

## 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 trinquer ?
  - 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) la mandarine

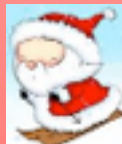
Réponses : 1a ; 2b ; 3c ; 4a ; 5c

### Dernières recommandations avant les festivités :

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

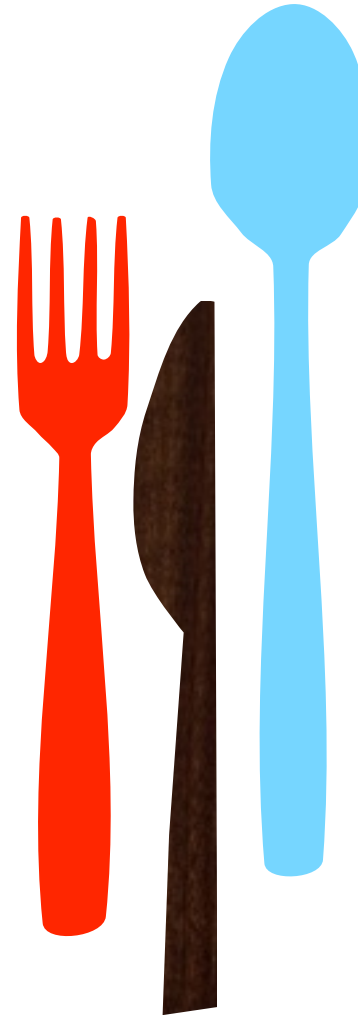
ENFIN, N'oubliez pas de vous faire plaisir

MALGRÉ TOUT !



Fêtes de fin d'année 2009

# Atelier diététique



Menu  
«Spécial Fêtes»

Marie TAUPIN, Diététicienne





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

### Pain de poisson crevettes / crabe



#### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 120g de farine semi complète
- 1 sachet de levure chimique
- 3 gros oeufs
- 200g de crevettes
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de miettes de crabe
- persillade, aneth.
- sel et poivre

Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Mélanger dans un saladier la farine, la levure, l'huile et les oeufs. Ajouter petit à petit le lait en mélangeant à chaque fois afin d'obtenir une pâte lisse. Égoutter le crabe, les crevettes et les incorporer dans le mélange précédent. Assaisonner.

Beurrer légèrement un moule à cake, y verser la préparation. Enfourner 30 minutes. Server tiède ou froid avec un coulis de tomates ou un filet de jus de citron. Accompagner d'une salade verte.

### Papillote de saumon au chou rouge et à la pomme



#### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 petits pavés de saumon
- 1/2 chou rouge
- 2 pommes
- huile d'olive
- citron
- sel et poivre, aneth ciselé

Émincer finement le chou rouge. Peler et couper les pommes en dés. Dans une sauteuse, faites chauffer le chou et les pommes une dizaine de minutes avec une ou deux cuillères d'huile d'olive. Répartir le chou et la pomme dans 4 papiers sulfurisés. Placer le pavé de saumon, arroser de citron, saler, poivrer, assaisonner. Mettre au four après avoir fermé les papillotes. Cuire 15 à 20 minutes à four chaud (180°C).

### Valeurs nutritionnelles pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Pain de poisson	312 kcal	25g	12g	26g
Papillote de saumon	401 kcal	33g	25g	11g
Petits biscuits	272 kcal	5g	12g	36g



### Petits biscuits de Noël à l'orange

#### Ingrédients

Pour 3 personnes



- le jus d'une orange pressé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 tasse de farine
- 1 cuillère à café de zeste d'orange râpé (orange non traitée)
- 60g de margarine fondue
- 1/2 tasse de raisins de Corinthe
- 1 oeuf
- sel fin
- édulcorant à cuire (type Splenda®)

Préchauffer le four à 200°C. Beurrer une plaque recouverte de papier sulfurisé. Tamiser la farine et la levure dans une terrine, ajouter le sel. Ajouter le zeste et la margarine fondue puis battre deux minutes au batteur électrique. Ajouter l'édulcorant, l'oeuf battu, les raisins. Disposer en petits tas sur la plaque et cuire 20 minutes.