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre glace
- 100 g de beurre pommade
- 2 c. à soupe de rhum ambré
- 1 c. à café d'arôme liquide d'amande amère



1. Poêlez la poudre d'amande pendant 5 min environ, à feu moyen, en remuant régulièrement jusqu'à légère coloration. Laissez tiédir.
2. Dans un saladier, à la spatule, mélangez le beurre, le sucre, la poudre d'amande, les 2 œufs, le rhum, puis l'arôme d'amande amère.
3. Déroulez une des pâtes dans un moule à tarte. Garnissez sa surface de préparation à l'amande, puis recouvrez avec la seconde pâte. Ourlez bien les bords entre eux.
4. Mélangez le jaune d'œuf restant avec une cuillérée à soupe d'eau, puis dorez le pithivier à l'aide d'un pinceau alimentaire. Quadrillez la tourte avec la pointe d'un couteau, ou tracez des rayons en partant du centre.
5. Enfournez 30 min à 180 °C (th. 6). Dégustez tiède pour plus de saveur.

ASTUCE

À l'occasion de l'Epiphanie, transformez votre pithivier en galette des rois en cachant une fève dans la farce de frangipane avant de couvrir le tout avec la seconde pâte.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Gilberte • 99 ans
Korian Clos du Mûrier

« Mon papa n'était pas gourmand. Quand il allait à un banquet, comme lors de la Sainte-Cécile, il me ramenait souvent un pithivier... J'en garde un bon souvenir. »

Françoise • 81 ans
Korian La Vallée Bleue

« Je me rappelle avoir cuisiné un pithivier qui était vraiment parfait... jusqu'au moment où je l'ai sorti du four : il s'est culbuté ! On l'a quand même mangé, mais il n'était pas présentable ! »

Poisson au beurre nantais



- 4 filets de poisson du marché
- 300 g de beurre demi-sel
- 10 cl de vinaigre blanc nantais
- 10 cl de vin blanc
- 2 belles échalotes
- 1 citron

PRÉPARATION

15 min

CUISISON

35 min

4 PERSONNES



1. Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les suer à la poêle avec une petite cuillère de beurre prélevée dans la quantité préparée, pendant 3 min, à feu moyen.
2. Ajoutez le vin et le vinaigre, puis laissez frémir jusqu'à quasi-évaporation.
3. À feu doux, ajoutez le beurre en petits morceaux successifs, en fouettant constamment. Émulsionnez bien avec le fouet pour une consistance veloutée et lisse. Réservez à couvert.
4. Faites cuire vos poissons dans un plat à gratin, arrosé de jus de citron frais, pendant 20 min à 180 °C (th. 6).
5. Servez le poisson nappé généreusement de sauce au beurre, puis dégustez bien chaud accompagné de pommes de terre vapeur ou de riz.

ASTUCE

Pour les fêtes, préparez cette recette en remplaçant le vinaigre par du champagne et choisissez de beaux filets de truite rose française.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Odile • 95 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« **À la fin de cette recette, je mettais toujours un filet de citron et quelques échalotes. Pour la cuisson du poisson, j'ajoutais une petite branche de thym.** »

Simone • 85 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« **Je faisais cuire mon poisson dans du papier d'aluminium ou dans une poissonnière pour qu'il soit plus moelleux. Pour la sauce, l'astuce est de toujours mélanger sans s'arrêter, et surtout de ne pas souffler ni parler pendant la préparation, afin de garder une concentration extrême.** »

Jambon aux mogettes



PRÉPARATION 15 min
REPOS 12 h
CUISSON 1 h
4 PERSONNES

- **250 g** de mogettes sèches
- **4** tranches épaisses de jambon de Vendée
- **2** échalotes
- **2** gousses d'ail
- **2** tomates cœur de bœuf
- **1** carotte
- **2** feuilles de laurier
- **20 g** de beurre demi-sel
- Sel, poivre

1. Faites tremper les mogettes sèches dans une marmite d'eau froide pendant 12 h. Changez l'eau deux fois.
2. Égouttez les mogettes, reversez-les dans la cocotte, ajoutez 3 l d'eau, 1 feuille de laurier, la carotte coupée en rondelles épaisses et les échalotes émincées. Couvrez d'eau, puis portez à ébullition. Comptez alors 55 min de cuisson.
3. Pendant ce temps, faites fondre le beurre, puis ajoutez les tomates coupées en petits dés, ainsi que l'ail pelé et haché dans une autre cocotte. Laissez mijoter à feu doux, à couvert, pendant environ 20 min.
4. Égouttez les mogettes, la carotte et les échalotes, puis versez-les dans la préparation aux tomates. Assaisonnez et laissez mijoter à couvert pendant la suite de la recette.
5. Dans une poêle bien chaude, faites revenir vos tranches de jambon pendant 2 min par face, puis servez la charcuterie et les haricots en sauce sans plus attendre.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Colette • 95 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« Il faut colorer le jambon à la poêle avec du beurre, puis j'ajoute les mogettes à la fin, dans le bouillon. Je cuisinais le jambon en tranches épaisses. »

ASTUCE

Pour gagner 1 h de cuisson, utilisez des mogettes précuites en bocaux.

Madeleine • 87 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« Moi, je faisais tremper les "fayots" s'ils étaient secs, avec un bouquet garni. On écosse les mogettes en famille, avec les enfants, sur du papier journal. »

Brioche vendéenne



PRÉPARATION 25 min

REPOS 5 h 10

CUISSON 25 min

4 À 6 PERSONNES

- **250 g** de farine de blé
- **40 g** de sucre fin
- **6,5 cl** de lait tiède
- **40 g** de beurre
- **20 g** de crème épaisse entière
- **1 œuf**
- **1 jaune d'œuf**

- **5 g** de levure de boulanger
- 1 sachet de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** de sucre perlé
- **1 c. à soupe** d'eau de fleur d'oranger
- **1 c. à soupe** de rhum ambré
- 1 pincée de sel fin

1. Versez le lait dans un saladier, en ajoutant la levure et le sucre fin. Laissez reposer pendant 10 min.
2. Ajoutez la farine, le beurre coupé en dés, la crème, le sucre vanillé, le sel, la fleur d'oranger, le rhum et l'œuf entier, puis pétrissez pendant 15 min. Couvrez d'un linge et laissez la pâte lever au chaud pendant 3 h.
3. Chassez l'air de la pâte pendant 1 min, puis divisez-la en 3 portions égales.
4. Les mains et le plan de travail très farinés, façonnez la pâte en longs boudins, puis tressez-les en pinçant bien les extrémités pour maintenir la forme à la cuisson. Déposez la tresse dans un moule à cake légèrement beurré. Couvrez avec le linge et laissez encore pousser pendant 2 h.
5. Battez le jaune d'œuf avec deux cuillerées à soupe d'eau, puis dorez la brioche et saupoudrez de sucre perlé, avant d'enfourner à four chaud à 180 °C (th. 6) pour 25 min.
6. Laissez refroidir avant de déguster.



ASTUCE

Tresser la brioche est une étape difficile. Pour plus de simplicité, façonnez-la en couronne.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Colette • 95 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« On la mangeait au goûter avec de la gelée de groseille ou de coing, et on buvait un café qui allait très bien avec la brioche. »

Gilbert - 71 ans

Korian Les Fils d'Argent

« En tant qu'ancien cuisinier, pour moi, le plus important c'est de respecter la poussée de la pâte et de ne mettre que de la levure de boulanger ! »

PAYS DE LA LOIRE

Tourtisseaux



PRÉPARATION 15 min

REPOS 2 h

CUISSON 20 min

4 À 6 PERSONNES

- 350 g de farine de blé
- 90 g de sucre
- 90 g de beurre fondu
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de lait tiède
- 2 c. à soupe d'eau-de-vie
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 20 cl d'huile à frire

Le + nutrition

- + Douceur de petite taille, le tourtisseau est un encas qui peut plaire aux plus petits appétits.
- + Nul besoin de couverts, ni d'assiette, ces petits beignets sont vos alliés en balade.
- + Pour faire le plein de vitamine B, choisissez une farine complète.

ASTUCE

Pour une version sans alcool, remplacez l'eau-de-vie par un jus de citron ou d'orange.

SECRÈT DE RÉSIDENT

Suzanne • 95 ans

Korian La Villa du Chêne d'Or

« En Mayenne, on y ajoute des pommes coupées en tranches, dont on a retiré le cœur au préalable. Ensuite, on les trempe dans la pâte. Quand il y a des enfants, il ne faut pas mettre d'alcool. »

1. Mélangez le lait et la levure émiettée dans un bol. Laissez reposer pendant 5 min.
2. Versez la farine dans un saladier. Creusez un puits au centre, puis cassez-y les œufs. Ajoutez le beurre, l'eau-de-vie, le sucre, le contenu du bol, puis pétrissez pendant 5 min.
3. Couvrez le saladier d'un linge, puis laissez reposer dans un endroit chaud, pendant 2 h.
4. Abaissez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 5 mm. Découpez des losanges de 5 cm de côté environ à l'aide d'une roulette à pâtisserie.
5. Faites chauffer l'huile, puis plongez les tourtisseaux pour les frire jusqu'à coloration franche des 2 faces. Réservez-les sur du papier absorbant, puis saupoudrez de sucre glace avant de déguster.





Morue à la paimpolaise

- 800 g de pommes de terre
- 800 g de morue dessalée
- 4 oignons
- 25 cl de crème fleurette
- 30 g de beurre demi-sel
- 3 c. à soupe de chapelure
- Sel, poivre

PRÉPARATION

15 min

CUISISON

50 min

4 PERSONNES

ASTUCE

Pour dessaler de la morue, couvrez largement d'eau le morceau de poisson pendant 12 h, puis changez le liquide toutes les 2 h environ.

1. Portez 2,5 l d'eau à ébullition, puis plongez les pommes de terre entières pour 8 min de pré-cuisson. Videz l'eau, puis pelez les pommes de terre tiédies et coupez-les en rondelles peu épaisses.
2. Épluchez et émincez les oignons. Versez-les dans une poêle, puis faites-les cuire avec le beurre, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Disposez la morue en morceaux sur le fond d'un plat à gratin. Recouvrez avec les rondelles de pommes de terre. Salez, poivrez.
4. Ajoutez les oignons, puis nappez l'ensemble de crème, puis de chapelure.
5. Enfournez 30 min à 180 °C (th. 6).
6. Dégustez bien chaud, éventuellement accompagné d'une salade en vinaigrette.



SECRETS DE RÉSIDENTS

Monique • 87 ans
Korian Le Solidor

« Tous les vendredis, le camion du poissonnier arrivait dans le village, et maman nous préparait la morue. »

Jean • 91 ans
Korian Le Solidor

« Déguster une morue cuisinée comme dans le temps me ramène à l'époque des pêcheurs de Terre-Neuve. »

Andouille chaude de Guémené

- 8 à 10 pommes de terre
- 1 andouille de Guémené entière
- 1 oignon
- 20 g de beurre demi-sel
- 15 cl de lait entier
- Sel, poivre

1. Épluchez l'oignon, puis faites-le dorer avec le beurre pendant 10 min à la poêle, à feu moyen. Réservez au chaud.
2. Pelez les pommes de terre. Portez 2 l d'eau à ébullition, puis plongez-les ainsi que l'andouille pendant 22 min.
3. Écrasez la chair des pommes de terre avec le lait, un peu de sel et de poivre jusqu'à obtention d'une purée onctueuse et lisse.
4. Coupez l'andouille en tranches épaisses d'1 à 1,5 cm.
5. Dressez les assiettes en déposant sur chacune d'elles une généreuse portion de purée et un lit d'oignon sur lequel vous disposerez les tranches d'andouille chaude. Dégustez sans plus attendre, accompagné éventuellement d'un bon cidre brut breton et d'un peu de verdure.

SECRET DE RÉSIDENT

Suzanne • 99 ans

Korian Les Deux Mers

« Moi, je fais toujours une bonne purée de pommes de terre avec l'andouille ! Ça se marie très bien ! »



PRÉPARATION

10 min

CUISSON

32 min

4 PERSONNES



Le + nutrition

- + Riche en lipides, l'andouille consommée en petite quantité permet de gagner facilement un peu de poids au besoin.
- + La vitamine C des pommes de terre renforce activement la santé et l'élasticité de la peau.
- + Éplucher les légumes en famille permet facilement d'exercer sa motricité manuelle !

ASTUCE

Pour les amateurs de viande grillée, optez plutôt pour une cuisson des tranches d'andouille au four, pendant 10 min, à 200 °C (th. 6-7).



Kouign-amann

- **350 g** de farine de blé
- **250 g** de beurre demi-sel (une plaquette entière de préférence)
- **200 g** de sucre semoule
- **15 g** de beurre doux pommade
- **5 g** de levure de boulanger
- **5 g** de sel



ASTUCE

Garnissez votre kouign-amann de confiture de framboises ou de pistaches concassées à la place d'une des couches de sucre pour une saveur revisitée des plus gourmandes.

1. Dans un saladier, versez 21 cl d'eau froide, ajoutez la levure. Laissez reposer 5 min.
2. Ajoutez la farine, le sel, le beurre doux, puis pétrissez pendant 10 min.
3. Déposez la pâte dans un saladier bien fariné, filmez au contact, et laissez la pâte lever pendant 1 h. Réservez ensuite au frais pour 1 h supplémentaire.
4. Pendant ce temps, abaissez le beurre au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé, pour obtenir une bande de 10 x 20 cm. Réservez au frais.
5. Abaissez la pâte poussée en un carré de 20 x 20 cm. Posez la bande de beurre au centre, et rabattez les cotés de pâte par-dessus. Saupoudrez de sucre.
6. Abaissez au rouleau sur une épaisseur d'1 cm, puis repliez en portefeuille.
7. Abaissez à nouveau la pâte en bande, sucrez et repliez, toujours en portefeuille. Réitérez ces 3 opérations (5 ; 6 et 7) au minimum 2 fois supplémentaires.
8. Abaissez le dernier pliage en un carré épais, sucrez, puis déposez la pâte dans un moule à manqué. Rabattez les coins du carré vers l'intérieur.
9. Enfournez pour 40 min de cuisson à 180 °C.
10. Dégustez tiède.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Anne • 96 ans
Korian Les Deux Mers

« Ma belle-mère nous faisait toujours ce dessert quand nous allions manger chez elle le dimanche ! »

Marie • 94 ans
Korian Le Solidor

« Le kouign-amann ne doit pas être trop cuit... juste blondi au four. »

BRETAGNE

Far breton



PRÉPARATION 10 min

REPOS 30 min

CUISSON 40 min

4 À 6 PERSONNES

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 75 cl de lait
- 20 pruneaux dénoyautés
- 4 œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 20 g de beurre demi-sel



SECRETS DE RÉSIDENTS

Jacqueline • 99 ans
Korian Les Deux Mers

« Avec une petite lichette de rhum, c'est encore meilleur ! »

Éliane • 88 ans
Korian Villa La Balnéaire

« Pour faire un bon far, il faut impérativement tremper les pruneaux dans du rhum pendant 15 min ! »

1. Versez la farine et les pruneaux dans un saladier. Enfarinez les fruits, puis répartissez-les dans un plat à gratin beurré généreusement à l'aide d'un beurre demi-sel.
2. Dans le saladier, ajoutez les sucres (sucre blanc & vanillé), puis formez un puits au cœur du récipient pour y casser les œufs. Fouettez vigoureusement.
3. Versez le lait en filet, en mélangeant constamment.
4. Couvrez les pruneaux de pâte à far.
5. Enfournez 40 min à 200 °C (th. 6-7). Laissez ensuite le plat dans le four éteint pendant encore 30 min avant de laisser refroidir sur le plan de travail.
6. Placez le far au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

ASTUCE

Pour une variation audacieuse, en été remplacez les pruneaux par des pêches plates.
Une merveille de douceur !

Sole dieppoise



PRÉPARATION 20 min
CUISON 55 min
4 PERSONNES

- **4 filets préparés de sole**
- **300 g de moules surgelées**
- **200 g de crevettes cuites**
- **200 g de champignons de Paris**
- **35 cl de vin blanc sec**
- **40 g de crème épaisse**
- **10 g de farine**
- **30 g de beurre**
- **1 jaune d'œuf**
- **1/2 c. à café de fumet de poisson**
- Sel, poivre

ASTUCE

Remplacez le vin par un cidre brut normand pour une touche fruitée !

Le + nutrition

- + La sole, les moules, les crevettes, pauvres en calories et riches en protéines, rassasient sans excès.
- + Sole, jus de cuisson des crevettes et moules sont aussi une excellente source d'oméga-3, bons pour le cœur.
- + Avec sa sauce fondante, ce plat est doux en bouche et facile à mâcher.



SECRET DE RÉSIDENT

Andrée • 94 ans
 Korian Les Cent Clochers

« J'adore ce plat. La sauce est douce et agréable en bouche. C'est un plat que ma grand-mère me préparait, elle était une excellente cuisinière. »

1. Mélangez la moitié du vin, 15 cl d'eau et le fumet dans une petite casserole, puis portez à ébullition. Faites cuire les crevettes et les moules décongelées dans cette préparation pendant 1 min. Réservez le tout.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine et remuez pendant 2 min, à feu doux. Ajoutez le jus de cuisson des crevettes et des moules. Portez à ébullition cette base de sauce, en mélangeant, et laissez mijoter pendant 10 min. Réservez.
3. Émincez finement les champignons. Faites-les suer dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau, à feu moyen, pendant 5 min. Réservez.
4. Déposez les filets de sole dans un plat à gratin, puis arrosez-les avec le vin restant. Ajoutez le reste de beurre, coupé en petits dés sur les poissons. Salez, poivrez, puis cuisez pendant 10 min à 180 °C.
5. Reprenez la sauce, ajoutez le jus de cuisson des champignons et portez à ébullition. Battez le jaune d'œuf et la crème dans un bol, puis versez cette préparation dans la sauce. Portez tout juste à ébullition en remuant, et stoppez la cuisson.
6. Servez les filets de poisson, couvrez-les de champignons, de quelques crevettes et moules, puis nappez de sauce.

NORMANDIE

Poulet vallée d'Auge

- 1 poulet
- 200 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 150 g de crème épaisse
- 15 cl de cidre brut

- 15 cl de calvados
- 50 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de sauge
- Sel, poivre



PRÉPARATION 15 min
CUISON 55 min
4 PERSONNES



1. Coupez le poulet en 4 morceaux. Déposez-les dans une grande cocotte avec le beurre. Faites-les revenir pendant 2 à 3 min sur chaque face.
2. Pelez l'oignon, puis émincez-le. Coupez la base terreuse des champignons, puis émincez-les également. Versez le tout dans la cocotte. Salez, poivrez.
3. Flambez le calvados dans une petite casserole et versez-le rapidement sur le contenu de la cocotte.
4. Ajoutez le cidre, la sauge, salez, poivrez, puis laissez mijoter pendant 45 min, à couvert.
5. Déposez les morceaux de poulet sur un plat de service, puis versez la crème et le jaune d'œuf dans la cocotte. Remuez vigoureusement et nappez la volaille.
6. Servez sans plus attendre avec un gratin dauphinois ou des tagliatelles fraîches.

SECRETS DE RÉSIDENTS

Anne-Marie • 75 ans
Korian Nymphéas Bleus

« Je me souviens quand maman préparait ce plat : il y avait toujours beaucoup de crème, et elle ajoutait de la sauge. »

ASTUCE

Pour un accompagnement express, déposez une vingtaine de pommes de terre grenaille dans la cocotte, 30 min avant la fin de la cuisson.

Claude • 89 ans
Korian Nymphéas Bleus

« Quand j'étais plus jeune, ma belle-fille me préparait toujours ce plat avec des pommes. C'était très bon. »

Douillons aux pommes



PRÉPARATION 20 min
CUISSON 30 min
4 PERSONNES

- **2** pâtes sablées
- **4** pommes
- **100 g** de sucre roux
- **4** pincées de cannelle
- **1** jaune d'œuf
- **40 g** de beurre salé



SECRET DE RÉSIDENT

Françoise • 93 ans
Korian Les Cent Clochers

« Le douillon aux pommes, c'est une recette que l'on prépare de génération en génération dans ma famille. Mon père me l'a apprise, et depuis, je la fais à mon tour. On le prépare avec une pâte sablée. »

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez 2 grands disques dans chaque pâte.
3. Versez la moitié du sucre dans une assiette creuse. Épluchez les pommes, puis retirez leurs cœurs et leurs pépins à l'aide d'un vide-pomme. Roulez chaque fruit dans le sucre, puis déposez-les au centre des disques de pâte.
4. Dans le trou de chaque pomme, insérez 10 g de beurre en petits dés, une bonne pincée de cannelle, et un quart du sucre restant.
5. Rabattez la pâte pour enfermer le fruit, en soudant bien les bords et le sommet. Battez le jaune d'œuf et une cuillerée à soupe d'eau, puis dorez les douillons.
6. Enfournez 30 min, et dégustez chaud, accompagné éventuellement d'un peu de sauce au caramel.

Le + nutrition

- + La pomme, rassasiante à souhait, est l'alliée des grands appétits !
- + Ses polyphénols permettent de diminuer le mauvais cholestérol.
- + Conservée au frais, la pomme et ses nutriments se consomment toute l'année.

ASTUCE

Pour une variante tout aussi délicieuse, préparer les douillons avec des poires Williams.

NORMANDIE

Tarte normande



PRÉPARATION 15 min
CUISSON 30 min
6 À 8 PERSONNES

- 1 pâte brisée
- 8 pommes Golden
- 80 g de sucre
- 20 cl de crème épaisse
- 5 cl de lait
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de calvados
- 1 pincée de cannelle

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2. Étalez la pâte dans un moule à tarte, piquez-la de quelques trous.
3. Pelez les pommes, retirez leurs cœurs et leurs pépins et coupez-les en fines tranches. Déposez-les en cercles concentriques sur la pâte.
4. Battez les œufs, le sucre, le lait, la crème et le calvados dans un bol. Versez doucement la préparation sur les pommes.
5. Saupoudrez la cannelle, puis enfournez 30 min.
6. Laissez refroidir avant de déguster.

Le + nutrition

- + La crème, riche en lipides, aide les appétits chagrin à reprendre du poids.
- + Coupées en fines lamelles, les pommes sont ici faciles à mâcher.
- + Source de calcium, la crème est aussi bonne pour la solidité des os.



ASTUCE

Pour une touche croustillante, parsemez quelques amandes effilées torréfiées après la cuisson.

SECRET DE RÉSIDENT

Anne-Marie • 75 ans
Korian Nymphéas Bleus

« Ma sœur ajoute toujours un peu de calvados dans la tarte, ça relève le goût et c'est encore meilleur. »

Bouger

4 EXERCICES POUR ENTRETENIR LA FORME EN FAUTEUIL ROULANT

Le vieillissement, la perte d'autonomie ou une maladie peuvent réduire drastiquement les capacités physiques. Mais même en fauteuil roulant ou en cas de mobilité très limitée, **le mouvement reste un pilier essentiel du bien-être**. Des exercices simples et adaptés permettent de préserver la santé physique et mentale.

1 MOBILISER LES ARTICULATIONS POUR ÉVITER L'ANKYLOSE

Objectif : Prévenir la raideur et stimuler la circulation.

Exercice – Le réveil articulaire des mains et pieds

En position assise :

- Ouvrir et fermer les mains** lentement, en étirant bien les doigts.
- Faire des cercles** avec les poignets, puis avec les chevilles (si possible).

Durée : 5 minutes chaque matin, en douceur, sans douleur. Cet exercice prépare aussi à la toilette ou au petit déjeuner.



2 BOUGER ENSEMBLE POUR NOURRIR LA JOIE ET L'ESTIME DE SOI

Objectif : Créer du lien social, entretenir la mémoire motrice et donner de la valeur à chaque geste.

Exercice – La chorégraphie sur chaise

Sur une musique douce et familière :

- Enchaîner des mouvements simples :** lever un bras, taper dans les mains, faire un petit « au revoir » du bout des doigts.
- Inventer des gestes** selon le rythme musical.

Variante ludique : Pratiquer cet exercice en groupe pour créer un moment chaleureux qui stimule les émotions positives.

Conseil : Pratiquer l'exercice une à deux fois par semaine.



L'ENVIE DE BOUGER, UN MOTEUR PUISSANT

L'activité physique ne se résume pas à la marche ou à la gymnastique. Même une personne en fauteuil ou dépendante peut tirer de grands bénéfices d'une **stimulation douce, régulière et bienveillante**. L'important est de **valoriser chaque effort, aussi minime soit-il**, et d'intégrer ces exercices dans un cadre rassurant, chaleureux et joyeux. Parce que vieillir ne veut pas dire renoncer à bouger !

3 RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

Objectif : Stimuler la respiration profonde pour oxygénier l'organisme, détendre les tensions et prévenir les encombrements pulmonaires.

Exercice – L'accordéon respiratoire

En position assise, mains sur le ventre :

1. Respirer lentement par le nez en **gonflant le ventre comme un ballon**.
2. Puis expirer doucement par la bouche comme pour **souffler sur une bougie**.

Ajouter un geste : lever les bras à l'inspiration, les descendre à l'expiration.

Faire 3 à 5 cycles respiratoires, le matin et le soir. Possibilité de le guider par une voix douce ou une musique calme.



4 TRAVAILLER LES BRAS POUR ENTRETENIR LA TONICITÉ

Objectif : Maintenir la force du haut du corps, utile pour les gestes quotidiens (manger, se coiffer, se déplacer en fauteuil).

Exercice – Le lancer de ballon doux

Avec une balle en mousse ou un ballon léger :

1. L'aîné **attrape le ballon** et le relance doucement.
2. Si besoin, **tenir le ballon à deux mains** ou le faire **rouler sur une table**.

Variante ludique : ajouter un fond musical ou un défi (« touche la balle en l'air avec la main droite »).

Durée : 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine. C'est aussi un bon exercice de coordination œil-main.



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les résidents qui ont choisi les recettes régionales avec soin et qui ont partagé leurs souvenirs, leurs traditions mais aussi leurs émotions.

Un grand merci aussi aux animateurs et aux directeurs de nos maisons qui ont accompagné ce projet avec enthousiasme.

Ce livre est avant tout une belle illustration du lien, du partage, de la convivialité et de la transmission qui rythment chaque jour la vie des maisons Korian partout en France.

RÉALISATION

Coordination éditoriale : Marie-Cécile Germiyanoglu assistée de Nina Heinczel

Rédaction : Aurélie Briday

Graphisme : SKGD-Création

Impression : Factory

Crédits photos : photos de couverture et photos des recettes © Shutterstock,
Illustrations des pages "Bougez", p. 18-19, 56-57, images générées par IA et retravaillées.



Trésors de nos régions

48 RECETTES préférées de nos aînés

Goûtez à la mémoire des régions !

Découvrez au fil des pages de ce livre, une cuisine généreuse, portée par les traditions, les émotions et les souvenirs des résidents.

Retrouvez aussi des conseils nutritionnels ainsi que des exercices d'activité physique adaptée car bien manger et bien bouger sont des piliers du « mieux vieillir ».

À table, les souvenirs sont servis !

