

1. Lequel de ces aliments est riche en fer et faible en calories ?
 - a) les huîtres
 - b) le saumon
 - c) le foie gras
2. Lequel de ces apéritifs vaut-il mieux choisir pour limiter les calories ?
 - a) le whisky
 - b) le champagne
 - c) le punch
3. Quelle partie de la dinde est la moins grasse ?
 - a) la patte
 - b) la peau
 - c) le blanc
4. Quel est le meilleur accompagnement pour la dinde ?
 - a) fagots de haricots / châtaignes
 - b) fagots de haricots / pommes dauphines
5. Quel dessert sera le mieux adapté pour finir votre repas ?
 - a) la bûche glacée
 - b) le biscuit roulé à la crème
 - c) peu importe



Réponses : 1a ; 2b ; 3c ; 4a ; 5c

Dernières recommandations avant les festivités :

- privilégiez la quantité à la qualité ;
- évitez les cumuls de graisses au même repas : par exemple foie gras, gibier, pommes dauphines, fromage ; bûche à la crème !
- résistez aux petits grignotages qui vous font souvent du tort : truffes, pâtes de fruits et autres chocolats en tout genre...

ENFIN, N'oubliez pas de vous faire plaisir

MALGRÉ TOUT !

Atelier diététique



Menu
«Spécial Fêtes»





Voici 3 recettes de fêtes que vous pourrez inclure dans votre menu de Noël

Verrines de Noël



Ingrédients

Pour 5 personnes

- 4 tranches de saumon fumé
- 2 cuillères à soupe de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de crème de soja
- 1/2 pomme Granny Smith
- Ciboulette
- Oeuf de lump rouge

Dans un saladier, mettre le fromage de chèvre et écrasez le avec une fourchette. Ajouter la ciboulette ciselée, la crème et mélanger le tout. Mixer la pomme.

Dans chaque verrine, mettre dans le fond du verre le saumon fumé coupé en petits morceaux puis une couche de la mousse de crème, suivi des oeufs de lump puis de la pomme mixée, une nouvelle fois du saumon et pour finir de la mousse de crème. Décorer le dessus avec quelques oeufs de lump

Valeurs nutritionnelles pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Verrine de Noël	110 kCal	9g	6g	5g
Mousse à l'orange	160 kCal	6g	5g	16g
Petits biscuits	180 kCal	6g	12g	12g



Mousse à l'orange



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 oranges non traitées
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe rases de Maïzena®
- 3 cuillères à soupe d'édulcorant Splenda®

Prélever le zeste de l'une des oranges. Presser les trois et filtrer la pulpe. Mettre le jus et le zeste dans une casserole, ajouter les jaunes d'oeufs. Mélanger. Ajouter la maïzena tamisée, tout en délayant progressivement. Faire chauffer le mélange à feu vif, sans cesser de remuer.

Lorsque la crème arrive à ébullition, laisser épaissir, puis ajouter, hors du feu l'édulcorant. Laisser tiédir puis incorporer délicatement les blancs d'oeufs battus en neige. Verser dans des ramequins.

Décorer avec un zeste d'orange et mettre au frais.

Petits biscuits de Noël au chocolat

Ingrédients

Pour 4 personnes



- 1 oeuf
- 60g de farine complète
- 50g d'amandes en poudre
- 100 mL de lait demi écrémé
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant à cuire Splenda®
- 1 cuillère à soupe de cacao non sucré en poudre

Préchauffer le four 180°C (Th. 6).

Séparer le blanc du jaune d'oeuf. Mélanger le jaune avec la poudre d'amandes, la farine, le cacao et l'édulcorant. Battez le blanc d'oeuf en neige avec une pincée de sel.

Mélanger le blanc d'oeuf à la préparation chocolatée.

Verser dans un moule légèrement beurré ou dans des mini moules à muffins et enfourner pendant 20 minutes.