

ALIMENTATION

GROSSESSE



RECETTES DE FETES

COMPATIBLES EN CAS DE DIABETE GESTATIONNEL

TABLE DES MATIERES

- | | |
|-----|---------------|
| 01. | Les cocktails |
| 02. | L'apéritif |
| 03. | Les entrées |
| 04. | Le plat |
| 05. | Le dessert |

LES COCKTAILS

Jus ACE : carotte, orange et citron

Pour 2 personnes :

6 carottes
4 oranges
1 citron

Lavez et épluchez les oranges et les carottes. Coupez les en morceaux et ajoutez les progressivement dans votre centrifugeuse ou votre extracteur de jus. Ajoutez le jus du citron.

Servez bien frais !

Jus de betterave et pomme Granny Smith

Pour 1 personne :

2 betteraves déjà cuites
1 pomme Granny Smith

Lavez et épluchez la pomme. Passez le tout progressivement dans votre centrifugeuse ou votre extracteur de jus.

Servez bien frais !

Margarita sans alcool

Ce cocktail n'est pas compatible en cas de diabète gestationnel

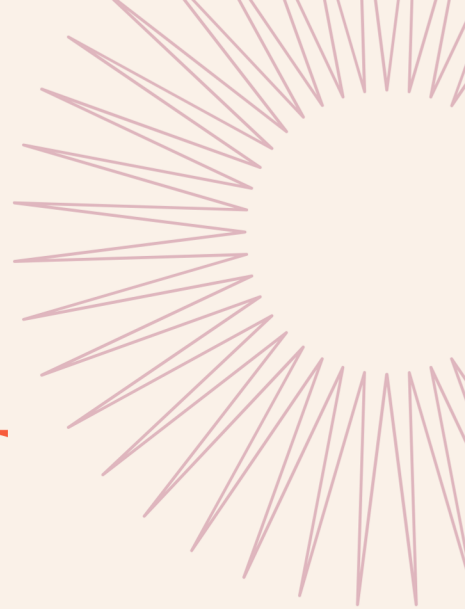
Pour 4 personnes :

24 cl de jus d'orange
8 cl de jus de citron vert
4 cl de sirop d'agave

Dans un récipient, versez un peu de glace pilée puis ajoutez le jus d'orange, le jus de citron vert et le sirop d'agave. Mélangez vivement et répartir dans les 4 verres à cocktail.

Trinquiez et dégustez immédiatement !

L'APÉRITIF



Houmous et ses toasts

Pour 4 personnes :

- 300g de pois chiche déjà cuits en conserve
- 3 cuillère à soupe de Tahin
- 1/2 citron pour le jus
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 filet d'huile de sésame

Dans un mixeur, versez les pois chiche. Ajoutez le Tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel. Mixez en incorporant l'huile d'olive petit à petit pour obtenir une texture crémeuse. Versez dans un plat et couvrez d'un filet d'huile de sésame.

Dégustez sur des tartines de pain complet grillées.

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr>



Méli-mélo de crudités Sauce yaourt, ail et persil

Lavez soigneusement et épluchez les crudités que vous souhaitez : carottes, concombres, céleri, radis, chou-fleur etc. Découpez les de manière à pouvoir les manger aisément avec les doigts.

Pour la sauce au yaourt :

Lavez, séchez et ciselez le persil (1 cuillère à café). Epluchez la gousse d'ail et la râpez dans un bol. Ajoutez 1 yaourt, 1 pincée de sel, 2 cuillères à soupe de jus de citron. Mélangez et ajoutez le persil pour la décoration.

source : <https://www.papillesetpupilles.fr>

LES ENTRÉES

RILLETTES DE SARDINES (1 bol)

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
100g de fromage frais
Le jus d'1/2 citron
Poivre
Ciboulette ciselée

Egouttez les filets de sardines. Les mettre dans un bol avec le jus de citron, le fromage frais, le poivre et la ciboulette. Fouettez à la fourchette jusqu'à obtention de la bonne consistance.

Dégustez avec des tranches de pain complet grillées.

<https://lacersisurlemaillot.fr>

VERRINES AVOCAT CREVETTES FROMAGE FRAIS (4 personnes)

3 avocats bien mûrs
32 crevettes décortiquées
1 citron vert
150g de fromage frais
5 cl de crème liquide
ciboulette fraîche ciselée
piment d'Espelette

Dans un bol, écrasez la chair des avocats à la fourchette et arrosez les avec un 1/2 jus de citron vert. Répartissez la moitié de la purée dans 4 verrines. Coupez 16 crevettes en morceaux et répartissez les sur la purée d'avocat. Ecrasez le fromage frais dans un bol avec la ciboulette et ajoutez la crème liquide pour assouplir le mélange. Ajoutez la moitié du mélange au dessus des crevettes. Rajoutez 16 crevettes coupées en morceaux. Enfin, mélangez le reste de purée d'avocats et le reste de fromage frais et formez la dernière couche. Saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette.

LE PLAT

Blanquette de Lotte au curry pour 4 gourmets

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

600g de médaillons de Lotte
1 oignon
5 cl d'eau
1 cuillère à soupe de fumet de poisson
3 cuillères à soupe de persil ciselé
1 cuillère à café de jus de citron vert
8 cl de lait demi-écrémé
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 noix de margarine pour cuisson
sel, poivre

<https://www.marieclaire.fr/>

Épluchez l'oignon.

Mettez les morceaux de lotte dans un plat creux. Salez les et farinez les, puis tapotez pour faire tomber l'excédent de farine.

Faites chauffer la margarine et l'huile dans une cocotte à feu moyen.

Faites-y dorer les morceaux de poisson de tous côtés.

Ajoutez l'oignon, versez l'eau et ajoutez le fumet de poisson.

Salez, poivrez, ajoutez le curry et couvrez.

Baissez le feu et laissez mijoter 10 min.

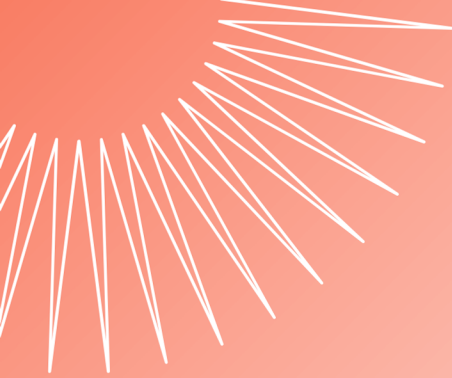
Dans un bol, délayez la fécule dans le lait froid, puis versez ce mélange dans la cocotte en remuant.

Retournez les morceaux de lotte et ajoutez le jus de citron.

Continuez à remuer sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirez du feu et parsemez de persil ciselé.

Servez la blanquette de lotte avec du riz et des brocolis vapeur.



LE DESSERT

BUCHE ROULEE AU CHOCOLAT

8 personnes - 30 cm

La ganache doit reposer au frais pendant minimum 3 heures avant d'être montée. Si vous avez le temps l'idéal est de la préparer la veille et de la laisser refroidir toute une nuit. Pensez donc à la préparer à l'avance.

La ganache montée au chocolat :

Portez 125 g de crème et le miel à ébullition dans une petite casserole.

En parallèle, faites fondre le chocolat au bain-marie.

Versez la crème chaude en 3 fois sur le chocolat fondu, en mélangeant à l'aide d'une maryse à chaque fois que vous ajoutez de la crème.

Ajoutez le reste de crème fleurette froide (250 g) puis mixez la ganache à l'aide d'un mixeur plongeant.

Déposez un papier film au contact puis réservez la ganache pour minimum 3 heures au réfrigérateur.

Le biscuit viennois au chocolat :

L'idéal est que votre ganache soit refroidie au moment de commencer à réaliser le biscuit (pour éviter que ce dernier ne dessèche).

Préchauffez votre four à 170°C chaleur tournante.

Fouettez les jaunes, les œufs et 50 g de sucre.

Montez les blancs d'œufs à l'aide d'un fouet électrique, en ajoutant petit à petit les 25 g de sucre restants.

Tamisez la farine et le cacao en poudre.

Versez la moitié des blancs montés dans votre premier mélange à base d'œufs. Mélangez délicatement à l'aide d'une maryse.

Ajoutez le reste des blancs et votre mélange farine et cacao. Mélangez à nouveau délicatement.

Étalez la pâte sur une plaque recouverte d'un tapis en silicone (ou d'une feuille de papier cuisson).

Vous devez obtenir un rectangle d'environ 30 cm sur 40 cm, n'hésitez pas à aller au plus près du bord car la pâte ne va quasiment pas bouger à la cuisson.

Enfournez pendant 12 minutes à 170°C.

Laissez refroidir votre biscuit puis décollez-le.

Retaillez-le légèrement, pour qu'il forme un beau rectangle, si nécessaire.

Le sirop d'imbibage :

Chauffez l'eau avec le sucre.

Retirez du feu puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger.

Retournez votre biscuit sur une grande feuille de papier cuisson. La partie mie (qui était au contact de votre feuille de cuisson) doit être vers le dessus, car elle s'imbibe plus facilement.

A l'aide d'un pinceau de pâtissier, imbibe le biscuit avec le sirop.

La ganache montée au chocolat :

- 375 g de crème fleurette (30% de MG)
- 15 g de miel
- 110 g de chocolat noir 70%

Le sirop d'imbibage :

- 50 g d'eau
- 5 g de sucre
- eau de fleur d'oranger

Le biscuit viennois au chocolat :

- 45 g de jaunes d'œufs (2 jaunes)
- 75 g d'œufs
- 75 g de sucre
- 90 g de blanc d'œuf
- 25 g de farine
- 25 g de cacao en poudre (non sucré)

Montage de la bûche roulée au chocolat :

Fouettez la ganache à l'aide d'un fouet électrique (ou de votre robot pâtissier) jusqu'à obtenir la consistance d'une crème chantilly.

Répartissez la ganache montée sur votre biscuit, en laissant 2 cm sans ganache sur l'un des deux côtés (cela correspond simplement au dessous de la bûche).

Roulez la bûche délicatement en vous aidant du papier cuisson. C'est la partie la moins longue qui doit être roulée (celle de 30 cm).

Ne faites pas comme moi, je me suis bêtement trompé, j'ai donc dû dérouler ma bûche et la rerouler dans le bon sens... (raison pour laquelle ma feuille de papier cuisson est pleine de ganache !).

Une fois la bûche totalement roulée, faites-la glisser pour la positionner au milieu de la feuille de papier cuisson, la jointure de biscuit en dessous.

Recouvrez-la avec le papier puis serrez bien en vous aidant d'une règle pour pousser. Réservez au réfrigérateur.

JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



Marie DUMEIGE

Etudiante BTS diététique

2022