

Introduction :

Le « Manger Mains » est un projet d'autonomisation de l'alimentation de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

L'alimentation « Manger Mains » a pour but de permettre aux personnes dépendantes et qui ont des difficultés à manier les couverts, de retrouver leur autonomie en se servant de leurs doigts pour manger.

Pour surmonter les réticences et la réprobation initiale des patients et de leur entourage ainsi que celles des soignants, une présentation de la démarche est primordiale.

De banal voire problématique, le moment du repas redevient plaisant et convivial pour ces patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Caractéristiques :

Alimentation normale équilibrée à texture modifiée (entre hachée et mixée) dont la forme et la consistance permettent d'être mangée avec les doigts.

Indications :

- Chaque fois que les patients sont dans l'incapacité de se nourrir seul (par exemple à certains stades de maladies dégénératives entraînant des troubles psychomoteurs ; maladies de Parkinson, d'Alzheimer et autres maladies avec un syndrome démentiel). Dans certains cas, des troubles de déglutition s'ajoutent à la problématique initiale et impliquent la préparation d'aliments mixés, dont la consistance permet le « Manger Mains » (timbales, terrines, flans...). Dans ces cas, il faut évaluer s'il ne faut pas éliminer les fritures.

Principes généraux :

- Présenter les aliments sous la forme de bouchées.
- Diversifier les types de présentation : boulettes, bâtonnets, cubes, flans, galettes, quenelles.
- Modifier la consistance de certains aliments semi-liquide (laitage, dessert,...) avec des épaississants et autres gélifiants.
- Prévoir une température adéquate pour éviter les brûlures.
- Choisir une vaisselle plutôt plate sans rebords pour une meilleure vision et un accès facilité aux mets préparés.

Méthodes de préparation et de cuisson :

- Prévoir des préparations qui se rapprochent d'une alimentation normale (quenelles, poissons, flans, pains de viande, steaks hachés, omelette,...). Il est souvent nécessaire d'ajouter une sauce relativement épaisse (type à base de séré) pour accompagner ces bouchées.
Pour plus d'idées et de renseignements, consulter le livre « *Manger Mains* », *Nouvelle texture pour une nouvelle indépendance*, ARPEGE, éd. 2002.
- Inclure les jus de fruits frais ou de légumes crus (centrifugeuse) à boire à la paille afin d'éviter les carences en vitamines.
- Veiller à ne pas trop frire les aliments pour éviter qu'ils soient trop durs à mâcher.
- Utiliser selon les préparations des produits épaississants disponibles en pharmacie.
- Ne pas utiliser trop d'œufs pour lier les aliments afin d'éviter que toutes les préparations aient le même goût. Pour adapter les recettes au « Manger Main » (flan par exemple), utiliser des liants ou collants (feuilles de gélatine pour les préparations froides, farine, fécule ou épaississants artificiels).
- Faire des petites portions qui peuvent se manger en 1 à 2 bouchées.
- Ne pas oublier d'agrémenter les menus de sauces afin d'éviter que le repas ne soit trop sec. En revanche, cette sauce ne doit pas être trop liquide pour éviter des éclaboussures et faciliter la prise des aliments.

Remarque : Les aliments frits peuvent être une solution de facilité pour répondre aux contraintes du « Manger Mains ». Avec de telles préparations la ration lipidique journalière recommandée est rapidement dépassée.

Veiller aux couleurs et à la variété, car ce type d'alimentation n'est pas toujours appétissant et peut être anorexigène par sa présentation. Etre attentif à ne proposer ce type d'alimentation que si nécessaire.

Les auteurs de cette fiche signalent que ce type de préparation en collectivité nécessite du temps, des ressources humaines et des moyens supplémentaires.

Delphine Fleurot, diététicienne de l'hôpital de St-Loup

Corinne Moret, cuisinière à l'hôpital de St-Loup

Caroline Ahmarani, cuisinière à l'EMS La Veillée

François Schopfer, cuisinier à l'EMS Les Cyclades

« Manger Mains » à texture mixée : Liste de mets conseillés

Mets conseillés	Remarques
Viandes, abats	
Boulettes ou quenelles de viande Par ex. Boulettes d'agneau * Quenelles de volaille * ...	- La viande doit être mixée
Poissons	
Flan de poisson par ex. saumon Beignet de poisson/crustacés Bâtonnets de poisson Croquettes de poisson par ex. thon Terrine de poisson par ex. merlan Galette de crevettes Acras de morue Raviolis de saumon * ...	- Ne pas trop prolonger la friture et éponger après cuisson
Œufs	
Omelette roulée	- On peut farcir de mousse de jambon ou de mousse de légumes
Produits laitiers	
Beignet au fromage Glace au yogourt aux fruits ou parfumé en bâtonnet Crème glacée en bâtonnet Birchermuesli *	- Idem beignet de poisson
Farineux, céréales, pommes de terre, légumineuses	
Briochettes : mini brioches fourrées au fromage ou au jambon Gnocchis par ex. de maïs, semoule, millet Gallettes de pommes de terre, de polenta Beignets de maïs Cubes de polenta, de semoule de blé Pommes de terre duchesse, dauphine Pommes de terre purée Boulettes au séré * Cubes de petites pâtes Boulettes de riz Croquettes de risotto à la tomate *	- Pas trop cuit pour rester moelleux. - On peut ajouter du fromage, des œufs ou de la crème pour enrichir. - Bien cuites pour être collante + liaison avec un œuf

« Manger Mains » à texture mixée : Liste de mets conseillés

Mets conseillés	Remarques
Légumes	
Jus de légumes frais Potage de légumes Légumes farcis par ex. courgettes farcies Flan de légumes par ex. carottes Terrine de légumes par ex. de céleris Boulette de légumes ...	<ul style="list-style-type: none"> - On peut ajouter des céréales - Légumes mous cuits et farcis de viande, fromage ou de pommes de terre purée
Fruits	
Jus de fruit frais Smoothies * Mini brioches fourrées aux fruits Brochettes de fruits crus enrobés de chocolat Fruits masqués Gelée de fruits crus Gelée de fruits cuits Aspic aux fruits Délice de fraises * Flans de groseilles *	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir des fruits mous et bien mûrs - Le chocolat ne doit pas trop durcir, enrober ensuite de noix de coco en poudre ou poudre de chocolat pour faciliter la prise en main
Dessert	
Cubes de blanc manger, de semoule au sirop Truffes au rhum	
<p>* Les recettes sont indiquées pages suivantes</p>	

Alimentation à texture modifiée : Version « Manger Mains »

Recettes

Quenelles de veau ou de volaille

Ingrédients : pour 15 personnes
1 kg de steak de veau ou de filet de volaille
500 g de crème à 35 %
1 blanc d'œuf
200 g de mie de pain toast
20 g de sel blanc
poivre

Source :
resHO St-Loup, Orbe, La Vallée,
M Schiller W.

Mode de préparation :

Assaisonner la viande.
Mettre tremper la mie de pain dans la crème.
Passer à la machine à hacher (grille fine) la viande et la mie de pain égouttée. Renouveler l'opération.
Incorporer délicatement la crème puis le blanc d'œuf légèrement battu.
Former des quenelles et les pocher dans du bouillon 5 à 10 minutes selon la grandeur.
Egoutter et servir avec une sauce à part ou un coulis de légumes

Boulettes d'agneau à la coriandre

Ingrédients : pour 6 personnes
800 g d'agneau haché
150 g d'oignon haché
4 c. à soupe de coriandre ciselée
1 c. à soupe de gingembre haché
4 c. à soupe d'amandes moulues
3 c. à soupe de chapelure
6 c. à soupe d'huile
1 œuf
1 c. à café de cumin en poudre
2 c. à café de sucre
sel, poivre

Source : Cuisine gourmande

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans 2 cuillerées à soupe d'huile.
Mélanger l'agneau avec l'œuf, la chapelure, les amandes, l'oignon fondu, la coriandre, le gingembre et le cumin.
Assaisonner avec sel et poivre.
Former des boulettes et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
Faire dorer les boulettes dans le reste d'huile.
Servir avec une sauce à part (sauce au yogourt, coulis de légumes,...).

Recettes

Boulettes au séré, sauce bicolore aux poivrons

Ingrédients : pour 4 personnes

Boulettes :
1 petit oignon
½ gousse d'ail
250 g de séré maigre
25 g de semoule
25 g de panure
2 œufs
ciboulette, sel, poivre

Sauce jaune :
200 g de poivron jaunes
1 échalote
2 dl de bouillon de légumes
1 c. à café de vinaigre de vin blanc
½ c. à café de sucre
sel, poivre
Épaississant par ex. 2-3 c. à café
de Thicken up (Novartis)

Sauce rouge :
Remplacer le poivron jaune par un
rouge

Source : Res Hubler, Concordia Care

Mode de préparation :

Boulettes :
Hacher fin l'oignon et la gousse d'ail
avant de les faire revenir.
Mélanger le séré, la semoule, la
panure et les œufs avec le mélange ail
oignon.
Ajouter de la ciboulette finement
ciselée et assaisonner.
Laisser gonfler pendant 20 minutes.
Former les boulettes et les pocher
dans de l'eau salée pendant 10
minutes environ.

Sauce jaune :
Couper le poivron et l'échalote
finement avant de les faire revenir.
Ajouter 2 dl de bouillon, le vinaigre et
le sucre. Amener le tout à ébullition
puis faire cuire à feu doux pendant
20 minutes.
Réduire en purée.
Assaisonner. Ajouter l'épaississant.

Sauce rouge :
Procéder comme ci-dessus.
Au moment de servir, verser les deux
sauces en même temps dans l'assiette
en veillant à ce qu'elles ne se
mélangent pas. Poser les boulettes au
milieu.

Recettes

Croquettes de risotto à la tomate et au fromage

Ingrédients : pour 6 personnes
8 dl de bouillon de viande ou de légumes
1 c. à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
60 g d'oignons hachés
275 g de riz rond
35 g de parmesan
30 g de mozzarella en cube de 1 cm
30 g de tomates séchées hachées finement
huile pour la friture
sel et poivre

Source :
[La cuisine végétarienne pour tous, Könemann](#)

Mode de préparation :

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
Ajouter le riz et le faire revenir.
Mouiller avec $\frac{1}{4}$ du bouillon et laisser réduire en remuant.
Ajouter le reste du bouillon et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit presque tendre.
Ajouter le parmesan, rectifier l'assaisonnement.
Former des boules de la valeur de 2 cuillerées à soupe.
Faire un trou dans la boule, y enfoncer un dé de mozzarella et 2 morceaux de tomates séchées.
Refermer la boule et l'aplatir pour former une galette.
Faire de même avec le reste de la masse.
Réfrigérer 15 minutes.
Frire les croquettes dans l'huile modérément chaude 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Egoutter sur un papier absorbant.

Recettes

Raviolis de saumon à la sauce basilic

Ingrédients : pour 4 personnes

260 g de chair de saumon frais
1 c. à café d'huile d'olive
1 échalote
1 citron vert
1 bouquet de basilic
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon
1 c. à soupe de crème acidulée
sel, poivre

Pâte :

200 g de farine
1 jaune d'œuf
1 dl d'eau
½ dl d'huile d'olive
sel, poivre

Source :

« Manger Mains », nouvelle texture pour nouvelle indépendance

Mode de préparation :

Hacher le basilic et l'échalote, mettre de côté.
Râper finement le citron afin d'obtenir le zeste et presser le citron.
Faire revenir le saumon dans une poêle, passer au mixer, ajouter la moitié du basilic haché, la moitié de l'échalote et le zeste de citron.
Mélanger le tout et réserver.
Pour la sauce, faire revenir le reste d'échalote, mouillé avec le vin blanc et le bouillon, laisser réduire de moitié.
Ajouter le jus de citron, le reste de basilic, la crème acidulée, assaisonner, et réserver.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne homogène et ne colle plus au paroi du récipient (éventuellement rajouter de la farine si la pâte est trop humide ou un peu d'eau si elle est trop sèche).
Laisser reposer 1 heure au frigo couvert à l'aide d'un papier film.
Etendre la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte bien fariné.
Placer l'abaisse sur une planche à raviolis, farcir avec le mélange de saumon.
Etendre une deuxième couche de pâte, badigeonner un côté avec un peu d'eau à l'aide d'un pinceau, et recouvrir avec le côté mouillé sur la planche à raviolis.
Passer le rouleau à pâte sur la planche de façon à couper les raviolis.
Cuire dans l'eau bouillant pendant environ 6 minutes.
Servir les raviolis coupés en deux.

Recettes

Petits flans aux groseilles

Ingrédients : pour 2 personnes
250 g de groseilles rouges égrappées
40 g de cassonade
1 c. à soupe de calvados
5 feuilles de gélatine trempées un moment dans l'eau froide et égouttées
1 yaourt aux baies ou aux baies des bois (180 g)

Mode de préparation :

Mettre de côté 3 cuillerées à soupe de groseilles.

Mélanger le reste de groseilles à la cassonade et le calvados, porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire doucement pendant 2 minutes environ, puis passer au tamis.

Réserver 6 cuillerées à soupe (1 dl) du coulis ainsi obtenu.

Ajouter les feuilles de gélatine en fouettant au reste du coulis encore chaud, laisser tiédir 15 à 20 minutes dans un bain d'eau froide, jusqu'à ce que l'appareil commence à prendre au bord, puis lisser au fouet.

Incorporer le yaourt, et les groseilles réservées, verser l'appareil dans des petits moules rincées à l'eau froide et laisser prendre au réfrigérateur pendant 3 heures environ.

Détacher le bord et plonger un moment dans de l'eau chaude avant de démouler.

Napper l'assiette avec le coulis réserver, démouler, servir.

Source :

« Manger Mains », nouvelle texture pour nouvelle indépendance

Ne pas utiliser de moules en métal sans revêtement.

Birchermuesli

Ingrédients : pour 2 personnes
25 g de flocons d'avoine
30 g de raisins secs nettoyés
1 dl de lait
20 g de noisettes ou amandes moulues
0,5 dl de lait
3 à 4 feuilles de gélatine
1 pomme râpée
1 poire râpée ou autres fruits de saisons
Miel à volonté

Mode de préparation :

Tremper les flocons, le raisin et 0,4 dl de lait quelques heures à l'avance.

Ajouter et mélanger au fur et à mesure les noisettes et les fruits.

Chauffer un peu le lait, incorporer les feuilles de gélatine, laisser fondre et mélanger le tout avec la masse.

Laisser refroidir au frigo quelques minutes avant de servir.

Dresser dans un compotier, servir.

Source :

« Manger Mains », nouvelle texture pour nouvelle indépendance

Alimentation à texture modifiée : Version « Manger Mains »

Recettes

Smoothie exotique

Ingrédients : pour 10 personnes
450 g d'abricots (soit 300 g dénoyautés)
200 g de framboises
2 dl de jus d'ananas
2,5 dl de lait de coco

Source : Betty Bossi

Mode de préparation :

Mixer tous les ingrédients et servir frais.

Smoothie aux fruits

Ingrédients : pour 10 personnes
200 g de mûres
2 nectarines dénoyautées
1 banane en tranches
180 g de yogourt nature
3 dl de lait

Source : Betty Bossi

Mode de préparation :

Mixer tous les ingrédients et servir frais.

Délices de fraises

Ingrédients : pour 6 personnes
400 g de fraises
400 g de framboises
15 cl de sirop de framboises
2 c. à soupe de jus de citron filtré
4 c. à soupe de marasquin
8 feuilles de gélatine

Source : journal « Cuisiner »

Mode de préparation :

Tremper les feuilles de gélatine 10 minutes dans l'eau froide.
Mixer la moitié des fraises et les framboises avec le jus de citron, sirop de framboise et le marasquin.
Dissoudre la gélatine essorée dans 5 cl d'eau froide à feu doux en remuant.
Puis l'ajouter à la purée de fruits sans cesser de remuer.
Verser dans un bac à glaçons. Couvrir et laisser reposer 6 heures au réfrigérateur.
Au moment de servir, démouler et décorer avec de la crème fouettée ou un coulis contrasté. Veiller à ce que la décoration soit compatible avec une alimentation mixée.