

NEWSLETTER DECEMBRE 2023

SUR LE THEME DES
repas de FÊTES
(& idées de mises en bouche)

Les repas de fêtes approchent à grands pas et la façon dont ceux-ci seront "gérés" pourra vous aider à vous maintenir en bonne forme !

Diabète, stéatose hépatique, colon irritable, maladies cardiovasculaires,... autant de pathologies qui doivent vous mettre en garde de ne pas "abuser" de cette période festive pour vous maintenir en bonne santé !

Il en va de même pour la gestion du poids : l'accumulation de repas plus riches, d'alcool, de journées déstructurées, moins de dépenses d'énergie, moins d'heures de sommeil, ... pourront avoir un impact sur votre poids, entravant votre bien-être et votre santé.

Ci-dessous, quelques conseils pour mener à bien cette période, en alliant PLAISIR & MAITRISE !

AVANT

Il arrive souvent que l'on veuille se serrer la ceinture avant le repas festif (la veille ou le jour même) pour "compenser" les calories qui seront consommées plus tard. S'il est conseillé de manger sainement, des légumes, des fruits, des féculents (ni trop ni trop peu) en évitant les grignotages, en **anticipation** d'un repas festif, il est toutefois déconseillé d'être trop strict au risque d'avoir beaucoup plus faim au moment du repas festif et de stocker beaucoup plus facilement les calories ingérées !

PENDANT

Afin d'éviter une sensation de lourdeur et d'inconfort digestif aboutissant à cette phrase "Oh, j'ai trop mangé !", voici quelques conseils : n'arrivez pas l'estomac vide au risque de vous ruer sur l'apéritif, limitez la consommation de pain durant le repas, mangez lentement en mastiquant bien, buvez un maximum d'eau tout au long du repas pour limiter la consommation d'alcool et mangez de tout mais en quantités raisonnables!

APRES

Pour compenser l'excès calorique de la veille, optez pour une journée légère et digeste : limiter les graisses et le sucre ajouté, contrôler l'apport en féculents (ni trop, ni trop peu), privilégier les légumes/potage, les fruits, les protéines peu grasses (poulet, poisson, yaourt,...) et boire beaucoup d'eau / tisane / infusion (min 2L).

Bouger est aussi un moyen de gérer "l'après" repas festif...

Une promenade au grand air vous fera le plus grand bien !



Quelques idées de mises en bouche... (Dans des cuillères apéritives ou dans des verrines)



Mousse de saumon fumé

Mixez le saumon fumé et ajoutez de la crème fraîche légère jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Poivrez selon votre goût. Disposez la préparation dans les cuillères à l'aide d'une douille et garnissez selon vos goûts de persil plat ou d'aneth, de graines de sésame, etc.



Gambas grillés

Grillez des gambas décortiqués et nettoyés (ôtez le fil noir central). Versez un peu de sauce dans chaque cuillère (un peu de crème balsamique par exemple ou encore une crème tomatée ou poivrons mixés) et déposez les gambas par-dessus. Salez, poivrez et garnissez selon vos goûts de persil plat, graines de sésame, etc.



Salade folle au magret de canard

Sur un petit lit de mesclun ciselé, versez quelques gouttes de vinaigrette légère ou huile d'olive, ajoutez quelques morceaux de figues fraîches et disposez par-dessus quelques morceaux ou lamelles de magret de canard fumé. Ajoutez éventuellement une pointe de confit d'oignons. Décorez de persil plat.



Tomates-mozzarella

Coupez une tomate en tout petits dés ainsi qu'une boule de mozzarella et mélangez le tout. Salez, poivrez et ajoutez du basilic frais finement haché. Disposez le mélange dans les cuillères. Garnissez d'une feuille de basilic et éventuellement de quelques pignons de pin grillés. Vous pouvez opter également pour les mini boules de mozzarella et des tomates cerise coupées en 2.



Champignons farcis

Cuisez des têtes de champignons (idéalement à la vapeur) et farcissez-les (farce : pieds hachés + échalotes + persil + pointe d'ail, le tout revenus à la poêle + éventuellement ajoutez de petits morceaux de jambon dégraissé ou jambon fumé et/ou du fromage ail et fines herbes...).



Carpaccio de bœuf

Sur un lit de roquette, disposez de fines lamelles de bœuf dans les cuillères. Ajoutez-y un filet d'huile d'olive, de noix ou de noisette ou ajoutez simplement quelques gouttes de crème balsamique.

Parsemez de fleur de sel. Vous pouvez aussi ajouter un peu de basilic, un copeau de parmesan et éventuellement quelques pignons de pin.



Tartare de saumon-pistache

Coupez de petits dés de saumon cru frais et ajoutez-y un peu d'huile de pistache. Poivrez, salez (mais pas trop!) et mélangez-bien. Ajoutez-y ensuite quelques pistaches décortiquées et concassées. Disposez ensuite dans les cuillères et garnissez éventuellement de jeunes pousses.

★ ★ ★ Joyeuses fêtes ★ ★ ★
sainement gourmandes !