

MENUS DE FETES ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Si les fêtes sont **synonymes de convivialité**, elles riment aussi souvent avec **calories** : foie gras, dinde aux marrons, petits canapés, bûche à la crème, chocolats, **autant de petites bombes caloriques !... Mais rassurez-vous, pas de quoi vous faire regretter les fêtes si vous suivez ces quelques conseils !**

Souvenez-vous : Aucun aliment n'est mauvais, ce sont les excès qui le sont !... Donc dégustez un peu de tout en petites quantités ! Chaque aliment apportant des nutriments différents, la diversité est particulièrement bénéfique. Et puis les fêtes c'est au maximum quatre repas un peu plus chargés ! Or, l'équilibre alimentaire se fait lui sur plusieurs jours !... Pensez à alléger vos lendemains de fête et surtout bougez et marchez pour éliminer les excès !

Des boissons sans excès : un peu d'alcool et beaucoup d'eau

Pour ne pas vous laisser entraîner à boire plus que de raison, il est préférable d'éviter les mélanges !... **Sachez que plus l'alcool est fort, plus la boisson est calorique !**

Optez pour le **champagne brut, le vin rouge ou le vin blanc sec, ce sont les moins caloriques** et surtout n'oubliez pas de **mettre de l'eau sur votre table** ! Il est recommandé de boire au moins un verre d'eau après chaque verre d'alcool terminé.

- *1 verre de vin apporte en moyenne 80 kcal (et l'équivalent de 4 sucres)*
- *Et les cocktails plus de 150 kcal : Le mojito 160 kcal , la pina colada 180 kcal ... (l'équivalent de 3 à 4 sucres et 1 càs d'huile)*



Des légumes à l'apéritif

Allégez l'apéritif ! Il doit vous ouvrir l'appétit sans le couper !...

Oubliez les cacahouètes, chips, biscuits apéritifs, petits fours feuilletés, saucisses cocktail...

Et **abusez des légumes crus** pour faire des canapés : barquettes d'endive garnie, tomates cerise farcies avec de l'houmous, tartare d'algue, mousse de légumes, velouté glacé à l'avocat, concombre, millefeuille de radis noir et chèvre, maki...



Une entrée raffinée et légère



Profitez de l'abondance des huîtres pour faire le plein de leurs bienfaits : elles sont riches en protéines, iode, zinc, oligo-éléments, pauvres en graisses et en calories. A déguster avec du vinaigre à l'échalote ou du jus de citron !

Accompagnez vos crustacées et poissons, de crudités : Mille-feuille de saumon et concombre, asperge sauce hollandaise, mousse de légumes, noix de saint jacques aux poireaux ou aux pommes...

Evitez les présentations sous forme de feuilletés ou vol au vent, commercialisées en période de fêtes. Utilisez les feuilles de briks pour remplacer la pâte feuilletée.

Plat principal : Opter pour un plat de qualité

Un aliment de qualité n'aura pas besoin de sauce pour révéler son gout.

Une fois de plus, **les poissons** seront plus « diététiquement corrects », accompagnés de légumes. La plupart des poissons blancs contiennent moins de 3% de matières grasses.



Si vous êtes carnivore, choisissez des viandes blanches (type volaille pauvre en matières grasses). Une viande maigre contient au maximum 5g de lipides. Et surtout, limitez le pain, les sauces, et le beurre.

Que ce soit pour les poissons ou les viandes, ce sont souvent les sauces qui dégradent les vertus diététiques des mets. Il conviendra de les alléger lors de leur préparation, ou de ne pas exagérer les rations. Mettez sur les aromates et les épices pour donner du goût. Pourquoi pas un saumon à l'aneth ou un curry de lotte pour remplacer la traditionnelle volaille de Noël.

Pour déglacer votre rôti, remplacez la crème fraîche épaisse par un mélange de crème liquide légère et de fromage blanc 0%.

En guise d'accompagnement, pour modérer l'apport énergétique, les légumes restent indispensables : farandole de légumes verts, cèpes poêlés, haricots verts, purée de potimarron, flan de carotte, etc...

Plutôt que de succomber à la tentation de vider la corbeille de pain, proposez **une salade verte en accompagnement** !

- 1 càs de matières grasses apporte 90 kcal.
- Une portion de lotte est 6 fois moins calorique qu'une dinde au marron

Fromage

Difficile de résister à un beau plateau de fromages ! Mettez sur la variété, et gardez à l'esprit, que les pâtes molles sont moins grasses que les pâtes cuites. Proposez sous forme d'assiette individuelle accompagnée de salade.

- Le fromage contient 20 à 30% de gras. Limiter la quantité à 1 portion de 40g

Dessert

Ce n'est pas un secret ! La bûche, traditionnelle habituellement garnie de crème au beurre, est la dernière bombe énergétique du repas. Préférez un dessert léger à base de fruits type salade de fruits, ou sorbets, fruits rouges pour bien digérer. Ajoutez-y une légère touche de chocolat et un petit macaron pour la petite touche gourmande.

Dans tous les cas, en fin de repas, proposer toujours une corbeille de fruit.



MENUS DECEMBRE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Avocat Lentilles à la tomate Jambonneau Camembert et pain Orange	Salade d'endives et noix Omelette pomme de terre/champignon/oignon Yaourt Mangue
Mardi	Radis Steak Curry de légumes Flan coco au lait végétal (<i>cf newsletter décembre 2015</i>)	Velouté de tomate Pates aux pois cassés Gratin de courge spaghettis (<i>cf newsletter novembre 2016</i>) Kaki
Mercredi	Carottes râpées Hachis Parmentier Yaourt nature Compote pomme/rhubarbe	Falafels avec sauce blanche (<i>cf newsletter Avril 2014</i>) et salade verte Fromage de chèvre et pain Pomme au four au sirop d'érable
Jeudi	Saucisse Brocolis Mélange montagnard (Riz, quinoa, graine de courge) Clémentines	Velouté de courge Gratin de pommes de terre surimi (<i>cf newsletter novembre 2013</i>) Poire
Vendredi	Mélange de légumes croquants avec sauce fromage blanc Pates complètes et purée de pois cassés à la basquaise (<i>cf newsletter février 2012</i>) Raisins	Soupe de poireaux/carotte/pomme de terre Gratin de Choux fleur avec dés de jambon Pomme
Samedi	Betterave crues râpées Roti de Bœuf Pomme de terre sautées Fromage blanc Compote pomme/châtaigne	Houmous et bâtonnets de crudités Chili con carne Riz Entremet vanille
Dimanche	Cannelés au fromage et bacon Filet mignon au gingembre et à l'orange Purée de potimarron Riz au lait de coco	Velouté de carottes au cumin et ail Crêpe aux champignons à la béchamel allégée Pomme

CANNELES DE POLENTA AUX 3 FROMAGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 140 g de polenta express
- 50 cl de lait ½ écrémé
- 30 g d'Emmental, 30 g de Gorgonzola
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 80g de bacon
- 1 brin de thym effeuillé, 10 g de pavot, sel, poivre



Préparation

Dans une casserole, portez le lait et 60 cl d'eau à ébullition avec 2 pincées de sel et l'huile. Hors du feu, versez la polenta en pluie et mélangez vigoureusement. Ajoutez les fromages coupés en dés et le thym. Salez et poivrez.

Remettez la casserole sur feu doux, 5 à 8 min, jusqu'à ce que la polenta se détache des parois. Ajoutez le jambon cru coupé en lardons et le pavot.

Remplissez de polenta au jambon des petits moules à cannelés. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pour 2 h. Démoulez et servez froid avec une salade de roquette

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	199	9	8	23

Equivalence => 1 part = 1/2 portion de viande ou équivalent + 100g de féculents + 1 càs d'huile

FILET MIGNON AU GINGEMBRE ET A L'ORANGE

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 filet mignon de porc
- 6 brins de ciboulette

Pour la marinade :

- 1/2 pot de marmelade d'oranges (180 g environ)
- Le jus et le zeste de 2 oranges
- 1 racine de gingembre de 8 cm de long et 3 cm de large environ pelée et rapée
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel, poivre



Préparation

Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Faites-y mariner le filet mignon pendant au moins 30 min en le retournant une fois et en l'arrosant.

Dans une cocotte, saisissez le filet mignon 3 min à feu vif en le retournant afin de bien le faire dorer sur toutes ses faces.

Ajoutez les 3/4 de la marinade, puis couvrez. Faites mijoter pendant 40 min, en retournant le filet mignon à mi-cuisson.

Sortez la viande et posez-la sur la planche à découper. Recouvrez-la de papier d'aluminium et attendez 10 min avant l'étape du découpage.

Pendant ce temps, faites réduire la sauce de cuisson à feu vif jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse et d'une couleur caramélisée. Remuez pour que ça n'accroche pas.

Coupez la viande en tranches de 1 cm (prévoyez 2 tranches par personne).

Dressez-les sur les assiettes, nappez-les de sauce et parsemez de ciboulette ciselée. Servez aussitôt.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	292	23	8	31

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 portion ½ de fruits + 1 càc de matières grasses

RIZ AU LAIT DE COCO

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 l de lait de coco
- 100 g de riz rond ou riz pour risotto
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille



Préparation

Versez le lait de coco, puis le sucre, la pincée de sel, la gousse de vanille fendue et le riz. Remuez et baissez le feu. Il faut que le lait chauffe très doucement. Laissez cuire à feux très doux en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.

Après 35 mn, vérifiez la cuisson et la consistance. Il faut que le lait soit crémeux et que le riz soit bien cuit. Retirez la gousse de vanille et rectifiez le goût pour le sucre. Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir. Servir avec un coulis de mangue.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	137	1	3	26

Equivalence => 1 part = 150g de féculents + 1 càc de matières grasses