



2010

**Ce menu vous est offert**  
Par le **cabinet diététique** de  
**Béatrice POLIDORI**

Diététicienne D-E  
0661602038  
[www.dietetiquemarseille.com](http://www.dietetiquemarseille.com)

LE:ON PA CCOM

# Menu de Noël

## *Bouchées au crabe*

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

3 feuilles de brick  
300G de chair de crabe surgelés  
2 échalotes  
¼ de concombre  
½ bouquet de fines herbes (ciboulette cerfeuil ou coriandre au choix)  
6 CàS de crème fraîche allégée.  
1 pincée de piment d'Espelette  
Sel, poivre du moulin

### Recette :

Allumez le bas du four à 180°

Coupez les feuilles de brick en deux et confectionnez de mini rouleaux ni trop lâches ni trop serrés, posez-les debout dans un moule de façon à les caler entre eux pour ne pas qu'ils se déroulent, les faire dorer deux minutes au four.

Pelez et hachez les échalotes, les herbes et le concombre, versez ce hachis dans un saladier, ajoutez la chair de crabe émiettée et débarrassée de ses cartilages, la crème allégée, le jus d'un demi citron, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Au moment de servir, remplissez les rouleaux

## *Petites brochettes de poulet*

Pour 12 brochettes environ

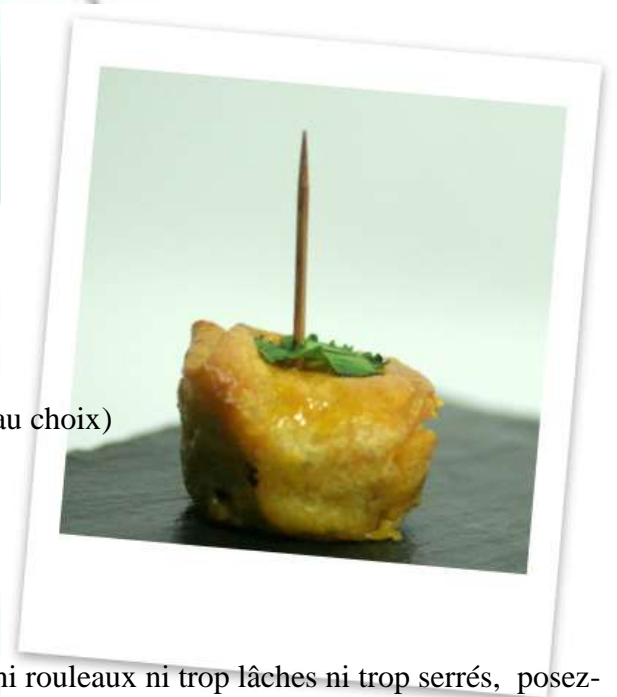
2 blancs de poulet  
200g d'emmental allégée  
1 c à s rase d'Herbes de Provence  
6 abricots secs  
De la moutarde douce

Badigeonnez les blancs de poulets avec la moutarde puis les saupoudrer d'herbes de provence.

Les faire dorer dans une poêle anti adhésive avec un pschitt d'huile d'olive (ou un C à S essuyée à l'essuie tout)

Une fois les poulets refroidis, les couper en petits cubes, coupez l'emmental allégé en cube de même dimension environ.

Confectionnez vos brochettes en piquant de manière alternée, poulet,emmental et finir avec un quart d'abricot sec.



## *Bretzels à ma façon*

200G de pâte à pain  
Une C à S de cumin en grain  
50g de mimolette râpée  
½ jaune d'œuf et un peu d'eau  
Gros sel  
3 C à S de parmesan  
1C à S d'herbes de Provence

Achetez une pâte à pain chez le boulanger  
Confectionnez des petits boudins de 10 cm de long sur 1 cm de diamètre. Leur donner la forme de bretzel, ou de huit.

Mélanger deux c à s d'eau avec le jaune d'œuf et badigeonner les bretzels

Partager vos bretzels en trois séries

### **Bretzels nature**

Pour la première, les saupoudrer de gros sel

### **Bretzel à la mimolette**

Parsemez la mimolette râpée et saupoudrez de grains de cumins

### **Bretzels à la provençale**

Saupoudrez les bretzels de parmesans et d'herbes de Provence

**Astuce** : si vous n'arrivez pas à leur donner la forme de bretzel, pas de prise de tête, faites plutôt des cressins de 15 cm de long sur 1 cm de diamètre.

Enfournez 30 minutes sur 180° et baisser le feu à 150° au bout de 10 minutes

Egayez et Colorez votre table d'apéritif

Si vous trouvez votre table d'apéro un peu dégarnie, vous pouvez toujours y ajouter un joli petit plateau de tomates cerises, cubes de carottes et pourquoi pas des petits surimis accompagnés de dips au fromage blanc à 0 % MG parfumé !

Mixer le fromage avec une demi C à C de pulpe d'ail, deux C à S de persil haché et 4 filets d'anchois. Ou de l'aneth et du jus de citron pour les surimis



ET si on passait à Table !!

## Les entrées...

Plutôt viandes plutôt légumes ou plutôt poissons ?

Plutôt poissons :

### La cassolette de homard, sabayon au basilic

#### Ingrédients :

Pour 4 personnes

4 homards moyens

2 pommes de terre (bintje)

1 bouquet garni

Pour le sabayon

3 jaunes d'œuf

150g de crème allégée

½ jus de citron

2 C à S de champagne ou de vin blanc,

½ bouquet de basilic

Sel poivre blanc



Portez à ébullition un grand faitout d'eau salée avec le bouquet garni.

Plongez y les homards (deux par deux et cuisez 5 minutes à frémissement.

Décortiquez délicatement les homards en réservant les pinces pour la déco !

Coupez la chair en gros morceaux, puis réservez-les au chaud recouvert d'une feuille d'aluminium pour pas qu'ils ne sèchent.

Faites cuire les pommes de terre, épluchez les puis coupez-les en rondelles, réservez au chaud.

Pour le sabayon :

Dans une casserole, au bain marie, fouettez les jaunes d'œufs et le vin jusqu'à obtention d'un mélange crémeux, hors du feu incorporez la crème sans cesser de fouetter. Parfumez de jus de citron, de basilic, de sel et de poivre blanc.

Repartissez les pommes de terres et les homards dans 4 cassolettes, napper de sabayon, décorez avec les pinces de homard et du basilic frais, déguster aussitôt !

Mais si vous êtes plutôt viande :

### Mille feuilles d'aiguillettes de canard aux clémentines

#### Ingrédients :

Pour 4 personnes

8 feuilles de brick

200g d'aiguillettes de canard

2 clémentines

Sel poivre

... et 1 noix de beurre allégé à 20% MG

Découpez, dans chaque feuille de brick, trois petits disques de 8 cm de diamètre posez-les ensuite sur la plaque du four et faites les dorer. Elles doivent être colorées et croustillantes.

Dans une poêle faites dorer les aiguillettes de canard dans une noix de beurre allégé 20% MG trois minutes de chaque côté. Les couper en tronçon et réserver au chaud.

Eplucher les clémentines et détacher les quartiers. Faire cuire à petit feu les clémentines dans le jus de cuisson. Puis y jeter les petits morceaux de canard pour les enrober du jus épaissi. Saler, poivrer...

Dresser dans chaque assiette, en disposant sur le fond, trois feuilles de brick, la garniture canard clémentine et 3 feuilles de brick, accompagnez d'une salade de feuilles de chêne assaisonnée d'une vinaigrette allégée.

Si vous préférez une entrée à base de légumes... Voici...

## ...Une petite salade d'endives à la mangue

### Ingrédients :

Pour 4 personnes :

3 endives

Une mangue pas trop mure

Une pomme granny-smith

Un pamplemousse jaune

Un citron

1 bouquet de ciboulette

2 CàS d'huile d'arachide

2 CàS d'huile de sésame

1 CàC de graines de cumin

Sel

Poivre

### Recette :

Coupez la base des endives, séparez les feuilles les unes des autres, lavez et séchez-les.

Epluchez et coupez les mangues en petits cubes, pelez le pamplemousse à vif puis détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame du couteau à dent entre les fines membranes pour les séparer. Lavez et coupez les pommes en fines lamelles.

Répartissez les feuilles d'endives, les tranches de mangues, les quartiers de pamplemousse et les lamelles de pomme dans les assiettes

Pressez le citron, fouettez le jus avec les deux huiles et le cumin, sel et poivre.

Versez la sauce sur les salades. Parsemez de ciboulettes ciselées et servez aussitôt



Et le plat de résistance alors ?

## Pintade farcie au pain d'épices

### Ingrédients :

Pour 6 personnes

1 grosse pintade fermière vidée et flambée

2 oignons rouges

Pour la farce :

250 g de porc maigre (filet ou rôti haché)

1 gros oignon blanc émincé

- 6 foies de volaille

- 6 tranches de pain d'épices

1 œuf extra frais

- 3 pincées de cannelle

### Recette :

Préparez la farce : faites fondre l'oignon blanc épluché et émincé dans une poêle avec un peu d'eau.

Dans un saladier, mélangez les foies et le porc avec la moitié du pain d'épices haché, l'œuf, la cannelle et l'oignon cuit. Saler, poivrer.

Ajouter le reste de pain d'épices coupé en petits dés.

Garnissez la pintade de farce. Ficelez la, saler, poivrer la volaille.

Enfournez à th 6-7/200°. Retournez la volaille de temps en temps. Après 45 min de cuisson, ajoutez les oignons rouges épluchés et hachés grossièrement. 30 min plus tard, verser 20 cl d'eau dans le lèchefrite puis poursuivez la cuisson à son terme.

Accompagnez d'une poêlée de champignons arrosée avec un jus de cuisson (4 C à S environ)

Découpez la pintade, sortez la farce, disposez viande, farce et champignons dans un plat, servir chaud avec le jus à part.

## Mille feuilles de saumon aux légumes grillés

### Ingrédients :

Pour 6 personnes

800 g de saumon frais

3 aubergines

4 courgettes

2 poivrons rouges

2 poivrons jaunes

1 gousse de gousse d'ail

4 c. à soupe d'huile d'olive

4 tiges de basilic

Fleur de sel

Poivre du moulin



Recette :

Lavez les aubergines, les courgettes et les poivrons. Taillez les aubergines et les courgettes en tranches. Coupez les poivrons en lamelles.

Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Mettez-y les tranches de courgettes à dorer de chaque côté. Salez et poivrez. Egouttez-les sur du papier absorbant et mettez les lamelles de poivrons à revenir. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Faites dorer les tranches d'aubergines sous le gril. Salez et poivrez. Préchauffez le four th 7 (210°).

Montez le mille-feuille dans un plat à four en alternant une couche de légumes et une couche de saumon finement tranché. Salez et poivrez chaque couche. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et enfournez. Faites cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et hachez la gousse d'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement le basilic. Mélangez l'ail, la tige de basilic et l'huile restante.

Sortez le mille-feuille du four, arrosez-le d'huile d'olive au basilic et à l'ail et servez aussitôt.

## Buche chupa chup fraise/vanille

### Ingrédients

4 œufs  
60g d'édulcorant en poudre  
60 g de farine  
40 g de maïzena  
Sucre glace (pour le décor)

Pour la crème pâtissière :

1 l de lait  
75 g de farine  
60 g d'édulcorant en poudre  
4 jaunes d'œufs  
30 ml de coulis de fraise  
1 bâton de vanille

### Préparation

Préchauffez le four th 7 (210°).

Tamisez la farine et la maïzena.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec l'édulcorant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la maïzena en mélangeant délicatement avec une spatule.

Battez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.

Beurrez une feuille de papier sulfurisé et posez-la sur la plaque du four. Versez la pâte sur le papier sulfurisé et étalez-la avec la spatule. Enfourez et faites cuire 8 minutes.

Sortez le biscuit du four et posez-le sur un linge. Roulez le biscuit à l'intérieur du linge, sans trop serrer et laissez refroidir.

Faire un marbré avec les deux crèmes pâtissière :

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition.

Pendant ce temps, fouettez les jaunes avec le sucre puis ajoutez la farine. Fouettez bien.

Versez le lait chaud en filet dans le mélange œufs/édulcorant en fouettant. Transvasez la crème dans la casserole et faites chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce que la crème épaississe.

Versez-la dans deux saladiers, dans le premier, mélangez le coulis de fraise à la crème et dans le deuxième mélangez 30 ml de crème allégée préalablement infusée de vanille et laissez refroidir.

Déroulez le biscuit et étalez la crème marbrée sur toute sa surface. Roulez-le à nouveau, posez-le dans un plat et saupoudrez-le de sucre glace. Décorez de fraises fraîches et de bâton de vanille ainsi que de petits personnages de Noël

Servez le biscuit découpé en tranches épaisses avec un coulis de fruits rouges.



*Béatrice POLIDORI*  
*Diététicienne D-E*