

Oufs coquilles, légumes du jardin : comment allier plaisirs et réglementations ?

Eric Commelin, directeur EC6

Sandrine Waterlot, expert restauration et nutrition

Paul Tronchon, ingénieur agroalimentaire, fondateur Saveurs et Vie

Julien Garnier, expert culinaire texture modifiée

► RÉSUMÉ

Il faut dépasser les contraintes pour revenir à une restauration authentique pour que l'alimentation reprenne des couleurs et des formes. L'innovation doit être au service de l'authenticité : œufs à la coque et mouillettes, cuisson en papillote... La technologie doit être mise au service du défi nutritionnel et d'une cuisine plaisir : gastronomie moléculaire au service des textures modifiées, sécurisation du service des œufs, retour à une fabrication « maison » intégrale... Le Groupe EC6 a enrichi la palette du savoir-faire des cuisiniers pour revenir aux fondamentaux culinaires. Il accompagne les cuisiniers vers des solutions simples pour répondre aux souhaits de nos aînés.

Mots-clés : Alimentation – Gastronomie moléculaire – Alzheimer – Cuisine plaisir – Texture modifiée – Restauration

Les techniques traditionnelles de cuisson et les contraintes d'organisation du travail constituent souvent des limites à la qualité gustative des repas en restauration collective pour les personnes âgées. Or, ces personnes âgées attendent une restauration authentique en lien avec leur culture culinaire, une alimentation basée sur des produits en partie oubliés dans les Ehpad : les œufs à la coque, les viandes mijotées, les fruits au four, les légumes oubliés par nos générations...

Et pourtant chaque Ehpad peut, sans investissement, grâce à l'évolution technologique, revenir à une restauration authentique !

Les contraintes et leurs conséquences

Les organisations constituent souvent une contrainte majeure :

- contraintes organisationnelles : liées à des effectifs limités et une couverture horaire de travail très large ;
- moyens humains : les équipes doivent assurer production, service et distribution des repas ;
- maîtrise sanitaire : les gammes de

produits et techniques sont choisies en fonction de ce critère.

Elles peuvent constituer des freins à la qualité des repas :

- cuissons courtes à haute température pour les viandes ;
- recours à la liaison froide ;
- préparations en liaison chaude trop anticipée ;
- recours à des produits finis sur des éléments de repas stratégiques.

Les œufs à la coque

Rien n'interdit le traitement des œufs à la coque en restauration collective, sauf bien entendu un principe de précaution en raison des risques sanitaires importants. Pour cette raison peu d'Ehpad proposent cet aliment. Le recours à des œufs frais flash pasteurisés limite totalement la présence possible de micro-organismes pathogènes. Les œufs peuvent également être pasteurisés dans le cadre d'une cuisson longue à basse température. La conservation des œufs peut être traitée sans difficulté en liaison froide. La remise en température constitue une étape sensible pour proposer des œufs à la coque comme à la maison. Les mouillettes sont réalisées avec du

pain de mie toasté et beurré ou avec du pain baguette.

Les viandes mijotées

La cuisson à basse température permet de cuire comme cuisaient nos grands-mères : sur le coin du fourneau pendant des jours entiers ! Les fours mixtes dont disposent une majorité d'Ehpad sont équipés des éléments techniques pour assurer des cuissons longues à basses températures (- de 68 °C). Le « mijotage » des viandes et volailles est réalisé en four mixte en bacs inox ou contenant jetable ou sur grille selon l'aliment traité. Le pilotage des cuissons est assuré sur des périodes longues par la sonde piquée au cœur du produit.

Ce type de cuisson offre de nombreux avantages :

- la mise en œuvre de cuissons de nuit permet d'alléger sensiblement les plannings de production et de rentabiliser l'utilisation des fours ;
- les pertes à la cuisson par rapport à une cuisson classique sont minorés de près de 20 % ;
- les produits mijotés sont adaptés aux contraintes de mastication des seniors et repoussent le passage à



une texture hachée;

- les viandes mijotées conservent une concentration importante des éléments liquides: les aliments sont savoureux et juteux;
- des produits traités de manière classique peuvent être inadaptés aux capacités alimentaires des séniors: la cuisson mijotée permet de réintroduire dans les menus ces produits (exemple la pintade);
- reprise en production par l'équipe de cuisine de plats industriels (viandes rôties, textures modifiées...);
- application aisée d'une valeur pasteurisatrice permettant de garantir la maîtrise sanitaire des productions.

Comme à l'époque de la jeunesse de nos aînés, les viandes de troisième catégorie sont valorisées par la cuisson «longue» mijotée.

La cuisson sous vide

Pour remplacer certains produits industriels, les cuisiniers peuvent avoir recours à la cuisson sous vide. La cuisson sous vide est réalisée en poche souple (avec une cloche à faire le vide) dans un four mixte par saturation de vapeur.

La cuisson sous vide est adaptée pour les cuissons de viandes, volailles, légumes, féculents et pour les fruits.

Ainsi les pommes, poires et autres fruits peuvent constituer des desserts exceptionnels. Les fruits cuits

par concentration avec du sucre, de la vanille, du beurre salé offre des résultats gustatifs surprenants.

La cuisson sous vide ouvre des possibilités très intéressantes pour la cuisson de nombreux plats proposés dans les menus en EHPAD.

Les oubliés du potager

La culture alimentaire de nos aînés intégrait des légumes aujourd'hui tombés dans l'oubli: panais, topinambour, crosnes, cardon, courges pâtisson...

Le développement durable, les circuits courts assurent un retour en grâce de ces légumes. Il existe mille et une recettes pour cuire et agrémenter ces légumes. Ils enrichissent les menus et s'intègrent parfaitement dans vos plans alimentaires exigeants. En proposant ces légumes oubliés vous donnez rendez-vous à vos consommateurs avec leur jeunesse.

Le Groupe EC6 a enrichi la palette du savoir-faire des cuisiniers pour revenir aux fondamentaux culinaires. Il accompagne les cuisiniers vers des solutions simples pour répondre aux souhaits de nos aînés.

N'oublions jamais le lien affectif que nous entretenons avec nos aliments! ▲

RÉFÉRENCES

1. *Alimentation & Alzheimer: S'adapter au quotidien*, Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution, Édition Presses EHESP, 2011
2. www.bienmangerpournieux-vivre.fr
3. www.saveursetvie.fr
4. *Méthode HACCP en restauration*, Édition BPI -1998 : ouvrage de référence sur la sécurité alimentaire
5. *Guide ministériel CLAN* (Comité de Liaison Alimentation Nutrition) rédigé pour la MEAH - Editions Berger Levrault 2007
6. *Alimentation & Alzheimer, s'adapter au quotidien*. Édition Presses EHESP -2011
7. www.ec6.fr

Notes: _____



- ▶ **Eric Commelin** est fondateur en 2005 du Groupe ec6 de Conseil en restauration du secteur santé, cabinet spécialisé dans le conseil, l'expertise, la formation et l'ingénierie de la restauration et de l'hôtellerie des établissements de santé. Ingénieur restauration hospitalier, il est fondateur en 1996 de l'Union des Ingénieurs Hospitaliers en Restauration (UDIHR). Créateur du Master 2 Ingénieur Hospitalier en Restauration (Lyon 3), il est professeur intervenant dans les universités de Lyon 3, Limoges et Toulouse. Il est aussi porteur de différents projets (Programme de Recherche et Développement Renessens, R & D Nutrition et Cancer pour le Pôle Vitagora).
- ▶ **Sandrine Waterlot** a été responsable restauration et hôtellerie en milieu sanitaire et médico-social sénior pendant 15 ans. Elle intègre le groupe ec6 en 2006. Experte en restauration et nutrition hospitalière, gériatrie et handicap, elle met ses compétences et sa passion au service des usagers pour que la restauration soit un réel instant de plaisirs et de partages. Elle participe aux travaux de recherche et développement nutritionnels (Renessens), au guide pratique textures modifiées (Meah), au guide pratique alimentation et nutrition auprès d'Ehpad Magazine.
- ▶ **Paul Tronchon** est président-fondateur de « Saveurs et Vie », société spécialisée dans la prévention nutritionnelle et l'alimentation à domicile des personnes fragilisées. Ingénieur agroalimentaire, il commence sa carrière dans l'industrie agroalimentaire puis rejoint en 1992 le groupe hospitalier Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, en tant que Directeur de l'alimentation et de la nutrition et ensuite Directeur de la logistique. Dans le cadre de ses activités d'ingénieur-conseil, il a participé à la rédaction de plusieurs publications sur la nutrition et la restauration de santé. Il a été président de l'Union Des Ingénieurs Hospitaliers en Restauration (UDIHR).
- ▶ **Julien Garnier** est ingénieur restauration en milieu sanitaire et médico-social. Il intègre le groupe ec6 en 2012 et crée Senes, un cabinet de formation et d'accompagnement des professionnels médico-sociaux au travers d'une expertise en nouvelles techniques de textures modifiées. Expert en restauration et nutrition hospitalière, gériatrie et handicap, et en maîtrise des phénomènes physique et chimique des denrées alimentaires (gastronomie moléculaire), il participe aux travaux de recherche et développement nutritionnels du programme Renessens.



Notes: _____
