

DOSSIER FETES



Dr. Pierre CUVELIER

Nutrition & Esthétique



www.centredelafontaine.be




info@centredelafontaine.be



[Centredelafontaine Loverval](#)

Drève des Dominicains 24

6280 LOVERVAL

 **071/56.07.97**

Dr Pierre CUVELIER

Nous vous conseillons de garder respect et distance pour profiter au mieux de ces fêtes 2021-2022. Afin de préserver la santé de vos proches et aînés.

Voici venues les fêtes de fin d'année avec toutes les tentations gastronomiques que celles-ci proposent.

Tous les conseils que nous vous avons prodigués auparavant vont pouvoir être appliqués sans sentiment de privation. Bien au contraire... Les repas de fêtes ne perturbent pas nécessairement l'équilibre alimentaire.

Pour les fêtes, il n'y a pas de raison de changer de cap. C'est le moment de profiter de mille et un délices que l'on ne trouve pas toute l'année et de se faire plaisir.

C'est dans cet état d'esprit que nous vous donnons quelques idées qui vous aideront à faire les bons choix.

N'oubliez pas qu'il vaut mieux choisir la qualité plutôt que la quantité.

Le jour du réveillon :

Il ne faut surtout pas sauter de repas sous prétexte que l'on se réserve pour le soir car c'est la porte ouverte aux excès.

Ne perdez pas de vue le principe de 3 repas et 2 collations.

Si le repas est prévu tard, n'hésitez pas à prendre en début de soirée une petite collation telle qu'un bol de potage, un jus de légume, 1 œuf cuit dur...

L'APERITIF

Ne jamais prendre d'alcool à jeun.

Optez pour la féerie des bulles : un Champagne, un mousseux brut et même un vin blanc sec.

Mais ne poussez pas le bouchon trop loin, limitez-vous à un ou deux verres.

Méfiez-vous surtout des punches et autres cocktails dont le goût sucré et exotique cache souvent beaucoup de calories.

LES ZAKOUSKIS

Evitez l'association graisses et sucres.

(Pas de cacahuètes, amandes, pistaches, chips, canapés sur toast, feuilletés salés, brioche, ...)

Portons un toast avec :

Des bigorneaux, des crudités (tomates cerises, carottes en bâtonnets, bouquets de chou fleur, ...) que vous tremperez dans une sauce fromage allégée, cocktail légère ; des morceaux de fromage ; des grosses crevettes ; des petites ailes de poulet ; des dés de foie gras sans toast

Et pourquoi pas... du caviar

Quelques suggestions (zakouskis) :

Tartare de dorade au fruit de la passion

4gros fruits de la passion (ou 8 petits),300g de filet de dorade,2càs d'œufs de poisson volant vert,4brins de coriandre,1morceau de 2cm de gingembre,4càs d'huile d'olive, sel, poivre

Coupez les fruits de la passion en deux, horizontalement. À l'aide d'une petite cuillère, évidez-les au-dessus d'un saladier pour récupérer tout le jus qui s'écoule. Gardez les coques de fruits vides. Filtrez la pulpe des fruits à travers une passoire en appuyant avec le dos d'une cuillère en bois pour recueillir le plus de jus possible dans le saladier. Épluchez le gingembre et râpez-le finement. Effeuillez et ciselez la coriandre. Détaillez le poisson en tout petits dés avec un bon couteau. Dans un saladier, mélangez le poisson, le gingembre et la coriandre. Salez, poivrez, arrosez avec l'huile et 4 cuillerées à soupe de jus de passion. Mélangez, laissez mariner 10 min au frais. Disposez les coques de fruits sur un plat de service. Remplissez-les avec le tartare, décorez avec les œufs de poisson volant et servez frais

Chicons en canapés

Effeuillez un chicon, ajoutez dans la feuille un fromage frais (Mme Loïc)

Salez, poivrez. C'est prêt !

Champignons farcis

Lavez de beaux champignons et récupérez les chapeaux. Farcissez-les de boursin ail ligne et plaisir.

Bouillon aux huîtres et saké

12huîtres,30cl de saké (ou vin blanc),1 branche de céleri,1carotte,1échalote,2branches de thym,2càs de sauce soja,2artichauts,1jus de citron,4pincées de piment d'Espelette,3pincées de sel.

Effeuillez les artichauts, retirez les poils et tranchez finement les cœurs à la mandoline. Laissez les tranches dans un bol avec de l'eau froide et du jus de citron. Ciselez quelques feuilles de céleri. Ouvrez les huîtres, versez la première eau dans une casserole. Ajoutez le saké ou le vin blanc, la branche de céleri émincée, les rondelles de carottes, l'échalote, le thym, le sel et 1 càs de jus de citron. Ajoutez 20cl d'eau et portez à ébullition, laissez frémir 5mn.Filtrez le bouillon dans une passoire et remettez-le dans la casserole. Ajoutez les tranches de cœurs d'artichauts, le piment d'Espelette, la sauce soja et versez la nouvelle eau des huîtres. Laissez frémir encore 5mn.Pendant ce temps, préparez 4bols de service, décoquillez les huîtres et mettez-en 3 dans chaque bol. Versez du bouillon avec quelques tranches d'artichauts dans les bols, parsemez de feuilles de céleri ciselées et servez aussitôt.

Roulés de betteraves aux Saint-Jacques

1 betterave crapaudine cuite, 4 noix de Saint-Jacques, 10 gr de beurre, 2 cuil. à soupe de vinaigre, 1 cuil. à soupe de sucre semoule, 20 cl de jus de cranberries

Pelez la betterave et taillez-la en tranches fines, dans la longueur, à la mandoline. Il vous faut au moins 8 tranches. Poêlez rapidement les noix de Saint-Jacques au beurre sur les deux faces (compter 1 min par face). Réservez. Gardez la poêle à portée de main, sans la laver, pour l'utiliser plus tard dans la recette. Roulez dans les tranches de betterave une demi-noix de Saint-Jacques. Piquez d'un petit pic en bois pour faire tenir ensemble les deux éléments. Dans la poêle ayant servi à la cuisson des Saint-Jacques, versez le vinaigre et le sucre. Faites colorer la préparation à feu vif puis déglacez avec le jus de cranberries. Parfumez chaque bouchée d'un peu de sauce avant de servir. Vous pouvez réaliser cette recette avec des tranches de courgette par exemple.

Bouchées apéritives aux fromage frais, avocat et crevettes

2 avocats bien mûrs, 10 crevettes roses cuites décortiquées, 2 cuil. à soupe de fromage frais (type Kiri ou St Môret), 1 cuil. à café de jus de citron, 3 cuil. à soupe de graines de pavot, Tabasco, sel

Pelez et dénoyotez les avocats. Ecrasez finement leur chair à la fourchette avec le jus de citron. Quand vous avez obtenu une purée homogène, ajoutez le fromage, quelques gouttes de Tabasco, salez peu et mélangez. Mettez la préparation 10 min au congélateur. Coupez les crevettes en deux tronçons. Sortez le saladier du congélateur et formez des boulettes avec la préparation, en incluant une demi-crevette au centre. Roulez les boulettes rapidement dans vos mains pour leur donner une forme régulière. Versez le pavot dans une assiette creuse. Roulez les boulettes dedans. Disposez-les sur un plat de service, plantez dedans une pique en bois et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

LE REPAS

Evitez de grignoter le pain qui se trouve à table.

En entrée :

Les huîtres, perles des tables de fêtes.

Le plus simple est de présenter vos huîtres sur de la glace pilée et/ou mieux sur un lit d'algues.

Saumon et poissons fumés

Le saumon ravit par sa saveur, sa finesse et le fondant de sa chair.

Ce dernier, tout comme les autres poissons fumés, se laisse apprécier nature avec un quartier de citron et du persil haché. Mais vous pouvez également l'accompagner d'un oignon finement haché, de poivre moulu ou encore d'œufs brouillés.

Faites ressortir le goût du saumon en déposant les tranches sur un lit d'épinards à la crème chauds.

La mer sur un plateau

Fruits de mer à volonté.

Un plateau unique mais abondant de fruits de mer et de crustacés est une simple et excellente façon de se régaler.

Composez-le avec : homard, langoustes, langoustines, palourdes, huîtres, crevettes, ...

Servez le tout sur glace ou sur algues, accompagnez-le de citrons, de sel et de poivre, de mayonnaise ou de sauce cocktail allégées.

Attention aux patients gouteux (augmentation d'urée garantie...)

Et le foie gras me direz-vous ?

L'incontournable des fêtes de fin d'année.

D'accord pour le foie gras mais il faudra éviter la consommation de pain brioche.

Langoustines rôties ,marinière au citron.

18 belles langoustines,2échalotes,2tomates,2olives noires dénoyautées,1 citron,1 brin de thym,10cl de vin blanc sec,10cl d'huile d'olive,6brins de ciboulette ,sel et poivre.

Brossez le citron sous l'eau chaude, prélevez sa peau et coupez-la en fines lanières. Faites-les blanchir 5 min dans de l'eau bouillante puis égouttez. Incisez la peau des tomates, ébouillantez et pelez-les, coupez-les en petits dés. Préparez la marinière : pelez les échalotes, émincez-les, faites-les revenir à feu doux dans une sauteuse avec une cuillerée à soupe d'huile. Versez le vin, parfumez de thym émiétté et laissez réduire de moitié .Ajoutez ensuite les dés de tomates, les olives grossièrement concassées, les zestes de citron, salez, poivrez et laissez mijoter 20 min. Ciselez la ciboulette, ajoutez-la dans la sauteuse et réservez. Préchauffez le four à th 6-7 (200°) et tapissez la plaque du four d'une feuille d'aluminium. Arrosez-la d'un filet d'huile. Décortiquez les langoustines en laissant la nageoire caudale, posez-les sur la plaque du four, ventre contre l'huile, arrosez-les d'un mince filet d'huile, salez, poivrez et enfournez pour 5 min. Servez dès la sortie du four avec la marinière.

En plat :

Viande, volaille, gibier ou poisson ???

Poissons : sole, colin, cabillaud, dorade, raie, bar, lotte, truite, brochet

Gibier : lapin, lièvre, marcassin, chevreuil, cerf, faisan, caille, perdrix et autruche

Quelques idées (plats) :

La température idéale de cuisson à cœur des viandes rouges est de 56 °C à 60 °C. Pour savoir si la viande est à bonne température à cœur, il y a un outil indispensable à avoir, le thermomètre de cuisson qui vous permettra de connaître la température exacte. On va donc cuire la viande à basse température c'est-à-dire en réglant le four à 60 °C (ou éventuellement 80 °C mais là il vous faudra avoir une sonde qui reste en permanence piquée dans votre viande et donc qui peut passer au four, le temps de cuisson sera alors un peu moins long). En effectuant cette cuisson à 60 °C degrés, il faut compter 2h00 à 2h20 au four. Il faut donc s'y prendre à l'avance. Mais vous pourrez laisser votre viande au four aussi longtemps qu'il le faut, par exemple, si vous avez du monde. La viande ne sera jamais trop cuite et ça c'est un avantage majeur quand on reçoit. Avec la cuisson basse température vous allez obtenir une viande à la cuisson homogène, une viande rose légèrement grise mais d'une grande tendreté.

Rôti de biche aux airelles et champignons sauvages

800g de rôti de biche, 25cl de crème fraîche (allégée), 500g d'airelles fraîches, 1 feuille de laurier, 100g de sucre, 15cl d'eau, 800g de champignons sauvages, 50g de beurre (un minimum), sel, poivre

Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans une cocotte, faites revenir le rôti salé et poivré dans la moitié du beurre. Pendant ce temps, faites fondre le sucre dans 15 cl d'eau dans une casserole. Lorsque le sirop bout, ajoutez les airelles rincées et la feuille de laurier. Faites cuire 15 min environ jusqu'à l'obtention d'une compote. Rincez les champignons et séchez-les. Poêlez-les dans du beurre chaud pendant 5 à 8 minutes. La cuisson du rôti terminée, réservez au chaud, déglacez le fond de la cocotte avec la crème et laissez réduire. Servez le rôti et ses garnitures sur un plat chaud accompagné d'une purée de céleri rave.

Chapon de pintade à la verveine

Pour 4 personnes : 1 chapon de pintade de 2kg, 5 brins de verveine, 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon, 10 cl de crème liquide light, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil), 2 tablettes de bouillon de volaille, sel fin, poivre

Pelez la carotte, l'oignon et le poireau. Mettez la pintade dans un grand faitout avec les tablettes de bouillon, les légumes, le bouquet garni et la verveine. Versez de l'eau à hauteur, salez et poivrez. Laissez cuire 1 h 15 à feu doux. Égouttez la volaille, laissez reposer au chaud 5 min avant de la découper. Filtrez son bouillon de cuisson, versez-le dans une petite casserole avec la crème liquide et faites réduire de moitié sur feu vif. Disposez la volaille découpée sur des assiettes ou dans un plat de service, nappez d'un peu de bouillon réduit. Servez le reste en saucière

Carré de cerf rôti sauce au miel et gingembre

1 carré de cerf d'environ 1.5kg, 30g de beurre, 3 échalotes, 12cl de vin rouge, 1l de sauce fond de veau, 2càs de gingembre frais haché, 1càs de miel, 10cl de crème liquide entière, 6cl d'huile.

Pour le carré

Préchauffer le four à 150°C [300°F]. Faire chauffer l'huile à feu vif dans un grand poêlon et y dorer le cerf environ 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Déposer le cerf dans un plat allant au four et cuire 30 minutes, selon le degré de cuisson désiré. Découper le carré de cerf en côtelettes. Réserver au chaud.

Pour la sauce

Faire fondre le beurre dans un poêlon et y faire revenir les échalotes de 2 à 3 minutes. Ajouter le vin rouge et laisser réduire de moitié, à feu vif. Ajouter la sauce demi-glace et amener à ébullition. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, blanchir le gingembre environ 1 minute. Égoutter. Ajouter le gingembre à la sauce. Réduire la chaleur et ajouter le miel. Saler et poivrer. Incorporer la crème et réchauffer. Napper les côtelettes de cerf de sauce. Servir aussitôt.

LES VINS

Dégustez...

N'en abusez pas. Ne videz pas trop vite votre verre de vin, les convives auront l'impression que vous participez, mais sans exagérer.

Si vous avez soif, buvez régulièrement de l'eau au cours du repas.

LE FROMAGE

Oui, modérément mais sans pain de préférence.

Opter pour 2-3 morceaux de fromages servis dans l'assiette. Cette présentation limitera vos envies face à un plateau de fromages variés. Vous pouvez décorer vos assiettes de salades, fruits frais, raisins, figues, plutôt que des fruits secs ou miel et sirop.

ET VOICI LE MOMENT DU DESSERT

C'est jour de fête, vous l'avez bien mérité, mais n'en reprenez pas deux fois ! Prévoyez une heure d'exercices le lendemain soir et tous les jours de la semaine suivante.

Quelques idées (dessert) :

Bûche fruitée légère

4 œufs, 120g de sucre en poudre, 100g de farine, 1 sachet de levure chimique, 250g de mascarpone, 150g de fromage blanc, 1 grand verre de jus d'orgeat dilué avec de l'eau, fruits frais (kiwi, banane, poire, framboise, ...)

Préparer la génoise. Battre les 4 jaunes avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser. Ajouter peu à peu la farine et la levure. Quand c'est bien mélangé, incorporer délicatement les 4 blancs montés en neige ferme. Dans 1 plaque allant au four, étendre la pâte sur 1 cm environ et faire cuire à 180°C, 15 min. Détacher et poser sur 1 torchon humide. Quand c'est cuit, rouler et laisser refroidir 1 peu. Mélanger mascarpone et fromage blanc avec 80 g de sucre et ajouter les fruits au choix.

Dérouler la génoise. L'imbiber avec le sirop d'orgeat les 3/4 du verre et mettre le mélange des fruits sur la génoise et enrrouler le tout. Enrouler de film étirable le tout et mettre au frigo minimum 12 h. Au moment de servir, arroser du reste du sirop d'orgeat. Décorer et déguster.

Salade de fruits frais

2 oranges en morceaux, 1 pomme non pelée en morceaux, 1/2 melon miel en morceaux (jaune), 1 tasse (130 gr) de raisins rouges, 2 kiwis en morceaux, 2 tasses (340 gr) de fraises en morceaux, 1 poire coupée en morceaux, 1/2 ananas frais en morceaux, 1 grosse banane coupée en 2 sur la longueur et tranchée.

Préparez les fruits en morceaux le plus uniformément possible. Réfrigérez avant de servir. Au moment de servir, ajoutez à la dernière minute la banane et la pomme.

Moelleux au chocolat léger

1 tablette de 200 gr de chocolat noir à 64% de cacao, 80 gr de beurre allégé, 45 gr de sucre en poudre, 2 c. à soupe rases de farine, 4 œufs

Préchauffez le four th. 8 (240 °C), concassez la tablette de chocolat et réservez 6 carrés. Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 6 carrés) au bain marie. Lissez bien le mélange en fouettant. Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez le sucre, fouettez. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre un carré de chocolat. Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four.

Toute l'équipe du Centre de la Fontaine vous souhaite de bonnes et heureuses fêtes de fin d'année.

Nos meilleurs vœux pour l'année 2022 !

