

Recettes de bouchées salées et sucrées pour les fêtes

Rillettes de thon au curry

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 1 pot :

- 10 brins de ciboulette
- 4 feuilles de basilic
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 cuillère à soupe de fromage frais de vache ou de brebis
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Poivre

1) Lavez et hachez les herbes.

2) Dans un saladier, mélangez le thon avec le fromage frais, les herbes hachées, et le curry. Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette. Poivrez et salez si besoin.

3) Conservez au frais jusqu'au moment de déguster avec du pain.



Atouts santé



Cette préparation est moins riche en acides gras saturés que des rillettes de porc, elle est, au contraire, plus riche en graisses polyinsaturées notamment en oméga 3.

L'ajout du curry, du poivre et des herbes aromatiques permet de réduire la consommation de sel.

Mimosa de betterave & son sorbet à la poire

Contrairement aux idées reçues, la betterave peut être consommée par les personnes atteintes de diabète, car sa teneur en glucides (7g/100g) reste nettement inférieure à celle des féculents.



Préparation : 5 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 betterave cuite
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- Sel
- Poivre
- Sorbet poire

1 cuillère à soupe de
mayonnaise par personne
correspond à une portion de
matière grasse (= 7 g de
lipides)

1. Cuisez l'œuf 10 min dans de l'eau bouillante. Écaillez-les quand ils seront tièdes.
2. Mixez la betterave avec l'œuf et la mayonnaise jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Assaisonnez.
3. Dressez la préparation dans une verrine avec le sorbet à la poire.
4. Servez bien frais.

Préférez les sorbets aux glaces, ils sont **moins riches en graisses**, mais choisissez-les bien car ils peuvent être plus sucrés.

La betterave possède des **anthocyanes & flavonoïdes** lui conférant des propriétés antioxydantes permettant de **lutter contre les radicaux libres** de l'organisme .

Salade de mangue sauce orange & miel d'acacia

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne :

- 1 orange
- 1 mangue moyenne
- 10 pistaches (facultatives)
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à café de poudre d'amande



1. Pressez le jus de l'orange et réservez.
2. Épluchez et découpez la mangue en cubes, mettez les cubes dans un saladier.
3. Concassez les pistaches. Réservez.
4. Faites caraméliser le miel dans la poêle, versez le jus d'orange, laissez réduire légèrement et versez sur les fruits, ajoutez les pistaches, mélangez et dressez, saupoudrez d'amandes.
5. Conservez au frais jusqu'au moment de déguster.

Atouts santé 

Le miel d'acacia, grâce à sa richesse en fructose, possède un **index glycémique modéré**.

La mangue est riche en bêta carotène, vitamine C, vitamine E & **fibres solubles**, ces dernières limitent l'absorption intestinale de cholestérol.

Les pistaches contiennent de **bons acides gras** notamment mono-insaturés qui permettent une diminution du cholestérol total et du LDL-cholestérol, sans réduction du HDL-cholestérol.

Crème gourmande au chocolat

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients pour 3 personnes :

- 30g de Maïzena® (fécule de maïs)
- 50cl de lait entier
- 100g de chocolat noir pâtissier
- 30g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de crème fraîche



1. Versez la maïzena® dans le lait froid et fouettez.
2. Concassez grossièrement le chocolat à l'aide d'un couteau.
3. Dans une casserole, faites fondre à feu doux le chocolat dans le lait et ajoutez le sucre en poudre. Mélangez doucement sans arrêt, jusqu'à ce que la crème prenne. Fouettez-la quelques instants pour qu'elle devienne bien lisse. Ajoutez au dernier moment la cuillère à café de crème fraîche pour ajouter une touche d'onctuosité.
4. Répartissez la crème dans les petits ramequins dans un bain marie froid. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

En comparaison avec une crème dessert industrielle, cette crème maison a l'avantage d'être **plus digeste, moins calorique**, et elle contient **moins d'additifs alimentaires, de sucres et de graisses**.