

SEP  
TOP  
ventes

petitsplats

# les petits plats

N°25

de La Mariotte

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2025 — 3,95 €

CHEZ LES MARCHANDS DE JOURNAUX  
**n°1**  
DE LA PRESSE  
CUISINE

**MON MENU  
DE NOËL  
ABORDABLE**

**Les desserts  
qui changent  
de la bûche**



**80**  
RECETTES  
FACILES

## MES PLATS DE FÊTES

**Des volailles  
pour tous  
les goûts**



**Huîtres  
foie gras  
saint-jacques**

**JE REVISITE  
LA TRADITION**



**PASSEZ LE REVEILLON  
EN CATALOGNE**

uni médias CPPAP

L 14481 - 25 - F: 3,95 € - RD





# J'ai déjeuné avec nos anciens

Comment nourrir avec joie nos aînés ? Notre journaliste s'est attablé avec les résidents de l'Ehpad Constance Mazier à Aubervilliers (Seine-Saint-Denis). Il y a découvert une cuisine d'une grande qualité et des personnes âgées heureuses à chaque déjeuner.

TEXTE JULIEN AMAT PHOTOS ANNE BERGERON



**Julien Amat avec sa grand-mère Monique : « C'est en déjeunant avec elle dans son EHPAD que j'ai eu l'idée de ce sujet. »**

« Eh bien regardez, j'ai fini mon assiette ! » me rétorque Monsieur Pourré quand je lui demande s'il apprécie les plats servis ici, dans le restaurant de l'Ehpad public Constance Mazier à Aubervilliers. À 95 ans, sous ses faux airs de Jean Gabin, il s'y connaît : c'est un épicurien doublé d'un cordon-bleu, ayant appris à cuire les poissons à la flamme durant ses années de scoutisme. Assise en face, Madame Rabouin finit soigneusement ses lentilles gribiche : « On n'a pas à se plaindre, c'est plutôt bon, les lentilles sont bien cuites, par exemple. » Elle fait signe à Christophe Picart et Ousmane Kane, les deux chefs de l'établissement qui servent en salle chaque jour. Ces derniers ont parcouru de belles maisons, l'un à préparer les repas d'affaires du Concorde au Bourget, l'autre à pâtisser chez Ladurée. Ils tiennent aujourd'hui les fourneaux de l'établissement : « Je voulais retrouver du sens dans la cuisine, un contact avec les gens que je nourris », confie Christophe Picart, en taillant la bavette avec les résidents, comme à chaque fin de service.

### Les goûts de leur époque

En me promenant de table en table, mon assiette en main, j'échange avec la quarantaine de convives réunis. Leurs plats préférés reviennent comme une évidence : une choucroute familiale, un cassoulet gratiné, un bourguignon parce que « ça tient bien au corps ». Madame Rabouin ne jure que par la blanquette : « Petite, je montais sur un escabeau en cuisine pour observer ma mère qui la préparait, c'est comme ça que j'ai appris sa recette. » Ils ont tous en mémoire des recettes traditionnelles de notre terroir et c'est bien ce que m'avait prédit Germain Vandeputte, chef à l'Ehpad

**Madame Ségula préfère s'attabler seule à l'heure du déjeuner. Elle me raconte en détail la recette de la paella qu'elle a préparée avec d'autres résidents durant un atelier culinaire.**

Couleurs d'Automne à Saint-Ouen. Depuis un an et demi, il a appris à connaître les attentes des résidents : « C'est une génération qui a vécu la guerre étant enfant, puis une période plus faste ensuite, avec des goûts marqués comme celui des abats. Lorsqu'on propose un foie de veau ou un bifteck au menu, vous pouvez être sûr qu'il n'en reste rien dans l'assiette ! » Il se rappelle avoir essuyé quelques échecs à ce titre : « J'ai arrêté d'inscrire menu végétarien sur l'ardoise, ça ne prend pas. » La parade, il l'a trouvée en réduisant de temps en temps la portion de protéines animales au profit d'une quantité plus importante de légumes, à l'instar de sa blanquette toute personnelle où les champignons règnent en maître. Il se garde bien de l'annoncer : « C'est un jeu d'équilibre, conclut-il, il leur faut des fibres, des protéines végétales, des vitamines, tout en gardant le plaisir qui est prioritaire. Après si vous les écoutez, on mangerait des frites et des glaces à tous les repas ! » Pour les frites, c'est acté, il y en a chaque mercredi, au grand bonheur des résidents...

**Ce que j'aime ici, c'est que tout est fait maison et les plats arrivent toujours à la bonne température.**  
Madame Ségula





Au menu ce jour-là, lasagnes maison composées d'une sauce mijotée la veille avec les dernières tomates de la saison et d'une béchamel faite le matin même.



Je suis libre dans mes achats. Mes fournisseurs de fruits et légumes se situent à 70 % en Île-de-France et on me fait confiance pour gérer les coûts de revient.

Christophe Picart

### Se passer des compléments alimentaires ?

Ma grand-mère habite dans une maison de retraite depuis maintenant deux ans et elle n'a jamais été très heureuse des menus servis. Ce qui m'a convaincu de partir en reportage, c'est une petite fiole en plastique, comme un yaourt à boire, qu'elle avalait chaque jour pour se renforcer et reprendre du poids. Il s'agit de compléments alimentaires, hyperprotéinés et hypocaloriques donnés sur avis médical, mais sans ordonnance : « La réalité, c'est que 40 % des résidents arrivent ici dénutris, soit parce qu'ils sortent d'hospitalisation en pathologie plus ou moins importante, soit parce qu'ils ne cuisinaient et ne mangeaient plus chez eux », m'explique Sandrine Fargeat, diététicienne à l'Ehpad Constance Mazier. S'il est parfois nécessaire de fournir ces compléments aux résidents qui ne parviennent pas à se nourrir autrement, ces boissons et desserts lactés vendus par Lactalis-Nestlé ont un coût pour les établissements. Les repas préparés et supervisés par la diététicienne fournissent pour autant tous les apports nutritionnels : « Si on arrive à satisfaire et à nourrir les résidents, réagit Germain Vandeputte, et que grâce à ça, on parvient à retirer des compléments alimentaires de leur plateau, on aura gagné. »



**Christophe Picart et Ousmane Kane, les deux chefs de l'Ehpad Constance Mazier d'Aubervilliers. Ousmane Kane a rejoint l'équipe il y a trois ans. Christophe était salarié d'une entreprise privée et a été embauché en interne l'an passé.**

## DIFFÉRENCES DE TEXTURES

Sur la centaine de résidents, une vingtaine peuvent manger leur repas uniquement lorsqu'il est mixé. Ici, les blancs de poulet, au préalable cuits dans un jus de rôti, sont mixés avec de la crème liquide. Ousmane Kane joue avec les couleurs et les textures pour les rendre les plus alléchantes possible : « Je n'utilise pratiquement jamais de gélatine mais du blanc d'œuf pour obtenir un côté aérien. » La purée de brocoli, quant à elle, est agrémentée d'un beurre noisette, la touche finale des deux chefs.

### Quand la cuisine est 100 % maison

Courgettes de Nouvelle-Zélande, lapin de Chine... la plateforme commune d'achats présente quelques aberrations. C'est pourquoi l'Ehpad Constance Mazier met actuellement les bouchées doubles pour devenir totalement autonome : « *L'objectif à long terme est de sortir du catalogue d'achat en concluant des marchés en direct avec uniquement des producteurs franciliens* », explique Elisa Goubet, directrice de l'établissement. À cela s'ajoute la loi EGalim qui demande à toutes les restaurations collectives, Ehpad inclus, d'atteindre 50 % de produits sous signe de qualité dont 20 % de produits issus de l'agriculture biologique. Le gaspillage alimentaire est aussi un enjeu important et Christophe Picart prend l'affaire très au sérieux : « *On n'est pas là pour peser, on sert généreusement et en faisant ça, on a trouvé notre rythme de croisière. Pour une centaine de couverts, on est passé sous la barre du kilo de nourriture jeté par jour et on compte bien réduire encore.* » Une chose est sûre, on n'a jamais vu l'assiette de Monsieur Pourré encore remplie à la fin du service.



Monsieur Pourré en pleine discussion à sa table habituelle du déjeuner, évoquant le dernier atelier ciné-club qu'il a dirigé dans l'établissement.

## EN BREF



## NOS CONSEILS AVANT DE CHOISIR UN EHPAD

### Demandez si la cuisine est faite sur place.

Il existe des établissements qui prennent le parti d'externaliser leur repas et souvent en liaison froide, c'est-à-dire des repas qui finissent réchauffés sans que l'équipe en cuisine n'ait pu préparer quoi que ce soit...

### Demandez si l'équipe en cuisine est rémunérée par l'Ehpad même.

Une équipe qui se connaît, qui se forme mutuellement en faisant partie des murs, c'est le signe d'un personnel qui sera motivé, car intégré à la vie de l'Ehpad, contrairement à des prestataires privés qui souvent changent les chefs d'un lieu à un autre, sans grand projet à long terme.

### Venez manger dans les EHPAD

Quand un Ehpad, public ou privé, invite les futurs résidents et leur famille à venir découvrir leur offre de restauration, c'est de bon augure. De plus, ces établissements proposent systématiquement un déjeuner pour les résidents et leurs proches dans une salle de réception à part.

J'ai beaucoup cuisiné durant mes années de scoutisme. J'y ai appris à griller les poissons d'eau douce.

Monsieur Pourré