



MAINTENIR, ÉVITER DE GROSSIR!

REPAS SAINS POUR LES FÊTES

RENOUVELER LES COUPS DE CŒUR DES FÊTES

Une alimentation saine pendant les fêtes ne signifie pas que vous êtes privé de préparer un festin savoureux. Il vous suffit de trouver des moyens de réduire la teneur en gras et en calories. Incorporer les conseils suivants à vos plats de fêtes pour rendre certains de vos plats préférés un peu plus sains.

Sauce

Mettez la sauce au réfrigérateur pour faire durcir la graisse, puis enlevez-la. Cela vous permettra d'économiser 56 grammes de gras par tasse!

Farce

Réduisez un peu la quantité de pain et privilégiez les légumes. Ajoutez des fruits tels que des canneberges ou des pommes. Aromatisez avec du bouillon de poulet ou de légumes ou avec de la purée de pommes à faible teneur en sodium.

Dinde

Savourez une délicieuse poitrine de dinde rôtie sans la peau et évitez de consommer 11 grammes de gras saturés par portion de 3 onces.

Casserole de haricots verts

Faites cuire des haricots frais avec des morceaux de pommes de terre à la place d'une soupe à base de crème. Remplacez les rondelles d'oignon frites par des amandes pour un croquant plus sain.

Purée de pommes de terre

Utilisez du lait écrémé et du bouillon de poulet plutôt que du lait entier et du beurre. Ajoutez de la saveur avec du parmesan et de l'ail, et n'enlevez pas les pelures.

Desserts

Substituez 2 blancs d'œufs pour chaque œuf entier dans les recettes de pâtisserie. Remplacez la crème épaisse par du lait écrémé évaporé pour vos gâteaux au fromage et vos tartes à la crème. Garnissez les gâteaux avec des fruits frais, de la sauce aux fruits ou du sucre en poudre au lieu du glaçage.

ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU!

Découvrez de nouveaux plats préférés avec ces savoureux repas du temps des fêtes.

Soupe au porc, aux haricots blancs et au chou frisé



Cette soupe chaleureuse est parfaite pour une nuit froide. Débordant de protéines et de vitamines, vous n'avez pas à vous sentir coupable de vouloir profiter d'une seconde portion!

Poires pochées aux grenades

Ce dessert super simple, à faible teneur en gras, constitue un final saisissant pour un repas de fête. Le pochage confère au plat beaucoup de saveur sans avoir besoin d'huile ou de beurre, et il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre.





Soupe au porc, aux haricots blancs et au chou frisé



INGREDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
1 livre de filet de porc, paré et coupé en morceaux de 1 po
3/4 de c. à thé de sel
1 oignon moyen, finement haché
4 gousses d'ail, hachées
2 c. à thé de paprika, préférablement fumé
1/4 de c. à thé de piment rouge, broyé
1 tasse de vin blanc
4 tomates prunes, hachées
2 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
2 tasses d'eau
8 tasses de chou frisé haché, sans les tiges
1 boîte de 15 oz de haricots blancs, rincés

DIRECTIONS

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen élevé. Ajouter le porc, assaisonner le porc de sel et faire cuire en remuant une ou deux fois jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose (2 minutes). Transférer dans une assiette en laissant le jus dans la casserole.
2. Ajouter l'oignon dans la casserole et faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il commence tout juste à dorer (2-3 minutes). Ajouter l'ail, le paprika et le poivron rouge broyé, et faire cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le tout soit odorant (30 secondes). Ajouter le vin et les tomates, faire chauffer à feu vif et remuer pour ramasser les morceaux brunis. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
3. Ajouter le chou frisé et remuer pour tout juste les flétrir. Baisser le feu pour faire mijoter et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou frisé soit légèrement tendre (4 minutes). Incorporer les haricots, le porc et tout jus accumulé. Laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots et le porc atteignent une température suffisante (2 minutes).

Donne 6 à 8 portions.

Valeur nutritive par portion (1 2/3 tasse): Cal 262 | Gras 6g | Gras saturé 2g | Glucides 26g | Protéines 25g | Fibres 7g | Sodium 300mg



Poires pochées aux grenades



INGREDIENTS

4 poires du Bosc, mûres et fermes
1 1/2 tasse de jus de grenade
1 tasse de vin de dessert sucré, tel que le Muscat ou le Riesling
2 c. à soupe d'amandes tranchées
1/2 tasse de pépins de grenade
4 c. à soupe de crème sure à faible teneur en gras ou de yogourt nature
4 feuilles de laurier, pour la garniture

DIRECTIONS

1. Peler les poires sans les couper, en laissant les tiges intactes. Couper ensuite les bases pour qu'elles se tiennent debout. Retirer les noyaux, au choix.
2. Dans une grande casserole, déposer les poires sur leur côté. Verser le jus et le vin par-dessus les poires. Faire mijoter à feu moyen élevé. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les poires soient tendres en perçant avec la pointe d'un couteau (30-45 minutes). Tournez-les doucement pendant la cuisson afin que la couleur soit uniforme. Transférer les poires dans un bol peu profond.
3. Faire bouillir le liquide de pochage à feu vif pour que la sauce soit réduite à une demi-tasse (15-20 minutes).
4. Faire griller les amandes dans une poêle sèche à feu moyen doux, en remuant constamment, afin qu'elles soient légèrement dorées et odorantes (2 minutes).
5. Pour servir, verser 1 cuillère à soupe de sauce sur chaque assiette et rajouter 1 poire par assiette. Recouvrir chaque poire d'un filet de sauce. Ajouter des pépins de grenade, des amandes, une cuillerée de yogourt et une feuille de laurier comme garniture.

Valeur nutritive par portion: Cal 304 | Gras 3g | Gras saturé 1g | Glucides 54g | Protéines 2g | Fibres 6g | Sodium 17mg

Références : mayoclinic.com | eatingwell.com | Images par [Freepik.com](http://freepik.com)