



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



*Atelier Diététique
Spécial Fêtes*





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

Rillettes de saumon maison



Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 pavé de saumon
- 2 petit suisses à 40% de MG
- 1 grosse cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- sel, poivre, ciboulette et persil

Faire cuire le saumon au court bouillon pendant 10 minutes. Une fois le saumon cuit, le réduire grossièrement en purée à l'aide d'une fourchette, y ajouter le petit suisse, la moutarde, les herbes, et les condiments.

Mettre au frais et lorsque la préparation est bien refroidie, tartiner sur du pain aux noix légèrement toasté.

Trucs et astuces : éviter les blinis et les rillettes du commerce qui sont riches en « mauvaises » graisses et additifs.

Magret de canard aux pommes de terre



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 magrets de canard gras avec leur peau
- 8 pommes de terre moyennes
- sel, poivre
- fines herbes ciselées (ciboulette, thym)
- huile d'olive

Pelez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Mettez-les dans un récipient hermétique avec 2 cuillères à soupe d'huile, du sel et du poivre. Fermez et secouez. Etalez les pommes de terre sur une plaque allant au four, et enfournez à 200°C (thermostat 6-7) pendant 40 minutes. 15 minutes avant la fin de cuisson des pommes de terre, préparez les magrets. Incisez la peau des magrets en croisillons. Placez-les dans une poêle bien chaude, 1 minute côté chair pour les saisir. Retournez-les, baissez le feu et laissez cuire doucement côté peau pendant 10 minutes. La graisse va fondre et la peau légèrement caraméliser.

Salez, poivrez et coupez les magrets en tranches épaisses. Servez avec les pommes de terre parsemées de fines herbes.

Verrine mangue coco



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 mangues ou 125 g de mangues au sirop
- 200g de fromage blanc à 20% de MG
- 200 ml de lait de coco
- 2 oeufs
- 4 cuill. à soupe de noix de coco râpée
- 20 boudoirs
- 2 sachets de sucre vanillé

Mixer les boudoirs en poudre et les répartir dans le fond des verrines. Mixer la mangue avec le lait de coco et la noix de coco râpée. Séparer le blancs des jaunes d'oeufs. Batre les blancs en neige. Ajouter délicatement au mélange mangue-coco. Verser sur les boudoirs. Mélanger les jaunes d'oeufs, le fromage blanc et le sucre vanillé. Verser sur le dessus de la verrine. Décorer avec une feuille de menthe.

Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Rillettes de saumon	255 Kcal	23g	18g	1g
Magret de canard - pommes de terre	388 Kcal	32g	20g	20g
Verrine mangue coco	250 Kcal	8g	6g	41g

