



GUIDE DE RECETTES

3 ENTRÉES
3 PLATS
3 DESSERTS

Pour un menu de fête péi & équilibré

ÉLABORÉ PAR LORRAINE CARO,
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

masanté.re

Pour des repas de fêtes sains et gourmands, masanté.re vous propose ce nouveau livret de recettes péi spécial Fêtes de fin d'année ! Imaginées et élaborées par Lorraine Caro, diététicienne nutritionniste, ces 9 recettes se veulent gourmandes et équilibrées. Vous pourrez ainsi régaler vos convives tout en respectant votre santé, avec toutes les saveurs de notre île ! Composées d'ingrédients locaux et faciles à trouver, ces recettes sont à la portée de tous, même des cuisiniers débutants. 3 entrées, 3 plats et 3 desserts vous permettront de composer vos propres menus de Noël et du Nouvel An, selon vos envies et celles de vos invités.

JOYEUSES FÊTES ET BONNE DÉGUSTATION !

masanté.re

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
La Réunion

 **TESIS**
E - SANTÉ

À table !

ENTRÉES

- * Samoussas aux brèdes chouchou 6
- * Nems aux boudins noirs et gros piments 8
- * Toast patate douce rôtie avec crème de betterave et fromage de chèvre de Takamaka 10

PLATS

- * Cari langouste et palmiste avec riz 12
- * Civet d'oie aux champignons avec riz et fricassée de brèdes 14
- * Tarte croustillante au ti-Jacques et champignons avec une salade 16

DESSERTS

- * Tartelette délice Choco'Ananas 18
- * Pâté créole aux letchis confits 20
- * Ananas split letchis et sorbet banane 22

7 astuces pour bien gérer les fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année, c'est le moment des letchis, des mangues, des plats copieux, des sucreries et bien sûr, des bulles ! Mais pour profiter pleinement sans que la balance ne vire au rouge comme le costume du Père Noël, voici quelques astuces toutes simples pour savourer ces moments magiques tout en restant bien dans ses bottes (de Noël) !

01 HO ! HO ! HO ! TOUT LE MONDE AUX FOURNEAUX !

Les fêtes sont l'occasion parfaite de concocter des plats fait-maison avec amour et surtout en famille. Sachez que le plaisir de la bouche commence dans l'assiette ! Alors, réglez-vous avec de bons ingrédients et des recettes savoureuses. C'est le moment de laisser parler votre créativité ! N'hésitez pas à piocher des idées dans ce livret. Des plats aussi beaux que délicieux, avec moins de sucre et de matières grasses, pour faire plaisir aux papilles sans alourdir le traîneau !

HARMONISER SON ASSIETTE !

Pendant les fêtes, parfois on y va un peu fort ! On a plusieurs invitations et il est difficile de faire des choix, on a envie de tout goûter. Une bonne astuce est de privilégier les versions complètes ou semi-complètes des aliments comme le pain, le riz ou les pâtes, qui apportent des fibres et favorisent une meilleure digestion, c'est aussi le cas des légumineuses. En plus, on ajoute plein de légumes dans nos plats. Mettons de la couleur dans nos assiettes autant que sous le sapin !

SE RÉGALER PENDANT LES REPAS, PAS ENTRE DEUX !

On sait, c'est tentant de picorer par-ci par-là, mais ce serait dommage de ne plus avoir d'appétit pour le vrai festin de Noël. Et puis, les repas sont déjà assez généreux, donc pas besoin de vider la hotte avant le repas !

04 CHOISIR DE BOIRE DE L'ALCOOL EN PETITE QUANTITÉ !

Et oui, c'est Noël, alors on trinque ! Mais on a tendance à oublier que notre foie aussi trinque beaucoup. C'est pour ça qu'il vaut mieux y aller doucement ! L'astuce c'est de garder un verre pour le repas, celui qui nous fait vraiment plaisir. L'idée, c'est de savourer, pas de s'envoler ! En buvant moins d'alcool, c'est aussi moins de sucre que l'on prend !

VIANDES BLANCHES ET FRUITS DE MER, ON DIT OUI !

Pour un repas léger mais festif, misez sur la dinde, le poisson ou les fruits de mer. Le four ou la poêle avec un filet d'huile d'olive, c'est tout ce qu'il faut pour un plat qui en jette sans alourdir. Avec une touche de légumes, c'est Noël dans l'assiette et légèreté au rendez-vous !

BOUGE, DANSE, PROFITE !

Les fêtes sont aussi un moment idéal pour rester actif. Que ce soit une balade en famille ou une danse entre amis, profitez-en pour bouger et vous dépenser tout en partageant un bon moment. Suivez ces quelques astuces et profitez pleinement des fêtes tout en gardant l'équilibre !

OUI AU DESSERT, MAIS VERSION MALIN !

Pour le dessert, on veut du gourmand, du croquant mais sans exagération ! On mise léger et on mise raffiné ! La saison nous offre une multitude de fruits qui pourront remplacer les sucres ajoutés.

Le saviez-vous ?

Un dessert riche en couleurs = un dessert riche en saveurs. Pour les fans de chocolat : faites-vous plaisir en choisissant un vrai bon chocolat d'un chocolatier et réglez-vous en petites quantités !

ENTRÉE

Samoussas aux brèdes chou chou

GUIDE DE RECETTES



Invités
4 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Dans une poêle bien chaude, versez 1 cuillère à soupe d'huile.
- 02 Ajoutez les oignons finement hachés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et translucides.
- 03 Puis ajoutez l'ail et le gingembre écrasés. Assaisonnez avec du sel et du poivre et mélangez bien. Laissez cuire quelques minutes.
- 04 Ajouter les brèdes chou chou et faites-les cuire à feu vif pendant quelques minutes en remuant régulièrement, en veillant à ce qu'ils restent croquants.
- 05 Coupez les feuilles de pâte en 4 bandes (environ 5 cm de large).
- 06 Pour le montage des samoussas, déposez une cuillère de farce sur une des extrémités d'une bande et pliez-la en triangle jusqu'à l'autre côté. Continuez à plier en ramenant la pointe sur le côté opposé à chaque fois. Humidifiez l'extrémité pour sceller le dernier pli. Répétez l'opération pour chaque bande.
- 07 Appliquez et badigeonnez 1 cuillère à soupe d'huile sur les samoussas.
- 08 Faites cuire au four ou dans une friteuse à air à 200°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils dorent de chaque côté.

INGRÉDIENTS POUR 24 SAMOUSSAS

1 paquet de brèdes chou chou lavé et trié
1 oignon finement haché
1 gousse d'ail pilée
1 dé de gingembre pilé
2 cuillères à soupe d'huile de Colza

1 pincée de sel
1 pincée de poivre
6 feuilles de pâte à samoussas et nems
(coupées en 4 bandes)

ENTRÉE

Nems aux boudins noirs et gros piments


 Invités
6 personnes


 Préparation
30 min


 Cuisson
20 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Dans une poêle bien chaude, versez 1 cuillère à soupe d'huile.
- 02 Ajoutez les oignons finement hachés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et translucides.
- 03 Retirez la peau du boudin noir et coupez en morceaux. Ajoutez-le dans la poêle et mélangez bien. Salez et ajoutez la tomate et les gros piments coupés en cubes. Laissez cuire pour faire réduire.
- 04 Coupez les feuilles de pâte en 2 bandes (environ 10 cm de large).
- 05 Pour le montage des nems : placez la feuille en losange devant vous. Mettez une cuillerée de farce près du coin inférieur. Rabattez le coin inférieur sur la farce et roulez une fois. Pliez les côtés vers le centre. Roulez jusqu'au bout en serrant bien, puis scellez avec un peu d'eau.
- 06 Appliquez et badigeonnez 1 cuillère à soupe d'huile sur les nems.
- 07 Faites cuire au four (ou dans une friteuse à air) à 200°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils dorent de chaque côté.

INGRÉDIENTS POUR 12 NEMS

400g de boudin noir
 2 oignons finement hachés
 1 petite tomate coupée en cubes
 2 gros piments coupés en petits morceaux
 2 cuillères à soupe d'huile de Colza

1 pincée de sel
 6 feuilles de pâte à samoussas
 et nems (coupées en 2 bandes)



ENTRÉE

Toast patate douce rôtie avec crème de betterave et fromage de chèvre de Takamaka

GUIDE DE RECETTES



Invités
6 personnes



Préparation
30 min



Cuisson
20-25 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Préchauffez le four à 200°C. Placez les tranches de patate douce sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Enfouez pendant environ 20 à 25 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Laissez refroidir légèrement.
- 02 Dans un mixeur, mettez la betterave, la crème végétale et une pincée de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
- 03 Sur chaque tranche de patate douce rôtie, étalez une couche généreuse de crème de betterave. Ajoutez des petits morceaux de fromage de chèvre sur le dessus. Décorez avec quelques brins de ciboulette ou de persil pour ajouter une touche de couleur.

INGRÉDIENTS

1 **grande patate douce**, lavée et coupée en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur
1 **grosse betterave** cuite et coupée en morceaux
100g de **fromage** de chèvre de Takamaka frais
1 **cuillère à soupe** de crème

végétale (crème de soja)
1 **cuillère à soupe** d'huile d'olive
1 **pincée** de sel
1 **pincée** de poivre
1-2 **branches de persil** pour la déco

PLAT

Cari langouste et palmiste avec riz

GUIDE DE RECETTES


Invités
6 personnes


Préparation
1h30


Cuisson
30 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Dans une marmite bien chaude, versez une cuillère à soupe d'huile et faites revenir les queues de langouste pendant 2 minutes, puis réservez-les.
- 02 Dans la même marmite, ajoutez une autre cuillère à soupe d'huile et faites revenir les oignons hachés. Ajoutez le curcuma pour colorer les oignons.
- 03 Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre et le combava.
- 04 Ajoutez ensuite les tomates hachées, les branches de thym, le sel et le poivre.
- 05 Laissez mijoter cette sauce pendant 5 minutes. Ajoutez les queues de langouste, mélangez-les à la sauce. Réduisez le feu et laissez mijoter encore 5 minutes.
- 06 Ajoutez un peu d'eau ainsi que les morceaux de palmiste, remuez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Parsemez de persil haché avant de servir.

INGRÉDIENTS

6 queues de langouste coupées en 2 dans le sens de la longueur
5 tomates coupées en cubes
3 oignons hachés
5 gousses d'ail pilées
1 dé de gingembre pilé
2 branches de thym
1/2 zeste de combava râpé ou 3 feuilles

1 cuillère à café de curcuma (ou safran en créole)
3 tiges de persil hachées
1 bonne portion de chou de palmiste coupé en cubes (au moins 600g)
2 cuillères à soupe d'huile de colza
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

PLAT

Civet d'oie aux champignons avec riz et fricassée de brèdes

GUIDE DE RECETTES



ÉTAPES DE PRÉPARATION

LE CIVET

- 01 Dans une marmite bien chaude, versez une cuillère à soupe d'huile et faites revenir les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis enlevez un peu de graisse si nécessaire.
- 02 Ajoutez 3 oignons coupés très finement et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur.
- 03 Ajoutez l'ail (1 tête), le poivre en grains, les clous de girofle, le sel et le thym, que vous aurez écrasés ensemble.
- 04 Faites cuire encore un peu pour que les arômes se mélangent.
- 05 Ajoutez la tomate coupée en petits morceaux, les feuilles de quatre-épices et un peu de muscade râpée. Laissez mijoter jusqu'à ce que tout soit bien tendre.
- 06 Versez du vin rouge et laissez cuire doucement. Ajoutez les champignons émincés.
- 07 Avant de servir, saupoudrez de persil et d'oignons verts coupés finement.

LA FRICASSÉE DE BRÈDES

- 01 Epluchez et émincez 2 oignons et le gingembre très finement.
- 02 Epluchez et pilez l'ail (8 gousses).
- 03 Coupez les brèdes en petits morceaux et rincez-les.
- 04 Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons.
- 05 Ajoutez l'ail, faites-le saisir puis ajoutez le gingembre.
- 06 Ajoutez les brèdes, mélangez.
- 07 Couvrez et laissez cuire 5 minutes.

INGRÉDIENTS

2kg de viande d'oie coupée en morceaux moyens
 5 gros oignons
 500g de champignons émincés
 2 têtes d'ail
 2 branches de thym
 3 clous de girofle
 5 tomates
 3 feuilles de quatre-épices
 1L de vin rouge

2 cuillères à soupe d'huile de colza
 1 pincée de sel
 1 pincée de poivre
 Oignons verts
 1-2 branches de persil
 Muscade
 1 botte de brèdes
 1 gros dé de gingembre
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



PLAT

Tarte croustillante au ti-Jacques et champignons avec une salade

GUIDE DE RECETTES



ÉTAPES DE PRÉPARATION

LA PÂTE

- 01 Mélangez la farine et la margarine.
- 02 Formez une boule de pâte en ajoutant de l'eau petit à petit.
- 03 Étalez-la sur du papier sulfurisé et remplissez 6 moules à tarte individuels.
- 04 Piquez avec une fourchette et faites précuire à 180°C pendant 10-15 min.

LA GARNITURE

- 01 Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- 02 Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 03 Ajoutez l'ail, les champignons et le ti-Jacques, puis faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les champignons rendent leur eau et que tout soit légèrement doré.
- 04 Incorporez la crème végétale, la muscade, le sel et le poivre.
- 05 Mélangez bien et laissez mijoter 2-3 minutes pour que les saveurs se mélangent.
- 06 Versez la garniture sur la pâte et enfournez à 180° pendant 15 minutes environ.

INGRÉDIENTS

250g de farine
100g de margarine végétale
200g de ti-Jacques frais
250g de champignons frais émincés
1 oignon finement émincé
2 gousses d'ail pilées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
100 ml de crème végétale (soja ou coco)
1 pincée de muscade
Un peu d'eau
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

DESSERT

Tartelette délice Choco'Ananas

GUIDE DE RECETTES


Invités
6 personnes


Préparation
30 min


Cuisson
2h

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Préparez la pâte à tarte en versant la farine et le beurre dans un saladier. Mélangez avec les mains. Ajoutez de l'eau, continuez à mélanger et formez une boule de pâte.
- 02 Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson, placez-la dans un moule et piquez le fond avec une fourchette.
- 03 Faites cuire pendant 20 minutes.
- 04 À la sortie du four, laissez refroidir pendant 30 minutes.
- 05 Faites chauffer la crème liquide dans une casserole.
- 06 Dans un saladier, cassez le chocolat en morceaux, versez la crème chaude par-dessus et couvrez avec une assiette. Laissez reposer 3 à 5 minutes.
- 07 Mélangez avec un fouet pour obtenir une ganache au chocolat.
- 08 Disposez les tranches d'ananas sur le fond de tarte, versez la ganache au chocolat pour recouvrir les tranches, puis placez la tarte au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

INGRÉDIENTS

180g de farine

60g de beurre

Un peu d'eau

1 ananas épluché et coupé en tranches

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

200g de chocolat noir

20cl de crème liquide

DESSERT

Pâté créole aux letchis confits

GUIDE DE RECETTES


Invités
6 personnes


Préparation
30 min


Cuisson
1h

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Préparez la confiture de letchis : épluchez les letchis, retirez le noyau et coupez-les en deux. Versez 15 cl d'eau, 60g de sucre et le jus de citron dans une casserole. Portez à ébullition. Ajoutez les letchis et faites cuire 20 à 30 minutes à feu moyen. Remuez régulièrement.
- 02 Mélangez la farine, le curcuma, la levure, le sel, les 60g de sucre restant faites un puits. Ajoutez le beurre froid, 2 jaunes d'œufs et l'œuf entier, mélangez bien.
- 03 Ajoutez-y la liqueur, on obtient alors une pâte homogène.
- 04 Laissez reposer la pâte et pendant ce temps, beurrez 6 petits moules à cake et saupoudrez-les avec un peu de farine.
- 05 Dans chaque moule, versez une petite quantité de pâte sur environ 1 cm d'épaisseur, déposez les morceaux de letchis confits sur la pâte. Recouvrez le tout avec le reste de pâte (toujours environ 1 cm d'épaisseur).
- 06 S'il reste de la pâte, vous pouvez l'utiliser pour la décoration en dessinant des formes (en étoiles par exemple).
- 07 Pour finir, badigeonnez le dessus de votre pâté avec le jaune d'œuf restant.
- 08 Enfournez pendant 1 heure à 150°C.

INGRÉDIENTS

600g de farine
200g de beurre
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de curcuma (safran péi)
1 œuf entier
3 jaunes d'œufs

120g de sucre
1 sachet de levure
15cl de liqueur
400g de letchis
1 citron pressé

DESSERT

Ananas split letchis et sorbet banane

GUIDE DE RECETTES



Invités
6 personnes



Préparation
30 min

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 01 Coupez les ananas en deux dans le sens de la longueur, sans les éplucher.
- 02 Retirez la chair et coupez-la en cubes, en laissant la peau intacte.
- 03 Mixez les bananes congelées avec la vanille au blender pour obtenir un sorbet.
- 04 Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou à la casserole.
- 05 Remplissez chaque moitié d'ananas avec une boule de sorbet, quelques cubes d'ananas, 4 letchis et nappez de chocolat fondu.

INGRÉDIENTS

3 petits ananas Victoria
25 letchis épluchés et coupés en morceaux
2 bananes congelées au minimum 24H avant

100g de chocolat noir pâtissier à 65% minimum
Quelques gouttes d'extrait de vanille ou une gousse de vanille

masanté.re

**Masanté.re c'est le média digital d'information
et de prévention en santé, scientifiquement validé
et conçu à La Réunion.**

Suivez-nous @masante.re :



→ MASANTE.RE

NOS 3 AUTRES GUIDES RECETTES :



TÉLÉCHARGEZ-LES ICI