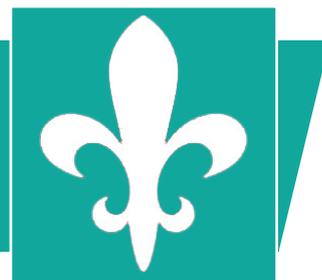


Édition spéciale : repas de fête



Les réponses de nos diététiciennes spécialisées

Je suis diabétique, comment faire pour participer à la fête tout en respectant mon régime ?

« L'équilibre alimentaire ne se calcule pas sur un repas unique. Le repas de fête va s'intégrer dans une semaine de menu qui répondra aux recommandations liées à vos habitudes alimentaires.

Les recommandations données aux patients diabétiques sont valables pour tout le monde, tant pour les personnes en bonne santé que pour les patients avec des pathologies cardiovasculaires par exemple. Cette année, toute la famille mangera **sain, équilibré mais aussi festif. Comment ?** Voici quelques exemples :

- vous pouvez **travailler la présentation** de vos assiettes car nous mangeons aussi avec les yeux ;
- si vous suivez une recette, inutile de faire des portions plus grosses. Cela vous évitera de faire des excès ou de manger les restes pendant 5 jours ;
- le plaisir passe aussi par la **saveur des aliments**. Travaillez la qualité du repas avec notamment des **épices**, des **herbes** et des **condiments**. Vos papilles apprécieront ;
- optez pour des **préparations simples**. Par exemple, servez les **aliments au naturel**, évitez les gratins, farces, fritures, fondues ... Une sauce brune légère à base de vin rouge, d'oignons, rehaussera la saveur d'une pièce de gibier sans ajouter beaucoup de calories et de graisses saturées. Si vous tenez absolument aux sauces riches, présentez-les séparément. »

Quels sont les aliments à éviter lors de mes repas de fête ?

« *Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose fait le poison !*

Ce vieil adage s'applique aussi aux différents aliments et ingrédients qui composeront votre repas. L'alternative ? Proposez un menu santé ! Voici quelques exemples de mets que vous pourriez cuisiner pour vous et vos convives :

- **à l'apéritif**, pensez à des toasts au saumon fumé, aux crevettes ou encore des verrines à base de truite fumée, de mousse de légumes. Vous pouvez aussi envisager

des crudités comme des tomates cerise, des bâtonnets de carotte, concombre ou céleri accompagnés de sauces au fromage blanc assaisonné d'épices et de condiments divers.

- **en entrée**, pensez au potage qui peut être festif et délicieux. Le foie gras peut être servi en plus petites portions, vous pouvez, par exemple, l'émietter sur une salade accompagné d'un toast de pain ou de pain d'épice.
- **pour le plat principal**, faites la part belle aux légumes : chicons braisés, choux romanesco, haricots verts en fagots... Pour la salade, n'hésitez pas à choisir entre de la mâche, du mesclun, des endives ou encore de la feuille de chêne. Pour l'assaisonnement, pensez aux huiles de noix, colza, olive et aux vinaigres de vin, de cidre ou balsamique.
- **en dessert**, la buche à la crème au beurre n'est pas nécessaire ! Les verrines sont à la mode, elles permettent de varier les desserts. Osez proposer des salades de fruits frais.

Faites attention également à ne pas boire (trop) d'alcool. Prévoyez plusieurs eaux plates et pétillantes dans le but de varier les plaisirs au cours du repas. »

J'invite une amie qui est dialysée 3 fois par semaine. Comment faire ?

« Le secret est de **planifier à l'avance**.

Que vous invitiez une personne dialysée ou devant suivre un autre régime (sans déchet par exemple), le plus simple est d'en parler avec votre invité(e). Faites une liste de vos plats de fête préférés et choisissez ceux qui sont autorisés en concertation avec votre invité(e).

Dans le doute, la diététicienne de votre convive pourra lui préciser si le repas choisi répond bien à ses recommandations alimentaires. Elle pourra même lui suggérer des recettes ou des conseils pratiques afin de modifier et/ou d'adapter vos menus. »



Quel serait, pour vous, un menu type de fête diététique ?

« En entrée, nous pouvons penser à la noix de Saint-Jacques, parfaite pour satisfaire vos papilles en période festive.

- **Carpaccio de noix de Saint-Jacques à l'huile de vanille**

Ingrédients : 4 personnes

- 12 noix de Saint-Jacques
- 2 gousses de vanille
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation :

1. Placer les noix de Saint-Jacques 45 minutes au congélateur pour les durcir.
2. Fendre les gousses de vanille en deux pour retirer les graines. Les mélanger à l'huile d'olive.
3. Sortir les noix de Saint-Jacques, les émincer finement et les déposer sur 4 assiettes individuelles.
4. Napper de sauce vanille et placer 30 minutes au réfrigérateur. Servir bien frais.

À la période des fêtes, nous pouvons proposer une revisite avec :

- **Aumônière de dinde farcie aux champignons, sauce au Calvados**

Ingrédients : 4 personnes

- 4 filets de dinde de 125 grammes
- 150 gr d'haché de volaille
- 2 grosses échalotes
- 250 gr de mélange de champignons forestiers
- 250 ml de bouillon de volaille
- 250 ml de crème fraîche allégée (15%)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 dl de Calvados
- Sel, poivre, sauge

Préparation :

1. Couper en 2 dans l'épaisseur les filets de dinde afin qu'ils soient le plus fin possible.
2. Eplucher et couper finement les échalotes.
3. Laver les champignons à l'aide d'un papier essuie-tout (pas à l'eau).
4. Faire revenir les échalotes dans du beurre et ajouter ensuite les champignons. Laisser cuire 5 minutes.
5. Mélanger le haché, les champignons, saler et poivrer.
6. Tapiser les filets de dinde avec le mélange haché et les champignons.
7. Rouler fermement les filets afin d'obtenir un rouleau.
8. Emballer le rouleau de dinde dans du papier film.
9. Cuire les filets à la vapeur pendant ¼ d'heure et laisser ensuite refroidir.
10. Colorer légèrement les filets dans l'huile d'olive. Réserver les filets à part.
11. Jeter l'huile de la poêle et verser le calvados, gratter ensuite à l'aide d'un fouet les sucs de la poêle.
12. Ajouter le bouillon de volaille et laisser réduire fortement.

13. Ajouter la crème fraîche et laisser à nouveau réduire légèrement.

14. Saler, poivrer et ajouter la sauge.

15. Au moment de servir, tailler le rouleau en 5 parties.

16. Accompagner d'une purée gratinée et de chicons braisés.

Pour terminer, pensez aux fruits en dessert !

- **Ananas rôti sauce à la passion**

Ingrédients : 4 personnes

- 1 gros ananas
- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 2 fruits de la passion
- 1 gousse de vanille
- 3 étoiles d'anis étoilé
- 1/2 cuillère à café de muscade
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 10gr de sucre

Préparation :

1. Peler l'ananas et le découper en petits dés. Dans une casserole, faire revenir les dés d'ananas environ 20 minutes avec le sucre, la gousse de vanille fendue et grattée, la muscade, la cannelle et les étoiles d'anis.
2. A la fin de la cuisson, égoutter les dés d'ananas et réserver le jus de cuisson dans un saladier.
3. Au jus de cuisson, ajouter le lait concentré sucré et la pulpe de fruits de la passion. Mélanger au fouet. Passer la sauce au chinois.
4. Pour dresser les assiettes, utiliser un petit bol pour donner une forme bombée à l'ananas. Verser un peu de sauce et décorer de feuilles d'ananas.

Il ne vous reste plus qu'à déguster ! »



CHU AMBROISE PARÉ

Une partie de notre équipe de diététiciennes spécialisées



De gauche à droite : Nadège Detournay, Laetitia Sanna & Laurence Lefebvre