



**Dr Pierre Cuvelier**

**Nutrition**

**Dossier fêtes**

**[www.centredelafontaine.be](http://www.centredelafontaine.be)**

**[Info.cuvelier@skynet.be](mailto:Info.cuvelier@skynet.be)**

*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 légumes, un en-cas protéiné (sachet ou barre), 1 œuf cuit dur...*

#### ***L'apéritif***

*Ne jamais prendre d'alcool à jeûn.*

*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, de canapés sur toast, de feuilletés salés, de 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):**

**Canapés au gorgonzola et au chèvre frais**

*4 grandes tranches de pain complet, 3 petits fromages de chèvre frais, non réfrigérés, 100 g de gorgonzola (à température ambiante), Ciboulette ciselée (pour la garniture)*

*Ecraser les fromages ensemble à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Couper les tranches de pain complet, les tartiner avec la préparation. Saupoudrer avec la ciboulette ciselée.*

**Rouleaux de saumon - fromage aux herbes fraîches**

*Mélangez du fromage frais (type Mme Loïc) avec des herbes fraîches ciselées (coriandre, ciboulette, persil). Salez et poivrez. Etalez les tranches de saumon fumé et tartinez les avec le fromage. Roulez et découpez de petits tronçons. Réservez au frais avant de les servir.*

**Carpaccio de Saint jacques au poivre rôti et aux petits légumes (pour 4 personnes)**

*12 noix de Saint-Jacques, 1 càc de piments séchés, 1/2 poireau, 2 côtes de céleri branche, 1/2 échalote, 1/2 poivron rouge, 1/2 bouquet coriandre, ciselée, 1 càs d'huile d'olive*

**Pour la marinade :** 2 càs de jus citron vert, 1/2 càc de gingembre frais râpé, 1/2 càc de wasabi, 2 càc de sauce soja, 2 càc de poivre noir en grains

*Torréfiez les grains de poivre noir à la poêle avec un peu d'huile d'olive puis concassez-les. Détaillez tous les légumes en brunoise (dés de 2 mm). Découpez les noix de Saint-Jacques en tranches fines. Préparez la marinade en mélangeant l'ensemble des ingrédients. Dans un récipient, mélangez la brunoise de légumes avec la moitié de la marinade. Dans un autre récipient, faites mariner les tranches de noix de Saint-Jacques avec la deuxième moitié de la marinade. Laissez reposer pendant 10 min minimum. Dressez une part de légumes sur chaque assiette, disposez les Saint-Jacques, arrosez avec la marinade et décorez avec le reste des légumes et la coriandre.*

**Chips de courgette**

*4 petites courgettes, 150 g de farine, 4 c. à soupe de sel, huile d'olive.*

*Épluchez les courgettes puis coupez-les en fines lamelles. Dans une passoire, mettez une lamelle de courgette, un peu de sel, une autre lamelle et ainsi de suite pour les faire égoutter pendant 30 min. Ensuite, rincez-les bien à l'eau froide puis essorez-les avec du papier absorbant. Trempez-les dans la farine pour qu'elles en soient enrobées de toute part et réservez 15 min au réfrigérateur. Déposez ensuite les rondelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire ainsi à 150° c pendant 10-15 min puis à 100° pendant 30 min jusqu'à ce que les lamelles soient dorées. Plus vos chips seront fines plus elles cuiront rapidement il faut donc bien surveiller leur cuisson.*

## **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.*

**Composer le avec:**    *homard, langouste, 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.*

#### **Verrine de foie gras et artichaut en salade**

*1 salade frisée jaune, 4 tranches de foie gras terrine, 4 gros artichauts camus, 1 l de bouillon de poule, 1 citron jaune, 1 c à s de farine, 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de vinaigre de cidre, Sel de guérande et mignonnette de poivre*

*Épluchez et tournez les artichauts. Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de poule avec le jus de citron et la farine afin de réaliser un "blanc de cuisson", mettez vos fonds d'artichauts à cuire 15 minutes. Une fois cuit, débarrasser les artichauts avec un peu de la cuisson et réserver au réfrigérateur. Laver et triez la salade frisée en ne gardant que le coeur (la partie la plus jaune est bien plus douce et agréable au palais), confectionner la vinaigrette. Détailler 4 belles tranches de foie gras et rectifier l'assaisonnement avec le sel de guérande et la mignonnette de poivre. Pour le dressage, réaliser un lit de salade au fond de la verrine, y déposer un fond d'artichaut. Ajouter une tranche de foie gras sur l'artichaut.*

## **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 savoir, 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 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 ne le faut, par exemple, si vous avez du monde. La viande ne sera jamais trop cuite et ça c'est un avantage majeur quand l'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.

## **Pigeon au four et Girolles (pour 2 personnes)**

1 Pigeon, 200 g de Girolles, 1 Gousse d'ail, Huile d'olive, Sel, Poivre , Persil

### **Préparation :**

Préparer les girolles en coupant l'extrémité du pied et en retirant les éventuelles impuretés. Éplucher la gousse d'ail et la hacher. Laver le persil et le ciseler. Mettre le pigeon dans un plat allant au four et ajouter un filet d'huile d'olive sur le pigeon

### **Cuisson :**

Cuire le pigeon dans le four à 180° pendant 40 minutes. Arroser à mi-cuisson avec le jus de viande. Dix minutes avant la fin de cuisson, cuire à feu vif les girolles dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et l'ail haché. Ajouter le persil ciselé et remuer plusieurs fois. Sortir le pigeon du four, saler et poivrer et ajouter les girolles autour. Laisser cuire encore quelques minutes et servir

## **Velouté de homard**

3 queues de homard (frais ou congelé), 800 g de potiron, 1 pomme, 2 échalotes, 25 cl de crème liquide 0 %, 2 cubes de bouillon de volaille, 1 gousse de vanille, Sel, poivre

### **Préparation :**

Chauffer la crème avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Ôter du feu, couvrir et laisser infuser. Ebouillanter les queues de homard 10 secondes. Les égoutter et les décortiquer. Couper la chair en médaillon. Peler et épépiner le potiron et la pomme, les couper en dés. Faire revenir les échalotes émincées dans une grande casserole. Ajouter les dés de potiron et de pomme, cuire 5 min. Verser 1 ml d'eau et émietter les cubes de bouillon, cuire 20 mn à frémissements. Mixer en velouté, ajouter la crème (sans la gousse de vanille), rectifier l'assaisonnement et chauffer 5min. Poêler les médaillons de homard 2 min, saler et poivrer. Servir le velouté bien chaud avec les médaillons de homard, éventuellement décoré de morceaux de gousse de vanille et brins de persil.

### Roti de Biche sauce au vin

1 rôti de filet de Biche (150gr/personne)  
1 noisette de beurre

Pour la sauce :  
½ l de vin  
70gr de beurre  
Confiture  
25 cl crème allégée  
Sel, poivre  
1 bouquet garni

Faites réduire ½ litre de vin rouge avec un bouquet garni. Ajoutez 70gr de beurre en fouettant 1 càc de confiture de groseilles ou d'airelles. Salez, poivrez et ajoutez 25 cl de crème allégée. Servez avec des chicons braisés, des carottes justes blanchies et des poires aux airelles.

### Pintade à l'orange (pour 4 personnes)

1 pintade, 3 carottes, 3 courgettes, 3 navets, 2 poivrons, 2 oranges, 1L de jus d'orange, 1 petit pot de crème fraîche 0%, Huile d'olive, sel, poivre

#### Préparation :

Saisir la pintade sur toutes ses faces dans une cocotte. Verser du jus d'orange' à mi-hauteur. Saler, poivrer. Enfermer dans du papier d'aluminium des allumettes de carottes, navets, courgettes, poivrons. Déposez sur la pintade.

#### Cuisson :

Cuire 1/2 heure à feu moyen. Passer au gril des quartiers d'orange.

### **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 venu le moment du dessert**

C'est jour de fêtes, 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): Salade de fruits frais

2 oranges en morceaux  
1 pomme non pelée en morceaux  
½ 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  
½ ananas frais en morceaux  
1 grosse banane coupée en 2 sur la longueur et tranchée

Préparer les fruits en morceaux le plus uniformément possible.

Réfrigérer avant de servir.

Au moment de servir, ajouter à la dernière minute la banane et la pomme.

Mousse au chocolat allégée (pour 2 personnes)

100 g de chocolat, 2 càs de lait, 3 blancs d'œufs

Faire fondre le chocolat avec le lait. Monter les blancs en neige. Incorporer les blancs au chocolat et mélanger délicatement sans casser les blancs. Mettre au réfrigérateur au moins 2 heures.

Gâteau au fromage blanc (pour 8 personnes)

500g de fromage blanc à 0%, 4 œufs, 125g de sucre en poudre, 90g de farine, Le zeste d'un citron

Mélanger le fromage blanc avec les jaunes, le sucre, la farine et le zeste de citron.  
Monter les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement.  
Verser dans un moule beurré et fariné (silicone pour moi donc pas nécessaire de beurrer).  
Cuire à 200° pendant 30 minutes. Vous pouvez le décorer avec des fruits

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 2016.

