

1. Lequel de ces aliments est riche en fer et faible en calories ?
  - a) les huîtres
  - b) le saumon
  - c) le foie gras
2. Lequel de ces apéritifs vaut-il mieux choisir pour limiter les calories ?
  - a) le whisky
  - b) le champagne
  - c) le punch
3. Quelle partie de la dinde est la moins grasse ?
  - a) la patte
  - b) la peau
  - c) le blanc
4. Quel est le meilleur accompagnement pour la dinde ?
  - a) fagots de haricots / châtaignes
  - b) fagots de haricots / pommes dauphines
5. Quel dessert sera le mieux adapté pour finir votre repas ?
  - a) la bûche glacée
  - b) le biscuit roulé à la crème
  - c) peu importe



Réponses : 1a ; 2b ; 3c ; 4a ; 5a

### Dernières recommandations avant les festivités :

- privilégiez la qualité à la quantité ;
- évitez les cumuls de graisses au même repas : par exemple foie gras, gibier, pommes dauphines, fromage ; bûche à la crème !
- résistez aux petits grignotages qui vous font souvent du tort : truffes, pâtes de fruits et autres chocolats en tout genre...

ENFIN, N'OUBLIEZ PAS DE VOUS FAIRE PLAISIR

MALGRÉ TOUT !

# Atelier diététique



Menu  
«Spécial Fêtes»





# Voici 3 recettes de fêtes que vous pourrez inclure dans votre menu de Noël

## TOASTS : Rillettes légères de saumon



### Ingrédients pour une quinzaine de toasts

- 100g de saumon frais
- 100g de saumon fumé
- 150g de carré frais à 0%
- 1 échalote
- ciboulette
- poivre
- bouillon de légumes

- Faire cuire le saumon frais au court bouillon (avec le bouillon de légumes). Mixer avec le carré frais, la ciboulette, l'échalote et le poivre.
- Ajouter le saumon fumé en petits morceaux.
- Déposer au réfrigérateur au moins 1 heure
- Tartiner sur des petites tranches de pain au noix.

Bien que les graisses de ces préparations soient protectrices pour le cœur, elles augmentent l'apport calorique : une fine couche suffit sur chaque toast !



## Valeurs nutritionnelles pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Rillettes de saumon (2 toasts)	165 Kcal	14g	5g	16g
Oeuf cocotte à la piperade et jambon cru	190 Kcal	19g	13g	8g
Clafoutis aux figues	356 Kcal	12g	12g	50g

## Oeuf cocotte Piperade / Jambon cru



### Ingrédients

#### Pour 2 personnes

- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 demi oignon
- 1 cuill. à café d'huile d'olive
- 2 tranches de jambon cru
- 2 oeufs
- 2 gressins
- paprika doux
- sel et poivre

- Préchauffer le four à 180°C et disposer un grand plat rempli d'eau pour réaliser un bain marie.
- Faire revenir le poivron et l'oignon en petits morceaux dans l'huile d'olive. Une fois le tout bien réduit, ajouter les tomates en petits morceaux. Assaisonner.
- Dans les petits bocaux, disposer la piperade et la tranche de jambon cru.
- Casser l'oeuf sur cette préparation en prenant soin de ne pas percer le jaune. Saler légèrement. Déposer les bocaux dans le bain marie et laisser cuire 12 à 15 minutes. Le blanc de l'oeuf doit être bien pris et le jaune encore coulant.

## Clafoutis aux figues

### Ingrédients

#### Pour 2 personnes



- 5 à 6 figues
- 2 oeufs
- 1 cuill. à soupe d'édulcorant à cuire
- 40g de farine
- 150 ml de crème fraîche allégée
- 80 ml de lait
- un peu de cannelle

- Préchauffer le four à 210°C.
- Dans un saladier, fouettez les oeufs et ajouter l'édulcorant, la farine, la crème fraîche, le lait et la cannelle.
- Couper les figues en petits morceaux et les disposer dans deux ramequins beurrés. Verser l'appareil et enfourner 30 minutes.