

# Newsletter

NUTRITION & SANTE



Cher lecteur,

A partir du 17 février débute le Nouvel An Chinois, pour 15 jours de festivité.

Et si c'était l'occasion de voyager sans bouger ?

Cette année, laissez-vous tenter par une escapade culinaire où tradition rime avec équilibre. Découvrez mes astuces pour des plats symboliques, légers et savoureux.

Je vous souhaite une excellente année du cheval, pleine de santé, de bonheur et de gourmandise équilibrée !

## Quelques plats traditionnels

**Les Jiaozi (Raviolis Chinois),**  
Plat emblématique du Nouvel An Chinois, symbolisant la richesse et la prospérité. Leur forme évoque les lingots d'or utilisés dans la Chine ancienne, ce qui en fait un mets porte-bonheur pour célébrer l'abondance. Composés de protéines (viande, crevettes ou tofu) et fibres/vitamines (chou, carotte), tout en restant légers grâce à une cuisson vapeur.

## Le poisson (Yú),

Il symbolise l'abondance et la prospérité. Riche en oméga-3 (saumon, maquereau) pour protéger le cœur et le cerveau, en protéines maigres (cabillaud, carpe), et en vitamine D, il est idéal pour la santé. Pour en préserver les bienfaits, privilégiez une cuisson douce à la vapeur ou pochée, agrémentée d'herbes comme le gingembre ou la ciboulette.

## Les nouilles longues (Changshou Mian),

Emblème de longévité dans la tradition chinoise, elles se dégustent sans être coupées pour préserver leur symbolique. Riches en glucides complexes (surtout si choisies complètes), elles apportent une énergie durable tout en restant pauvres en graisses si elles ne sont pas frites.

Pour une version encore plus saine, optez pour des nouilles de sarrasin ou de riz complet, accompagnées d'un bouillon maison sans glutamate.

## Les légumes sautés (Stir-fry),

Symbole de fraîcheur et de vitalité, ils regorgent de vitamines grâce à des ingrédients comme le pak choi ou les champignons shiitake. Pauvres en calories si cuits au wok avec peu d'huile, ils gagnent en saveur et en bienfaits avec une touche d'huile de sésame (riche en oméga-6) et des épices comme l'ail et le gingembre, reconnues pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

## Le thé aux fleurs de jasmin ou thé vert,

Symbole de pureté et sérénité, une boisson riche en antioxydants. Sans calories si consommé nature, il peut être agrémenté d'une touche de citron pour rehausser ses saveurs et ses bienfaits.



Découvrez le programme des festivités du Nouvel An Chinois près de chez vous en scannant le QR Code



# VOS RECETTES DE FEVRIER

## Raviolis vapeur aux crevettes et légumes



### Ingrédients (pour 10 raviolis)

- 10 feuilles de pâte à raviolis (sans œuf si possible)
- 100 g de crevettes cuites et hachées
- 50 g de chou chinois émincé
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de sauce soja allégée en sel, sans glutamate
- Coriandre fraîche

### Préparation

Mélangez les crevettes, le chou, le gingembre et la sauce soja. Déposez une cuillère à café de farce au centre de chaque feuille de pâte. Humidifiez les bords, repliez en demi-lune et soudez bien. Cuisez à la vapeur 8-10 minutes. Astuce : Servez avec une sauce légère (sauce soja + vinaigre de riz + quelques gouttes d'huile de sésame).

## Fa Gao Gâteau de la prospérité



### Ingrédients (pour 6 gâteaux)

- 150 g de farine de riz
- 1 c. à c. de levure chimique
- 50 g de sucre de coco (ou 40 g de purée de dattes)
- 1 œuf
- 120 ml de lait végétal (amande, coco ou soja).
- 1 c. à s. d'huile de coco (ou d'huile neutre).
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à s. de graines de sésame (pour la décoration)

### Préparation

Dans un saladier, mélangez la farine de riz et la levure. Ajoutez le sucre de coco, l'œuf, le lait végétal, l'huile de coco et la vanille. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez le zeste d'orange si vous le souhaitez. Beurrez légèrement des moules à cupcakes (ou utilisez des moules en silicone sans matière grasse). Remplissez chaque moule aux 2/3 avec la pâte. Saupoudrez de graines de sésame pour la décoration. Préchauffez le four à 180°C. Enfourner et cuire 18 à 20 min. jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés et qu'un couteau en ressorte propre. Laissez refroidir avant de démouler.

## Nouilles sautées Aux légumes et saumon

### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de nouilles de riz ou de sarrasin (version sans gluten et riche en fibres).
- 2 filets de saumon frais (ou cabillaud, riche en oméga-3).
- 1 carotte (julienne).
- 1 poivron rouge (en lamelles).
- 100 g de champignons shiitake (émincés, pour leur goût umami).
- 1 poignée de pak choï (ou épinards).
- 1 gousse d'ail (hachée).
- 1 c. à café de gingembre frais râpé.
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (pour ses oméga-6).
- 2 c. à soupe de sauce soja allégée en sel (ou tamari).
- 1 c. à café de miel (ou sirop d'érable, optionnel).
- 1 c. à soupe de jus de citron vert.
- Ciboulette ou coriandre fraîche (pour la décoration).

### Préparation

Préparer les nouilles : faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet (généralement 4-5 min dans l'eau bouillante). Égouttez et rincez à l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.

Cuire le saumon : dans une poêle antiadhésive, faites chauffer 1/2 c. à café d'huile de sésame à feu moyen.

Déposez les filets de saumon (peau vers le bas) et cuisez 3-4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur. Retirez du feu et réservez.

Sauter les légumes : dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile de sésame. Faites revenir l'ail et le gingembre 30 secondes jusqu'à ce qu'ils parfument.

Ajoutez les carottes, poivrons et champignons. Faites sauter 3-4 min à feu vif. Incorporez le pak choï et faites sauter 1-2 min supplémentaires.

Assembler le plat : dans un bol, mélangez la sauce soja, le miel et le jus de citron. Ajoutez les nouilles égouttées dans la poêle avec les légumes. Versez la sauce et mélangez bien à feu doux pendant 1-2 min. Émiettez le saumon cuit en morceaux et incorporez-le délicatement aux nouilles.

Dressage : servez dans des bols, garni de ciboulette ou coriandre fraîche. Ajoutez quelques zestes de citron vert pour une touche de fraîcheur.

