

# Conseils de diet : pour profiter des fêtes sans culpabilité !

*Les fêtes sont faites pour profiter, partager et se régaler... pas pour culpabiliser !*

*Ce guide vous donne des conseils pratiques, des recettes festives légères et un plan pour retrouver l'équilibre après les fêtes. L'idée : savourer chaque instant sans privation, en toute sérénité.*

## **Mes conseils pour profiter des fêtes sans se priver**

Les fêtes sont un moment de plaisir et de partage, pas un test de discipline.

Pour en profiter pleinement, il est important de se préparer mentalement et de définir ses priorités : savourer, être présent avec ses proches et choisir ce qui vous fait vraiment plaisir.

Avant un repas copieux, prenez un petit-déjeuner équilibré et protéiné, et si le repas du soir s'annonce riche, pensez à une collation légère dans l'après-midi, comme un fruit avec quelques noix ou un yaourt. Cela permet d'arriver à table avec une sensation de satiété suffisante, sans être affamé, et de faire des choix plus judicieux.

Lors des repas festifs, privilégiez la qualité à la quantité : choisissez les plats ou desserts qui vous font le plus envie et savourez-les lentement. Remplir votre assiette de légumes ou de plats riches en protéines aide à se sentir rassasié plus vite, ce qui facilite le contrôle des portions.

Hydratez-vous régulièrement et, si vous consommez de l'alcool, alternez avec de l'eau ou des boissons légères.

L'objectif n'est pas de se priver, mais de rester à l'écoute de vos sensations et de profiter des fêtes en toute sérénité, en faisant des choix éclairés qui nourrissent autant le corps que le plaisir.

## **L'apéro dînatoire, solution simple et équilibrée**

Un apéritif dînatoire n'a pas besoin d'être compliqué pour être réussi. Au contraire, il peut demander moins de préparation, favoriser la convivialité et rester équilibré, à condition de faire des choix judicieux.

Pour cela, misez sur la variété et la simplicité : légumes croquants (carottes, concombre, poivron), sauces légères au fromage blanc, tomates cerises, olives, mini-brochettes de fruits ou de légumes, cakes salés légers, tartinades de légumes ou de poisson pour blinis et toasts, verrines de saumon fumé ou de crevettes, mini-wraps aux crudités et protéines maigres... en y ajoutant des options un peu plus "grasses" ou festives.

Les principes à garder en tête restent simples : privilégier les aliments riches en fibres et en protéines, limiter les préparations trop grasses ou très sucrées, et accompagner les boissons d'eau ou de boissons légères. Ainsi, chacun peut se servir à son rythme, profiter de la convivialité et rester à l'écoute de sa satiété.

### **À faire :**

- Commencer le repas par des légumes ou crudités pour se rassasier plus facilement.
- Prendre le temps de manger lentement et en pleine conscience, en savourant chaque bouchée.
- Faire des choix judicieux : privilégier les plats et desserts qui vous font le plus plaisir.
- Penser à une collation légère avant le dîner si vous arrivez affamé.
- Boire de l'eau régulièrement et, si vous consommez de l'alcool, alterner avec des boissons légères.

### **À éviter :**

- Se priver ou sauter des plats en pensant "je me rattraperai après".
- Se servir de tout sans réfléchir, surtout les préparations très grasses ou sucrées.
- Manger rapidement ou devant la télévision, ce qui fait perdre la notion de satiété.
- Se comparer aux autres ou culpabiliser pour chaque écart : un repas festif n'annule pas vos efforts.

# Recettes festives et légères : entrées

## **Gravlax de saumon maison (version simple et légère)**

Ingédients (4 pers.)

- 400 g de saumon frais (qualité sashimi)
- 2 c. à s. de gros sel
- 2 c. à s. de sucre
- Zestes d'un citron + 1 orange
- Aneth fraîche (ou séchée)
- Poivre

Mélanger sel, sucre, poivre et zestes. Placer le saumon dans un plat, recouvrir du mélange et d'aneth. Filmer et laisser mariner 24 à 36 heures au réfrigérateur. Rincer rapidement, sécher, trancher finement. Servir avec une petite sauce yaourt-citron-aneth, des toasts de pain complet et une salade.

## **Velouté de panais, vanille & éclats de châtaignes**

Ingédients (4 pers.)

- 500 g de panais
- 1 petite pomme de terre
- 1 gousse de vanille (ou ½ c. à c. d'extrait)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée de châtaignes cuites
- 1 c. à s. de crème légère (facultatif)

Faire revenir légèrement les panais et la pomme de terre coupés en morceaux. Ajouter le bouillon et la vanille. Laisser mijoter 20-25 min. Mixer finement, ajouter la crème si souhaité. Servir avec quelques éclats de châtaignes et un filet d'huile de noisette.

## **Salade hivernale poire, endive, noix & gorgonzola léger**

Ingédients (4 pers.)

- 2 endives
- 2 poires
- 40 g de gorgonzola (ou bleu)
- 1 poignée de noix
- Jus de citron
- Vinaigrette : huile de noix + moutarde + vinaigre

Émincer les endives. Couper les poires en lamelles et citronner légèrement. Ajouter noix et dés de gorgonzola. Assaisonner juste avant de servir.

## **Crevettes tièdes à l'orange & gingembre**

Ingédients (4 pers.)

- 400 g de crevettes décortiquées
- Jus d'une orange + zestes
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Coriandre (ou persil)

Faire revenir brièvement les crevettes dans l'huile. Ajouter jus d'orange, zestes, miel et gingembre. Laisser réduire 2-3 minutes. Servir tiède avec un peu de coriandre.

# Recettes festives et légères : plats

## **Lotte rôtie aux agrumes & fenouil confit**

Ingédients (4 pers.)

- 600-700 g de queue de lotte
- 2 bulbes de fenouil
- Jus + zestes d'1 orange
- 1 citron (jus)
- 1 filet d'huile d'olive
- Thym
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C. Émincer le fenouil, le faire revenir 5 min dans un peu d'huile puis le déposer dans un plat. Poser la lotte dessus. Arroser des jus d'agrumes, ajouter les zestes et le thym.

Saler, poivrer. Cuire 20-25 min en arrosant en cours de cuisson. Servir avec le fenouil confit.

Suggestion de féculent : du riz basmati, du quinoa ou du boulgour.

## **Filet mignon au cidre, pommes et oignons caramélisés**

Ingédients (4 pers.)

1 filet mignon de porc (500-600 g)

2 pommes

2 oignons

20 cl de cidre brut

1 c. à s. de moutarde

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Saisir le filet mignon dans une cocotte avec un peu d'huile. Ajouter les oignons émincés et les pommes en quartiers. Déglaçer au cidre. Ajouter la moutarde, saler, poivrer. Cuire à feu doux 30-40 min.

Laisser réduire le jus quelques minutes avant de servir.

Accompagner de pommes de terre, de pâtes fraîches ou de riz pour compléter le repas.

## **Ballotine de poulet farcie aux champignons & persil**

Ingédients (4 pers.)

4 filets de poulet

200 g de champignons

1 échalote

1 c. à s. de persil

1 c. à s. de fromage frais léger

Sel, poivre

Préparation

Mixer grossièrement les champignons avec l'échalote, le persil et le fromage frais. Aplatir chaque filet, garnir avec la farce puis rouler en ballotine dans du film alimentaire résistant à la cuisson. Cuire 15-18 min dans l'eau frémissante. Retirer le film, trancher et servir.

Servir avec : pommes de terre dauphine / noisettes / écrasé de pommes de terre + salade

## **Pavé de truite ou omble chevalier, sauce citronnée légère**

Ingédients (4 pers.)

4 pavés de truite ou omble chevalier

1 citron

100 g de yaourt ou skyr

Aneth ou ciboulette

Sel, poivre

Cuire les pavés à la poêle ou au four (10-12 min à 180°C). Mélanger le jus de citron, le yaourt et les herbes. Saler légèrement. Servir la sauce froide sur le poisson chaud.

Féculent : riz, purée de patate douce

## **Risotto d'épeautre aux champignons, thym & parmesan**

Ingrédients (4 pers.)

250 g d'épeautre mondé

300 g de champignons

1 oignon

700 ml de bouillon

40 g de parmesan

Thym

1 filet d'huile d'olive

Faire revenir l'oignon, ajouter les champignons puis l'épeautre. Mouiller progressivement avec le bouillon chaud jusqu'à absorption (environ 30 min). Ajouter le parmesan et le thym en fin de cuisson.

## **Effiloché de canard & potimarron rôti**

Ingrédients (4 pers.)

2 cuisses de canard

1 petit potimarron

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

Paprika doux (facultatif)

Cuire les cuisses de canard au four à 160°C pendant 1h30, puis effilocher en retirant un maximum de gras. Rôtir le potimarron en cubes 25-30 min à 190°C avec un filet d'huile, sel, poivre et paprika. Servir l'effiloché sur le potimarron.

Servir avec une purée de pommes de terre, des pâtes fraîches, du riz...

## **Filet de bœuf en croûte légère aux champignons**

Ingrédients (4 pers.)

400-500 g de filet de bœuf

100 g de champignons

1 échalote

1 c. à s. de moutarde

1 pâte feuillettée légère (ou pâte brisée fine)

Sel, poivre, herbes (thym ou romarin)

1 jaune d'œuf pour la dorure

Mixer les champignons et l'échalote, étaler sur le filet de bœuf badigeonné de moutarde. Enrouler le tout dans la pâte, fermer les bords, dorer au jaune d'œuf. Cuire au four à 180°C environ 20-25 min (selon cuisson souhaitée).

Servir avec un féculent : pommes de terre fondantes, riz sauvage ou pâtes fraîches.

## **Œufs cocotte aux épinards et truffe**

Ingrédients (4 pers.)

4 œufs

200 g d'épinards frais ou surgelés

50 ml de crème légère

20 g de parmesan râpé

1 petite truffe ou quelques gouttes d'huile de truffe

Sel, poivre

Beurre pour les ramequins

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer 4 ramequins.

Faire revenir rapidement les épinards avec un filet d'huile ou un peu de beurre, saler et poivrer.

Égoutter si nécessaire.

Répartir les épinards dans les ramequins, ajouter une cuillère de crème et casser un œuf dans chaque ramequin. Parsemer de parmesan et ajouter des lamelles de truffe ou un filet d'huile de truffe.

Cuire au bain-marie 12-15 min, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore coulant.

Servir avec des mouillettes de pain complet ou de petites tranches de pain grillé comme féculent.



# Recettes festives et légères : desserts

## Crème prise à la vanille et coulis de fruits rouges

Ingédients (4 pers.)

250 ml de crème légère

1 gousse de vanille ou 1 c. à c. d'extrait de vanille

1 c. à s. de sucre ou sirop d'érable

100 g de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles)

1 feuille de gélatine (ou agar agar)

Faire chauffer la crème avec la vanille et le sucre. Faire ramollir la gélatine dans l'eau froide et l'incorporer à la crème chaude. Verser dans des verrines et laisser prendre 2-3h au frais. Mixer les fruits rouges pour obtenir un coulis et servir sur la crème.

## Tartelette pomme-cannelle légère

Ingédients (4 pers.)

1 pâte brisée légère

2 pommes

1 c. à c. de cannelle

1 c. à s. de sirop d'érable ou miel

30 g de poudre d'amande

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte et répartir la poudre d'amande. Éplucher et trancher les pommes, les disposer en rosace sur la pâte. Saupoudrer de cannelle et arroser légèrement de sirop d'érable. Cuire 20-25 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les pommes fondantes.

Note : Pour plus de gourmandise, on peut accompagner d'une boule de glace vanille !

## Bûche roulée chocolat-fruits rouges

Ingédients (4 pers.)

4 œufs

80 g de sucre

80 g de farine

200 ml de crème légère

100 g de chocolat noir à 70%

100 g de fruits rouges (frais ou surgelés)

1 c. à s. de sirop d'érable ou miel (facultatif)

Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige avec 40 g de sucre. Mélanger les jaunes avec le reste de sucre et la farine, puis incorporer délicatement les blancs montés. Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire 10-12 min jusqu'à légère dorure. Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la crème pour obtenir une ganache légère. Étaler la ganache sur le biscuit cuit et ajouter les fruits rouges. Rouler délicatement le biscuit pour former la bûche. Placer au frais au moins 1h avant de servir. Décorer éventuellement avec quelques fruits rouges ou copeaux de chocolat.

## Crème brûlée légère à la pistache

Ingédients (4 pers.)

250 ml de crème légère

2 jaunes d'œufs

1 c. à s. de sucre

30 g de pâte de pistache ou 20 g de pistaches en poudre

Sel (une pincée)

Préchauffer le four à 150°C. Battre les jaunes avec le sucre et la pâte de pistache (ou pistaches en poudre) jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Faire chauffer la crème légère sans la faire bouillir, puis l'incorporer doucement aux jaunes. Répartir dans des ramequins et cuire au bain-marie 25-30 min, jusqu'à ce que la crème soit prise. Laisser refroidir, saupoudrer légèrement de sucre et caraméliser au chalumeau ou sous le gril avant de servir.

# Après les fêtes : se rééquilibrer sans se restreindre

Les fêtes sont derrière vous, il est temps de reprendre une alimentation équilibrée... sans culpabiliser ni se mettre la pression. Voici quelques conseils pour revenir à vos bonnes habitudes en douceur.

## **Reprendre une routine alimentaire**

Revenir à trois repas principaux et, si besoin, une ou deux collations légères. Prioriser des aliments complets : légumes, fruits, protéines variées et féculents complets. Évitez de compenser les excès par des restrictions strictes : votre corps se régule naturellement.

## **Boire suffisamment**

L'eau reste votre alliée : elle aide à la digestion et à l'élimination. Limitez les boissons sucrées et l'alcool dans les jours qui suivent les fêtes pour laisser votre organisme se remettre.

## **Bouger chaque jour**

Reprenez une activité physique régulière, même douce : marche, vélo, yoga ou étirements. Le mouvement aide à réguler la digestion, à retrouver de l'énergie et à améliorer l'humeur.

## **Faire une mini-détox douce si vous le souhaitez**

Deux à trois jours peuvent suffire pour soutenir votre organisme : privilégiez les légumes, fruits, légumineuses, bouillons et tisanes.

Évitez les régimes stricts ou les jeûnes : votre corps se détoxifie déjà naturellement.

Aliments conseillés :

Légumes

- Tous les légumes de saison, crus ou cuits à la vapeur : courge, carottes, brocolis, épinards, poireaux, fenouil, chou-fleur, courgette.
- Légumes verts pour leurs fibres et minéraux : haricots verts, brocolis, chou kale, épinards.

Fruits

- Fruits de saison, de préférence crus : pomme, poire, clémentine, kiwi.
- Baies ou fruits rouges pour leurs antioxydants : framboises, myrtilles, fraises.

Féculents complets et légumineuses

- Riz complet, épeautre, quinoa, sarrasin.
- Lentilles, pois chiches, haricots rouges pour des repas rassasiants et légers.

Protéines légères

- Poisson blanc ou gras (saumon, truite)
- Œufs
- Tofu ou tempeh pour les végétariens

Boissons

- Eau, tisane, bouillons de légumes.
- Éviter alcool et boissons sucrées.

Graisses de qualité

- Huile d'olive, noix, amandes, graines de lin ou de chia.
- Avocat en petite quantité.

Herbes et aromates

- Persil, coriandre, ciboulette, curcuma, gingembre, citron pour stimuler digestion et goût.

## **Garder une attitude positive**

Revenir à vos habitudes doit rester simple et réaliste. Un excès ponctuel ne ruine pas vos semaines d'alimentation équilibrée. Prenez soin de vous et retrouvez votre rythme sans culpabilité. Nous aurons tout le temps de reprendre le suivi et les bonnes habitudes en Janvier !