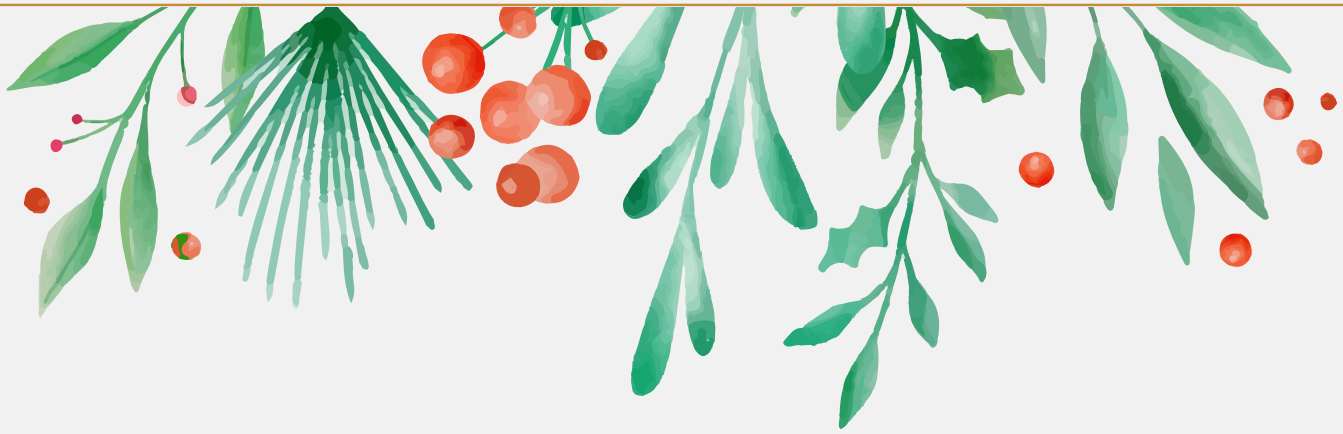
Hiver 2021-2022

# EBOOK D'HIVER



Écrit par Maurine DEVARIEUX
Diététicienne nutritionniste

# SOMMAIRE


## 3

### FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

*ZOOM sur la grenade*

## 6

### 10 CONSEILS POUR EVITER DE PRENDRE TROP DE POIDS PENDANT LES FÊTES

*Article rédigé par Maurine DEVARIEUX*

## 9

### MENU DE NOËL

*Menu qui allie le plaisir à l'équilibre. Suivi des recettes*

## 13

### MENU DE LA ST SYLVESTRE

*Recevez sans culpabilité !*

## 16

### UNE SEMAINE DE MENU

*Toujours dans le but de vous conseiller sur le choix de vos repas.*

# Fruits et légumes d'hiver

# ZOOM sur
# la grenade

**Tendance en ce moment, la grenade est un fruit exotique riche en antioxydants.**
**Qualifiée de “superfruits”, elle est riche en eau et pauvre en sucres.**
**Mais est-ce réellement un bon fruit ? Vérifions ensemble...**

## Un peu d'histoire...

Dans l'Egypte ancienne, la grenade était un symbole de fertilité à cause de sa forme et de l'abondance de ses graines.
Dans la mythologie grecque, cette pomme devait être donnée à la plus belle femme (Vénus) et était convoitée par 3 déesses.
Dans d’autres religions, elle représente le symbole des passions.

## Caractéristiques nutritionnelles de la grenade :

**Poids :** entre 200g et 400g environ.
Plus le fruit est lourd, plus les graines seront juteuses.
**Conservation :** une dizaine de jours à l’air libre.
**Saison :** D’octobre à mars.
**Composition :** 85% d'eau + 10% de fructose et glucose

## Les bienfaits de la grenade :

La grenade contient des nutriments “bioactifs” : les polyphénols qui sont des molécules complexes que les plantes produisent naturellement pour se défendre contre diverses agressions.

Les polyphénols sont également de puissants antioxydants qui peuvent aider à neutraliser des radicaux libres qui se forment dans l'organisme à la suite de facteurs tels que les rayonnements UV, les radiations, le tabac, la pollution atmosphérique, l’inflammation etc… et qui s’accumulent dans le corps en causant des dommages au niveau des cellules.

## La consommer :

On la retrouve souvent sous forme de jus. La composition nutritionnelle du jus de grenade dépend des méthodes de culture, des conditions climatiques, des méthodes d’extraction du jus et de la maturité du fruit. Attention, les jus de fruits commerciaux contiennent souvent des sucres ajoutés.

# 10 conseils pour :

# Limiter la prise de poids pendant les fêtes

**Entre le foie gras, la bûche et le champagne, la facture calorique monte vite pendant les fêtes… Voilà quelques astuces pour vous régaler sans faire bouger l'aiguille de la balance ! Il n'est pas rare de prendre 2 ou 3 kilos pendant les fêtes de fin d'année.**

1. **Bougez !** Faites des balades en famille après les repas. Faites du vélo, un match de badminton… Plus vous allez réussir à dépenser des calories et moins la prise de poids sera importante.
2. **Buvez de l'eau !** Plus on boit, plus on élimine. Pensez à boire 1,5L/J et ce toute l'année. Notre corps a besoin d'éliminer toutes les toxines emmagasinées lors des repas à rallonge.
3. **Choisissez bien l'apéritif !** L'Apéritif est surement le moment le plus calorique du repas. Essayez de varier votre apéritif en y ajoutant des légumes (carottes, chou-fleur, olives…). Faites des verrines, utilisez des fruits de mer et limitez les quantités ! Le repas sera suffisamment long et calorique. Prévoyez 5 à 6 pièces apéritives par personnes.

4. **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé !** Favorisez le champagne brut, le cidre brut ou du vin. Evitez les alcools forts type whisky ou vodka. Pour aller plus loin, faites durer votre flûte de champagne aussi longtemps que possible et limitez vous à 2 verres de vin pendant le repas.

5. **Mangez avant le repas !** Si vous avez "très faim" vous risquez de "trop manger" en commençant par l'apéritif. Prenez le temps de manger. Du coup, un sachet de biscuits diététiques + un yaourt ou un fruit, 4 heures avant le début des festivités, permettra de limiter les dégâts.

6. **Ne vous resservez pas !** En général, lors de ces repas nous sommes généreux donc ne vous resservez pas ! Dégustez les aliments et les préparations qui vous sont proposés.

7. **Mangez lentement !** Le message de satiété qui part de l'estomac au cerveau prend 20min. Mangez donc lentement. Cela permet en plus de bien digérer !

8. **Evitez les desserts trop sucrés !** Le sucre facilite la prise de poids en stockant les cellules graisseuses. Evitez de gâcher tous les efforts que vous avez fait jusqu'ici et optez pour un dessert sain, par exemple une salade de fruits ou clémentine.

9. **Eloignez vous du buffet !** Buffet ou apéritif, on résiste ! Raison de ne pas céder : vous serez fière d'avoir résisté.

10. **Ne sautez pas les repas !** Vous devez manger quand vous avez faim. Si vous sautez un repas car vous pensez avoir trop mangé, vous risquez d'avoir trop faim lors du prochain repas et donc de manger en excès.

# Menu de Noël

**Apéritif**

1 coupe de champagne

Toasts de saumon fumé

Toasts de foie gras au confit de figues

1 verrine à l'avocat et aux crevettes

4 huitres au citron

**Entrée**

Noix de saint Jacques grillées

Mousseline de topinambours

**Plats**

Chapon rôti aux épices d'Orient

accompagné purée de potiron

**Plateau de fromage**

**Dessert**

Bûche de Noël

# Apéritif

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30min

Ingrédients pour les <u>toasts de foie gras :</u>

- 8 tranches de pain d'épices
- 400g de foie gras (50g par toast)
- 1 cuillère à café de confit de figues par toast

Ingrédients pour les <u>toast de saumon fumé :</u>

- 8 tranches de pain de seigle grillé
- 4 carrés de carré frais 0% de MG
- 2 tranches de saumon fumé

# Noix de Saint Jacques, Mousseline de topinambours

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 40min

Ingredients :

- 12 noix de Saint Jacques
- 500g de topinambours
- 200g de pommes de terre
- 150 ml de crème fraiche 8%MG ou moins
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

232 Kcal

Épluchez les topinambours et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux grossiers et faites-les cuire environ 15/20 minutes à l'eau bouillante salée. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Si tout est bon, égouttez puis mixez les avec la crème, la sel et le poivre.

Snackez les noix de Saint Jacques quelques minutes dans une poêle bien chaude. Dressez le tout joliment.

# Chapon rôti aux épices d'Orient

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 1h40min

Ingrédients :

- 1 chapon
- 50g d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 3 brins de persil
- sel, poivre

1 Préchauffez votre four à 210-240°C (thermostat 7-8). 2 Déposez le chapon dans un plat allant au four. 3 Hachez l'ail et l'oignon puis mélangez les à l'huile, au sel et aux épices. 4 Badigeonnez le chapon avec le mélange. 5 Ajoutez un demi verre d'eau dans le fond du plat.

6 Enfournez pendant environ 1h15. 7 Pendant la cuisson, tournez le chapon et arrosez le régulièrement.

# Purée de potiron

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 1h40min

227 Kcal

Ingrédients :

- 1 kg de potiron
- 350 g de pommes de terre
- 10 cl d'eau
- 100ml de crème 8%MG ou moins
- 75 g de beurre
- sel, poivre

Pelez le potiron et les pommes de terre. Coupez-les en cubes. Faites cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. A la fin de la cuisson, égouttez puis écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou dans un mixeur. Ajoutez le lait et le beurre. Salez et poivrez à votre goût puis remuez bien jusqu'à obtenir une purée bien lisse et crémeuse. Votre purée est prête!

# Bûche de Noël au chocolat

## Recette pour 8 personnes :

Temps de préparation : 1h40min

335 Kcal

Ingrédients pour le biscuit :

- 125 g de sucre
- 125 g de farine
- 5 œufs

Ingrédients pour l'appareil au chocolat:

- 250 g de chocolat noir à 70% de cacao
- 250 g de crème liquide à 8%MG ou moins

1. Commencer par réaliser la ganache au chocolat, pour cela faites bouillir la crème. Hors du feu, ajoutez le chocolat en morceau et mélangez. L'appareil doit être lisse. Réservez le au frais.
2. Préchauffez le four th. 6 (180°C).
3. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige.
4. Mélangez les jaunes, le sucre et la farine. Incorporez les blancs délicatement.
5. Versez la préparation du biscuit sur une plaque recouverte de papier cuisson.
6. Enfournez pendant 10 min.
7. Une fois cuit, roulez le biscuit sur lui-même dans un torchon humide et placez-le au frais.
8. Pour le dressage : Déroulez le biscuit, étalez la moitié de la ganache et roulez-le. Disposez l'autre partie de la ganache sur le biscuit et réservez 2h au réfrigérateur.
9. Avant de la servir, décorez-la! Vous pouvez mettre du sucre glace dessus pour un effet enneigé.

# Menu du jour de l'an

**Apéritif**

1 coupe de champagne

Crème brûlée au foie gras

Billes de chèvres à la ciboulette

Brochettes de crevettes flambées au whisky

**Entrée**

Velouté de courge au lait de coco et au curry

**Plats**

Rôti de boeuf en croute

**Plateau de fromage**

**Dessert**

Cheese cake allégé au citron

2022

# Apéritif

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30min

Ingrédients pour les crèmes brûlées de foie gras :

- 100 g de foie gras cuit ou mi-cuit
- 10 cl de crème liquide
- un peu de cassonade
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices

Ingrédients pour les brochettes de crevettes flambées:

- 400 g de grosses crevettes décortiquées crues
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe de whisky
- 3 c. à soupe de sauce soja
- Sel, poivre

# Velouté de courge au lait de coco et au curry

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30min

- 1 courge
- 1 oignon
- 30 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry

Enlever la peau de la courge, lavez-la et coupez-la en dés. Epluchez l'oignon et ciselez-le. Faites revenir les oignons dans une cocotte puis ajoutez les cubes de courges. Mouillez avec le lait de coco et de l'eau. Ajoutez la poudre de curry, mélangez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, à très faible ébullition. Mixez et c'est prêt !

# Filet de boeuf en croûte

Pour 6 personnes

- 1 filet de boeuf environ 1,2 kg
- 400g de pâte brisée
- 4 oignons
- 1 jaune d'oeuf
- Huile d'olive
- sel, poivre

1. Faites revenir les oignons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
2. Faites dorer le filet de bœuf sur toutes ses faces à feu vif. Quand la viande est bien colorée, posez-la sur du papier absorbant et laissez refroidir.
3. Préchauffez le four à th. 7-210° C.
4. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette. Répartissez les oignons au centre puis posez dessus le filet de bœuf, partie bombé tournée vers le haut. Salez, poivrez, repliez la pâte et soudez bien les bords. Retournez le filet ainsi enrobé et posez-le sur la plaque du four préalablement recouverte de papier sulfurisé.
5. Réalisez une cheminée au centre, de façon à permettre que la vapeur s'échappe durant la cuisson.
6. Battez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et badigeonnez-en la pâte. Enfournez pour 25 minutes.
7. A la sortie du four, laissez le filet en croûte reposer quelques minutes avant de le servir, découpé en tranches épaisses

# Cheesecake allégé au citron

Pour 4 personnes

- 300 g de fromage blanc
- 2 oeufs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 20 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four th.7 (210°C).
2. Cassez les oeufs en séparant les jaunes et les blancs.
3. Ajouter le sucre et le sucre vanillé aux jaunes d'oeufs.
4. Mélangez le tout.
5. Battez le fromage blanc pendant plusieurs minutes et ajoutez-le à la préparation.
6. Incorporez ensuite 1 c. à soupe de fécule de maïs.
7. Montez ensuite les blancs d'oeufs en neige très fermement et ajoutez-les.
8. Lavez le citron, ajoutez quelques zestes au mélange.
9. Prenez un moule à cake et remplissez-le avec la préparation.
10. Enfournez ensuite votre pâte pour 25 min de cuisson.
11. A la fin de ce temps, retirez le moule du four.
12. Laissez refroidir votre cheesecake, démoulez-le puis servez-le.

# IDÉES DE REPAS

## LUNDI

Salade verte + carottes râpées

Quiche légère aux poireaux, thon et moutarde

1 compote

## MARDI

Salade composée : Quinoa + poulet + courgettes cuites + feta + un peu de concassé de tomate + sel/poivre/ 1 c à s d'huile d'olive

1 kaki

## MERCREDI

Spaghetti au lait de coco, crevettes, carottes et oignons

Fruits et noix de saison

## JEUDI

Velouté de courges

Tartines de pain complet + d'avocat

1 Yaourt nature

## VENDREDI

Tagliatelles au saumon et aux brocolis

1 Fruit frais
1 Fromage blanc

## SAMEDI

Fajitas végétariennes (galettes de maîs + haricots rouges en sauce + salade

## DIMANCHE

1 pizza maison aux légumes et au jambon

# Joyeuses fêtes !

Je vous souhaite à tous de passer de bonnes fêtes de fin d'année !