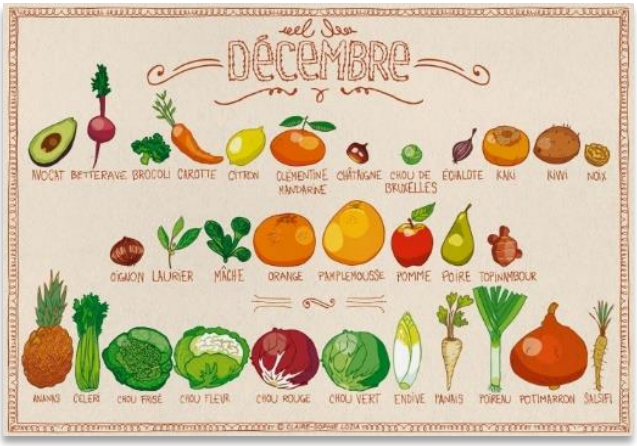
Sylvia PERRIN
Diet et Zen
DIETETIQUE COMPORTEMENTALE

Aline Quenette
Diététicienne

EMILIE PAGES
DIETETICIENNE

VIRGINIE PICHOT
Diététique comportementale

Recettes De Fêtes



Entre tradition et élégance

Crème de haricots blancs et piques de saint-jacques épicées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de haricots blancs en conserve au naturel
- 8 noix de saint-jacques
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 35 cl de bouillon de volaille
- 25g de beurre
- 5 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique blanc
- 1 c à c de graines de pavot
- 1 c à c de graines de moutarde
- 2 c à c de ras-el-hanout
- Sel, poivre

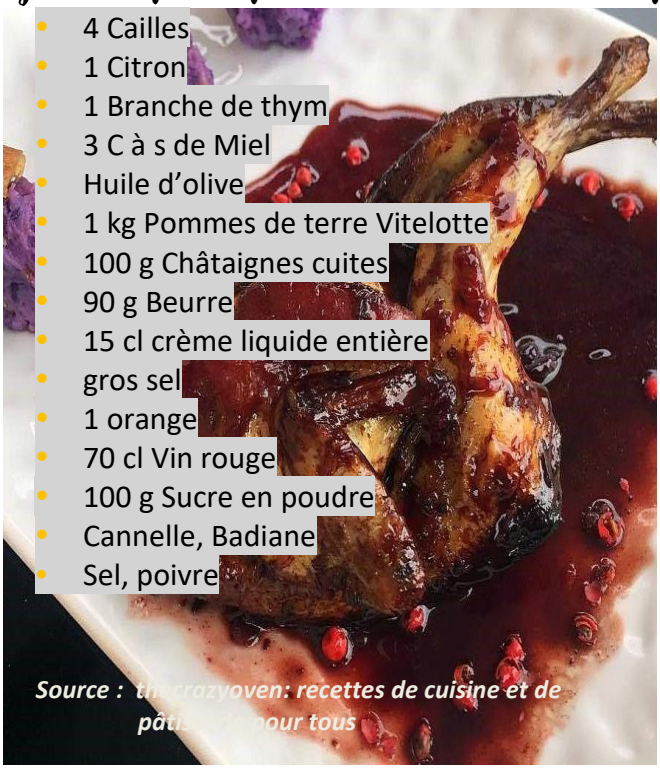
Source : Cuisine actuelle

Préparation :

- Epluchez l'oignon et la gousse d'ail. Emincez les finement. Faites-les fondre 5 minutes dans une casserole avec 1 c à s d'huile.
- Ajoutez les haricots blancs égouttés et le bouillon dans la casserole. Mixez pour obtenir une crème onctueuse. Incorporez à la fin 1 c à soupe d'huile et le vinaigre. Réservez au moins 4 h au réfrigérateur.
- Faites mariner les noix de saint-jacques 20 min avec le reste d'huile, le ras-el-hanout, le sel et le poivre.
- Chauffez le beurre dan une poêle. Faites-y dorer les saint-jacques 5 min sur feu vif en retournant à mi-cuisson. Retirez de la poêle et laissez tiédir.
- Emulsionnez le velouté au mixeur. Répartissez le dans de jolis verres. Montez les saint-jacques en brochette sur 4 piques en bois. Parsemez-les de graines de pavot et de moutardes. Posez les brochettes en travers du verre et servez aussitôt.

Caille rôtie au miel et à la fleur de thym

Ingrédients pour 4 personnes :



- 4 Cailles
- 1 Citron
- 1 Branche de thym
- 3 C à s de Miel
- Huile d'olive
- 1 kg Pommes de terre Vitelotte
- 100 g Châtaignes cuites
- 90 g Beurre
- 15 cl crème liquide entière
- gros sel
- 1 orange
- 70 cl Vin rouge
- 100 g Sucre en poudre
- Cannelle, Badiane
- Sel, poivre

Source : thecrazyoven: recettes de cuisine et de pâtisserie pour tous

Préparation :

- Préparez les cailles en crapaudine : avec des ciseaux, couper le dos le long de la colonne vertébrale et enlever le coffre. Aplatissez délicatement les cailles en pressant sur la poitrine pour casser le bréchet. Les badigeonner ensuite de miel et de thym. Ajoutez les zestes du citron, puis assaisonner et laisser mariner pendant 20 min.
- Laver les vitelottes et les cuire avec la peau, départ eau froide salée (10 g de gros sel/litre) durant 15 min. Les piquer avec la pointe d'un couteau afin de s'assurer de la cuisson. Rafraîchir ensuite légèrement les pommes de terre, puis les peler et les écraser avec le beurre et la crème. Assaisonner et ajouter les châtaignes concassées, puis réserver au chaud au bain-marie.
- Faites bouillir le vin rouge et le flamber. Ajoutez l'orange coupée en quartiers, le sucre et les épices. Portez à ébullition et cuire à feu doux pendant 10 min.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et dorez les cailles assaisonnées de sel et de poivre sur chaque face.
- Finissez ensuite la cuisson au four à 180 °C durant 8 min.
- Déglacez avec le vin rouge aux épices et faites réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Mendiants glacés

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de chocolat noir
- 60g de pistaches émondées
- 60 g de noisettes
- 100g de nougat
- 50 g d'ecorces d'oranges confites
- 1 litre de glace vanille

Source : cuisine actuelle

Préparation :

- Chauffez le four sur position gril. Faites-y légerement griller les pistaches mondées et les noisettes étalées sur une plaque 4 ou 5 min en surveillant. Laissez-les refroidir.
- Taillez les écorces d'orange en julienne. Laissez fondre le chocolat au bain-marie.
- Posez une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail, étalez-y du chocolat en formant 12 disques à l'aide d'une petite louche. Parsemez-les aussitôt des noisettes, depistaches, d'écorces d'orange confites et de nougat taillé en dés. Laissez refroidir. Placez au frais. Décollez les mendiants du papier dès qu'ils sont figés.
- Servez sur des assiettes froides une belle boule de glace à la vanille placée entre 2 mendiants.

Menu vitaminé et coloré

Coupes éxotiques aux écrevisses

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g d'écrevisses cuites décortiquées
- 1 mangue
- 1 pamplemousse
- 2 avocats
- 1 bel oignon rouge
- 1 bouquet de persil
- 4 c à s d'huile
- 2 c à s de jus de citron
- 1 c à s de vinaigre de figues
- Jeune pousse de roquette

Préparation :

- Epluchez l'oignon Tranchez-le en fines lamelles puis déssolidarisez les rouelles.
- Réunissez le tout dans un saladier. Mélangez délicatement
- Remuez l'huile, le jus de citron et le vinaigre de figues dans un bol. Lavez et ciselez le persil. Ajoutez-le à la sauce puis versez-le sur la préparation.
- Remplissez 6 verrines avec le mélange exotique et réservez au frais. Déposez quelques jeunes pousses de roquette sur le dessus juste avant de servir.

Rôti de magrets aux fruits secs

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 gros magrets de canards
- 10 abricots secs
- 10 figues séchées
- 10 dattes denoyautées
- 50 g de raisins secs
- 30 g de cerneaux de noix
- 30g d'amandes émondées
- 50g d'airelles au naturel
- 2 oranges
- 5 brins de coriandre
- 15cl de bouillon de volaille
- 3c à s de miel liquide
- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 pincées de canelle en poudre
- 2 pincées de muscade
- Sel et poivre

Source : Maxi cuisine

Préparation :

- Retirez la graisse des magrets. Entaillez la peau superficiellement.
- Portez le bouillon à ébullition. Hors du feu plongez-y les abricots et les figues. Laissez-les réhydrater 30 min. Egouttez les en résevant le bouillon de volaille, puis coupez les abricots et les figues en petits dés.
- Hachez les dattes, concasser les amandes et les noix. Réunissez le tout et mélangez.
- Chauffez l'huile dans une grande poêle, faites-y réduire le bouillon réservé 5 min. Préssez les oranges, ajoutez leur jus avec le miel, la canelle et la muscade. Poivrez et laissez réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Déposez la farce au fruits secs sur la chair de 2 magrets. Arrosez de réduction à l'orange. Couvrez avec les 2 magrets restants, côté chair à l'intérieur. Ficelez chaque rôti. Salez et poivrez.
- Placez les rôtis dans un plat, ajoutez les airelles et enfournez dans un four à 180°C pendant 25min en rétirant à mi-cuisson l'excès de gras et en arosant du jus d'orange.
- Patientez 5 min avant de trancher les rôtis. Effeuillez dessus la coriandre et servez par exemple avec des marrons et de la semoule.

Bûche moelleuse au citron

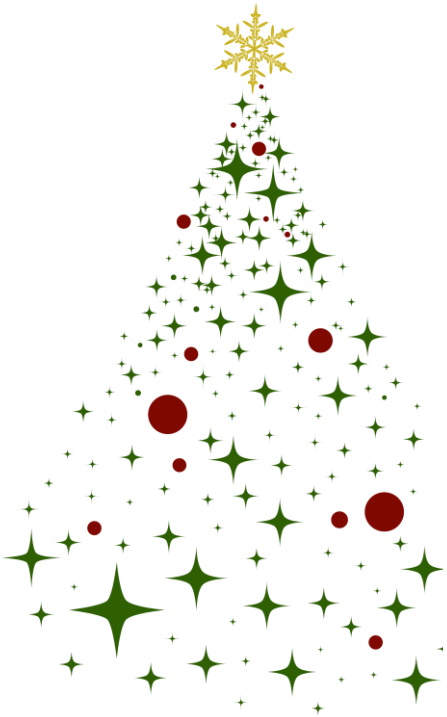
Ingrédients pour 8 personnes :

- 3 œufs
- 120g de farine
- 200g de marmelade au citron
- 100g de chocolat noir
- 25g de beurre doux
- 75g de sucre glaçe
- ½ sachet de levure

Sorrce : Maxi cuisine

Préparation :

- Préchauffez le four à 200°c. Fouettez les œufs au batteur au moins 5 min jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis doublent de volume. Incorporez le sucre glace tout en continuant de fouetter.
- Faites fondre le beurre. Mélangez la farine et la levure puis tamise-les au dessus des œufs mousseux. Oncorporez-les délicatement à la spatule.
- Chemisez une plaque de papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau beurré le papier et versez la pate de manière à obtenir un rectangle de 8 mm d'épaisseur environ. Enournez 7 min.
- Renversez ensuite le biscuit sur un linge propre et humide disposé bien à plat sur le plan de travail. Laissez refroidir 30min.
- Déroulez-le délicatement et étalez la marmelade au citron àl'aide d'une spatule. Roulez-le de nouveau sur lui-même en le serrant bien dans le tissu. Laissez le refroidir et entreposez-le au réfrigérateur au moins 2h.
- Egalisez proprement les extrémités, juste au moment de servir. Faites fondre le chocolat et placez-le dans un cornet de papier cuisson ou une poche à douille. Coupez l'extrémité et réalisez des motifs sur la bûche. Saupoudrez de sucre glace et servez.



Réveillon à petit budget et grand effet

Soufflés au crabe et au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de chair de crabe
- 1 citron vert bio
- 10 cl de crème épaisse
- 3 oeufs + 1 jaune
- 60 g de beurre
- 30 g de farine
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 20 cl de lait
- sel

Source : Marie Claire,cuisine et vins

Préparation :

- Lavez et essuyez le citron, râpez finement son zeste. Faites fondre 30 g de beurre.
- Dans une casserole, jetez la farine en pluie, et fouettez 1 min. Versez ensuite le lait en filet sans cesser de fouetter, pour obtenir une béchamel épaisse et lisse.
- Salez, relevez de piment et ajoutez la crème. Laissez tiédir. Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les 4 jaunes à la béchamel en remuant longuement, puis le crabe émietté et le zeste râpé.
- Préchauffez le four à 180° (th 6) et beurrez copieusement un moule à soufflé (ou 4 moules individuels). Montez les 3 blancs d'oeufs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange précédent, à la spatule.
- Versez dans le(s) moule(s), enfournez pour 30 min (20 min pour les petits moules), sans ouvrir le four. Si le résultat n'est pas assez gonflé, poursuivez la cuisson. Servez aussitôt.

Pavé de julienne poché à la citronnelle

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 pavé s de julienne de 150 g
- 2 tiges de citronnelle
- 10 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 kgde pommes de terre vitelottes
- 10 cl d'huile de noisette
- 1 échalote
- 1 citron jaune
- sel fin
- poivre du moulin

Source: Téléloisirs

Préparation :

- Taillez la citronnelle en petits tronçons. Dans une casserole, portez à ébullition 100 ml d'eau avec le lait, la citronnelle et 1 c. à café de gros sel. Plongez-y le poisson et laissez cuire 2 min sur feu doux et à couvert. Éteignez le feu, laissez les pavés encore 5 min dans le bouillon, puis retirez-les etré servez-les au chaud.
- Faites cuire les vitelottes épluchées dans de l'eau salée 15 à 20 min. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette. Arrosez-les de 50 ml d'huile, mélangez délicatement et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- Préparez une petite sauce en mélangeant le reste d'huile avec le citron pressé, l'échalote hachée, le sel et le poivre.
- Présentez le pavé de julienne sur un cercle d'écrasé de pommes de terre et nappez de sauce

Alaska flambée

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le biscuit

- 175 g de beurre
- 3 œufs
- 175 g de sucre en poudre.
- 1 citron bio finement râpé
- 15 cl de glace lemon curd ou vanille
- 4 c à s de lemon curd

Pour la meringue

- 4 blancs d'œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de sucre glace
- 3cl de grand marnier

Source: Maxi cuisine

Préparation :

- Sortez le beurre et les oeufs 1 h avant.
- Faites ramollir légèrement la glace, puis versez-la dans un moule à manqué tapissé de film alimentaire. Remettez au congélateur.
- Préchauffez le four sur th. 6-7/190°. Battez en crème le beurre et le sucre à l'aide d'un fouet à main. Ajoutez les oeufs un à un, en mélangeant bien à chaque addition. Ajoutez le zeste et le jus de citron, mélangez, puis incorporez la farine en la tamisant.
- Remplissez un second moule à manqué beurré et fariné aux ¾ et faites cuire 25-35mn selon votre four. Vérifiez la cuisson avec une pique en bois.
- Laissez tiédir 10 mn, puis démoulez et laissez refroidir complètement.
- Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel, versez le sucre en poudre et continuez de fouetter 5 mn environ. Passez sur vitesse lente et ajoutez le sucre glace. Mélangez 30 s.
- Coupez le biscuit dans l'épaisseur en 3disques. Tartinez la base de lemon curd, recouvrez de biscuit, de la glace démoulée, puis terminez par le chapeau du biscuit. Recouvrez de meringue et réservez aucongélateur 1 h environ ou servez immédiatement : faites chauffer l'alcool dans une casserole à flamber ou une louche, faites flamber et versez sur le gâteau.

Menu Veggie

Velouté de panais au pain d'épices et graines de tournesol

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g Panais
- 2 Pomme de terre
- 1 Oignon
- 2 gousses d'ail
- 1,5 L Bouillon de volaille
- 3 c. à soupe Crème fraîche
- 4 c. à soupe Huile d'olive
- 1 c. à soupe Huile de noisette
- 30 g Graine de tournesol
- 3 tranches Pain d'épice
- Sel et poivre

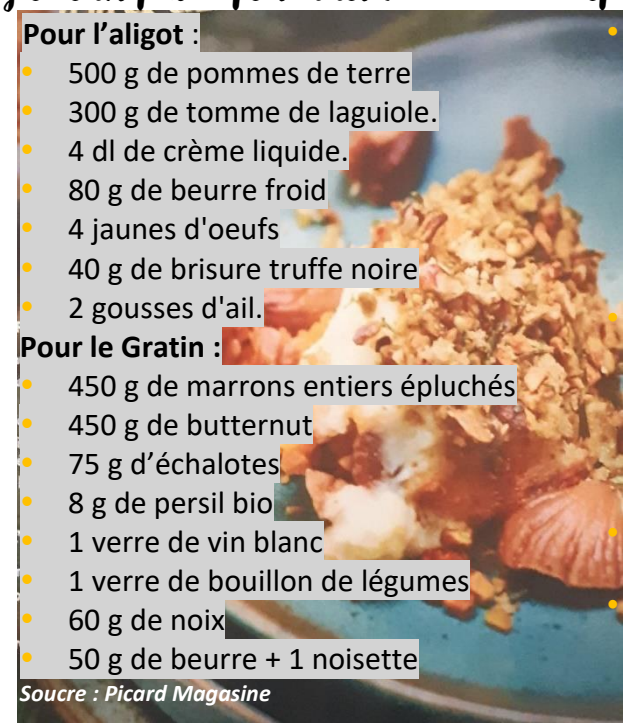
Source : Régal

Préparation :

- Pelez 1 panais, ainsi que les pommes de terre, coupez-les en cubes. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
- Faites chauffer 2 c. à s d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les cubes de légumes. Mélangez 5 min, et versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Laissez cuire 30 min.
- Faites torréfier à sec les graines de tournesol dans une poêle, en surveillant bien la coloration. Réservez.
- Versez 1 c. à s d'huile dans la poêle et faites griller les tranches de pain d'épices 2 à 3 min sur chaque face. Laissez refroidir, puis coupez-les en petits dés.
- Pelez le dernier panais, lavez-le, puis détaillez-le en copeaux à l'aide d'un économe mélanger avec 1c à s d'huile et répartir plat les lamelles sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Griller les chip's de panais au four position grill.
- Mixez finement la soupe jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée. Remettez-la sur feu doux. Incorporez la crème fraîche en remuant, puis réchauffez
- Répartissez sur le dessus de la soupe les copeaux de panais, les graines de tournesol et les dés de pain d'épices. Arrosez d'un filet d'huile de noisette et servez.

Gratin marron, courge, aligot à la truffe

Ingrédients pour 6 personnes :



Pour l'aligot :

- 500 g de pommes de terre
- 300 g de tomme de laguiole.
- 4 dl de crème liquide.
- 80 g de beurre froid
- 4 jaunes d'oeufs
- 40 g de brisure truffe noire
- 2 gousses d'ail.

Pour le Gratin :

- 450 g de marrons entiers épluchés
- 450 g de butternut
- 75 g d'échalotes
- 8 g de persil bio
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre de bouillon de légumes
- 60 g de noix
- 50 g de beurre + 1 noisette

Soucre : Picard Magasine

Préparation :

Préparer l'aligot : Faites cuire les pommes de terre pelées à la vapeur. Coupez la tomme en dés, pelez les gousses d'ail et hachez-les. Portez la crème liquide à ébullition, saupoudrez-la de noix muscade et réservez. Passez les pommes de terre au moulin à légumes dans un récipient placé au bain-marie. Travaillez la purée avec une spatule en bois, en incorporant successivement le beurre coupé en petits morceaux la crème, le fromage et la truffe émincée.

Préparer le gratin : Hachez grossièrement les marrons et la courge. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et ajoutez les échalotes. Faites revenir 2 min, ajoutez les marrons et la courge hachés. Faites revenir 5min puis versez le vin, laissez évaporer puis versez le bouillon. Salez et poivrez et laissez cuire à couvert 5 min.

Réchauffez l'aligot à la truffe dans une grande casserole à feu doux 15 min et mixez grossièrement les noix avec le persil.

Beurrez un plat à gratin. Déposez la préparation aux marrons et à la courge et ajoutez l'aligot par-dessus. Parsemez de chapelure noix-persil et faites gratiner au four pendant quelques minutes sous le gril en surveillant bien.

Bavarois à la poire et au tofu soyeux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de tofu soyeux
- 4 petites poires
- 200 g de biscuits type speculos
- 200 g de sucre de canne
- 20 cl de sauce soja cuisine
- 50 g de beurre doux
- 6 g d'agar-agar
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 1 l d'eau

Sorrce : Maxi cuisine

Préparation :

- Faire bouillir l'eau avec 150 g de sucre et la gousse de vanille fendue et grattée.
- Ajouter les poires pelées et laisser pocher pendant 20 à 30 min. Laisser ensuite refroidir les poires dans le sirop.
- Mixer les biscuits puis les mélanger du bout des doigts avec le beurre
- Tapisser le fond de 4 ramequins avec ce mélange puis placer une poire par-dessus. Réserver.
- Mixer le tofu avec 50 g de sucre, le sucre vanillé, la vanille liquide et l'agar-agar. Verser le tout dans une casserole et faire bouillir 2 min. Une fois le mélange tiède, y incorporer la Soja Cuisine très froide et préalablement fouettée.
- Ajouter la mousse à la vanille dans les ramequins puis placer au frais au moins 1h avant de déguster