



Conseils et astuces pour les repas de fêtes



JOYEUSES
FÊTES!

COMMENT PROFITER PLEINEMENT DES REPAS DE FÊTES

> ÉCOUTER VOTRE FAIM

Certain.e.s anticipent (très) à l'avance les repas de fêtes. Cela peut conduire à une restriction en vue des excès à venir, comme par exemple sauter un repas pour pouvoir s'autoriser à manger davantage au suivant.

Connaissez-vous l'expression « ventre affamé n'a pas d'oreille » ?

En effet, lorsque la faim est trop importante, il devient difficile de prendre son temps et d'être à l'écoute de ses sensations.

Qui n'a jamais trop mangé à l'apéro jusqu'à en avoir l'appétit coupé, alors que le repas était prometteur ?

Pour profiter pleinement de repas festifs, tout se joue dans l'équilibre : ni trop ni pas assez. Plus facile à dire qu'à faire, c'est vrai. Mais l'une des façons d'y parvenir, c'est d'éviter de se restreindre par anticipation et d'écouter les signaux que le corps envoie... puis d'adapter les quantités en fonction de son ressenti.

> DÉGUSTER CHAQUE ALIMENT COMME SI C'ÉTAIT LA PREMIÈRE FOIS QUE VOUS LE MANGIEZ

Les repas de fêtes sont synonymes de mets délicieux, que nous n'avons pas l'habitude de manger au quotidien. Il s'agit de repas extraordinaires, car en effet il sortent de l'ordinaire à tout point de vue.

Alors pour en profiter pleinement : dégustez consciemment et pleinement ces mets!
Comment ?

En prenant le temps par exemple de questionner vos sens : goût, odeur, son, toucher, vue... : que se passe-t-il ? Quels messages vous envoient vos sens ?

Quel est le degré de satisfaction ? Parfois le plaisir peut être intense dès la première bouchée, puis petit à petit, il diminue... ou alors, la première bouchée surprend, vous n'êtes pas certain d'aimer, mais dès la phase d'exploration terminée, vous découvrez des saveurs inédites qui vous procurent des sensations agréables !

> OSEZ DIRE NON (MERCİ)

Parfois, on se sent obligé de manger un aliment ou de finir son assiette par respect pour la personne qui l'a préparé ou parce que ce sont des aliments qui coûtent chers. Ou encore parce que vous vous dites qu'aujourd'hui c'est le gros « craquage » et qu'après ce sera régime sec... Bref, la liste des raisons pour lesquelles on mange au-delà de sa faim et de son envie sont nombreuses.

Quelques astuces pour poser ses limites :

- Prenez de petites quantités pour être capable de goûter à tout ce qui vous fait envie, rester dans le plaisir, quitte à vous resservir par la suite
- Si la personne qui vous reçoit vous a servi généreusement, osez dire que cela vous semble beaucoup et que vous aimeriez en avoir un peu moins (bien que ça ait l'air délicieux !)
- Si vos yeux se révélaient plus gros que le ventre, sentez-vous libre de ne pas finir et d'emporter les restes pour le lendemain
- Si vous pensez ne pas aimer ce que l'on vous propose, prévenez simplement que vous n'êtes pas certain d'aimer mais que vous êtes curieux et que vous allez simplement goûter.

En résumé, sentez-vous libre d'éprouver du plaisir jusqu'au bout de la fête !

> RÉGALEZ VOTRE COEUR

Les repas pendant les fêtes de fin d'année ont une place centrale.

Ils symbolisent le partage et la convivialité, le plaisir d'être réunis, de manger ensemble des aliments goûteux.

Ces moments sont une nourriture du cœur, prenez-en soin et régalez-vous aussi d'affection, de partage, d'enrichissement de toutes sortes !

IDÉES DE DESSERTS

MOUSSE AU CHOCOLAT

3 à 4 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 4h minimum

Ingrédients

120g de chocolat noir

4 œufs extra frais

Une pincée de sel

Préparation

Faire fondre le chocolat au bain marie

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs

Blanchir les jaunes et les mélanger au chocolat fondu

Monter les blancs en neige bien fermes (ajouter une pincée de sel pour vous y aider)

Très délicatement, incorporer les blancs au mélange

Laisser reposer au frigo quelques heures

CONSEIL DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE : LE CHOIX DU CHOCOLAT À TOUTE SON IMPORTANCE DANS CETTE RECETTE, CHOISISSEZ-LE DE QUALITÉ AVEC AU MINIMUM 70% DE CACAO

CRÈME DE TAPIOCA, MANGUE ET COCO

1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 1 heure

Ingrédients

1 c. à soupe de tapioca

200 ml de lait de coco

1 c. à café de sucre

Vanille en gousse ou extrait de vanille

50g de mangue

Noix de coco en poudre

Préparation

Portez le lait de coco à ébullition avec le sucre.

Ajouter le tapioca et faire cuire 10 minutes en remuant régulièrement.

Repartir la préparation dans un verrine et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1h

Avant de servir, peler la mangue et couper là en dés

Garnissez la crème de tapioca de mangue et de noix de coco

Source : « le grand livre de la cuisine végétarienne des cinq continents »

CONSEIL DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE : POUR UN DESSERT PLUS LÉGER, VOUS POUVEZ REMPLACER LE LAIT DE COCO PAR UNE BOISSON À LA COCO SANS SUCRE AJOUTÉ

PANNA COTTA

1 portion

Temps de préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 1h

Ingrédients

80 ml de crème fleurette

Gousse de vanille ou extrait de vanille

¼ c. à café d'agar agar

1 c. à café de sucre de canne

Préparation

Verser la crème dans une casserole et incorporez la vanille.

Faire chauffer à feu moyen en remuant au fouet pour que la crème n'attache pas.

Verser le sucre et remuez encore.

A frémissement, verser l'agar agar et fouetter jusqu'à ébullition.

Éteindre le feu et laisser refroidir en remuant régulièrement.

Repartir la crème dans un ramequin.

Placer au minimum 1h au réfrigérateur.

Source : « le grand livre de la cuisine végétarienne des cinq continents »

CONSEIL DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE : SE DÉGUSTE VOLONTIERS AVEC UN COULIS DE FRUIT ROUGE (PENSEZ AUX FRUITS ROUGES SURGELÉS SI CE N'EST PAS LA SAISON !)



*N'hésitez pas à me partager vos impressions et à me faire découvrir vos créations !
Je propose régulièrement des recettes et conseils sur Instagram et Facebook :*

 @tbl.dieteticienne

 @buissonlarocque