



– Diététique

Livret de recettes de fêtes

CHU Ambroise Paré • www.hap.be



DOC-972-1221

JOYEUSES FÊTES !

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de partager des moments de joie et de nous forger des souvenirs inoubliables en compagnie des personnes qui nous sont chères.

Les plaisirs liés à ces instants ne sont pas uniquement culinaires : la convivialité et les échanges nous permettent de savourer pleinement ces moments avec nos proches, autour de bons repas.

À cette occasion, nous avons réalisé un livret de recettes pour vous aider à préparer des plats délicieux à déguster avec vos convives... qui ne manqueront pas d'être agréablement surpris !

*Les équipes de diététique et des cuisines
CHU Ambroise Paré*

SOMMAIRE

ENTRÉE Page 4

Carpaccio de saumon aux agrumes, avocat et pignons de pin

PLAT ET ACCOMPAGNEMENTS Page 6

Escalope de dinde farcie à la crème de champignons, purée de patate douce et chicons braisés

DESSERT Page 10

Mousse de framboises au basilic



ENTRÉE

Carpaccio de saumon aux agrumes, avocat et pignons de pin

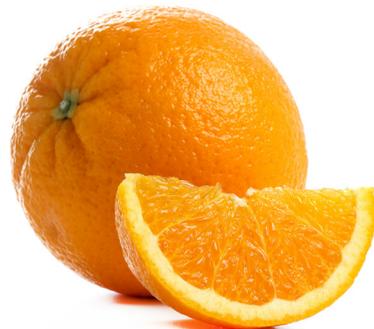
Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de filet de saumon
- 2 oranges
- 1 citron vert
- 2 avocats
- 40 g de pignons de pin
- 5 cl d'huile d'olive
- Salade mélangée pour 4



Préparation

1. Râper et presser une orange ainsi que le citron vert.
2. Peler à vif une orange et prélever les quartiers.
3. Mélanger le jus d'une orange et le jus du citron vert dans un bol avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Prélever de fines tranches de saumon et les déposer au fur et à mesure sur les assiettes.
5. Les napper avec la moitié du mélange et laisser mariner pendant environ 20 minutes au frais.
6. Faire griller les pignons de pin quelques minutes dans une poêle, sans ajouter de matière grasse.
7. Éplucher les avocats et les découper en tranches.
8. Répartir ensuite dans les assiettes la salade avec les tranches d'avocat et les quartiers d'agrumes. Assaisonner avec le restant de sauce.
9. Déposer les filets de saumon marinés et y ajouter les pignons de pin grillés.





Bon à savoir

Acides gras essentiels

Cette recette est riche en acides gras mono-insaturés et en oméga 3, qui sont des **acides gras essentiels à la vie**.

Ils se retrouvent dans les aliments tels que le saumon, l'huile d'olive, l'avocat ou encore les pignons de pin !

Glucides

Cette recette comprend **10g de glucides** par portion (= une personne).

PLAT ET ACCOMPAGNEMENTS

Escalope de dinde farcie à la crème de champignons, purée de patate douce et chicons braisés

➤ La purée de patate douce

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de patate douce
- 20 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre ou piment de Cayenne



Préparation

1. Mettre une grande quantité d'eau à chauffer.
2. Éplucher les patates douces et les couper en petits morceaux.
3. Les faire cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 minutes.
4. Une fois cuites, les passer au mixeur avec la crème et l'huile d'olive. Saler et poivrer.



➤ L'escalope de dinde farcie

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de dinde (+/- 120g par pièce)
- 4 fines tranches de jambon de Parme
- 200 g de champignons frais
- 1 càs de crème liquide
- 2 càc d'huile d'arachide
- 3 échalotes
- 150 ml de vin blanc sec
- 150 ml de fond de volaille dégraissé
- 2 jaunes d'œuf
- Poivre, sel et feuilles d'estragon

Préparation

Pour la sauce

1. Faire réduire la moitié du vin blanc avec 2 échalotes finement hachées et les feuilles d'estragon.
2. Battre ensuite les jaunes d'œuf avec le fond de volaille froid.
3. Filtrer le vin réduit et l'ajouter peu à peu aux œufs battus tout en mélangeant.
4. Chauffer la préparation au bain marie et la battre jusqu'à l'obtention d'une mousse.
5. Nettoyer les champignons puis les découper et les mixer.
6. Hacher la dernière échalote et la faire suer dans une cuillère à café d'huile d'arachide chaude. Ajouter ensuite les champignons et laisser cuire.
7. Assaisonner les champignons avec du poivre et un peu de sel. Ajouter ensuite la cuillère à soupe de crème et mélanger le tout.



Pour les escalopes

1. Plier les escalopes en deux et les saisir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'arachide.
2. Les déposer dans un plat allant au four et les farcir avec une tranche de jambon de Parme et la crème de champignons.
3. Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium et cuire au four à 200C° pendant 20 minutes.
4. Sortir la viande du four, la napper de sauce et la dorer sous le grill pendant quelques minutes. Réchauffer le restant de la sauce.



➤ Les chicons braisés

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses ou 8 petites endives
- Beurre demi-sel
- Sel, poivre



Préparation

1. Couper le trognon des endives et les rincer à l'eau.
2. Les mettre cuire à la vapeur ou dans le panier de l'auto-cuiseur. Les cuire 20 à 25 minutes pour qu'elles soient cuites au cœur. Si nécessaire, couper en deux les grosses endives.
3. Faire fondre un peu de beurre demi-sel dans une poêle à feu vif. Y saisir les endives de tous les côtés.
4. Réduire à feu moyen, couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes en les retournant régulièrement.
5. Pour finir, saler, poivrer et servir bien chaud.



Bon à savoir

Varié nos sources de féculents !

La patate douce possède un index glycémique plus intéressant en comparaison à celui de la pomme de terre classique.

En effet, son indice s'élève à 50 contre 65 pour la pomme de terre classique. N'oubliez donc pas de varier vos sources de féculents !

Glucides

Cette recette comprend **30g de glucides** par portion (= une personne).

DESSERT

Mousse de framboises au basilic

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de framboises
- 25 g de sucre roux ou cassonade
- 250 g de fromage blanc
- 20 feuilles de basilic
- 3 feuilles de gélatine



Préparation

1. Mettre les framboises encore congelées dans une casserole à fond épais. En garder une vingtaine pour la décoration.
2. Ajouter le sucre et laisser reposer 20 minutes.
3. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide.
4. Mettre la casserole à feu doux pendant 10 minutes.
5. Ajouter les feuilles de gélatine et mélanger.
6. Retirer du feu, ajouter le basilic et garder quelques feuilles pour la décoration. Mixer le tout.
7. Réserver une louche du coulis obtenu.
8. Ajouter, dans le reste de la préparation, le fromage blanc et mélanger le tout.

Pour le dressage

1. Disposer quelques framboises dans le fond de la verrine et ajouter la mousse de framboises et basilic.
2. Ajouter un peu de coulis par-dessus.
3. Pour terminer, disposer les dernières framboises et un peu de basilic.
4. Réserver au moins 2 heures au frais.



Bon à savoir

En toute légèreté !

Cette recette permet de terminer votre repas sur une note à la fois légère et acidulée.

Glucides

Elle comprend 15 g de glucides par portion (= une personne).

UNE QUESTION À NOS DIÉTÉTICIENNES RÉFÉRENTES EN ENDOCRINOLOGIE ?



Contactez le **065 41 33 88**
ou le **065 41 33 85**

PRISE DE RENDEZ-VOUS



Contactez le **065 41 41 41**

ADRESSE



2, boulevard Kennedy
7000 Mons



Bienveillance

 Facebook : CHU Ambroise Paré

 Instagram : chu_ambroise_pare

 Youtube : CHUPMB