

Quiz de Noël 😊

inspiré de www.aujourd'hui.com

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 ; 5a

Dernières recommandations avant les festivités :

- privilégiez la qualité à la quantité ;
- 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 !

Fêtes de fin d'année 2011

Atelier diététique



Menu
«Spécial Fêtes»

Marie TAUPIN, Diététicienne





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

Salade de pamplemousse au saumon fumé



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 pamplemousses
- 1 petit concombre
- 2 tranches de saumon fumé
- quelques radis
- sauce : 1 yaourt brassé, 1 cuillère à café de jus de citron, sel et paprika

- Laver et couper le concombre en rondelles. Laisser égoutter saupoudré de gros sel environ 30 minutes. Rincer et sécher les rondelles sur du papier absorbant.
- Peler les pamplemousses à vif, découper la chair en dés.
- Détailler le saumon en lanières et émincer les radis.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, préparer la sauce au yaourt et la mélanger avec.
- Réserver au frais avant de servir.

Saumon à la mousse de courgettes



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 grosses courgettes
- 3 oeufs
- 100 ml de crème allégée
- 6 tranches de saumon fumé
- sel, poivre, aneth, ail

- Râper les courgettes et les faire revenir cuire dans de l'huile d'olive avec l'aneth, le sel, le poivre et l'ail haché. Laisser refroidir.
- Tamiser le fond de 4 ramequins de saumon.
- Dans une jatte, battre en omelette les oeufs avec la crème.
- Mélanger les oeufs avec les courgettes. Mixer.
- Remplir les ramequins de cette mousse.
- Cuire 5 minutes au micro ondes.

Bûche allégée aux framboises

Ingrédients

Pour 4 personnes



- 200g de framboises surgelées
- 200g de fromage blanc à 0%
- 40g de mascarpone
- 4 cuill. à café d'édulcorant
- 1 cuill. à café de jus de citron
- 2 cuill. à soupe d'eau
- 3 feuilles de gélatine
- 12 biscuits roses de Reims

Mettre 1 feuille de gélatine à tremper dans un récipient rempli d'eau froide et les 2 autres feuilles dans un autre récipient. Faire décongeler les framboises. Les mixer avec 2 cuillères à café d'édulcorant, 2 cuillères à soupe d'eau et le jus de citron. Passer au chinois pour enlever les pépins. Faire chauffer le coulis de framboise et y incorporer la gélatine essorée. Chemiser le moule à cake de papier transparent. Verser la moitié du coulis dans le moule à cake, poser dessus 4 à 6 biscuits et laisser prendre 20 minutes au frais. Incorporer les feuilles de gélatine restantes au reste du coulis de framboise. Incorporer le fromage blanc fouetté avec le mascarpone. Verser dans le moule et terminer par une couche de biscuits. Poser un poids sur le gâteau et laisser reposer 10 heures au minimum.

Valeurs nutritionnelles pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Salade de pamplemousse	133 kCal	6g	5g	11g
Saumon à la mousse de courgettes	137 kCal	9g	9g	5g
Bûche allégée aux framboises	92 kCal	6g	4g	8g

