

## C'EST BIENTÔT LES FÊTES ET VOUS DÉSIREZ EN PROFITER SANS CULPABILISER ?

**Ce n'est pas entre Noël et Nouvel An que l'on prend du poids mais entre Nouvel An et Noël.** Un repas de fête ne compromet pas votre recherche de l'équilibre, le corps peut y faire face. En revanche, une sollicitation plus régulière induira une prise de poids. Simplement, limitez les repas festifs entre la Saint Nicolas et l'Épiphanie.

Ainsi, c'est la fête pour tout le monde, alors oubliez les régimes, la balance, les calories et autres frustrations !

Effectivement, il est possible de concilier diététiquement correct et gastronomie sans plonger dans les clichés d'une alimentation restrictive et ennuyeuse. En d'autres mots, optez pour des mets festifs, raffinés, créatifs et surtout savourez longuement vos plats.



Voici quelques astuces simples afin de ne pas tomber dans tous les petits pièges

Le maître mot est **modération !**

Ne tombez pas dans le piège. Si vous savez que vous allez manger plus au réveillon, ne sautez un repas (petit-déjeuner, dîner, collation de l'après-midi, ...) car vous risquez l'hypoglycémie et de succomber à toutes les envies dès l'apéritif. Ainsi, je vous conseille de prendre un bol de potage une heure avant de partir, ceci afin de réduire cette sensation de faim lors de l'apéritif et de déguster les mets proposés sans être affamé.

Un repas de fête est synonyme de plats chics et raffinés. Or les bonnes choses **se savourent**, alors pourquoi en abuser ? Ainsi, il n'est pas nécessaire de se resservir. Indiquez à la maitresse de maison que son entrée et son plat sont succulents mais plus serait abuser. Il en va de même pour le dessert.

Comme boissons, savourez un bon vin avec modération mais pensez à toujours prévoir un verre d'eau plate ou pétillante ou une carafe d'eau aromatisée et buvez-en dès que vous avez une sensation de soif. Vos hôtes se décarcassent afin de vous confectionner des plats succulents, selon vous quel plat se marie le mieux avec les limonades sucrées ?

A la fin du repas, allez danser, défoulez-vous, c'est une excellente manière de favoriser la digestion et de déjà brûler quelques calories.

Le lendemain, il n'est pas nécessaire de vous peser ni de repenser aux calories consommées, mais profitez de cette journée de congé pour faire une balade dans les bois, cela ne peut que vous vivifier, relaxer, aider à la digestion et éliminer les calories superflues.

Vous avez reçu beaucoup de chocolat pendant les fêtes. Plutôt que de tout manger tout seul, préparez un cake marbré et partagez-le avec vos amis ou collègues de travail.

Enfin, pendant les congés, prenez du temps pour vous, faites-vous du bien et adonnez-vous à la pratique sportive.



## Que prévoir au menu ?

### Sortez des habitudes et des repas festifs lourds et copieux.

Pour l'apéritif, prévoyez des verrines à base de légumes, des mini tasses de potage de légumes, des crudités avec du tzatziki, des mini-toasts à base de pain complet avec du fromage aux fines herbes et tranches de saumon fumé ou jambon fumé, du pop-corn au curry, des olives, des mousses de crustacés ou de légumes sur des rondelles de concombre, des feuilles de chicons farcies de crevettes, ...

En entrée, pas de soucis pour les entrées à base de crustacés, fruits de mer, accompagnés de jus de citron, de bon pain, de sauce cocktail allégée. Une bisque de crustacés ou une soupe de poisson. Si elle est bien préparée et goûteuse, il n'est pas nécessaire de badigeonner abondamment de sauce rouille, ...

Que penser du traditionnel foie gras ? Il suffit simplement de choisir un morceau de qualité et de modérer la quantité, rien de plus facile que de préparer une salade folle de foie gras et magret fumés, ... Si vous optez pour du faux gras, il en est de même.

Pour le plat principal, ici également pas d'interdit, tout est question de quantité mais le plus important est de ne pas abuser.



Rien n'empêche de servir également en plat principal du poisson ou des crustacés. Bien entendu, les volailles (dinde, caille, canard), les gibiers (biche, faisan, lièvre, ...), le veau et les viandes d'autruche ou de bison sont les bienvenues, accompagnées de plusieurs garnitures de légumes et d'un féculent.

Cependant, ce sont les croquettes ou les pommes dauphines ou encore les gratins dauphinois qui amènent de la lourdeur au plat. Sans oublier les sauces qui sont essentielles pour le plaisir des palais mais qui sont à alléger. Soyez imaginatifs afin de trouver la sauce d'accompagnement qui limitera la crème ou le beurre en excès.

Vous désirez un repas convivial en restant tous à table, je vous invite à servir une excellente fondue chinoise ou une fondue océane, nettement plus digeste et savoureuse qu'une fondue bourguignonne ou une fondue au fromage. Pour la traditionnelle raclette, prévoyez une belle salade de crudités et une belle pomme de terre au four.



Les fromages sont effectivement riches en matière grasse mais tellement savoureux. Optez pour un plateau de fromage limité à quelques variétés ou mieux encore, c'est de servir à chaque invité une assiette individuelle accompagnée d'une salade de crudités.

Comme dessert, la bûche ou le cœur de l'an sont des incontournables, néanmoins la crème au beurre alourdi la fin du repas. Les versions glacées ou à base de sorbet accompagnées de fruits exotiques constituent une excellente alternative.

Je vous souhaite d'ores et déjà un bon appétit et d'excellentes fêtes.

Serge Pieters

