



Högskolan
Kristianstad

Les fingerfoods, retrouver le plaisir de manger

Des recettes simples pour les repas et pour
les encas.





Êtes-vous prêts à manger avec les mains ?

Alors que les normes et les manières à table imposent l'utilisation des couverts pour manger, une partie des consommateurs est exclue de ce système. Avec le vieillissement de la population, les personnes âgées occupent une part de plus en plus importante dans le monde. Il est temps de les nourrir de façon adaptée. Si la génération des plus de 65 ans arrive majoritairement à utiliser des couverts, ce n'est pas le cas de toutes les personnes appartenant à cette catégorie. En effet, certains font face à des difficultés physiques les empêchant de manipuler couteaux, fourchettes, cuillères, et verres. Ces problèmes sont principalement moteurs et correspondent à un manque de contrôle de ses muscles.

Le regard des autres peut être lourd pour ceux qui ne suivent pas la norme et sont obligés de manger sans couverts. Cela entraîne un retrait social et un mal-être pour une grande partie des personnes concernées. Heureusement, les mentalités peuvent évoluer et il est du rôle des professionnels de l'alimentation de participer à ce changement. Manger avec les mains peut être accepté si la nourriture est facile à prendre en main et non salissante. C'est ici que reposent les enjeux et l'ambition de ce projet. Ce n'est pas aux personnes de s'adapter mais aux aliments, en étant adéquat au niveau de la prise en main mais aussi au niveau de l'apport nutritionnel qui doit être riche en protéines pour cette population.

Faire le plein d'énergie avec le repas

DÉJEUNER ET DINER. Les moments de sérénité pour se ressourcer et ravir les papilles.

CHICKEN BALLS

65 g de dés de poulet frit goût
barbecue

50 g de fromage frais Philadelphia

15 g de fromage paesano

Mixer le poulet dans un hachoir. Mélanger tous les ingrédients et former des boules de 1,5 cm de diamètre avec les mains.

Conseil. Si les boules de poulet sont trop sèches, il est possible d'augmenter la quantité de Philadelphia.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|-------------------|
| Energie | 875 kJ / 209 kcal |
| Lipides | 13,6 g |
| dont saturés | 8,6 g |
| Glucides | 2,6 g |
| dont sucres | 1,9 g |
| dont fibres | 0,1 g |
| Protéines | 19,0 g |

MUFFINS SALÉS

40 g de farine de blé

40 g de farine de soja

50 g de lardons

2 œufs

50 g de fromage paesano

60 mL de lait 0,5% de MG

40 g d'olives vertes

1 c. à soupe de tomatopurée

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à café de thym séché

Sel et poivre noir

Couper les olives en 4. Mixer les lardons dans un hachoir. Mélanger tous les ingrédients et disposer le mélange dans des moules d'environ 2 cm de diamètre. Faire cuire au four à 180°C pendant 15 min.

Conseil. Si les muffins sont trop secs, il est possible d'augmenter la quantité de lait.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|--------------------|
| Energie | 1051 kJ / 251 kcal |
| Lipides | 16,1 g |
| dont saturés | 5,6 g |
| Glucides | 11,6 g |
| dont sucres | 2,6 g |
| dont fibres | 1,5 g |
| Protéines | 15,8 g |



CAKES AU POISSON

300 g de thon en boîte

25 g de farine de blé

25 g de farine de soja

125 g de mozzarella

4 œufs

8 olives noires

2 c. à soupe de moutarde

2 c. à café de thym séché

Mixer le thon dans un hachoir. Mixer également la mozzarella dans un hachoir. Couper les olives en 4. Mélanger tous les ingrédients et disposer le mélange dans des moules d'environ 2 cm de diamètre. Faire cuire au four à 180°C pendant 20 min.

Conseils. Pour plus de goût, il est possible d'ajouter de la moutarde, du thym, du sel et/ou du poivre. Il est possible de remplacer le thon par un filet de saumon préalablement cuit dans une poêle.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|-------------------|
| Energie | 636 kJ / 152 kcal |
| Lipides | 7,6 g |
| dont saturés | 2,8 g |
| Glucides | 3,7 g |
| dont sucres | 0,5 g |
| dont fibres | 0,5 g |
| Protéines | 17,5 g |



SAUCE AU CITRON

50 g de beurre demi-sel

20 g de crème liquide

1 jaune d'œuf

1 c. à soupe de moutarde

2 c. à soupe g de jus de citron

Faire fondre le beurre dans une casserole puis y ajouter la moutarde et mélanger. Ajouter le reste des ingrédients dans la casserole et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laisser chauffer à 100°C pendant 5 min.



Pause autour d'un encas

SNACK ET FIKA. La pause gourmande de la journée, riche en protéines et en saveurs.

BLINIS À LA COURGETTE ET AU FROMAGE

| |
|-------------------------------|
| 100 g de farine de blé |
| 100 g de farine de soja |
| 3 œufs |
| 250 mL de lait 0,5% MG |
| 150 g de courgettes |
| 225 g de parmesan râpé |
| 1 c. à soupe de basilic séché |
| Sel, poivre, levure chimique |

Faire dégorger les courgettes râpées puis les disposer sur du papier absorbant. Pendant ce temps, préparer la pâte à blinis en mélangeant les farines, le lait, le sel, le poivre, le basilic séché et la levure chimique. Séparer les blancs des jaunes d'œuf et ajouter les jaunes à la préparation précédente. Monter les blancs en neige et les incorporer à la pâte. Ajouter alors les

courgettes égouttées ainsi que le parmesan. Remuer délicatement pour incorporer tous les ingrédients.

Dans une petite poêle beurrée à feu moyen, déposer une louche de la pâte de 1 cm d'épaisseur environ. Laisser cuire 2 minutes sur la première face puis 1 minute sur la seconde.

Conseil. Vous pouvez utiliser du gruyère ou un autre fromage à la place du parmesan selon les préférences.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|-------------------|
| Energie | 841 kJ / 201 kcal |
| Lipides | 10,4 g |
| dont saturés | 5,4 g |
| Glucides | 10,4 g |
| dont sucres | 2,7 g |
| dont fibres | 1,7 g |
| Protéines | 15,4 g |





PANCAKES

| |
|--------------------------------|
| 45 g de farine de blé |
| 2 œufs |
| 30 mL de lait 0,5% MG |
| 100 g de kvarg nature |
| 10 g de sucre |
| 1 c. à café de levure chimique |
| Beurre |

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Faire cuire dans une petite poêle beurrée bien chaude 1 minute de chaque côté. Pour former le pancake, utiliser une cuillère à soupe : prendre de la pâte avec la cuillère et la déposer dans la poêle en positionnant la cuillère à la verticale. Le bord doit être doré et des petites bulles se forment signifiant que c'est le moment de retourner le pancake.

Conseil. Vous pouvez servir avec un coulis de fruits ou des fruits frais pour plus de saveurs.

| | |
|--------------|-------------------|
| Energie | 619 kJ / 148 kcal |
| Lipides | 4,7 g |
| dont saturés | 1,4 g |
| Glucides | 15,7 g |
| dont sucres | 4,9 g |
| dont fibres | 0,4 g |
| Protéines | 10,5 g |

PETITS CAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

| |
|--------------------------------|
| 55 g de farine de blé |
| 55 g de farine de soja |
| 55 g de farine d'amande |
| 240 g de kvarg à la vanille |
| 35 g de pépites de chocolat |
| 20 g de sucre |
| 1 c. à café de levure chimique |

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boule de pâte. Former des pépites sphères de 5 cm de diamètre en roulant de la pâte entre les mains. Faire cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

| | |
|--------------|--------------------|
| Energie | 1054 kJ / 252 kcal |
| Lipides | 11,5 g |
| dont saturés | 2,5 g |
| Glucides | 21,7 g |
| dont sucres | 11,2 g |
| dont fibres | 2,7 g |
| Protéines | 14,2 g |



Se désaltérer au cours de la journée

BOISSONS. Le rafraîchissement sucré qui hydrate et donne le sourire.

YAOURT À BOIRE À LA BANANE

100 g de kvarg sous forme de yaourt

100 mL de lait 0,5% MG

60 g de banane mûre

15 g de beurre de cacahuètes

A l'aide d'un blender, mixer tout d'abord les morceaux de banane avec le lait et le kvarg sous forme de yaourt. Ajouter ensuite le beurre de cacahuètes et mixer jusqu'à obtenir une boisson lisse et homogène. Verser la boisson dans un verre avant de servir avec une paille.

Conseil. Vous pouvez ajouter des protéines de lactosérum à la vanille à votre guise pour apporter une saveur vanillé à la boisson tout en augmentant l'apport en protéines.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|------------------|
| Energie | 351 kJ / 84 kcal |
| Lipides | 3,4 g |
| dont saturés | 0,8 g |
| Glucides | 7,8 g |
| dont sucres | 6,8 g |
| dont fibres | 0,5 g |
| Protéines | 5,4 g |

MILKSHAKE FRAMBOISES-MYRTILLES

500 mL de lait 0,5% MG

75 g de kvarg nature

250 g d'un mélange framboise-myrtille surgelé

2 c. à soupe de sucre

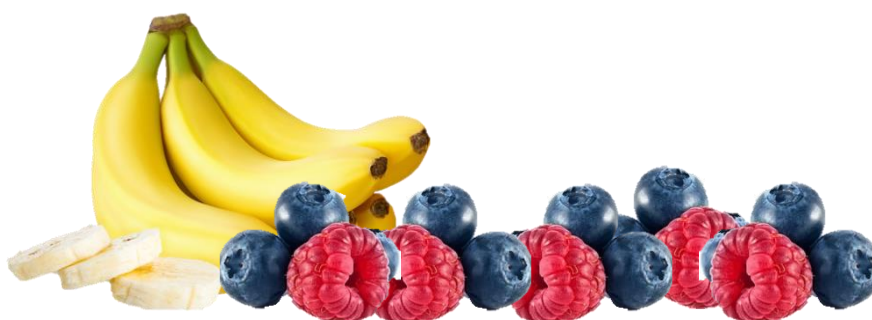
10 g de protéines de lactosérum goût vanille

Mixer tous les ingrédients dans un blender.

Conseils. Il est possible de filtrer le milkshake si la présence de morceaux de fruits est dérangeante. Les framboises-myrtilles surgelées peuvent être substituées par des fraîches. Il est possible d'ajouter quelques grammes de protéines de lactosérum goût vanille pour augmenter le goût de vanille. Si le milkshake est trop liquide, il est possible d'augmenter la quantité de kvarg et/ou de décongeler les framboises myrtilles avant de les incorporer dans le milkshake.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------|------------------|
| Energie | 234 kJ / 56 kcal |
| Lipides | 0,5 g |
| dont saturés | 0,2 g |
| Glucides | 9,2 g |
| dont sucres | 7,7 g |
| dont fibres | 1,0 g |
| Protéines | 4,2 g |



À propos de la recherche

Les fingerfoods - un vecteur de prévention de la malnutrition, de maintien de la santé physique et sociale ainsi que de la qualité de vie des personnes âgées.

Ce projet de recherche a pour but de développer des recettes de fingerfoods, aliments pouvant se manger avec les mains. Une partie de la population de plus de 65 ans rencontre des difficultés à se nourrir en utilisant des couverts. Les raisons sont le plus souvent physiques et musculaires. Ces difficultés entraînent des conséquences au niveau de la santé de ces personnes, mais aussi de leur vie sociale.

Les problèmes physiques et musculaires de la population

A partir de 65 ans, rencontrer des difficultés physiques à s'alimenter est un phénomène courant. Ces problèmes, le plus souvent musculaires, peuvent être des conséquences de la maladie de Parkinson ou des séquelles d'un AVC par exemple. Cela se manifeste sous la forme de problèmes moteurs des bras et des mains, mouvements involontaires, tremblements, rigidité des muscles, et lenteur des mouvements. Les principales difficultés apparaissent lorsqu'il s'agit de tenir des couverts ; les verres sont facilement renversés ou cassés. La prise alimentaire devenant une véritable épreuve, cela cause des pertes d'autonomie pour la plus grande partie des personnes concernées.

Les besoins nutritionnels des personnes âgées

La génération des plus de 65 ans présente des besoins nutritionnels spécifiques. Cela est notamment causé par la sarcopénie, maladie caractérisée par une perte de la masse et de la fonction musculaire. Le besoin en protéines est donc augmenté par rapport à un adulte en bonne santé pour limiter la perte de muscles. Une personne de plus de 65 ans ayant des

problèmes de santé tels que des maladies aiguës ou chroniques a un besoin en protéines au moins 1,5 fois supérieur à un adulte en bonne santé. Après un AVC, un faible appétit est un problème souvent rencontré ce qui augmente le risque de malnutrition pour cette population. Il est donc intéressant de se concentrer sur des aliments à haute teneur énergétique et protéique.

Les relations sociales

Pour la majorité des personnes âgées, les moments de prise alimentaire tels que les repas et les encas sont des moments importants de la journée, notamment pour leur aspect social. Le fait d'être entouré au moment de se nourrir a un rôle important dans le plaisir de manger. Cependant, pour les personnes ne pouvant pas manipuler des couverts, le manque d'autonomie provoque une gêne vis-à-vis du regard des autres. Des fingerfoods sont donc une solution adaptée pour que manger sans couverts soit accepté.

Le projet de recherche

Le projet de recherche est dirigé au sein de l'Université de Kristianstad. Il a été financé par The Kamprad Family Foundation for Entrepreneurship, Research & Charity.

Lucie Borodacz et Emeline Chambard, étudiantes en agroalimentaire en deuxième année d'école d'ingénieur à AgroSup Dijon, en France, ont élaboré des recettes de fingerfoods. Ce projet s'inscrit dans le sujet de thèse de Sarah Forsberg, doctorante à l'Université de Kristianstad, qui étudie le concept de fingerfood pour une population de plus de 65 ans rencontrant des difficultés physiques à manger avec des couverts. Les deux étudiantes ont développé les recettes et analysé leurs propriétés physiques, telles que la texture et la couleur. Les produits ont ensuite été présentés à un panel de consommateurs pour évaluer leur appréciation. Lucie et Emeline avaient pour objectif de créer des recettes simples à partir d'ingrédients disponibles dans le commerce. Les produits sont inspirés d'aliments savoureux et appréciés de la population suédoise.



« En plus d'acquérir des compétences professionnelles, ce projet nous a permis de nous rendre utile et de proposer des aliments adaptés à une population dans le besoin. En considérant les changements démographiques, l'alimentation des personnes âgées n'a pas fini d'être étudiée et améliorée. Nous nous estimons chanceuses d'avoir pu participer à cette aventure et nous sommes ravies de cette expérience. »

A vos fourneaux !



Högskolan
Kristianstad

www.hkr.se