



Idées & astuces : des repas de fêtes savoureux & légers !

Astuces pour anticiper les excès et éviter de prendre du poids !

Le jour J surtout, on ne saute pas le déjeuner sous prétexte qu'on va se rattraper le soir.
On mise plutôt sur les légumes. Si vous n'avez pas le temps de les éplucher, choisissez-les surgelés, naturels et non cuisinés. Accompagnez-les d'une viande grillée ou d'un poisson.
En dessert, un laitage ou un fruit.
Le dîner du Réveillon est souvent tardif, pour éviter d'arriver affamé on s'accorde un petit encas.



Que la fête commence !

On y est le repas débute par l'apéritif : moment critique il est vrai, la faim commence à se faire sentir, la convivialité, la joie des retrouvailles et les alléchantes gourmandises apéritives ! Si c'est vous qui recevez il est possible de proposer un buffet relativement équilibré voici quelques idées :

* Bâtonnets de légumes à croquer, accompagnés de sauces à base de fromage blanc relevé d'épices et/ou herbes aromatiques.

* Barquettes de feuilles d'endives, la variété carmine apporte de jolies couleurs pourpre ! Détachez les feuilles et tartinez-les de fromage blanc à l'aneth surmonté d'œufs de truite ou de crème légère additionnée de roquefort et surmonté de noix.

* Têtes de champignons de Paris farcies de fromage « ail et fines herbes » ou de fromage aux noix et légèrement passées sous le grill.

Pensez aux potages tout prêts – chez Picard vous trouverez de nombreux veloutés aux saveurs raffinées. Une fois réchauffés, présentez-les dans de jolies verrines surmontées d'un dés de foie gras ou d'un gressin ou encore d'une chips de jambon cru (laissez dorer des tranches de jambon à la poêle ou au four).

* Côté boissons : elles sont souvent sucrées et alcoolisées. Il est toutefois préférable de choisir du vin, du champagne ou encore un long drink (une petite quantité d'alcool + eau + tonic ou soda édulcoré). Evidemment on sirote son verre lentement et on alterne avec de l'eau, cela évitera la déshydratation et les maux de tête ! Et si vous préférez une boisson sans alcool, choisissez parmi les fruits les moins sucrés, préférez les purs jus aux nectars et allongez-les en cocktail avec de la glace pilée et des épices si vous les appréciez.

- Cocktail ananas, citron vert et parsemé de noix de coco râpée
- Jus de grenade, orange et gingembre



C'est le moment du repas !

Si vous êtes invité difficile de maîtriser... alors on prend plaisir à goûter de tout ! Avec un peu de contrôle sur les quantités et pour cela on évite de se resservir. Il est aussi possible de refuser le pain et de faire l'impasse sur le fromage pour apprécier le ... ou les desserts ! En revanche, si c'est vous qui recevez, quelques petites astuces peuvent faire la différence !

Pensez au poisson, aux coquillages et crustacés, aussi bien en entrée qu'en plat !

Un plateau de fruits de mer accompagné de sauce à l'échalote et au vinaigre ou tout simplement de citron, ou encore d'un tartare d'algues. En évitant la mayonnaise cela est une bonne alternative.

Des brochettes de noix de St Jacques simplement marinées à l'huile d'olive ail et fines herbes et passées sous le grill. Pour une version terre et mer plus gourmande, ajoutez de fines tranches de ventrèche ou de chorizo entre les noix.

Une rilette de saumon maison : cuire 1 à 2 pavés de saumon frais au court bouillon, les laisser refroidir puis les émietter. Hacher 2 à 3 tranches de saumon fumée, lier les 2 saumons avec du fromage blanc ou du carré frais, assaisonner d'aneth de jus de citron et de baies roses. Déguster cette rilette sur du pain noir ou encore sur des blinis ou plus léger sur les feuilles d'endives ou des cœurs de sucrine.

Tartare de d'églefin, fruits de la passion, pomme verte et ananas



Recette complète sur www.picard.fr

Coupez les filets de poisson ainsi que l'ananas en petits dés et placez-les dans un saladier. Coupez les fruits de la passion en 2, récupérez leur pulpe et incorporez-la au saladier. Mélangez bien puis ajoutez la pomme coupée en petits dés, le jus et le zeste du citron vert. Arrosez avec l'huile d'olive puis ajoutez le gingembre et la coriandre. Salez, poivrez et réservez au moins 30 min au frais. Répartissez le tartare dans les demi-fruits de la passion avant de déguster.

Les volailles sont des incontournables des tables festives !

Une cuisson longue et douce permet de conserver leur moelleux et si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une farce légère mais savoureuse ! Voici quelques exemples :



* Farce au quinoa : préparez une farce avec 250g de champignons de Paris frais ou de girolles, lavez-les et découpez-les en lamelles. Faites cuire 50g de quinoa. Pelez et découpez deux échalotes et un bouquet de persil, disposez-les avec les champignons tout dans un grand bol, ajoutez un œuf entier, 1 tasse de mie de pain trempé au lait, 1 à 2 c. soupe de cognac ou armagnac, et ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre.

* Farce aux deux viandes : hachez 100g de veau + 100g de bacon. Coupez finement 2 échalotes et un bouquet de persil. Ecrasez à la fourchette 30g de marrons cuits. Faites revenir une pomme épluchée et coupée en dés pendant 15 min à la poêle. Mélangez le tout dans un grand bol, ajoutez un œuf entier, 1 tasse de mie de pain préalablement desséché au four et coupé en dés, 2 c à soupe de beurre fondu, 10 cl de crème liquide et un bouquet de persil haché puis salez et poivrez.

* Farce sucrée-salée : coupez 100g de châtaignes, 1 pomme et 2 branches de céleri en dés. Emincez 1 poireau. Dans une poêle, faites revenir avec 1 noisette de beurre, le poireau et le céleri. Placez-les dans un grand bol, ajoutez et mélangez les châtaignes, la pomme, 3 c à soupe de raisins secs, 6 tranches de pain de mie préalablement desséché au four et coupé en dés, 2 c à soupe de beurre fondu, 10 cl de crème liquide et un bouquet de persil haché puis salez et poivrez.

En accompagnement optez pour des légumes cela équilibrera le menu et avec leur richesse en fibres ils ralentiront l'absorption du repas.

C'est le temps des douceurs ...

Au dessert, si vous tenez absolument à servir une bûche, oubliez celle avec de la crème au beurre et optez pour une version glacée.

Mais idéalement faire le choix des fruits sera plus digeste voici quelques idées :



* Une poire pochée aux épices accompagnée d'une bonne glace à la vanille.

* Une papillote de fruits exotiques comme la mangue, la carambole arrosée d'un sirop à base de fruits de la passion, sucre, gousse de vanille et épices. Servez cette papillote avec une tuile aux amandes.

* Autre idée plus gourmande une pavlova faite maison ou achetée en pâtisserie. La pavlova est une meringue surmontée de chantilly et de fruits frais. Cela est très joli à présenter et en plus très gourmand mais frais !



Pour des lendemains de fêtes confortables !

Au cours du repas et toute la soirée on pense à boire...de l'eau !

Et le lendemain, on continue à bien s'hydrater avec de l'eau, des bouillons de légumes et des tisanes. Ces dernières peuvent en plus vous procurer un confort selon vos besoins : celles à base d'anis sont efficaces contre les ballonnements et l'aérophagie; le fenouil et la sauge sont réputés en cas de digestion difficile; l'artichaut est dépuratif et détoxifiant. Et si vous le pouvez, profitez du plein air pour faire une longue promenade !

... L'essentiel est de passer un agréable moment, alors laissez la joie de Noël et des retrouvailles vous envahir pour passer de belles fêtes ! Joyeux Noël et bonnes fêtes à tou.te.s !



Restaurant solidaire Eole
Espace Technologique Jean Bertin
Avenue du 1er mai 40220 TARNOS
05 59 74 84 20
contact@eole-restaurant.fr
www.eole-restaurant.fr