

# VOTRE RENDEZ-VOUS TRIMESTRIEL D'INFORMATION

# 65

Octobre 2024

- 1 CUISINE ITALIENNE À GENÈVE AU 65! LE SAVOIR-FAIRE DES ITALIENS
- 2 LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE : L'HUILE D'OLIVE
- 3 LA SEMAINE ITALIENNE
- 4 ANIMATIONS À VENIR

## 1 CUISINE ITALIENNE À GENÈVE AU 65! LE SAVOIR-FAIRE DES ITALIENS

Ah, la cuisine italienne... Pour beaucoup, elle évoque les vacances et des souvenirs heureux. Un plat de grand chef ou des mets de tous les jours, comme des pâtes à la bolognaise ou une divine pizza. Goûteuse à souhait, cette cuisine parle à notre âme, car elle est porteuse de traditions séculaires. Inspirée par les richesses de la nature, parfois simplissimes, c'est avant tout une cuisine faite de recettes transmises de génération en génération, qu'il s'agisse des mets les plus gourmets ou de ceux que l'on déguste volontiers sur le pouce.

Envie de vous délecter de spécialités transalpines? **Du 21 au 25 octobre, Le Chef italien Jacopo Magnoli** vous convie à découvrir des spécialités qui vous feront faire le tour de la Botte dans votre assiette. Promis, vos papilles seront à coup sûr séduites!

Région par région, de la Lombardie à la Campanie, en passant par l'Émilie-Romagne, la Toscane et la Sicile, découvrez des délices absolument irrésistibles, tout en en apprenant plus sur les bienfaits de la cuisine italienne, qui s'inscrit dans ce que les médecins appellent la diète méditerranéenne.



## 2 LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE D'ELDORA : L'HUILE D'OLIVE



L'huile d'olive est le pilier central du modèle alimentaire méditerranéen. Ce modèle est reconnu pour prévenir certaines maladies chroniques notamment les maladies cardiovasculaires. Tout d'abord, elle est riche en acides gras, et pas n'importe lesquels! Il s'agit de l'huile la plus riche en acides gras monoinsaturés, nommés oméga-9, protecteurs de nos membranes cellulaires.

Avoir une alimentation riche en acide gras monoinsaturé permet de renforcer les membranes de nos cellules. En d'autres termes, la consommation d'acides gras monoinsaturés agit directement sur le bon fonctionnement global de notre organisme. Il est par ailleurs conseillé de l'associer à des acides gras dits polyinsaturés notamment les oméga-3 contenus dans les poissons gras, les oléagineux et l'huile de colza suisse.

L'huile d'olive est aussi très riche en différents polyphénols qui sont de puissants antioxydants et qui ont un grand pouvoir contre le vieillissement. Sa consommation permet entre autres de lutter contre les maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer ou encore le vieillissement cutané.

Le modèle alimentaire méditerranéen a donc montré ses effets contre les maladies chroniques, grâce à sa concentration en acides gras et en polyphénols, permettant au métabolisme de fonctionner de manière plus active et de lutter contre le vieillissement.



## 3 LA SEMAINE ITALIENNE



**Du lundi 21 au vendredi 25 octobre, de 11h à 15h, Le Chef italien Jacopo Magnoli**, collaborateur du restaurant de l'UNHCR, vous fera voyager à travers les différentes régions italiennes.

**Lundi 21 octobre**  
RÉGION « LOMBARDIE »

- Risotto au safran, osso buco de veau, mirepoix de légumes méditerranéens
- Tiramisu



**Mardi 22 octobre**  
RÉGION « SICILE »

- Filet de bar à l'huile d'olive, caponata d'aubergine à la sicilienne, semoule aux agrumes
- Ricotta miel amandes, crumble au cacao amer



**Mercredi 23 octobre**  
RÉGION « TOSCANE »

- Haut de cuisse de poulet rôti à la cacciatora, polenta crémeuse et côtes de blette
- Panna cotta à la crème fraîche, compotée de figues



**Jeudi 24 octobre**  
RÉGION « CAMPANIA »

- Tagliatelles fraîches, effiloché de bœuf à la genovese, crème de Parmigiano Reggiano
- Torta caprese



**Vendredi 25 octobre**  
RÉGION « EMILIA ROMAGNA »

- Lasagne végétarienne aux légumes grillés et champignons de saison, salade de rampon
- Crème zeste de citron & amaretti



## 4 ANIMATIONS À VENIR

### • OCTOBRE

- Le vendredi 11**  
L'invité du jour: Chef turc Omer Sarikaya
- Du 16 au 18** - Les champignons
- Le jeudi 31** - Halloween

### • NOVEMBRE

- Le 1<sup>er</sup>** - Journée mondiale du véganisme
- Du 11 au 15** - Équilibre/Cuisine des Alpes

### • DÉCEMBRE

- Du 1<sup>er</sup> au 20**  
Concours du calendrier de l'Avent
- Du 2 au 13** - Marché de Noël
- Le 12** - Menu de Noël