

Repas de fête

Nos conseils



© Entrée au choix

► Verrines de saumon fumé, fromage blanc citronné et concombre

Pour 4 personnes : 200 g de saumon fumé coupé en dés, 250 g de fromage blanc 3-5 %, 1 c. à soupe de jus de citron, Aneth fraîche, ½ concombre en petits dés, poivre

1. Mélanger le fromage blanc avec l'aneth le citron et le poivre
2. Monter les verrines : une couche de concombre, une de fromage blanc, une de saumon.
3. Décorer avec un peu d'aneth.

A SAVOIR :

Profitez de tout mais en petite portion.

Aucun aliment n'est mauvais. Ce sont les excès qui sont néfastes à notre santé ! Inversement, chaque aliment apportant des nutriments différents, la diversité est particulièrement bénéfique.

Mais aussi, si vous diminuez les portions en pensant que vous pourrez ainsi manger un peu de tout de l'entrée au dessert, en passant par le plat, le fromage et les chocolats, vous ne serez pas frustré(e).

Alternez verre d'alcool et verre d'eau.

► Fruits de mer

Les fruits de mer c'est l'atout santé des fêtes. Ils sont inégalables d'un point de vue nutritionnel.

Riches en protéines, vitamines (du groupe B, vitamine C) et en sels minéraux de toutes sortes (magnésium, fer, phosphore, calcium, cuivre...), coquillages et crustacés sont en revanche pauvres en lipides. Tourteaux, crevettes, bigorneaux, bulots, homards, langoustes peuvent être consommés à volonté durant les fêtes pour votre plus grand bien.

L'astuce minceur : évitez le beurre et la mayonnaise

© Plat

► Filet de dinde farci aux champignons, servi avec légumes rôtis

Pour 4 personnes : 1 rôti de dinde de 600-800 g, 300 g de champignons hachés, 1 oignon, ail, herbes de Provence, 1 c. à soupe d'huile d'olive, légumes au choix : brocolis, courge butternut en petite quantité, carottes, panais

1. Faire revenir les champignons, l'oignon et l'ail.
2. Ouvrir le rôti ou le commander déjà ouvert, garnir de la farce.

Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :



3. Ficeler et cuire environ 20-25 min à 180°C.
4. Couper les légumes en petits morceaux, les mettre dans un grand saladier et ajouter huile d'olive, sel, poivre, herbes et ail (en option). Mélanger pour bien enrober.
5. Disposer les légumes en une seule couche autour du rôti sur une feuille de papier cuisson. Cuire 25 à 35 minutes en mélangeant une ou deux fois pendant la cuisson.

© Dessert

► Bûche légère au chocolat noir (sans sucre ajouté)

Pour 8 tranches : 200 g de chocolat noir 85 %, 250 ml de crème liquide allégée, 2 œufs, 1 c. à café d'édulcorant (facultatif), un peu de cacao non sucré pour la décoration

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
2. Monter la crème en chantilly.
3. Mélanger le chocolat tiède avec les jaunes d'œufs, puis incorporer la chantilly.
4. Ajouter les blancs en neige.
5. Verser dans un moule à cake tapissé de film alimentaire et laisser prendre au frais au moins 6 h.
6. Saupoudrer de cacao pour la décoration.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h