

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 profitiez 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 !



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
Datté, Grenade
Kaki, kiwi, kumquat
Mandarine, Noix, Noisette, Orange, Pamptemousse
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
---	--

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

VOS RECETTES DE DECEMBRE

Carpaccio de Saint-Jacques aux agrumes



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'agrume. Versez un filet d'huile d'olive, du sel, poivrez et garnissez avec les zestes des agrumes et les graines de la grenade. Servez sans attendre ou jusqu'à 20 minutes max. (en gardant au frais).

Suprême de pintade en croûte de cacahuètes



Préparation

Dans une poêle, faites chauffer l'huile avec les brins de romarin. Faites-y doré 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.

Ingédients

(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

Bûche aux noisettes

Sans sucre ajouté*

Ingédients (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)