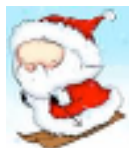


## Quiz de Noël

inspiré de [www.aujourd'hui.com](http://www.aujourd'hui.com)



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 ; 5c

### 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 !
- évitez de vous resservir, et de même, évitez l'excès d'alcool qui est très calorique ;
- résistez aux petits grignotages qui vous font souvent du tort : truffes, pâtes de fruits et autres chocolats en tout genre...
- surveillez votre poids : les kilos pris durant les fêtes sont difficiles à perdre ensuite...

**ENFIN, N'OUBLIEZ PAS DE VOUS FAIRE PLAISIR MALGRÉ TOUT !**

Fêtes de fin d'année 2015

# Atelier diététique



*Atelier Diététique  
« Spécial Fêtes »*



Marie TAUPIN, Diététicienne





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

### Pain de poisson, sauce citronnée

Ingrédients Pour 4 personnes



- 1 grosse boîte de thon (280g)
- 20 cl de crème fraîche légère à 15% de M.G.
- 4 oeufs
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 40 g de gruyère râpé
- sel et poivre
- le jus d'un citron
- ciboulette
- 1 fromage blanc nature à 20% de M.G.

1. Préchauffer le four Th.6-7.
2. Battre les oeufs en omelette. Ajouter la crème fraîche, le concentré de tomates, le gruyère puis le thon (ou saumon).
3. Beurrer un moule à cake et y verser la préparation. Laisser cuire 1h15 au bain marie.
4. Servir froid avec la sauce (mélanger le fromage blanc, le citron, le sel et le poivre, et la ciboulette).

Source : [www.marmiton.fr](http://www.marmiton.fr)

### Brochette gambas-noix de St Jacques marinées

Ingrédients Pour 4 personnes



- une douzaine de gambas
- une douzaine de noix de st Jacques
- le jus de 2 citrons verts
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- 2 cuillères à café de curcuma
- 1 pincée de piment de Cayenne
- persil

1. Décortiquer les gambas et les mettre dans un saladier avec les noix Saint-Jacques.
2. La marinade : pressez vos citrons. Épluchez et écrasez l'ail. Hachez le persil. Mélangez dans un bol l'ail, l'huile, le jus de citron, le persil haché, 2 cuillères à café de curcuma, la 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne, sel et poivre bien mélanger. Incorporer à la marinade et mélanger délicatement les fruits de mer et laisser mariner au moins 4 heures.
3. Préparation des brochettes : enfiler les gambas et les noix de Saint-Jacques sur des piques en bois (alterner Saint-Jacques, gambas) Mettez-les dans un plat à rebord et arrosez les de la marinade.
4. Pour la cuisson : faites dorer les brochettes à la plancha en rajoutant si nécessaire de la marinade. ou à la poêle 3 minutes environ. Une fois cuit parsemez de ciboulette. Servir aussitôt.

Source : [www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)

### Faisselle & minestrone de fruits au piment d'Espelette



Ingrédients Pour 6 personnes

- 1/2 ananas
- 2 oranges
- 1 kiwi
- 1 fruit de la passion
- 1 étoile de badiane
- une pincée de piment d'Espelette
- 6 faisselles à 0% de M.G.

1. Préparation du jus presser le jus de l'orange et gratter l'intérieur du fruit de la passion, ajouter l'étoile de badiane et une pointe de couteau de piment, faire tiédir quelques minutes et laisser infuser 10 minutes, filtrer.
2. Eplucher l'ananas, éplucher le kiwi et la banane. Couper tous les fruits en dés de 5 millimètres de côté.
3. Égoutter les faisselles et les mettre dans des verres en évitant de trop les casser, puis remplir ces derniers de fruits et ajouter à la fin le jus d'orange froid. Servir frais.

Source : [www.latelierdeschefs.fr](http://www.latelierdeschefs.fr)

### Valeurs nutritionnelles (pour 1 personne)

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
<b>Pain de poisson, sauce citronnée</b>	<b>347 Cal</b>	<b>37g</b>	<b>19g</b>	<b>7g</b>
<b>Brochette marinées</b>	<b>228 Cal</b>	<b>30g</b>	<b>12g</b>	<b>0g</b>
<b>Faisselle &amp; minestrone de fruits</b>	<b>Cal</b>	<b>6g</b>	<b>0g</b>	<b>27g</b>

