



SWISS MEDICAL
NETWORK

SAVEURS & ÉQUILIBRE

SAVEURS & ÉQUILIBRE

La santé à la carte

Le bien-être de nos patients et de leurs visiteurs est au cœur de nos préoccupations. Swiss Medical Network vous invite à découvrir notre signature culinaire SAVEURS & ÉQUILIBRE. Une cuisine légère, saine et raffinée – tout en équilibre.

DÉFINITION

SAVEURS & ÉQUILIBRE est la signature culinaire de notre groupe visant à mettre en avant une cuisine équilibrée et savoureuse, composée d'ingrédients de saison avec une provenance locale favorisée. Offrant un intérêt culinaire et bénéfique pour la santé, les mets sont limités en graisses superflues et ont fait l'objet d'une recherche dans leur composition. La présentation doit être moderne, soignée et épurée, centrée sur le produit. Cette philosophie invite également à revisiter les grands classiques en remplaçant les produits trop riches par des alternatives plus saines et équilibrées.

DIÉTÉTIQUE

La diététique, a une grande importance dans nos cliniques et pour nos patients. Son implication dans SAVEURS & ÉQUILIBRE est primordiale. Elle ne vise pas à associer notre signature culinaire à un régime, mais à promouvoir une bonne hygiène alimentaire.

Portions recommandées

Les portions d'aliments sources de protéines, féculents et légumes, varient selon les besoins de chaque individu. Servant dans nos restaurants, une cuisine haute gamme, des portions plus modérées sont compréhensibles afin de garder une esthétique du dressage adéquate. Le client également trouvera un équilibre général dans la commande d'un menu (entrée et plat).

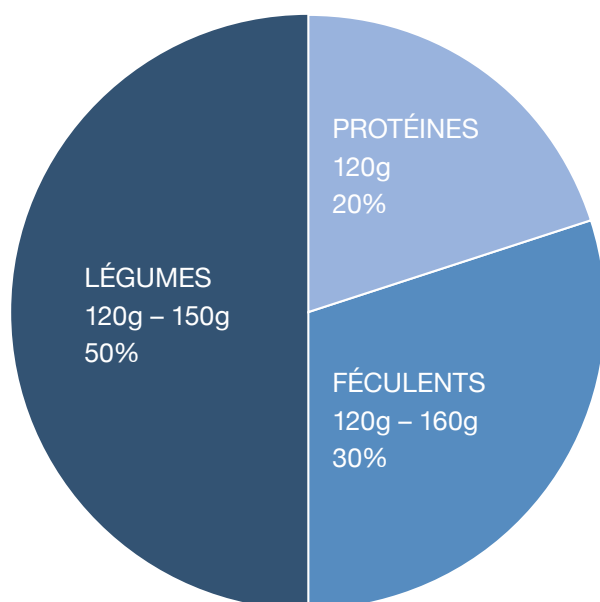


SWISS MEDICAL
NETWORK

Portions recommandées* : plat principal – 400g à 500g

Groupe d'aliments	Portions SAVEURS & ÉQUILIBRE
Source de protéines	120g
<ul style="list-style-type: none">• Volaille, viande, poisson• Tofu, quorn, seitan (poids cru)• Fromages à pâte dure ou molle• Séré, cottage cheese	<ul style="list-style-type: none">• 100g – 120g• 100g – 120g• 60g – 80g• 150g – 200g
Féculents (cuits)	120g – 160g
<ul style="list-style-type: none">• Pâtes• Riz• Pommes de terre• Légumineuses (poids sec)• Pain• Biscottes (pain croustillant), crackers au blé complet, flocons de céréales, farine, maïs, autres céréales (poids sec)	<ul style="list-style-type: none">• 130g – 230g• 120g – 180g• 180g – 300g• 60g – 100g• 100g• 45g – 75g
Légumes	120g – 150g

Visualisation des volumes d'une assiette équilibrée





SWISS MEDICAL
NETWORK

MÉTHODES DE CUISSON

Les méthodes de cuisson demandant peu de matières grasses sont privilégiées. Ci-dessous un tableau d'exemple de cuissons.

Méthodes de cuisson	Avantages
Sous-vide	<ul style="list-style-type: none">• Conservation des vitamines• Aucune formation de composés mauvais pour la santé• Ne nécessite peu ou pas d'ajout de matière grasse• Cuisson homogène• Conservation des aliments plus longue
Basse température	<ul style="list-style-type: none">• Conservation des vitamines• Aucune formation de composés mauvais pour la santé• Ne nécessite peu ou pas d'ajout de matière grasse• Cuisson homogène• Conservation des aliments plus longue
Au four	<ul style="list-style-type: none">• Ne nécessite peu ou pas d'ajout de matière grasse ou de liquide
Griller, rôtir	<ul style="list-style-type: none">• Faible ajout de matière grasse• Gouteux
Vapeur	<ul style="list-style-type: none">• Limite la perte de nutriments dans l'eau• Aucune formation de composé mauvais pour la santé• Ne nécessite peu ou pas d'ajout de matière grasse
Pocher	<ul style="list-style-type: none">• Conservation des vitamines si cuisson de courte durée• Aucune formation de composé mauvais pour la santé• Ne nécessite pas/peu d'ajout de matière grasse• Réutilisation du bouillon pour des soupes ou potages
Etuver	<ul style="list-style-type: none">• Conservation des vitamines• Aucune formation de composé mauvais pour la santé• Ne nécessite peu ou pas d'ajout de matière grasse
Mijoter	<ul style="list-style-type: none">• Conservation des vitamines si cuisson de courte durée• Aucune formation de composé mauvais pour la santé• Nécessite peu d'ajout de matière grasse



SWISS MEDICAL
NETWORK

UTILISATION DES MATIÈRES GRASSES

Types d'utilisation

Matières grasses

Utilisation à froid

- Pour les sauces à salade
- Pour affiner le goût des légumes ou des pâtes

- Huile de colza (pressée à froid ou raffinée)
- Huile d'olive (vierge ou raffinée)
- Huile de noix, huile de lin, huile de germes de blé, huile de soja

Cuisson à température modérée

- Pour faire cuire à l'étuvée
- Pour faire cuire à la vapeur
- Pour faire mijoter

- Huile de colza (raffinée)
- Huile d'olive (raffinée)
- Huile de colza HOLL *
- Huile de tournesol HO **

Cuisson à température élevée

- Pour rôtir
- Pour frire

- Huile de colza HOLL *
- Huile de tournesol HO **

Pâtisserie

- Pour les gâteaux
- Pour la pâte à tarte ou à pizza

- Beurre
- Huile de colza (raffinée)
- Huile d'olive (raffinée)
- Huile de colza HOLL **
- Huile de tournesol HO *

Tartines

- Beurre



SWISS MEDICAL
NETWORK

PRODUITS SAVEURS & ÉQUILIBRE

SAVEURS & ÉQUILIBRE met en avant des produits sains, locaux et issus d'une provenance répondant aux critères de développement durable. L'utilisation de substituts est également primordiale afin d'éviter certains produits, par exemple trop gras. Revisiter des plats des différents terroirs Suisses à l'aide de nouvelles techniques culinaires permet de conserver l'identité de nos cliniques ainsi que les valeurs de Swiss Medical Network.

Produits recommandés

Fruits et légumes suisses de saison

- Voir le site web: www.gemuese.ch/Calendrier-des-saisons
 - En saison creuse (hiver) utiliser des fruits exotiques afin de varier l'offre
-

Poissons suisses et de saison

- Jungfischermeisterschaft
 - Eco-blog
 - Visinfo
-

Poissons de mers issus de labels de développement durable

- MSC – Pêche sauvage durable: www.msc.org/fr
 - Bruxelles Environnement – Guide des poissons durables
 - ASC – Elevage responsable : www.asc-aqua.org
 - Développement durable – SAVIVA :
www.saviva.ch/f/A-notre-sujet/Developpement-durable/Labels/La-peche-durable
-

Morceaux de viande maigres

- Privilégier les morceaux contenant 10 à 12% de matière grasse
 - Choisir de préférence des morceaux maigres de 1^{ère} et 2^e catégorie
-

Des jus de cuissons maison

- Eviter les fonds ou bouillons industriels car trop gras et trop salés
 - Seuls les produits industriels de haute qualité, sans gluten et sans lactose sont admis
-

Fromages avec un taux de matières grasses modéré

- Ricotta, camembert, feta, mozzarella, chèvre frais, fromage blanc, séré, quark
 - Le fromage est utilisé avec modération
-

Céréales, pâtes complètes et riz complets

- Epeautre, boulgour, avoine, sarrasin, orge perlé, riz, millet, seigle, blé dur, maïs, orge commune
 - Privilégier les céréales complètes
-

Les différents laits sans lactose

- Soja, amande, riz, coco, etc.
-



SWISS MEDICAL
NETWORK

Produits à éviter

Le beurre lors de cuisson	<ul style="list-style-type: none">• Graisses saturées
La margarine	<ul style="list-style-type: none">• Riche en acide gras trans
Huile ou graisse de coco	<ul style="list-style-type: none">• Riche en acide gras saturés
Les morceaux de viande gras	
Les produits laitiers gras	<ul style="list-style-type: none">• Lait entier, crème de gruyère, mascarpone
La charcuterie	<ul style="list-style-type: none">• Pâtés, saucisse, saucisson, rillettes, chorizo, mortadelle, cervelas, etc.
Les produits industriels de basse qualité	<ul style="list-style-type: none">• Fonds de viandes, potages en boîte, etc.
Les fruits ou légumes hors saison	<ul style="list-style-type: none">• Par exemple : fraises en janvier

SUBSTITUTS

La recherche et l'utilisation de substituts est importante dans SAVEURS & ÉQUILIBRE car elle permet d'offrir une cuisine plus légère et saine et d'éviter certains produits pouvant provoquer des allergies ou intolérances chez nos patients et clients. Ici, quelques exemples de substituts :

Substituts

Beurre	<ul style="list-style-type: none">• Cuisson : utiliser des huiles• Monter une sauce : utiliser pacojet• Pâtisserie : utiliser des huiles
Blanc d'œufs en neige	<ul style="list-style-type: none">• Eau de pois chiches
Œufs	<ul style="list-style-type: none">• Graines de lin, graines de chia• Vinaigre ou citron + lait de soja• Féculé de maïs, pomme de terre, tapioca, arrow-root
Jaune d'œuf (pâtisserie)	<ul style="list-style-type: none">• Purée d'oléagineux (amande, cajou, cacahuètes, noisette)
Gélatine	<ul style="list-style-type: none">• Agar-agar, gélifiant iota
Huile dans les vinaigrettes	<ul style="list-style-type: none">• Bouillon de légume ou de fruits
Roux	<ul style="list-style-type: none">• Épaississant en cuisine, Dawa (amidon de pommes terre)
Sucre	<ul style="list-style-type: none">• Sirop d'agave, fleur de coco, concentré de poire, purée de pomme
Mascarpone	<ul style="list-style-type: none">• Tofu ferme
Liant	<ul style="list-style-type: none">• Tofu soyeux