

# Newsletter

## NUTRITION & SANTE



Cher lecteurs,  
Noël approche et avec lui, la magie des repas partagés, des saveurs réconfortantes et des rires en famille... mais aussi la crainte de voir la balance s'emballer ;) Et si cette année, vous profitez des fêtes sans culpabilité, ni kilos en trop ? Voici quelques conseils pour savourer chaque instant, sans sacrifier votre équilibre. Parce que le vrai luxe, c'est de se faire plaisir... sans regret !



### Anticipez et équilibrez avant/après les repas festifs

Mangez léger la journée (soupes, légumes, protéines maigres) pour éviter d'arriver affamé(e) et de trop manger au réveillon. Reprenez une alimentation équilibrée dès le lendemain, avec des repas riches en fibres et protéines pour relancer le métabolisme.

### Gérez les excès

Limitez-vous à 1 verre d'alcool pendant le repas (l'alcool est calorique et favorise le stockage des graisses). A l'apéritif, privilégiez les légumes croquants, les noix non salées et évitez les chips et petits fours industriels. Au plat principal, remplissez la moitié de votre assiette de légumes, un quart de protéines (viande, poisson) et un quart de féculents (en petite quantité).

Pour le dessert, si vous êtes gourmand, goûter à tout en petite quantité !

### Bougez et restez actif(ve)

Marcher après le repas aide à digérer et à brûler des calories. Proposez une balade en famille pour admirer les décorations de Noël par exemple.

### Hydratation et sommeil

Buvez un grand verre d'eau avant le repas pour calmer la faim et limiter les excès.

Un bon sommeil permet de réguler les hormones de la faim et de limiter les fringales le lendemain.

### Détendez-vous et profitez !

**Culpabilité = ennemi n°1** : Un repas festif ne fait pas prendre 5 kg. L'important est de **retrouver l'équilibre sur la durée** et de savourer chaque moment sans stress.

*Joyeux* **NOËL**

### Les produits du mois :

#### Légumes

Betterave  
Carotte, Céleri  
Champignon  
Chou-fleur, Chou de Bruxelles  
Chou (blanc, rouge, kalé, chinois, rave)

Courge, endive, courgette, Salsifis  
Epinard, Fenouil, Mâche, Navet, Panais, poireau  
Potiron, radis noir  
Rutabaga, salsifis, Topinambour

#### Fruits

Citron, Clémentine  
Datte, Grenade  
Kaki, kiwi, kumquat  
Mandarine, Noix, Noisette, Orange, Pamplemousse  
Physalis, Poire, Pomme, Ananas, Banane, Litchi, Mangue, Papaye

#### Poissons & Produits de la mer

Anchois, Bar de ligne  
Colin, Congre  
Dorade grise  
Eglefin  
Grondin rouge  
Haddock, Hareng  
Lieu, Maquereau  
Merlan, Rouget  
Sardine, Tacaud  
Coquille Saint-Jacques  
Huître, Langoustine  
Moule, Palourde

# VOS RECETTES DE DECEMBRE

## Carpaccio de Saint-Jacques aux agrumes



### Ingrédients

(pour 6 personnes)

- 24 noix de Saint-Jacques
- 4 oranges non traitées
- 4 citrons verts non traités
- 2 gros citrons jaunes bio
- huile d'olive vierge
- 2 quart grenade graines
- fleur de sel
- poivre ou poivre rose

### Préparation

Prélevez les zestes des agrumes et les suprêmes d'agrumes. Gardez-les de côté. Découpez ensuite chaque noix de Saint-Jacques en fines tranches. Déposez au fur et à mesure les disques en rosace sur chaque assiette. Intercalez chaque morceau avec un petit morceau de chair d'agrumes. Versez un filet d'huile d'olive, du sel, poivrez et garnissez avec les zestes des agrumes et les graines de la grenades. Servez sans attendre ou jusqu'à 20 minutes max. (en gardant au frais).

## Suprême de pintade en croûte de cacahuètes



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 suprêmes de pintade
- 4 c. à s. de miel
- 100 g de cacahuètes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 brins de romarin

### Pour la purée

- 600 g de carottes
- 600 g de patates douces
- 1 cube de bouillon de volaille
- 10 cl de crème de coco

### Pour la sauce

- 1 gousse d'ail
- 200 g beurre de cacahuètes
- 2 c. à s. de sauce soja
- le jus d'1 citron vert
- 1 c. à s. de miel
- 25 cl de lait de coco

### Préparation

Dans une poêle, faites chauffer l'huile avec les brins de romarin. Faites-y dorer les suprêmes salés et poivrés, 7 min sur chaque face.

Concassez les cacahuètes et faites-les griller à sec dans une autre poêle. Pelez les carottes et les patates douces, coupez-les en cubes. Faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée, avec le cube de bouillon de volaille. Égouttez-les puis écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Incorporez la crème de coco et rectifiez l'assaisonnement. Enduisez les suprêmes de miel, recouvrez-les des trois quarts des cacahuètes et disposez-les dans un plat allant au four. Terminez la cuisson à four chaud (200 °C), 20 min. Pour la sauce : pelez et hachez la gousse d'ail. Dans une casserole, mélangez le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le jus de citron vert et le miel. Faites fondre à feu doux. Ajoutez ensuite le lait de coco et les cacahuètes restantes. Réchauffez 2 min sans cesser de mélanger. Disposez les suprêmes sur la purée et servez accompagné de sauce.

## Bûche aux noisettes Sans sucre ajouté\*

### Ingrédients (pour 6 personnes)

#### Pour le biscuit roulé :

- 4 œufs
- 80 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes
- 40 g de sirop d'érable ou miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

#### Pour la crème noisette :

- 200 g de mascarpone
- 3 cuillères à soupe de purée de noisettes
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 50 g de noisettes torréfiées et concassées

#### Pour la décoration : Noisettes concassées

### Préparation

Commencez par préchauffer votre four à 180 °C (th. 6) et préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Dans un bol, séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Dans un autre saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sirop d'érable et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Incorporez la farine et la poudre de noisettes, puis incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule pour ne pas casser leur légèreté. Étalez la pâte sur la plaque et enfournez pendant 10 minutes.

Dès la sortie du four, retournez le biscuit sur un torchon propre et humide. Retirez doucement le papier cuisson et roulez immédiatement le biscuit avec le torchon pour lui donner sa forme. Laissez-le refroidir ainsi.

Pour la crème, mélangez le mascarpone, la purée de noisettes et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Torréfiez les noisettes quelques minutes dans une poêle, puis concassez-les.

Une fois le biscuit refroidi, déroulez-le avec précaution. Étalez généreusement la crème noisette et parsemez une partie des noisettes concassées. Enroulez de nouveau la bûche en serrant légèrement. Utilisez le reste de la crème pour couvrir la bûche. Parsemez avec les noisettes restantes. Placez la bûche au frais pendant au moins 2 heures. Juste avant de servir, saupoudrez éventuellement d'un peu de sucre glace pour une présentation élégante.



Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

75 rue du pré aux moutons, 78670 Villennes-sur-Seine



07 69 56 77 41



ls.dietetique@gmail.com



[Ls-dietetique.fr](http://Ls-dietetique.fr)