

LAMAGIE DANS VOS ASSETTES



Livret de Noël

Sommaire

01

Editorial

02

Déculpabiliser des repas de fêtes

03

Recettes

Petit-déjeuner

04

Recettes

Collations

05

Recettes

Entrées

06

Recettes

Plats

07

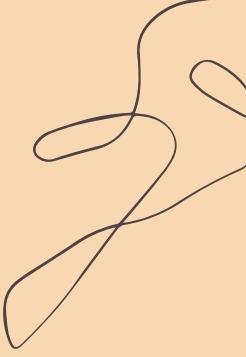
Recettes

Desserts

08

Les spécialités de Noël

Editorial



Le mois de décembre ne nous laisse pas indifférent, avec les lumineuses décos de noël qui fleurissent nos villes et villages. Les fêtes approchent à grand pas et la perspective de repas plus énergétiques que d'habitude questionne déjà certains d'entre vous.

C'est pourquoi, l'équipe diététique Satim a élaboré cette édition afin d'appréhender au mieux les fêtes, par des conseils diététiques et plus particulièrement en vous proposant à la fois des recettes simples et savoureuses pour se faire plaisir, tout simplement.

Vous découvrirez qu'il est possible de se faire plaisir tout en prenant soins de sa santé. Cette période est l'occasion de partager les plaisirs de la table tout en profitant des siens.

Alors laissez vous tenter par ces recettes festives que vous pouvez mixer avec vos recettes traditionnelles.

Satim est une structure d'aide à la gestion des maladies chroniques; Elle réunit une équipe pluridisciplinaire ; Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques, notamment par le bien-être, la nutrition et l'activité physique adaptée.

Toutes les recommandations scientifiques et professionnelles sont respectées et valorisées.

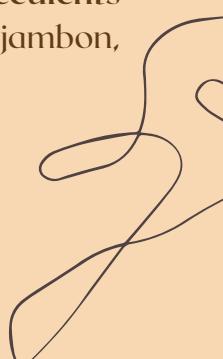
Équipe diététique :
Claire ADOLPHE
Floriane CHARRETIER
Emma LIGET

Avec la participation de Gérard Legeay, Catherine Prono, Françoise Herrault cuisiniers passionnés.

Déculpabiliser des repas de fêtes en 5 conseils

1

Le jour du repas de fête, commencer la journée avec un petit déjeuner rassasiant : muesli, porridge ou tartine de pain complet et fromage frais + un fruit + 1 boisson. Consommer un déjeuner pauvre en graisses mais riches en féculents complets (riz complet, quinoa, lentilles ...), en protéines maigres (poisson, jambon, volailles ...) et en légumes.



2

Faire de ces repas un moment agréable, comme par exemple :

- En allumant une bougie sur sa table
- En décorant sa table avec du houx, des pommes de pins..
- En ressortant vos jolies serviettes et nappes de Noël
- En passant des chants de Noël et autres musiques douces en musique d'ambiance

3

Allier plaisir et modération en mangeant de tout "en petites quantités" !

- En se limitant à 3 amuses bouches à l'apéritif
- En savourant chaque plat : le garder en bouche en appréciant chaque saveurs
- Se resservir uniquement si cela vous fait très plaisir, votre hôte en sera honorée

4

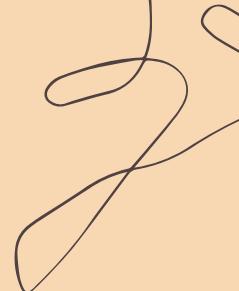
Manger lentement et faire des pauses entre les bouchées, vous permettront d'absorber jusqu'à deux fois moins de calories.

Méfiez-vous de la corbeille de pain facile à atteindre, faites passer...

5

Enfin conserver une activité physique malgré le froid : les balades ou même une séance d'activité physique à la salle ou en visio, vous permettront de conserver la forme pendant les fêtes et de gérer au mieux les excès de bûches de Noël !

Sommaire des recettes



Les petits-déjeuners

Porridge à la cannelle

p.1

Tartine avocat, œuf et noix

p.2

Les entrées

Salade chou rave et pomme verte

p.5

Terrine de bleu d'Auvergne aux figues

p.6

Œuf mollet au foie gras

p.7

Les collations

Cookies épais & fondants

p.9

Compote pommes, châtaignes et vanille

p.10

Les plats

Butternut farcie gratiné au chèvre

p.12

Ravioles de langoustines, crème au basilic

p.13

Poule au riz aux éclats de truffes

p.14

Sommaire des recettes



Les desserts

Gâteau patate douce, choco, coco

p.16

Mousse aux fruits de la passion

p.17

Les spécialités de Noël

Truffes chocolat cannelle

p.19

Shortbreads

p.20

Chocolat chaud

p.21



Les petits-déjeuners

les recettes

Porridge à la cannelle

1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes

Ingrédients

50 g de flocons d'avoine

150 ml de lait (de votre choix)

10 g de sucre de canne

1 c. à soupe de cannelle



Préparation

- 1 Incorporuez les flocons d'avoine et le lait dans une casserole à feu moyen en remuant régulièrement.
- 2 Ajoutez le sucre de canne et laissez épaissir pendant 5 à 10 minutes jusqu'à la texture souhaitée.
- 3 Ajoutez la cannelle en fin de cuisson.
- 4 Vous pouvez ajouter les toppings (garnitures) de votre choix pour décorer votre porridge (noix, fruits, coulis, chocolat...)
- 5 A déguster chaud ou froid.

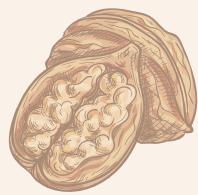


Tartine avocat, œuf et noix

1 personne

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 2 à 3 minutes



Ingrédients

1 grosse tartine de pain
(selon votre choix)
40 g (ou un demi) d'avocat
1 œuf au plat
Quelques noix concassés
Poivre et sel



Préparation

- 1 Sur une tartine de pain, écrasez l'avocat.
- 2 Cassez délicatement l'œuf dans la poêle en prenant soin de ne pas crever le jaune. Salez et poivrez. Laissez cuire 2 à 3 minutes selon votre goût à feu moyen/vif.
- 3 Placez l'œuf sur l'avocat écrasé.
- 4 Parsemez les noix concassés sur la tartine.
- 5 Dégustez.





Les entrées

les recettes

Salade chou rave et pomme verte

1 à 2 personnes

Préparation : 15 minutes



Ingrédients

1 chou rave

1 pomme verte

Une c. à soupe de jus de citron vert

Persil plat

Ciboulette

Une tête de brocolis

Une pincée de sel et poivre

3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1 Epluchez le chou rave et la pomme verte. Taillez-les en fin batonnets.
- 2 Mélanger le chou rave et la pomme verte en ajoutant un trait de jus de citron vert.
- 3 Ajoutez une cuillère à soupe de persil plat haché et 1/2 cuillère à soupe de ciboulette finement ciselée.
- 4 Taillez le bout des tête de brocolis et ajoutez les au mélange.
- 5 Assaisonnez de 3 cuillère à soupe d'huile d'olive, d'une pincée de sel et poivre. Mélanger et servez.



Terrine de bleu d'Auvergne aux figues

Recette proposée par Gérard Legeay

6 à 8 personnes

Préparation : 20 minutes

Ingédients

500 g de bleu

100 g de figues séchés

60g de crème fraîche

80 g de beurre



Préparation

- 1 Emincez les figues.
- 2 Réduire en purée le bleu avec la crème et le beurre ramolli.
- 3 Ajoutez les figues à la préparation.
- 4 Moulez le tout dans une terrine. Laissez au réfrigérateur pendant 1h30 au minimum avant de démouler.
- 5 Servir avec une salade.

Oeuf mollet au foie gras

Recette proposée par Gérard Legeay

4 personnes

Préparation : 12 minutes

Cuisson : 4 minutes



Ingrédients

4 gros œufs

60 cl de crème liquide

1 bouillon de volaille

60 g de foie gras cru ou cuit

4 tranches de pain de mie

Quelques cuillères de féculle

Quelques champignons en décoration

Préparation

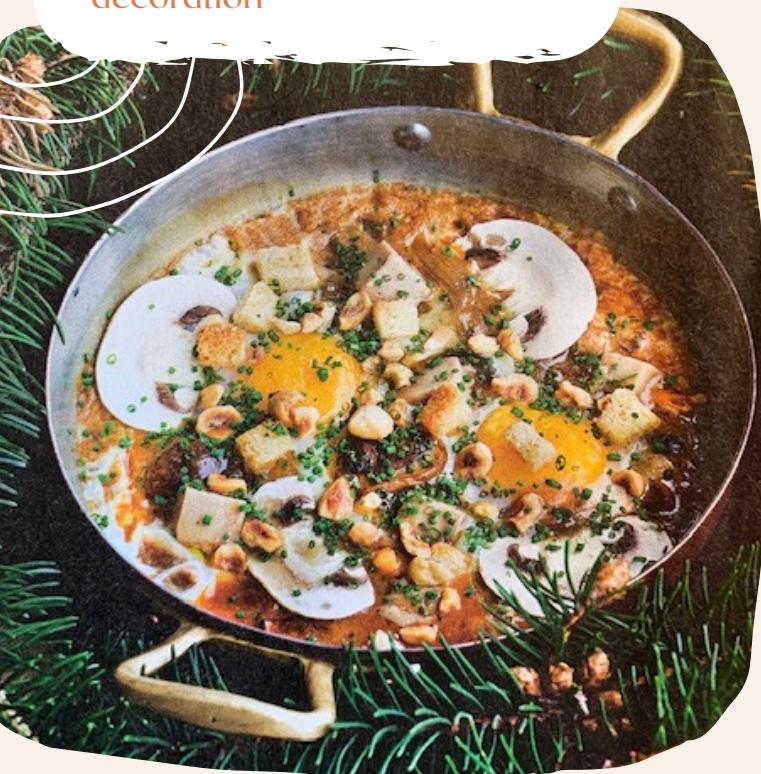
1 Cuire les œufs 6 minutes à l'eau.

2 Dans une casserole, chauffez la crème et y ajoutez le bouillon de volaille. Liez légèrement avec la féculle.

3 Détaillez et ajoutez le foie gras en petits dés dans la casserole et ajouter à la crème à 60 degrés.

4 Toastez les tranches de pain de mie puis les tailler en allumettes.

5 Servez avec deux bouquets de ciboulette et des morceaux de champignons pour décorer.





Les collations

les recettes

Cookies épais & fondants

4 à 6 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 9 minutes



Ingédients

30g purée d'amande

45g de sirop d'érable

1 œuf

1 c. à café d'extrait de vanille

70g de farine

140g d'amande

1 c. à café de bicarbonate

Des pépites de chocolat blanc



Préparation

- 1 Préchauffez votre four à 190°C.
Mélangez la purée d'amande et le sirop d'érable.
- 2 Ajoutez l'œuf, la vanille et fouettez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3 Incorporez ensuite la farine, la poudre d'amande et le bicarbonate. Ajoutez enfin les pépites de chocolat.
- 4 Prélevez des boules de pâtes et répartissez-les sur une plaque allant au four.
- 5 Pressez les boules légèrement pour les aplatis.
- 6 Enfournez pour 8 à 9 minutes.



Compote pommes, châtaignes et vanille

4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Ingédients

1 kg de pommes type golden

100 g de châtaignes

20 cl d'eau

2 sachets de sucre vanillé

Préparation



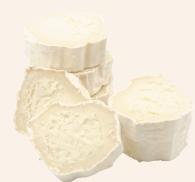
- 1 Incisez chaque châtaigne profondément. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les, plongez-les dans un bol d'eau glacée et épluchez-les à l'aide d'un couteau
- 2 Pelez, évidez et coupez les pommes en gros cubes.
- 3 Dans une grande casserole, déposez les châtaignes puis les pommes sans les mélanger (les châtaignes doivent rester au fond pendant la cuisson), versez le sucre vanillé et 20 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 40 minutes à couvert, à feu moyen doux.
- 4 Mixez à votre convenance, selon que vous préfériez une compote lisse ou avec des morceau. Servez tiède ou froid.





Les plats *les recettes*

Butternut farcie gratiné au chèvre



4 personnes

Préparation : 20 minutes

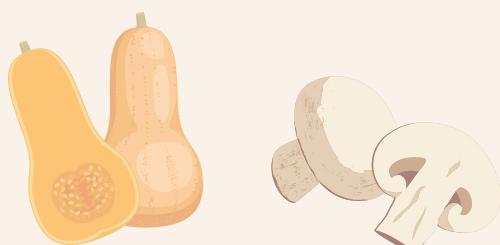
Cuisson : 1 heure

Ingédients

- 1 butternut
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de champignons
- Une boîte de lardons
- Une c. à soupe de crème fraîche
- 6 rondelles de chèvre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 200°. Ouvrez la courge en deux dans la longueur et ôtez les graines. Quadrillez légèrement la chair avec un couteau. Enfournez la butternut pendant 35 à 40 minutes.
- 2 Coupez et émincez les oignons et les champignons. Faites les revenir dans une c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les lardons en fin de cuisson.
- 3 Une fois la butternut cuite, retirez la chair et l'incorporer dans la poêle avec le mélange oignon, champignons et lardons. Ajoutez une c. à soupe de crème fraîche à la préparation.
- 4 Garnissez la butternut avec l'ensemble de la préparation et posez les rondelles de chèvre sur les courges rôties.
- 5 Enfournez à nouveau pendant 10 minutes. Servez bien chaud.



Ravioles de langoustines, crème au basilic

4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour les ravioles

24 feuilles de pâte à ravioles chinoises carrées
32 langoustines de petites tailles ou de crevettes
2 jaunes d'oeufs
Huile d'olive
Fleur de sel
Piment d'Espelette

Pour la crème au basilic

Les pinces de langoustines
1 oignon
1 carotte
1 petite branche de céleri
10 cl de cognac
10 cl de vin blanc
Quelques feuilles de basilic
1L de crème liquide entière
35% de matière grasse
1 c.à soupe de concentré de tomate
15 g de beurre demi-sel
1 citron-vert non traité
Huile d'olive

Préparation

- 1 Epluchez l'oignon et la carotte, lavez le céleri. Taillez-les en morceaux. Décortiquez les langoustines, gardez les pinces dans un saladier et retirez les carcasses et le boyau des queues. Réservez-les au frais.
- 2 Dans une casserole, versez un trait d'huile d'olive et les pinces de langoustines, écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Ajoutez le beurre et laissez cuire. Versez le cognac et flambez, laissez réduire ajoutez la carotte, les oignons et le céleri, versez le vin blanc et laissez réduire sur feu doux tout en mélangeant. Ajoutez les feuilles de basilic, remuez. Incorporer enfin la crème liquide et le concentré de tomate, mélangez-bien. Laissez cuire 15 à 20 minutes à feu doux.
- 3 Taillez les queues de langoustines en gros tartare. Assaisonnez-les avec de l'huile d'olive, de la fleur de sel et du piment d'Espelette. Sur le plan de travail, déposez au centre 12 pâtes à ravioles, du tartare de langoustine et nappez délicatement de jaune d'oeuf autour au pinceau. Fermez avec une seconde feuille de raviole en souant bien les pâtes sans laissez d'air à l'intérieur.
- 4 Passez la crème au basilic à la passette pour ôter les pinces, salez et poivrez. Dans une casserole d'eau frémissant salée, plongez les ravioles 3 minutes. Egouttez et déposez-les dans les assiettes, versez la crème basilic, zestez le citron vert sur la crème.



Suprêmes de poularde aux éclats de truffes

Recette proposée par Françoise Herrault

4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingédients

4 suprêmes de poularde ou poulet

1 truffe ou quelques copeaux de truffes

20 cl de crème fraîche

1 gousse de vanille

3 c. à soupe de floc de Gascogne

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Préparation

- 1 Salez et poivrez les suprêmes. Poêlez-les 5 minutes de chaque côté dans l'huile chaude. Réservez-les au chaud. Versez le floc de Gascogne dans la poêle. Grattez les sucs à l'aide d'une spatule et versez la crème fraîche. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur au-dessus de la crème.
- 2 Refendez chaque morceau de gousse en longs filaments. Versez dans la poêle les morceaux de gousse et la truffe râpée, puis faites réduire 5 minutes. Découpez les suprêmes, disposez-les sur les assiettes et nappez de sauce.
- 3 Déposez deux rondelles ou des copeaux de truffes sur les suprêmes et décorez-les éventuellement de deux gousses de vanille et d'une ou deux feuilles de roquettes. Vous pouvez servir avec l'accompagnement de votre choix.





Les desserts

les recettes

Gâteau patate douce, choco, coco



Ingrédients

250 g de patate douce
100 g de chocolat noir
10 cl de lait de coco
2 œufs
100 g de sucre
150 g de farine T55
1/2 sachet de poudre à lever
1 pincée de bicarbonate de soude
100 g de noix de coco râpée

Pour le glaçage (facultatif) :

100 g de chocolat noir
5 cl de lait de coco
Noix de coco râpée



6 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Préparation

- 1 Pelez les patates douce, les couper en quatre et faites la cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- 2 Faites fondre le chocolat avec le lait de coco au bain marie ou au micro-onde pendant, puis mélanger bien.
- 3 Préchauffez le four à 170°. Ecrasez la patate douce dans un saladier, puis fouettez avec les œufs et le sucre. Ajoutez la farine, la poudre à lever, le bicarbonate, la noix de coco, mélanger, puis versez le mélange chocolat fondu et lait de coco.
- 4 Beurrez et farinez un moule à manqué de 20 centimètres de diamètre et versez l'appareil, puis enfournez pour 30 minutes. Laissez tiédir le gâteau dans le moule, puis démoulez dans une assiette.
- 5 Pour le glaçage, faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Mélangez bien. Nappez le gâteau du glaçage et parsemez de noix de coco râpée. Servez tiède ou froid.

Mousse aux fruits de la passion

Recette proposée par Catherine Prono

Pour 5 verrines

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

2 feuilles gélatine

4-5 gros fruits de la passion + 2

pour la décoration

115 g de coulis fruit de la passion-mangue

20 cl de crème liquide entière

75 g de sucre glace



Préparation

- 1 Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant quelques minutes.
- 2 Prélevez la chair des fruits de la passion. Vous devez obtenir 85 grammes.
- 3 Dans le bol, réunir cette pulpe avec le smoothie (ou le coulis) passion-mangue. Mélangez 10 secondes.
- 4 Filtrez. Vous devez obtenir environ 150 grammes de jus.
- 5 Chauffez le jus 2 minutes à 80°, vitesse. Ajoutez la gélatine ramollie et essorée. Mélangez environ 30 secondes.
- 6 Dans un grand bol, fouettez la crème en chantilly en ajoutant le sucre glace à la fin.
- 7 Mélangez délicatement la chantilly avec la pulpe de fruit refroidie.
- 8 Répartissez la mousse dans les verrines et laissez les refroidir pendant 2 heures minimum. Avant de servir vous pouvez ajouter de la pulpe de fruit de la passion comme décoration.





Les spécialités de Noël

les recettes

Truffes chocolat cannelle

Pour 30 pièces

Préparation : 25 minutes

Repos : 1 minute

Réfrigération : 16 heures

Ingrédients

250 g de chocolat noir

150 g de beurre

3 c. à soupe de crème fraîche

2 jaunes d'œufs

2 c. à soupe de cacao en poudre
non sucré

1 c. à café de cannelle en poudre



Préparation

- 1 Coupez le chocolat noir en petits morceaux et faites-les fondre doucement au bain marie.
- 2 Ajoutez le beurre en morceaux, la crème et mélangez. Incorporez ensuite les jaunes d'œufs et mélangez à nouveau.
- 3 Versez dans un saladier et placez au réfrigérateur une nuit entière.
- 4 Versez le cacao en poudre et la cannelle dans une assiette creuse et mélangez.
- 5 Formez des boules de pâte avec une cuillère, puis avec les mains et roulez-les dans le mélange cacao-cannelle. Réservez au frais au moins pendant 4 heures avant de déguster.



Shortbreads

Pour 12 pièces

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingédients

200 g de beurre demi-sel à température ambiante

300 g de farine

100 g de sucre en poudre

Beurre et farine pour la plaque

Décoration

50 g de chocolat noir

50 g de chocolat blanc



Préparation

- 1 Préchauffez le four à 150°. Préparez la plaque : beurrez et farinez-la ou utilisez un papier sulfurisé.
- 2 Coupez le beurre en morceaux, placez-le dans un saladier et mélangez avec la farine. Ajoutez le sucre et pétrissez à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 3 Travaillez la pâte à la maison sur un plan de travail fariné et aplatissez-la à la main sur une épaisseur de 1 centimètre. Découpez des disques de pâte avec des emporte-pièces et déposez-les sur la plaque. Enfournez pour 15 minutes.
- 4 Sortez la plaque et placez les sablés sur une grille en les soulevant délicatement à l'aide d'une spatule, puis laissez-les refroidir.
- 5 Quand ils sont froids, faites fondre doucement le chocolat blanc séparément, versez-les dans des petits cornets de papier sulfurisé et faites des traits sur les shortbreads.

Chocolat chaud

Pour 2 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes



Ingédients

50 g de chocolat noir ou cacao
25 cl de lait
5 cl d'eau
1 sachet de sucre vanillé



Préparation

- 1 Cassez le chocolat noir en carrés.
- 2 Faites chauffer l'eau et le lait dans une casserole.
- 3 Dès que ça frémit, ajoutez le sucre vanillé et bien mélanger. Laissez chauffer pendant 1 minute puis ôtez la casserole du feu.
- 4 Ajoutez les carrés de chocolat dans le chocolat chaud. Fouettez vivement pour faire légèrement mousser le chocolat. Puis servez.





@satimsante



Satim Santé



Satim Santé



www.satimsante.fr