

1 psy → Dr Patrick Serog ← 1 nutritionniste
Roseline Levy-Basse
Chef Philippe Leyre ← 1 chef

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

100 recettes faciles, santé & plaisir!



Le 1^{er} livre qui associe
1 nutritionniste + 1 psy + 1 chef
pour vivre en pleine santé!

Pourquoi ce livre ?

Quel que soit notre âge, cuisiner ou manger – seule ou avec les autres – sont **des actes quotidiens**, essentiels à la vie de tous les jours. La cuisine nous donne du plaisir et nous apporte le matériel nutritionnel indispensable pour faire fonctionner cette incroyable machine qu'est notre corps.

En vieillissant, **se nourrir devient un acte plus difficile pour certains**, alors que pour d'autres le désir de consommer des plats savoureux persiste très longtemps.

Manger suffisamment et, pour la plupart d'entre nous, trois fois par jour des plats différents (certains ne prennent pas de petit déjeuner), **nécessite beaucoup d'imagination**, surtout quand des adaptations de régimes alimentaires doivent être faites.

Le sentiment que le temps passe trop vite, que faire la cuisine est une perte de temps, que préparer des plats est fastidieux... sont autant de fausses bonnes raisons pour remettre à demain ses désirs du jour.

C'est le moment de changer ! Faire les courses peut devenir une activité conviviale même si cela demande une certaine énergie. Préparer les plats stimule notre cerveau, car cela nous permet de nous concentrer pour rester au plus près des différentes étapes de la réalisation de la recette.

Nous avons voulu montrer :

- + que toutes les étapes qui aboutissent au plat à déguster sont **simples** et **faciles** à réaliser ;
- + que les ingrédients se trouvent dans **toutes** les épiceries et supermarchés ;
- + et que toutes ces recettes sont **goûteuses** et procurent du **plaisir** !

Ainsi, **se nourrir n'est pas un acte répétitif et lassant**. Varier son alimentation permet de lutter contre la monotonie alimentaire quotidienne afin de favoriser le plaisir et, surtout, la santé.

« Manger moins salé et moins sucré a dit mon docteur ! »

« Manger plus et pas gras recommandent les journaux ! »

« Je suis prêt à tout, mais les idées de recettes me manquent et parfois je n'ai pas envie. »

Un trio d'exception

Pour la première fois, un médecin nutritionniste, un chef cuisinier et une psychologue se sont réunis pour concevoir ensemble un livre de recettes pour **bien manger, bien vivre, bien vieillir**.

Patrick Serog est médecin nutritionniste. Il a été le fondateur et le directeur d'un des plus grands congrès de nutrition en France, membre de la société française de nutrition, et auteur de plus de 20 ouvrages. Depuis plusieurs années, il se consacre au vieillissement et à l'amélioration de la qualité de vie des seniors, *via* la nutrition.

Roseline Levy-Basse est psychologue, psychanalyste et thérapeute familiale. Elle intervient dans des séminaires qui préparent de futurs retraités à leur nouvelle vie. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages, dont les deux derniers en collaboration avec Patrick Serog sont : *Maigrir avec les recettes de votre enfance* (Marabout, 2021) et *Bien manger, bien vivre, bien vieillir !* (In Press, 2021).

Philippe Leyre, diplômé de l'école Supérieure de Cuisine Française, a fait ses gammes dans le Sud, avant de rejoindre la capitale et sa bistronomie. Aujourd'hui directeur et chef exécutif du Club Campus Pierre Berger pour Eiffage, il propose une cuisine gastronomique franche et gourmande, en sublimant les produits locaux et de saison.

Ensemble, ils se sont retrouvés autour de valeurs communes que sont le partage, le plaisir de manger et l'envie de proposer aux seniors (et aux autres !) des recettes gourmandes adaptées pour une vie en pleine santé !



Sommaire

La cuisine : un lien qui relie toutes les générations entre elles	13
Mode d'emploi de ce livre	15
Bien manger à tous les âges de la vie	16
Les vitamines essentielles, savoir les trouver	20
Savourer à tout âge	21
Les bénéfices psychologiques du bien-manger : voir la vie en rose	22
Garder une bonne forme physique	25
Les bienfaits nutritionnels de la cuisine sur le microbiote	26
Questions nutritionnelles	
<i>J'ai trop de cholestérol</i>	30
<i>J'ai du diabète</i>	31
<i>Je dois manger peu salé</i>	32
<i>Je ne veux plus manger de viande</i>	33
<i>Je n'ai pas faim</i>	34
<i>Je veux maigrir</i>	35
<i>J'ai une ostéoporose</i>	36
<i>J'ai très envie d'aliments sucrés</i>	37
<i>Je veux faire de l'activité physique</i>	38
Les pictogrammes des recettes	39
Les recettes	41

Soupe au pistou de Josette



4 personnes



1 h



40 min

Ingrédients

La soupe

- 200 g de haricots verts
- 1 boîte de haricots rouges ou blancs (200 g)
- 2 courgettes vertes longues
- 1 gros oignon
- 2 carottes

- poivre
- 4 tranches de petit salé (400 g)
- 4 pommes de terre à chair tendre (style monalisa)
- 4 c.à.s. de coquillettes

La pommade

- 2 gousses d'ail
- 1 botte de basilic frais
- 40 g d'huile d'olive
- 1 tomate bien mûre
- 100 g de roquefort
- 100 g de gruyère râpé

La recette

1. Laver tous les légumes et les couper en gros morceaux (sauf les pommes de terre). Éplucher les pommes de terre.
2. Faire dessaler les tranches de lard en les blanchissant dans de l'eau froide portée à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 2 minutes. Réserver.
3. Dans un fait-tout, mettre 2 l d'eau froide, ajouter tous les légumes, les pommes de terre et les petits salés. Porter à ébullition, ralentir et cuire à feu moyen jusqu'à cuisson des pommes de terre.
4. Séparer les pommes de terre du bouillon. Écraser grossièrement les pommes de terre.
5. Pour la pommade, dans un mortier, écraser le basilic et les gousses d'ail. Ajouter tout en continuant à piler, le roquefort, la tomate pelée et épépinée, le gruyère râpé et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
6. Porter à ébullition à nouveau le bouillon, mettre les coquillettes, éteindre le feu et couvrir avec un couvercle.
7. Au moment de servir la soupe, ajouter l'écrasé de pommes de terre et la pommade, remuer.
8. Servir pas trop chaud.

À compléter par une salade de fruits.

Le + du nutritionniste

“Cette soupe est un plat principal qui contient des légumes variés, des féculents, des protéines et du fromage (roquefort et gruyère). Tous ces éléments nutritifs apportent une bonne satiété et un grand nombre de nutriments.”

L'astuce du chef

“C'est un plat complet d'été ou de début d'automne, à partager. Et c'est encore meilleur de le faire réchauffer. À conserver 3 jours au frais.”



Financiers à la framboise



15 financiers



15 min



20 min

Ingrédients

- 75 g de blancs d'œufs
- 65 g de sucre glace
- 75 g de beurre fondu noisette
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de farine
- 15 framboises surgelées

La recette

1. Préchauffer le four à 190 °C.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur noisette (remuer de temps en temps avec une cuillère pour que cela n'accroche pas !). Débarrasser-le dans un bol pour le laisser refroidir.
3. Dans votre robot ou avec votre batteur électrique, monter les blancs d'œufs avec le sucre glace, puis incorporer dans l'ordre : la poudre d'amande, la farine et le beurre noisette.
4. Dans des petits moules aluminium (ou silicone), mettre 2 belles cuillères à café de mélange (environ 20 g) et insérer 1 framboise surgelée dans chaque petit financier.
5. Cuire au four pendant une quinzaine de minutes.

L'astuce du chef

“Pour les conserver, préférez une boîte métallique et un endroit sec.”

Le regard de la psy

“Voici un dessert qui nous rappelle l'enfance avec tous ses ingrédients d'une grande douceur. Cette recette est datée de 1865 dans un livre de Pierre Lacam, *Le Nouveau Pâtissier-Glacier*. Depuis cette époque, vous en trouvez dans toutes les boulangeries et pâtisseries mais ceux que vous ferez seront sans égal.”



Le + du nutritionniste

“Les blancs d’œufs sont une source de protéines très utiles pour les seniors. Faciles à digérer, ces protéines de bonne qualité permettent de maintenir la qualité et la quantité de muscle. Elles participent également au renforcement de l’immunité.”

Thé glacé infusé aux fruits rouges et framboises



10 min



10 min



12 h

Pour 75 cl de liquide

- 2 sachets de thé aux fruits rouges (maison Dammann)
- 50 g de framboises surgelées
- 70 cl d'eau froide

La recette

1. Porter l'eau à ébullition.
2. Écraser légèrement les framboises encore congelées.
3. Hors du feu, ajouter dans l'eau les sachets de thé et les framboises. Couvrir et laisser infuser 10 minutes minimum. Retirer les sachets de thé et laisser refroidir à température ambiante. Transvaser dans une bouteille et réserver au frais une nuit.
4. Servir bien frais.

L'astuce du chef

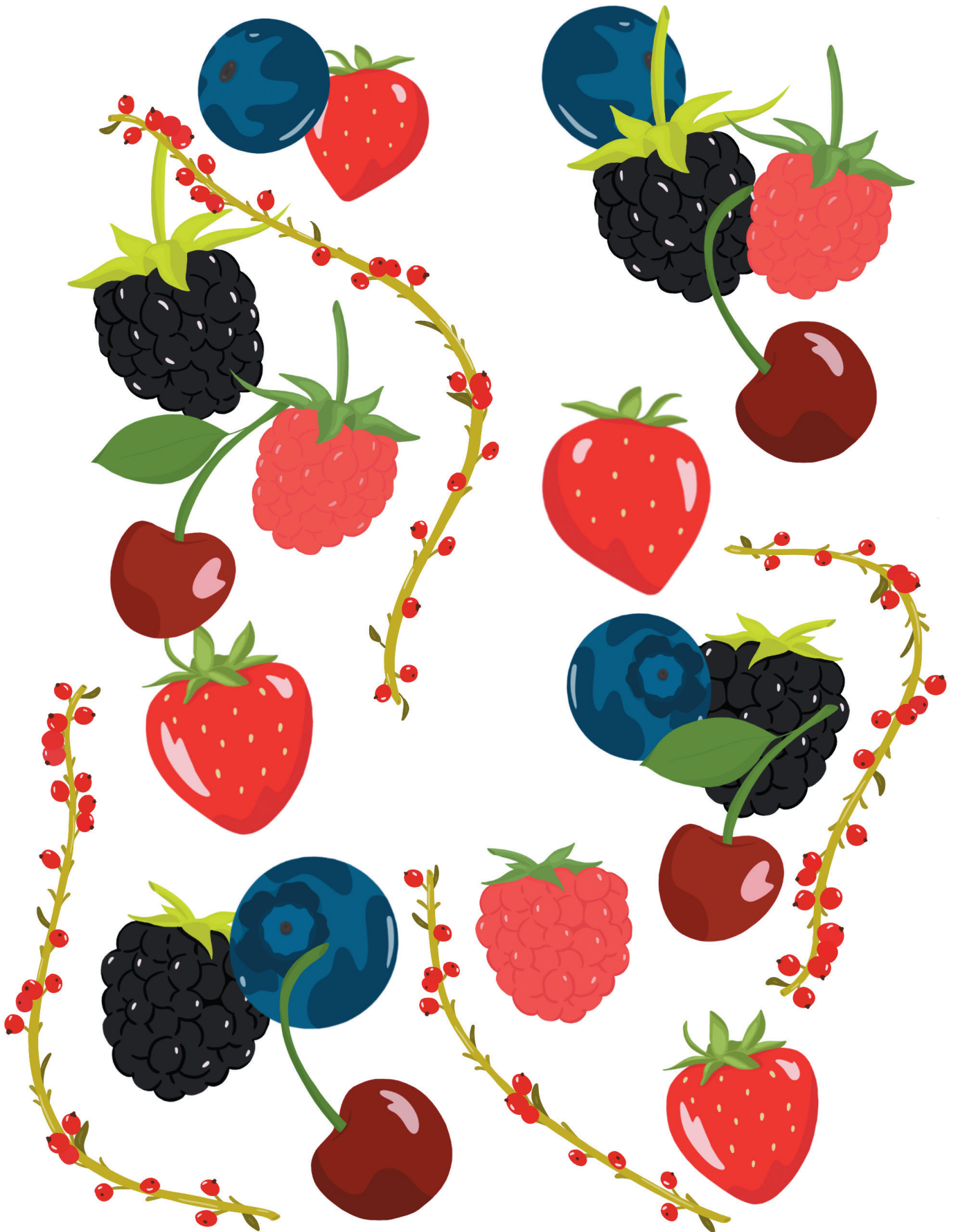
“Une fraîcheur liquide bien utile pour changer de l'eau et sans sucre!”

Le regard de la psy

“Une boisson pleine de saveurs de fruits rouges qui inondera vos papilles pour de longues heures.”

Le + du nutritionniste

“Un thé aux fruits rouges pour s'hydrater, à boire sans modération.”



Un livre pour toutes
les générations !



Savourez, partagez,
appréciez la vie !

- + les **bases nutritionnelles** pour comprendre ce qui se joue lorsque l'on avance en âge
- + l'alliance d'un nutritionniste, d'une psy et d'un chef qui proposent **100 recettes** savoureuses, faciles à réaliser et adaptées pour bien vieillir
- + des recettes traditionnelles réinventées, des **plats simples et rapides**, pour retrouver les saveurs de l'enfance, pour apprécier de manger seul ou de partager avec ceux que l'on aime...
- + le livre pour **vivre en pleine santé**, en goûtant chaque jour **le plaisir de manger !**

• EDITIONS IN PRESS •

Illustrations de 1^{er} de couverture :
Audrey Abouzedi Fernandez
Photos de 4^e de couverture : Adobe Stock

ISBN : 978-2-38642-300-0



24,90€
Prix TTC
France

9 782386 423000