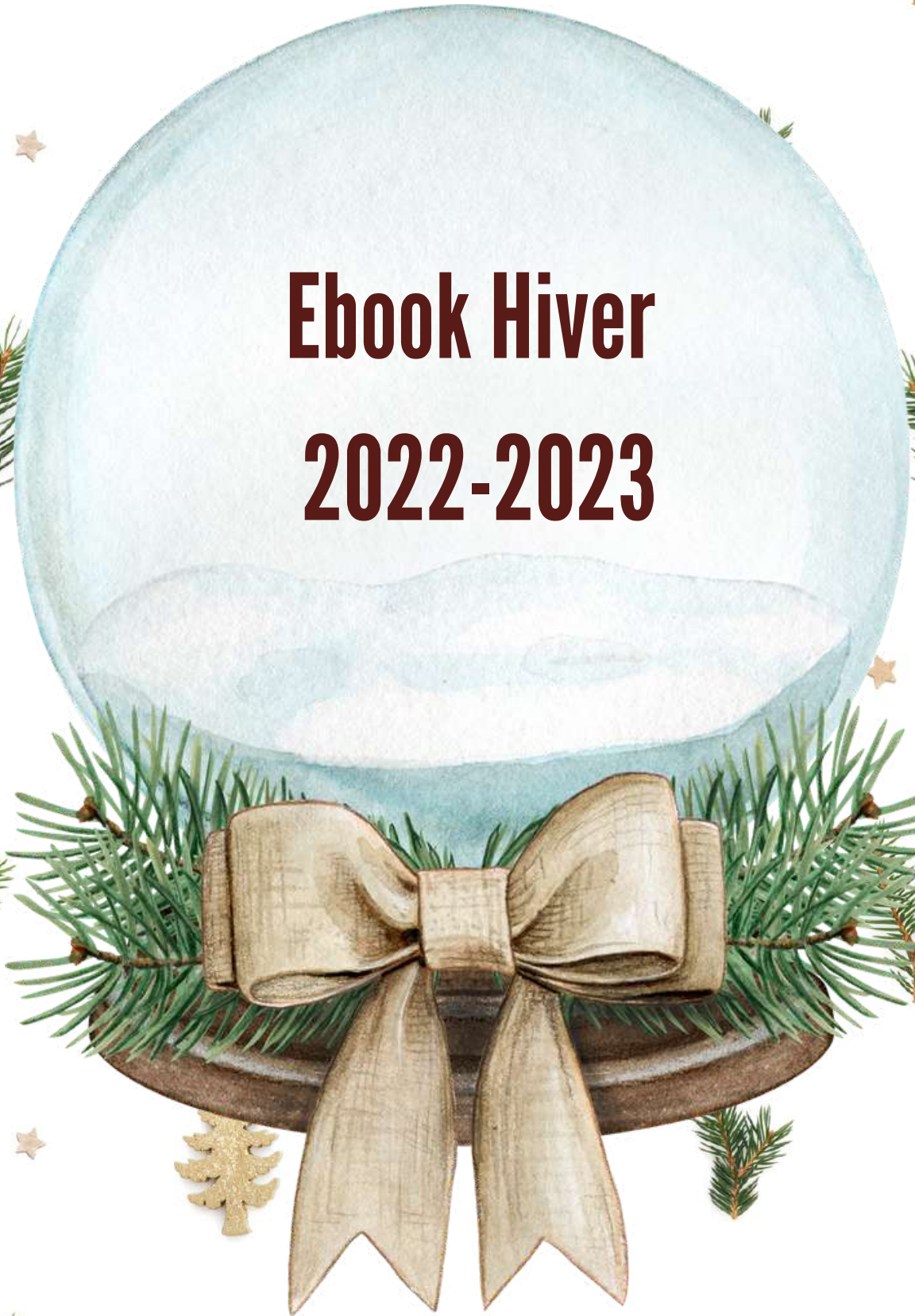
Ebook Hiver 2022-2023



Ecrit par Maurine DEVARIEUX
Diététicienne nutritionniste

Sommaire

3 Préface, de vous à moi

4 Les fruits et légumes de saison

5 Le kaki

7 6 conseils pour équilibrer les repas de fêtes

10 Le menu de Noêl

11 Les recettes de Noêl

13 Le menu du jour de l'an

14 Les recettes du jour de l'an

16 Ma recette de galette

17 Ma recette du moment

18 Conseil pour passer un bon hiver

19 La semaine de menu

Chers tous,

Avant tout, j'espère que vous allez bien.
J'ai voulu arrêter l'écriture d'ebooks car cela me prenait beaucoup de temps et je n'avais que très peu de retours. Puis ne voyant pas de nouvel ebook sortir, plusieurs d'entre vous sont revenues vers moi en me les réclamant. Voilà pourquoi j'ai décidé d'en sortir un nouveau aussi tard.
Cette fois, je le veux plus personnel mais toujours avec un maximum de conseils. Vous retrouverez toujours les fruits et légumes de saison et des recettes pour faire le plein d'idées en hiver.
Désormais mes ebooks prendront la forme de petits journaux dans lesquels j'ajouterai des préfaces et de nombreux conseils sur des livres, des compléments alimentaires, des podcasts, des séries, des musiques ou encore des films.
J'espère que ces nouveautés vous plairont.

Bien à vous,
Maurine

Fruits et légumes d'hiver

Si, comme moi, vous appréciez les fruits exotiques alors l'hiver est la saison parfaite pour en profiter ! Régalez vous en les mangeant frais ou en salade.
Pour les légumes, on retrouve les grandes familles des choux et des courges. Soyez créatifs et créez des potages sains et originaux pour vous réchauffer.

Banane

Kaki

Litchi

Kiwi

Clémentine

Mangue

Citron

Poire

Pomme

Grenade

Ananas

Chou de bruxelle

Betterave

Chou fleur

Courge

Céléri

Carotte

Poireau

Topinambour

Epinard

Brocoli

Chou rouge

Chou

Panais

Endive

Radis noir

Fenouil

Rutabaga

Patate douce

Pomme de terre

ZOOM sur le kaki

D'origine asiatique, le fruit du plaqueminier est présent sur nos étals d'octobre à janvier. Sa chair est fondante ou croquante, mais toujours parfumée et sucrée. On distingue 2 types de kaki, le kaki à chair astringente et le kaki à chair ferme.

Un peu d'histoire

La consommation du kaki en Europe se développe vers la fin du XIXe siècle. Les premiers kakis arrivent à Paris en 1873.
Introduit à la même époque à Toulon, le fruit connaît rapidement un grand succès en Provence. Les variétés du Canet et de Marseille sont très renommées.

Bien le choisir

S'il s'agit d'un kaki à chair astringente, il est préférable de l'acheter lorsque sa peau est rouge foncé, voire même marron. C'est à ce moment qu'il est le plus sucré. Vous devez alors le consommer rapidement.
En revanche, le kaki à chair ferme est moins fragile. Sa peau doit être parfaitement lisse et sans blessure au moment de l'achat.

Les bienfaits du kaki

- Hydratant : il contient 80 % d'eau
- Lutte contre la fatigue : grâce à sa richesse en vitamine C (3,40 mg)
- Stimule le transit intestinal : car il est riche en fibres (4%)

Le kaki est très riche en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Et pourquoi ne pas le cuisiner ? ...

Le kaki peut se consommer cru en salade ou non, mais également cuit. Voici quelques idée de recettes qui vous donneront peut-être envie.

1. Magret de canard au miel et aux kakis rôtis
2. Kaki farci au cabillaud
3. Crumble kaki, poire et pomme
4. Gâteau banane, noix et kaki

6 conseils pour :
Equilibrer ses repas de fêtes

Durant la fin de l'année, il n'est pas rare de prendre quelques kilos. Cet article vous permettra peut-être de limiter votre prise de poids pendant cette période de retrouvailles, que vous receviez ou que vous soyez invité(e).

1. **L'apéritif**

Choisissez les préparations à bases de fruits et légumes (verrines, potages, olives...) Faites vous plaisir avec quelques toasts mais n'en abusez pas.

2. **L'alcool**

Malheureusement cette substance est calorique! Bannissez les alcools forts. Favorisez le champagne brut ou cidre brut qui sont moins caloriques que le demi-sec ou le doux. Ne buvez pas trop vite pour limiter votre consommation et les calories "superflues". Pensez aussi à boire de l'eau au cours du repas. Le vin rouge est moins calorique que le vin blanc.

3. **L'entrée**

Il n'est pas rare d'avoir des fruits de mer en entrée. Ils ne sont pas très caloriques, vous pouvez donc vous faire plaisir. Attention cependant à ne pas abuser de la mayonnaise, du pain et du beurre qui sont souvent proposer avec.

4. **Le plat**

En règle générale, lors des repas de fêtes, le plat se compose d'une protéine (viande ou poisson), de légumes et de féculents. Je vous conseille donc de vous diriger uniquement vers la protéine et les légumes. Vous n'avez pas besoin de féculents étant donné que vous allez/avez surement mangé des toasts à l'apéritif, mais également du pain avec le foie gras, le repas et/ou le fromage et que vous aurez un dessert sucré.

5. **Le fromage**

Vous le savez, le fromage est un aliment particulièrement calorique. C'est pourquoi lors des repas de fêtes, il est préférable de choisir ceux qui le sont le moins. Voici quelques fromages à favoriser : le fromage de chèvre ou les fromages de la famille des coulommiers (le Brie, le Camembert, Le cœur de Neufchâtel).

Sachez que ces derniers contiennent peu de calcium, c'est pourquoi au quotidien je vous conseille de varier les fromages.

6. **Le dessert**
Il est préférable d'opter pour un dessert peu sucré. Malheureusement, parfois ce choix ne vous appartient pas. Optez donc pour une petite part et accompagnez-là de fruits frais ou d'un peu de salade de fruits exotiques.

Quelques conseils supplémentaires :

- **Bougez !** Avant ou après, prenez le temps de faire un exercice physique qui vous permettra de dépenser des calories.

- **Buvez de l'eau !** Pendant cette période vous emmagasinez des toxines à cause des repas gras, sucrés et salés. Une seule façon de les éliminer c'est en buvant suffisamment d'eau. Entre 1,5L à 2L/jour seraient l'idéal.

- **Prenez une collation !** Le diner commencera surement plus tard que d'habitude, vous risquez donc d'avoir très faim au moment de l'apéritif et de vous gaver de toasts. Prenez donc une collation vers 17h30 !

Menu de Noël

Entrée

Aumônière de noix de Saint-Jacques
Fondue de poireaux

Plat

Poulet aux agrumes
Pommes de terre dauphines
Purée de carottes et d'oranges

Fromage

Plateau de fromages

Dessert

Bûche chocolat-noisette

Les recettes :

Aumônière de Saint-Jacques

Ingrédients pour 4 personnes :

2 poireaux
8 noix de Saint-Jacques
Un peu d'huile de cuisson
4 feuilles de bricks

Instructions :

1. Laver les poireaux et les couper finement.
2. Faire cuire les poireaux tranquillement dans une poêle légèrement huilée. Pour les plus gourmands, vous pouvez rajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse allégée.
3. Poser dans une poêle sans matière grasse les noix de St Jacques. Faire cuire 40sec sur chaque face.
4. Etaler une feuille de brick.
5. Mettre au centre deux ou trois grosses cuillères à soupe de fondue de poireaux et déposer sur le dessus 2 noix de st Jacques.
6. Fermer les aumônières avec un lien.
7. Répéter l'opération 3 fois.
8. Enfourner 15 à 20 minutes à 210°C (thermostat 7).
9. Présenter sur des assiettes individuelles avec de la salade.

Poulet aux agrumes et épices de Noël

Ingrédients pour 4 personnes :

1 poulet
10g d'huile
3 cs de miel
4 bâtons de cannelle
3 étoiles de badiane
4 clous de girofle
1 pincée de muscade
2 oranges
1 bouquet de thym
Sel et Poivre

Instructions :

1. Laver le poulet, saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur puis le fourrer d'une orange coupée en quartiers, d'un bâton de cannelle, d'une étoile de badiane, de deux clous de girofles, du thym puis le ficeler.
2. Badigeonner avec l'huile.
3. Enfourner à 180° en le tournant toutes les 5 minutes pendant 25 minutes.
4. Dans une poêle sur feux doux, mélangez le miel, le reste des épices, le jus et le zeste d'une orange.
5. Au bout des 25 minutes, retirer le poulet du four et le débarrasser de tout le gras.
6. Verser le sirop d'épices dessus et ajouter autour les légumes de votre choix
7. Ajouter un petit verre d'eau et enfourner à 150° pendant 30 minutes.
8. Une purée de carottes à l'orange accompagnerai très bien ce plat.

Bûche chocolat noisette

Ingrédients pour 12 parts :

Temps de préparation : 1h40min

Ingrédients pour le biscuit :

- 70g de sirop d'agave
- 70 g de farine de blé T45
- 50 g de cacao amer
- 4 œufs

Ingrédients pour l'appareil au chocolat

- 200 g de chocolat noir à 70% de cacao
- 200 g de crème de soja
- 80g de noisettes

Instructions :

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 sirop, le cacao amer 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, les noisettes concassées 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 POUR LA

Nouvelle Année

Apéritif

Gaufres de pommes de terre et saumon fumé
Madeleines chorizo et tomates séchées
Profiteroles jambon fromage

Entrée

Tartare de crevettes, avocat et mangue

Plat

Gigot d'agneau confit pendant 7h
Carotte rôties au miel et pomme de terre

Dessert

Carpaccio d'ananas

Apéritif

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 30min

Pour les gaufres de pomme de terre :

- 10 cl de lait ½ écrémé
- 250 g de pommes de terre râpées
- 1 œuf
- ½ oignon
- 60 g de farine T45
- 30 g de gruyère
- 3 tranches de saumon fumé
- 4 Carré frais 0%MG + jus de citron + aneth

Réaliser les gaufres en mélangeant tous les ingrédients sauf le saumon fumé et les carré frais. Une fois les gaufres prêtes, étaler le carré frais et déposer une tranche de saumon.

Pour les madeleines au chorizo :

- 100g Farine
- 2 Oeufs
- 50g Chorizo
- 50g Tomates séchées
- 3C. à café levure
- 2C. à soupe d'huile d'olive (utiliser l'huile des tomates)
- 3C. à soupe de lait
- 20g Beurre
- Sel et poivre

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients puis verser la préparation dans des moules à madeleines et faire cuire 15 minutes à 180°C.

Tartare de crevettes mangue et avocat

Recette pour 4 personnes :

Temps de préparation : 40min

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 brins d'aneth
- 6 gouttes de tabasco
- Sel
- 200 g de crevettes roses cuites
- 2 avocats
- 1 mangue
- 1 citron vert
- 1 oignon nouveau
- Poivre

1. Ouvrir les avocats, retirer le noyau, prélever la chair, l'arroser de jus de citron vert.
2. Éplucher la mangue. La couper en petits dés.
3. Décortiquer les crevettes. Les couper également en petits morceaux.
4. Les mélanger très délicatement avec les dés de fruits, l'oignon haché très finement, le jus de citron vert restant, l'huile d'olive, les gouttes de tabasco ,le sel (selon convenance), le poivre et l'aneth coupée.
5. Disposer cette préparation dans vos coupelles, assiettes de présentation... parsemez de poivre, fleur de sel de Guérande et aneth !

Gigot d'Agneau de 7 heures

Recette pour 5 à 6 personnes :

Temps de préparation : 7h

- 1 gigot d'agneau d'1kg - 1kg5
- 4 oignons jaunes
- 5 gousses d'ail
- Thym, romarin,
- 2 feuilles de laurier
- 2 carottes
- 15 cl de vin blanc
- Sel

1. Préchauffer votre four à 110 degrés.
2. Si vous avez fait mariner votre gigot, l'égoutter et récupérer l'huile et les aromates. Dans une cocotte allant au four, verser un peu de cette huile, et faire dorer le gigot sur toutes les faces, de façon à obtenir une jolie croûte.
3. Sortir votre viande de la cocotte, puis ajouter un oignon jaune émincé, et deux carottes en rondelles. Faire revenir 2 minutes, puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire 1 minute. Remettre votre viande dans la cocotte, saler, et ajouter de l'eau à mi hauteur.
4. Ajouter par dessus les 3 oignons jaunes épluchés et coupés en quartiers, les gousses d'ail, ainsi que le thym, le romarin et les feuilles de laurier. Refermer votre cocotte et enfourner à 110 degrés pendant 6 h 30 / 7 h.
5. Récupérer ensuite les gousses d'ail et les oignons d'un côté, le jus de l'autre. S'il est trop liquide, faites réduire le jus, il aura un merveilleux goût d'agneau, de thym et de romarin. Vous pouvez le servir avec quelques pommes de terre fondantes et des carottes.

Carpaccio d'ananas

Recette pour 5 à 6 personnes :

Temps de préparation : 30 min

- 1 ananas Victoria
- 6 cl de sirop de sucre de canne
- 1 citron vert
- 1 gousse de vanille
- Un peu de sucre roux

1. Couper le plumet et la base de l'ananas. L'éplucher avec soin sans l'écraser, en retirant l'écorce et les parties brunes incrustées dans la chair. Couper la chair en tranches très fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, puis étalez-les sur un grand plat.
2. Râper le zeste du citron vert puis presser la chair pour en récupérer le jus. Mélanger les zestes au jus de citron.
3. Couper la gousse de vanille en deux et grattez la pulpe. Ajouter cette pulpe vanillée au jus de citron.
4. Dans un bol, mélanger le sirop de canne et le jus de citron vert vanillé. Badigeonner le fond des assiettes à dessert avec cette marinade citronnée.
5. Disposer les tranches d'ananas sur les assiettes et les badigeonner généreusement avec le reste du mélange. Recouvrir de film étirable et placer environ 1 heure au réfrigérateur.

MA RECETTE DE GALETTE

La galette des reines

INGRÉDIENTS

- 1 fève
- 2 pommes de la variété que vous souhaitez
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 7 cuillères à soupe de miel d'acacia
- 50g de poudre d'amande
- 25g de beurre doux
- 1 œuf entier + 1 jaune (pour la dorure)
- 4 à 5 noix fraîches

- Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6)
- Dans un bol, mélanger l'œuf, la poudre d'amande, le beurre fondu ainsi que 4 cuillères à soupe de miel d'acacia.
- Dérouler une pâte feuilletée et la disposer sur la plaque de votre four. Etaler ensuite le mélange de la poudre d'amande dans le fond de la tarte, en laissant un espace de 4 à 5cm avec le bord de la pâte.
- Placer la fève.
- Laver, éplucher et découper en lamelles les pommes et les disposer dans la galette.
- Casser les noix, écraser les cerneaux et les parsemer sur les pommes.
- Recouvrir la réalisation avec la seconde pâte et parer les bords à l'aide d'une fourchette.
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner le jaune d'œuf sur le dessus de la pâte.
- Décorer votre galette en utilisant la pointe d'un couteau.
- Enfourner à 180°C pendant 30 à 40min.
- Quand elle est bien dorée, la sortir du four.
- Faire chauffer 3 cuillères à soupe de miel dans un bain marie chaud afin qu'il soit plus liquide et plus facile à étaler, par la suite. Etaler donc le miel sur la galette afin qu'elle brille.
- Laisser refroidir votre galette revisitée et la déguster en famille ou entre amis !

LE PETIT PLUS DIÉTÉTIQUE

L'indice glycémique du miel d'acacia relativement bas ce qui en fait l'aliment sucrant idéal pour les diabétiques ou les personnes surveillant leur apport en glucides.

Temps de préparation : 20min

Temps de cuisson : 30min

Nombre de calories/part : 400 kcal

Niveau de difficulté : Moyen

Ma recette du moment

Pâtes à la courge et feta

Ingrédients pour 4 personnes

500g de pâtes fraîches
800g de butternut
1 feta
Huile d'olive
Sel et poivre
200g d'allumettes de bacon

Instructions

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Laver et éplucher la courge. La couper en cubes et la placer dans un plat allant au four.
- Verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau dans le fond du plat.
- Disposer la feta au centre.
- Enfourner pendant 30 à 40min (en fonction de la taille de vos cubes)
- Un peu avant la fin de la cuisson, faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante pendant le temps indiqué sur l'emballage.
- Faire revenir les allumettes de bacon dans une poêle.
- Egoutter les pâtes quand elles sont cuites.
- A la sortie du four, utiliser une fourchette pour écraser la courge et la feta.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et c'est prêt!

L'HIVER S'INSTALLE,

Nous sommes à la fin du mois de décembre et je vous le confirme: il fait bien froid !

C'est pourquoi je vous conseille fortement d'en profiter pour faire une cure de vitamine D et de gelée royale.

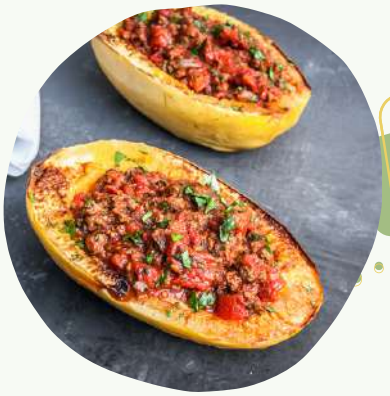
Ci-dessous, vous trouverez la photo de la vitamine D que je vous recommande. Vous pouvez l'acheter dans les magasins bio.

Pour la gelée royale, vous pouvez parfois en trouver chez un apiculteur local ou dans certains magasin bio au rayon frais.

Attention! La gelée royale est un produit très concentré en bons actifs, il va donc falloir en prendre à très petite dose le matin à jeun. Plongez la pointe de votre couteau dans le pot, la dose sera largement suffisante.

Mon astuce : Consommez la gelée associée à une cuillère de miel car son goût est très particulier. Effectuez une cure de 20jours et vous devriez passer un très bon hiver.

Idées de recettes d'hiver



Courge spaghetti farcie à la bolognaise

Flan aux brocolis

Tagliatelles de saumon et épinards

Fondue de poireaux, riz blanc, poulet sauce soja et miel

Soupe de chou-fleur, bacon croustillant, huile de noisette

Cabillaud au lait de coco curry , riz, panais

Repas végétarien : Lentilles aux carottes

JE VOUS SOUHAITE

JOYEUX *Noël*

AINSI QU'UNE

BONNE ANNÉE *2023*