

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 2020-2021. 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

Évitez 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 choux 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) :

Bouchées apéritives aux courgettes croquantes et saumon

3 courgettes de moyenne taille, 2 tranches de saumon fumé, 2 gousses d'ail, 1 poignée de feuilles de basilic, 2 gr d'agar agar, huile d'olive

Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans une sauteuse 3 à 4 min dans un peu d'huile d'olive avec les gousses d'ail écrasées (les courgettes vont rendre un peu de jus). Ajoutez l'agar agar et sans cesser de remuer, portez à ébullition, laissez bouillir 1 min. Ciselez le basilic, mélangez et laissez tiédir. Pendant ce temps, coupez le saumon en petites lamelles. Garnissez-en le fond de petits moules en silicone. Remplissez chaque moule de courgettes, rabattez les lamelles de saumon qui éventuellement dépassent du moule. Tapez la plaque sur la table pour bien tasser. Laissez refroidir, mettez au frais avant de démouler. Servez très 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.

Nage de Saint-Jacques en verrines

4 grosses noix de Saint-Jacques, 4 oranges, 30 gr de beurre, 1 échalote, 1 càs de moutarde mi-forte, sel, poivre blanc

Epluchez et émincez l'échalote. Pressez les oranges, faites bouillir le jus en ajoutant l'échalote et filtrez. Coupez les Saint-Jacques en 4 rondelles (3 si elles sont de petites tailles). Dans une petite casserole, versez le jus et portez à frémissement, ajoutez l'assaisonnement de sel et poivre blanc, puis déposez les tranches de Saint-Jacques dans le liquide. Dès que le liquide frémit, coupez le feu, ajoutez le beurre en remuant la casserole pour favoriser l'émulsion, puis la moutarde Amora. Rectifiez l'assaisonnement et dressez en verrine.

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 dénoyautez 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.

Carpaccio de Saint Jacques au fruit de la passion, citron vert et piment.

12 grosses noix de saint Jacques sans la corail, 4 fruits de la passion, 2 càs d'huile d'olive, 1 petit morceau de piment, 2 citrons vert, sel et poivre du moulin..

Émincez finement le piment (après avoir éliminé les pépins). Rincez et épongez soigneusement les noix de Saint-Jacques sur du papier absorbant puis escalopez-les : détaillez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur et disposez-les dans un plat creux. Pressez 1 citron, versez son jus dans un bol, mélangez-le avec l'huile, du sel, du poivre et le piment émincé. Coupez les fruits de la passion en deux, retirez les graines juteuses à l'aide d'une petite cuillère, mettez-les dans une passoire au-dessus du bol de sauce, puis appuyez avec la cuillère de manière à faire couler le jus. Versez le jus de passion sur les noix de Saint-Jacques, couvrez de film étirable et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Pour servir, décorez avec l'autre citron finement tranché.

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 et bouquet d'écrevisses

Pour 8 personnes : 1 chapon de 3 à 3.5 kg, 24 écrevisses, 10cl de vin blanc sec, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet d'estragon, 1 oignon, 1 carotte, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, le jus de ½ citron, 3 tablettes de bouillon de volaille, 1 sachet de court-bouillon pour crustacés, 20cl de crème épaisse light, 2 jaunes d'œufs, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation :

Salez et poivrez le chapon. Farcissez-le avec 1 oignon pelé, le persil et l'estragon. Refermez avec des piques ou cousez-les. Dans un grand

faitout d'eau frémissante, diluez les tablettes, faites-y pocher le chapon 30 min. Préchauffez le four à 240° (th 8). Égouttez le chapon. Placez-le dans un plat à rôtir et enfournez. Au bout de 30 min, baissez le four à 200°. Comptez encore 2 h de cuisson. Arrosez souvent avec la graisse rendue. Au bout de 1 h de cuisson, ajoutez le poireau, le céleri, les carottes et l'ail épluchés. Dans un faitout d'eau bouillante, délayez le court-bouillon. Plongez-y les écrevisses et, à la reprise de l'ébullition, comptez 2 min. Égouttez, laissez tiédir et décortiquez les queues de la moitié des crustacés. Faites-les toutes revenir à feu vif dans une poêle avec de l'huile d'olive 3 min. Sortez le chapon du four. Dégraissez son jus de cuisson et déglacez-le avec le vin, laissez réduire de moitié. Filtrez-le au-dessus d'une petite casserole. Dans un bol, délayez les jaunes d'œufs avec la crème. Versez en filet dans la casserole en remuant sans laisser bouillir et ajoutez le jus de citron. Pour servir, présentez le chapon sur un plat avec les écrevisses et la sauce en saucière.

Rôti de veau aux petits légumes

800 gr de filet de veau roulé, 150 gr de carottes nouvelles, 150 gr de pois gourmands, 150 gr de petits poireaux primeurs, 12 petits oignons grelots, 100 gr de jeunes fèves, 1 petit cœur de céleri, quelques tomates cerises, 8 cl de fond de veau ou bouillon cube.

Préchauffez le four à th. 7 (200 °C). Disposez le filet de veau roulé dans la cocotte préalablement passée sous l'eau. Disposez autour les petits légumes lavés et épluchés. Ajoutez le fond de veau, salez et poivrez. Couvrez et enfournez pendant 50 min. Enlevez alors le couvercle et laissez dorer 30 min.

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 au mascarpone, pistaches et framboise

4 œufs, 250g de mascarpone, 200g de framboise, 125g de sucre, 125g de farine, 50g de sucre glace, 25g de pistaches hachées, 1 sachet de sucre vanillé, 1 càs de pâte de pistache, 1 morceau de citron confit, gouttes de colorant vert (un peu)

Placez Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre, la pâte de pistache et quelques gouttes de colorant vert. Mélangez et incorporez la farine. Battez les blancs en neige avec le sucre vanillé. Incorporez-les au mélange précédent. Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez-la et faites cuire 10 à 12 min. Retournez le biscuit sur un linge humide, roulez-le sur lui-même et réservez. Fouettez le mascarpone et le sucre glace. Déroulez le biscuit, étalez une couche de mascarpone, répartissez les framboises sur une bordure. Roulez la bûche en serrant bien de façon à avoir les framboises au coeur de la bûche. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pour 4 h. Pour servir, nappez du mascarpone restant en lissant à la spatule. Décorez de framboises, du citron confit coupé en fins bâtonnets et des pistaches hachées.

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 2021 !

