



## LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - JUIN 2017



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

> Une fiche concoctée à l'Ehpad de Mens (Isère) : 86 résidents, moyenne d'âge 87 ans. Établissement en démarche de certification Ecocert « En cuisine ».

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

## LE GULAB JAMUN, UN GOÛTER INDIEN

Ingrédients pour 100 convives

### LA PÂTE

Lait en poudre	2,5 kg
Farine de blé	600 g
Semoule de blé	600 g
Beurre	100 g
Lait	50 cl
Levure chimique	20 g

### LE SIROP

Eau	6 l
Sucre en poudre	1,2 kg
Cardamomes écrasées	10
Gingembre frais	20 g
Jus de citron	20 cl
Eau de fleur de rose (facultatif)	

### L'assemblage

> Dans un cul de poule mettre le lait en poudre, la farine, la semoule et la levure chimique. Mélanger puis ajouter le beurre bien pommadé, mélanger encore en sablant la pâte puis ajouter le lait petit à petit jusqu'à à obtenir une pâte homogène et lisse qui doit pouvoir



se détacher des parois.

Confectionner les boules en les roulant à la main puis les passer à la friteuse en les laissant dorer uniformément.

Les égoutter et les plonger dans le sirop (froid). Réserver au frais quatre heures au minimum.

Dresser en coupe à glace, sans oublier le sirop.

vite, les commentaires !





## Pour Stéphane, le cuisinier...

Le « gulab jamun » est un dessert traditionnel indien -une cuisine que je connais et apprécie personnellement-, préparé pour les occasions festives. Il a l'avantage d'être rafraichissant et peu gras. Il s'agit de boulettes faites avec de la semoule de blé, de la farine de blé et du lait en poudre. Une fois frites, on les fait tremper dans un sirop légèrement sucré, parfumé aux épices.

Ce dessert a été proposé à l'EHPAD dans le cadre d'un goûter organisé pour une journée à thème sur l'Inde. Il s'accompagne à merveille avec un thé Chai, thé noir infusé dans du lait aux épices (muscade, cannelle, clous de girofle, cardamome, poivre noir).

### CE QU'EN PENSE LA DIÉT'



### Un goûter attractif à proposer dans le cadre de menus équilibrés

Si l'on tient compte des recommandations posées par le GEMRCN, « le goûter de l'après-midi est une nécessité nutritionnelle pour les personnes âgées fragiles. Cette collation permet un apport hydrique et un apport énergétique, calcique, vitaminique, supplémentaires utiles pour les faibles consommateurs. Il doit être composé : d'une boisson, d'un produit laitier (lait, flan, yaourt, fromage, ...) et éventuellement d'un élément céréalier (biscuit, pain,...) ou d'une préparation à base de fruits. C'est également un moment de convivialité et de plaisir, et pour cela, il doit être varié. »

En tant que diététicienne, je félicite les cuisiniers qui prennent le temps de mettre en œuvre cette recette car elle demande du temps pour une belle présentation. Sur le plan nutritionnel, elle apporte un complément en calcium avec le lait. Elle est cependant une friture, donc un goûter attractif qui doit être proposé dans le cadre de menus équilibrés.

La farine et la semoule de blé fournissent les besoins en céréales. La dose de sucre est de 12 g par personne, cela reste raisonnable. J'encourage à utiliser un sucre non raffiné pour cette recette afin de soutenir la qualité nutritive du goûter.

Cette recette peut également être proposée comme dessert dans un plan de menus équilibrés, car elle contient moins de 20 g de glucides et fournit moins de 15 % de lipides, ce qui d'après le GEMRCN n'entre pas dans un contrôle de fréquence.

Bonne cuisine et belle créativité à tous.

