

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 ; 5c

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 !
- évitez de vous resservir, et de même, évitez l'excès d'alcool qui est très calorique ;
- résistez aux petits grignotages qui vous font souvent du tort : truffes, pâtes de fruits et autres chocolats en tout genre...
- surveillez votre poids : les kilos pris durant les fêtes sont difficiles à perdre ensuite...

ENFIN, N'OUBLIEZ PAS DE VOUS FAIRE PLAISIR MALGRÉ TOUT !

Fêtes de fin d'année 2015

Atelier diététique



Marie TAUPIN, Diététicienne





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

Verrines chèvre frais, pomme et magret

Ingrédients Pour 4 personnes



- 200g de fromage de chèvre frais
- 2 granny smith
- 16 tranches de magret de canard fumé
- 100 ml de crème de soja
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- curry, cumin et ciboulette

1. Epluchez les pommes et coupez les en petits cubes, en éliminant le cœur et les pépins. Dans une sauteuse, faites revenir les pommes dans un peu d'huile d'olive pour qu'elles dorent. Réservez.
2. Dans une jatte, émiettiez le chèvre. Dans une petite casserole, versez la crème de soja, salez et poivrez, ajoutez un peu de curry et de cumin. Eteignez avant l'ébullition. Versez sur le chèvre frais et écrasez à la fourchette pour obtenir une consistance de crème.
3. Montez les verrines en alternant crème de chèvre, pomme et magret. Réservez au frais. Sortez du réfrigérateur 10 min. avant de servir et décorez avec la ciboulette.

Panna cotta mangue coco

Ingrédients Pour 6 personnes



- 1 mangue bien mûre
- 200 ml de crème de coco
- 200 ml de lait de coco
- 40g de sucre roux
- 1 gousse de vanille
- 1/2 sachet d'agar agar (2 gr environ)

1. Faites doucement chauffer le lait, la crème de coco, le sucre et avec la vanille (que vous aurez préalablement grattée, après l'avoir fendue, avec la pointe d'un couteau). Lors de l'ébullition, ajoutez ensuite l'agar agar puis maintenez l'ébullition 1 minute tout en remuant. Versez dans des verrines et laissez refroidir. Réservez au frais pendant au moins 2 heures.
2. Epluchez et mixer la mangue jusqu'à obtention d'un coulis. Réservez au frais et au moment de servir, déposez sur le dessus des verrines.

L'agar-agar est une algue rouge d'origine japonaise, qui a, tout comme la gélatine, des propriétés gélifiantes. Alors que la gélatine ne se cuit pas, l'agar-agar doit être porté à ébullition 30 secondes au moins dans un liquide puis refroidi pour gélifier. Son pouvoir de gélification est 8 fois supérieur à celui de la gélatine. Il faut 2 g d'agar pour 1/2 litre de liquide. Le dosage doit être précis.

Saint-Jacques dorées, risotto aux champignons



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 16 noix de St Jacques
- 300g de riz à risotto
- 1/2 d'oignon
- 100g de parmesan
- huile d'olive
- 100 ml de vin blanc sec
- 300g de champignons de Paris
- 200g de pleurotes
- 1 échalote
- sel, poivre, ciboulette

1. Epluchez et ciselez l'oignon et l'échalote, ciselez la ciboulette. Efeuillez les pleurotes, épluchez les champignons de Paris et coupez les en quartiers. Râper le parmesan.
2. Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faire suer l'oignon avec une pincée de sel pendant 2 min. Ajoutez le riz et le nacrer. Versez ensuite le vin blanc et faire réduire. Ajoutez au fur et à mesure 900 ml d'eau jusqu'à cuisson complète du riz (environ 15-20').
3. Disposer 4 noix de St Jacques dans une poêle très chaude avec un filet d'huile d'olive, colorez le 2 minutes de chaque côté, salez et poivrez. Réservez.
4. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les champignons à feu fort 2 minutes, ajoutez la ciboulette et laissez cuire encore quelques minutes avant d'incorporer au riz. Déposez le parmesan râpé et servez dans un bol à côté des noix de St Jacques.

Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Verrine chèvre frais, pomme et magret	278 Cal	20g	18g	9g
St Jacques dorées risotto aux champignons	408 Cal	32g	12g	43g
Panna cotta mangue coco	207 Cal	1g	15g	17g

