

Repas de Noël

----- Cappuccino de potimarron -----

Ingrédients pour 5 personnes :

- 5 tranches de jambon cru
- un potimarron de 850g
- 150g de marrons cuits au naturel
- 100 ml de crème liquide entière
- quelques brins d'herbes fraîches (cerfeuil, persil, ciboulette)
- sel, poivre

1. Posez les tranches de jambon cru sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Faites-les sécher 30 minutes environ à th5 (150°C). Mixez-les ensuite dans un robot.
2. Lavez le potimarron, ôtez les graines et coupez la chair en cubes. Le mettre dans une casserole avec les marrons, du poivre, un peu de sel et recouvrez d'eau. Faire cuire 12 minutes à la cocotte-minute lorsque la soupape se met à siffler (ou 30 minutes à couvert dans une casserole classique). Passez au mixer plongeant. Réservez au chaud.
3. Fouettez la crème en chantilly. Y incorporer la moitié du jambon.
4. Servez la soupe avec la chantilly et parsemez le reste du jambon et de quelques brins d'herbes fraîches.

Intérêts nutritionnels :

- le potimarron, de par sa couleur orangée, est riche en bêta-carotènes, un précurseur de la vitamine A. Cette vitamine a un impact sur la rétine et protège de la DMLA.
- la châtaigne est un fruit très riche en glucides complexes, des sucres qui sont absorbés lentement par l'organisme et qui permettent aux muscles et au cerveau de bien fonctionner.
- attention : la crème fraîche est riche en acides gras saturés. Il faut donc en consommer avec modération pour éviter les maladies cardiovasculaires.

----- Knepfle -----

Ingrédients pour 5 personnes :

- 250g de farine
- 100 ml de lait
- 3 œufs
- gros sel
- 2 cuillères d'huile d'olive

1. Mettre dans un saladier la farine. Y mettre les œufs. Tout en remuant, y verser petit à petit le lait, en évitant les grumeaux. La pâte doit être lisse.
2. Dans une casserole haute, faites bouillir de l'eau avec un peu de gros sel et une cuillère à soupe d'huile.
3. Placer la passoire à knepfle au-dessus de la casserole (la passoire ne doit pas toucher l'eau).
4. Verser un peu de pâte dans la passoire. Attendre que les knepfle remontent à la surface, et les récupérer avec une écumoire. Les mettre à refroidir sur un plat.

Préparation de dernière minute : faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque la poêle est bien chaude, y faire revenir les knepfle.

Intérêts nutritionnels :

En utilisant de la farine semi-complète ou complète pour fabriquer ces knepfle, vous augmenterez vos apports en fibres et minéraux. Nous vous conseillons également de les faire revenir à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre, car cela sera plus digeste.

----- Magrets de canard au Porto -----

Ingrédients pour 6 morceaux :

- 2 magrets de canard
- 50 ml de Porto
- 100 ml de crème fraîche liquide
- une noix de beurre
- sel, poivre

1. Retirez la peau des magrets. Les coupez en 3 chacun.
2. Les faire dorer dans une noix de beurre, deux minutes de chaque côté.
3. Les sortir de la poêle et déglacer au porto. Arrêtez le feu. Grattez les sucs et complétez avec la crème. Salez, poivrez. Remettez les morceaux de canard et couvrez. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant quatre minutes pour une viande rosée et dix minutes pour une viande plus cuite. Laissez reposer à couvert et réchauffez au dernier moment avant de servir.

Intérêts nutritionnels :

- la viande de canard est une viande grasse, mais sa chair est riche en acides gras mono-insaturés qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2.
- Attention : le beurre et la crème fraîche contiennent du cholestérol. Il est nécessaire de les utiliser avec parcimonie au quotidien. On peut se faire plaisir de temps en temps, pour les fêtes de fin d'année par exemple.

----- Chou rouge-----

Ingrédients pour 5 personnes :

- 500g de chou rouge
- deux pommes
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre (vinaigre de cidre par exemple)
- 2 cuillères à soupe de gelée de groseilles
- sel, poivre.

1. Lavez et coupez le chou rouge finement.
2. Pelez les pommes, retirez les trognons et râpez-les.
3. Faites revenir le chou et les pommes dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
4. Ajoutez le vinaigre et la gelée de groseille. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Couvrez et laissez mijoter tout doucement jusqu'à ce que le chou soit tendre. Remuez de temps en temps pendant la cuisson. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Intérêts nutritionnels :

- le chou rouge est, comme tous les choux, riche en vitamine C. Même cuit, sa teneur reste importante et contribue à lutter contre les maux de l'hiver, tels que les rhumes et les gastro-entérites.
- la pomme contient de la pectine, une fibre qui forme un gel au niveau de la paroi de l'estomac et qui capte le mauvais cholestérol pour l'évacuer dans les selles.

----- Minestrone de fruits d'hiver, infusion de gingembre-----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 mangue
- 2 kiwis
- 2 poires
- 100g de sucre
- 1 citron
- 40g de gingembre frais

1. Epluchez les fruits et découpez leur chair en petits dés. Placez-les dans un saladier et recouvrez-les de jus de citron.
2. Pelez le gingembre et découpez-le en lamelles.
3. Dans une casserole, portez à ébullition 80 centilitres d'eau avec le sucre et le gingembre. Laissez bouillir 5 minutes. Stoppez la cuisson et laissez infuser à couvert 5 minutes.
4. Retirez les morceaux de gingembre et versez l'infusion sur les fruits, laissez refroidir pendant au moins une heure pour que les fruits puissent à leur tour parfumer l'infusion. Mettre au frais.
5. Dégustez frais.

Intérêts nutritionnels :

- les fruits font partie intégrale d'une alimentation équilibrée. Par leur teneur en fibres, ils permettent la régulation du transit et l'obtention de la satiété. Ils ne sont pas trop caloriques, et sont donc indiqués lors des repas de fêtes bien arrosées (rappelons que l'alcool est calorique !).
- Le gingembre permet de mieux digérer les repas lourds, qui contiennent par exemple du beurre et de la crème. Il en est de même avec la menthe et les eaux riches en bicarbonates (type Badoit ou Vichy St Yorre).