

NOUS ENTRONS DANS LE MOIS DE DÉCEMBRE, ET QUI DIT DÉCEMBRE DIT FÊTES DE FIN D'ANNÉE.  
NOUS VOUS PROPOSONS CE MOIS-CI UN MENU DE FÊTE SAIN ET ÉQUILIBRÉ... IDÉAL LORSQUE L'ON SUIT UN  
RÉGIME AMAIGRISSANT!

## AU MENU

Crème de chicons



Cailles flambées en crapaudine  
Terrine aux 3 légumes sauce crème  
Pommes de terre en robe des champs

Ou

Dinde de Noël aux figues et aux pêches



Aspic de fromage blanc au coulis de fruits rouges

Ou

Mousse banane-framboises





## **CREME DE CHICONS**

### **INGREDIENTS**

(2 personnes)

- 500 ml eau
- 10 g de beurre
- 2 beaux chicons
- 1 petit oignon
- 1 pomme de terre
- 2 c à soupe de crème fraîche allégée
- 2 c à soupe persil haché
- sel, poivre

### **PREPARATION**

- Nettoyer les chicons, les plonger 3 min à l'eau bouillante, les égoutter et les couper en tronçons
- Eplucher et émincer l'oignon et la pomme de terre
- Faire fondre le beurre, y ajouter l'oignon en morceaux, puis les chicons et ensuite la pomme de terre
- Faire revenir quelques minutes, assaisonner et ajouter l'eau chaude
- Laisser cuire 20 min
- Passer au mixer, vérifier le goût et la consistance
- Incorporer la crème fraîche allégée et saupoudrer de persil haché



## CAILLES FLAMBÉES EN CRAPAUDINE

### INGREDIENTS

(2 personnes)

- 4 cailles fraîches ou surgelées
- 8 baies de genévrier écrasées
- 4 c à c eau de vie de genièvre
- sel, poivre

### PREPARATION

- Préchauffer le grill du four.
- Fendre les cailles par le dos, en coupant à l'aide d'une grande paire de ciseaux, le long de la colonne vertébrale.
- Les aplatir sur une planche. Sur les deux côtés, les saupoudrer de sel, poivre et baies de genévrier écrasées.
- Déposer toutes les cailles aplaties côte à côte, sur la grille du four, placée sur la lèchefrite (afin d'éviter que la graisse de la caille ne coule dans le four).
- Faire griller 15 minutes, côté peau en premier. Retourner et griller 10 minutes sur l'autre côté.
- Ranger les cailles sur un long plat de service.
- Faire chauffer l'eau de vie de genièvre. L'enflammer et la verser toute flambante sur les cailles grillées.
- Servir aussitôt



## DINDE DE NOËL AUX FIGES ET AUX PECHES

### INGREDIENTS

(6 personnes)

- 1 dinde de 3 kg
- 100 g de panne de porc
- 500 g de figues sèches
- 6 pêches
- 100 g de cerneaux de noix
- 150 g de raisins secs
- 250 g de pruneaux dénoyautés
- 100 g de noisettes
- 1 oignon
- 40 g de beurre
- 30 cl de bouillon de poule
- huile
- sel, poivre

### PREPARATION

- Mettre les cerneaux de noix, les noisettes, les raisins et les pruneaux dénoyautés dans le bol d'un mixeur. Faire tourner deux ou trois fois pour en faire un hachis grossier.
- Peler et hacher l'oignon. Emitter la panne de porc.
- Faire fondre le beurre dans une poêle. Y mettre l'oignon à revenir 5 minutes en remuant. Puis ajouter la panne de porc et le hachis de fruits secs. Saler et poivrer. Mélanger bien et poursuivre la cuisson à feu doux 5 min.
- Préchauffer le four th.6 (180°C).
- Farcir la dinde par le cou du mélange aux fruits secs puis coudre l'ouverture avec du fil de cuisine.
- Mettre la volaille dans un plat à four. L'arroser d'huile, saler et poivrer. Verser le bouillon de poulet dans le fond du plat, enfourner. Faire cuire 1 heure 30 en arrosant régulièrement la dinde de bouillon.
- Pendant ce temps, peler et couper les pêches en quartiers. Nouer une petite ficelle autour de la queue de chaque figue de manière à ce qu'elles ne s'ouvrent pas à la cuisson.
- Quand le temps de cuisson de la dinde arrive à son terme, ajouter les figues et les quartiers de pêche dans le plat.
- Sortez le plat du four, poser la dinde dans un plat, l'entourer de figues et de quartiers de pêche. Servir aussitôt.



## TERRINE AUX 3 LEGUMES SAUCE CREME

### INGREDIENTS

(2 personnes)

- 100 g carotte
- 100 g céleri rave
- 100 g épinards en branches
- 1 œuf
- 80 g fromage blanc 40% M.G.
- 2 c à c crème fraîche allégée
- 50 g yaourt maigre
- 1 c à c jus citron
- ciboulette
- 2 feuilles de laitue
- sel, poivre

### PREPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (Th. 5/6)
- Eplucher la carotte et le céleri rave. Les couper en morceaux. Les cuire à la vapeur ou à l'eau salée pendant 30 minutes environ.
- Faire décongeler les épinards à la vapeur et les cuire le minimum de temps (10 minutes environ) afin qu'ils restent un peu croquants.
- Mixer les légumes séparément, en ajoutant à chacun 1/3 d'œuf et 1/3 du fromage blanc, du sel et un peu de poivre moulu.
- Verser dans des timbales en alternant les couches de couleur: rose, blanc, vert.
- Cuire au four, dans un bain-marie pendant 45 minutes environ. Laisser refroidir.
- Mélanger la crème fraîche, le yaourt, le jus de citron, sel, poivre et de la ciboulette hachée. Verser dans une saucière.
- Démouler la terrine de légumes sur des feuilles de laitue. Présenter la sauce en même temps



### ASPIC DE FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES

#### INGREDIENTS

(2 personnes)

- 200 g fromage blanc 20% M.G.
- 2 c à café rases d'édulcorant en poudre
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 ½ feuille de gélatine
- 5 c à c eau chaude
- 75 g de fraises (ou autres fruits rouges)
- 75 g de framboises (congelées)
- ½ jus de citron
- ½ c à c miel liquide

#### PREPARATION

- Passer les feuilles de gélatine, une à une, sous l'eau froide, puis les délayer dans l'eau chaude
- Fouetter le fromage blanc, l'édulcorant et l'extrait de vanille. Incorporer la gélatine délayée
- Verser dans des moules. Laisser prendre dans le congélateur ou freezer 2 heures minimum.
- Préparer le coulis: mixer les fruits avec le jus de citron et le miel. Servir en saucière.
- Démouler les aspics de fromage blanc dans des coupes ou sur de petites assiettes. Napper de coulis de fruits rouges et déguster aussitôt.



### MOUSSE BANANE-FRAMBOISES

#### INGREDIENTS

(2 personnes)

- 100 g de banane
- 300 g de framboises (congelées)
- 1 jus de citron
- Sucre

#### PREPARATION

- Couper la banane en morceaux et ajouter les framboises
- Mixer et ajouter le jus de citron et le sucre
- Réserver au frais