



La chef Nadège Eymery et son second Didier Dappel, à l'Ehpad de Corps, cuisinent chaque jour en introduisant les produits locaux du Trièves et le bio issu du département.

La recette **BIO**  
qui va bien  
et redonne faim !

> Une fiche concoctée par l'Ehpad de Corps (Isère), 70 convives : 45 résidents, 15 portages à domicile, 10 membres du personnel.

FICHE EHPAD DE CORPS (38). ADHÉRENT D'UN PLUS BIO

## PORC À LA CHARTREUSE VERTE ET AU MIEL

Ingrédients pour 100 convives

### LE PLAT

15 kg d'échine de porc pas trop grasse (ou des cuissots de porcelets ; dans ce cas, tenir compte du poids de l'os), 2 kg d'oignons, 1 kg d'échalotes, 500g de miel, 70 cl de Chartreuse verte, 250 ml de vin blanc, 2 l de bouillon de légumes, laurier, sel/poivre, huile végétale.

> Diluer le miel dans 50 cl de Chartreuse. Enduire la viande et laisser mariner quelques heures si possible. Graisser un plat, y déposer les oignons et échalotes émincés, quelques feuilles de laurier, la viande avec le sirop. Mettre à rôtir sur chaque face à 180°. Après coloration, ajouter le vin et le bouillon de légumes, poivrer, couvrir et remettre au four jusqu'à cuisson complète (69° à cœur minimum). En cours de cuisson, vérifier le niveau de liquide, rallonger avec de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, déglacer le jus avec le reste de Chartreuse verte et remettre à cuire le temps que l'alcool s'évapore.

### LE RISOTTO D'ÉPEAUTRE

5 kg de petit épeautre du Trièves, deux volumes de bouillon de légumes froid, 500 g d'échalotes finement émincées, 500 ml de crème.

> Faire suer l'échalote dans un peu d'huile. Ajouter l'épeautre et remettre à cuire, départ eau froide (avec le bouillon de légumes). Compter 1h30 de cuisson à feu doux pour rendre bien tendre. Égoutter l'épeautre s'il reste trop de bouillon et ajouter la crème fraîche.



### MOUSSE DE CAROTTES

10 kg de carottes nouvelles cuites à la vapeur et réduites en purée, 32 œufs entiers, 400 g de farine, sel/poivre, livèche (à défaut, des feuilles de céleri branche)

> Mélanger la purée de carottes, les œufs, la farine et assaisonner. Ajouter la livèche finement hachée. Attention, cette plante est très aromatique. Mettre la préparation à cuire dans des moules à cake (ou de petits moules individuels), à 180° au bain-marie.

vite, les commentaires !



Selon Nadège Eymery, la chef cuisinière : « Cette recette étonne généralement par toutes les saveurs et les arômes qui se mêlent. Elle utilise des ingrédients traditionnels et très locaux. La livèche (aussi appelée hache des montagnes) relève les saveurs douceâtres de l'assiette et apporte une note sauvage et originale au plat. En saison estivale, le porc à la Chartreuse et le risotto s'accommodent à merveille d'un tian provençal qui apporte une petite note acidulée de nature à rééquilibrer les saveurs de cette assiette.

Le risotto, préparé avec une céréale goûteuse, peut tout à fait s'envisager sans crème afin de réduire l'apport calorique et la quantité de graisses. Le jus de cuisson de la viande viendra de toute façon l'enrober. Bon appétit ! »

## Au menu

### Entrée

Mille-feuille de betterave  
au fromage frais de brebis,  
mesclun

### Plat

Porc à la Chartreuse verte  
et au miel, risotto d'épeautre  
et mousse de carotte à la livèche

### Dessert

Tarte aux fraises



Laurence Traversier,  
DIÉTÉTICIENNE PSYCHO-NUTRITIONNISTE  
formatrice à Un Plus Bio

## CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

### Du beau travail, malgré un apport de protéines trop généreux

A l'Ehpad de Corps, je relève une attention particulière apportée aux plans gustatif et visuel des plats. Bravo, car il est important de donner envie de manger aux personnes âgées dont le repas constitue l'un des moments importants de la journée, également afin de prévenir le risque de dénutrition.



Cependant, je note une quantité de protéines de 150 g/ personne, bien au-delà des recommandations, avec un apport en protéines dans la mousse de légumes par les œufs. Ce qui en fait aussi un menu avec un coût matières premières relativement élevé à mon avis, d'autant plus si on ajoute le dessert à base de fraises. Une première étape pourrait être de travailler sur un process de cuisson de la viande plus doux pour limiter les pertes en eau et en acheter ainsi un peu moins.

Bien vu pour le risotto au petit épeautre qui permet l'apport d'une formidable céréale avec une cuisson qui le rend tendre. La texture mousse pour les légumes permet aussi une texture adaptée à tous. Le travail d'équipe au sein de cet établissement est porteur et encourageant.

