

NUTUALITÉ **FRANCAISE**

Repas de fêtes - Menu "Bord de mer et cocotiers"



Niveau



Peut-être réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Poisson: remplacer par des crevettes.

Crustacés: remplacer par du poisson

ferme.

Gluten: choisir des pâtes sans gluten.

Lait et PLV: utiliser un substitut

végétal.



Ingrédients



Carpaccio de poisson aux agrumes

200 g de saumon ou cabillaud frais 1 orange, 1 citron vert

2 C à soupe d'huile d'olive ; sel/ "**5 baies**"

2 brins de coriandre ou persil frais

Pâtes à l'encre de seiche "bord de mer"

300 g de pâtes à l'encre de seiche crues **400** g de crevettes décortiquées crues

1 à 2 gousses d'ail violet frais, persil frais ; sel/poivre

40 cl crème fraiche épaisse ou semi-épaisse

quelques gouttes d'huile de tournesol

Fondue au chocolat, fruits exotiques et agrumes

¼ ananas, **1** manque, **2** clémentines

1 banane, 1 kiwi

100 g de chocolat noir à pâtisser,

1 pincée de cannelle, de muscade râpées

10 cl de lait de vache ou substitut végétal



pour l'ensemble du repas



1 h 15 à 1 h 30 min

Préparation et cuisson pour tous les repas

dont 50 min à 1h

de cuisson





Repas de fêtes - Menu "Bord de mer et cocotiers"

3 préparations :

Carpaccio de poisson aux agrumes

- Couper le poisson en petits cubes. Mettre dans un saladier.
- Peler l'orange, retirer la peau ; couper en petits cubes. Ajouter au poisson.
- Ajouter le jus du citron vert, l'huile d'olive, le sel, le "5 baie", la coriandre ou le persil lavé et ciselé.
- Bien mélanger. Garder au moins 1 h au frigo.
- Présenter dans 4 jolis récipients.

Pâtes à l'encre de seiche "bord de mer"

- Faire chauffer de l'eau salée pour les pâtes.
- Dans une poêle anti-adhésive, mettre un filet d'huile et ajouter les crevettes encore congelées et l'ail écrasé.
- Pendant ce temps, cuire les pâtes ; cuisson entre 2 et 4 min (voir indications du fabricant).
- Ajouter la crème dans les crevettes ; laisser chauffer quelques minutes.
- Egoutter les pâtes et répartir dans 4 assiettes.
- Ajouter les crevettes et le persil lavé et ciselé.

Fondue au chocolat et fruits frais

- · Laver et éplucher les fruits frais.
- Les couper en morceaux assez gros pour tenir sur un pic à fondue. Les garder au frais et sortir 15 à 30 min avant le dessert.
- Casser le chocolat dans le poêlon du service.
- Juste avant le dessert, faire fondre le chocolat soit au bain-marie (10 min) ou au micro-ondes (5 min)
- Ajouter le lait, la cannelle et la noix de muscade.
- Poser le poêlon sur la flamme et déguster.

Alternatives et astuces

- Carpaccio de poisson : ajouter ½ oignon rouge, des épices, de l'avocat tropical, concombre.
- Pâtes à l'encre de seiche : utiliser un mélange de fruits de mer, lait de coco, coriandre, curry.
- Dans le chocolat fondu : ajouter de la noix de coco, extrait d'amande amer, zestes de citron vert.

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont :

féculents, viande/poisson/œuf, fruits, produits sucrés.

Ce menu complet apporte par personne :

185 g de féculents cuits (pâtes)
130 à 140 g de produits de la mer (protéines)
220 g de fruits frais
25 g de chocolat

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter au moins 150 g de légumes et un produit laitier (à l'apéro et salade avec le fromage)

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Les conseils sont identiques aux informations sur
les repas équilibrés. Les légumes sont riches
en fibres et un repas riche en fibres limite
les risques d'hyperglycémie.
Ce menu apporte en moyenne
92 g de glucides par personne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Seuls la crème fraîche et le chocolat sont riches en acides gras saturés ; on peut en mettre moins mais cela reste un repas de fête.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Seules les crevettes sont riches en sel. Ne pas ajouter de sel dans les plats. On peut également remplacer les crevettes par du poisson frais.

ATTENTION: dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime": c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

