BIEN VIVRE

LA PERIODE DES FÊTES

Idées & RECETTES

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas

Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Bien vivre la période des fêtes

Les fêtes de fin d'année sont une excellente occasion de voir la famille élargie, les amis, les gens qu'on aime... C'est aussi le temps où l'on se régale de mets savoureux, des recettes raffinées concoctées tout spécialement pour les fêtes. Pourtant, vous êtes nombreux à être saturés par cette période avant même qu'elle ne commence. Voici quelques conseils pour bien vivre ces moments.

Dans votre famille, vous n'êtes peut-être pas le seul /la seule à ressentir une forme de pression autour des repas de fête. Osez en parler, vous serez surpris ! Vous pouvez par ailleurs, comme préparation pendant la période de l'Avent, étudier avec vos proches des recettes pour composer un menu avec un nombre de plats restreint. Il vaut mieux viser la qualité et la finesse que la quantité.

Si vous avez plusieurs repas planifiés les uns après les autres, équilibrez les menus successifs pour y intégrer une large palette de mets festifs, sans exagérer : il n'est aucunement obligatoire d'avoir dans le même repas le foie gras, les huîtres, les poissons, la dinde etc. Si vous tenez à tous ces mets typiques des fêtes, répartissez-les alternativement dans les menus sur des jours et/ou des repas différents.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Bien vivre la période des fêtes

Gardez bien en tête que l'essentiel de ces temps de fête, c'est d'être ensemble, de partager (et pas seulement les repas !), de jouer, de vivre des moments avec les gens qui vous entourent. Alors, faites en sorte que cet esprit de fête soit présent, et rejaillisse sur toute l'assemblée : outre les repas, organisez des jeux, des sketches, des séances photos ou d'évocation de souvenirs en regardant albums-photos ou vidéos, chantez en chœur, discutez par Skype avec les membres de la famille ou les amis qui sont loin, etc. Autant de moments dont vous vous souviendrez bientôt avec bonheur !

Les Cadeaux

La tradition des cadeaux de fin d'année perd parfois tout son sens. Au lieu d'être un témoignage d'affection, elle peut se transformer en une accumulation d'achats plus ou moins obligatoires, une débauche mécanique de cadeaux qui seront bien vite remisés au placard… On en arrive à des situations ubuesques. Les cadeaux sont parfois des dûs, et des devoirs. Plutôt que de passer du temps à fabriquer ou choisir le petit présent qui va toucher, on se retrouve à glisser des billets dans des enveloppes pour être sûr de ne pas décevoir… Est-ce vraiment le sens que vous souhaitez donner à cette tradition ?

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Les Cadeaux

Et si cette année vous en parliez tous ensemble avant, et mettiez des limites aux débordements ? Par exemple, si chacun se contentait d'un seul gros cadeau ? Voire un seul cadeau pour toute la famille (Un week-end tous ensemble ? Une table de ping-pong), Ou bien si vous tiriez au sort qui offre un cadeau à qui parmi les adultes ? Ou si vous ne faisiez que des cadeaux fait-maison ? Ou que des cadeaux aux enfants ? Si au lieu de gadgets inutiles vous offriez votre précieux temps à partager dans un musée, un parc, une salle de concert ? Ou bien des abonnements à un magazine, des places de cinéma, un cours de peinture ou de cuisine, un massage, un repas dans un bon restaurant ? Privilégiez la qualité et l'attention plutôt que la valeur financière...

Et si vous redonniez du sens au mot "présent"?

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Qu'attend-on d'un repas de fêtes

Des ingrédients qui changent du quotidien,
Du raffinement,
Le plaisir des yeux,
Le plaisir des papilles,
Bref, une surprise !

Pensez :

- aux graines type sésame, pavot, courge, qui « finissent » la présentation, et apportent du croquant
- aux graines germées qui donnent de la fraîcheur, de l'élégance, en petite touche finale
- aux épices qui donnent des saveurs nouvelles (aneth, 5-épices, gingembre...), parfois de la couleur (curcuma, paprika)
- aux huiles essentielles (ylang-ylang, pelargonium…)
- aux herbes fraîches (menthe, coriandre, estragon...)
- à la présentation : coupez les légumes de façon fine et régulière, harmonisez les couleurs, disposez les composants de l'assiette d'une façon particulière, utilisez des verrines ou des cuillères de présentation
- décorez le plat avec quelques gouttes d'une huile bio plus précieuse que d'habitude - par exemple une huile de pépins de courge, d'un beau brun-vert-, de la crème, un vinaigre de fruits, des herbes, parsemez des graines ou des épices avec un pochoir etc.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

SABLES MAISON

60 g de noix hachées
100 g de farine de sarrasin bio
100 g de comté bio
un oeuf bio

Mélangez tous les ingrédients, étalez la pâte au rouleau, découpez au couteau ou à l'emporte-pièce.
Pour un effet de brillance, passez un peu de lait battu au pinceau sur les sablés avant de les cuire à four chaud 15 minutes sur une plaque avec papier cuisson.
Laissez refroidir.

Astuce : On peut ajouter quelques râpures de fromage ou des petits morceaux de noix sur le dessus avant de cuire

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Cocktail Soleil d'Hiver

2 cubes de gingembre confit
3 c à s de sirop de canne
cannelle
le jus d'un 1/2 citron
5 cl de jus de myrtille
25 cl d'eau de coco
10 cl de jus de grenade
10 cl de jus de carotte
20 cl de jus d'orange

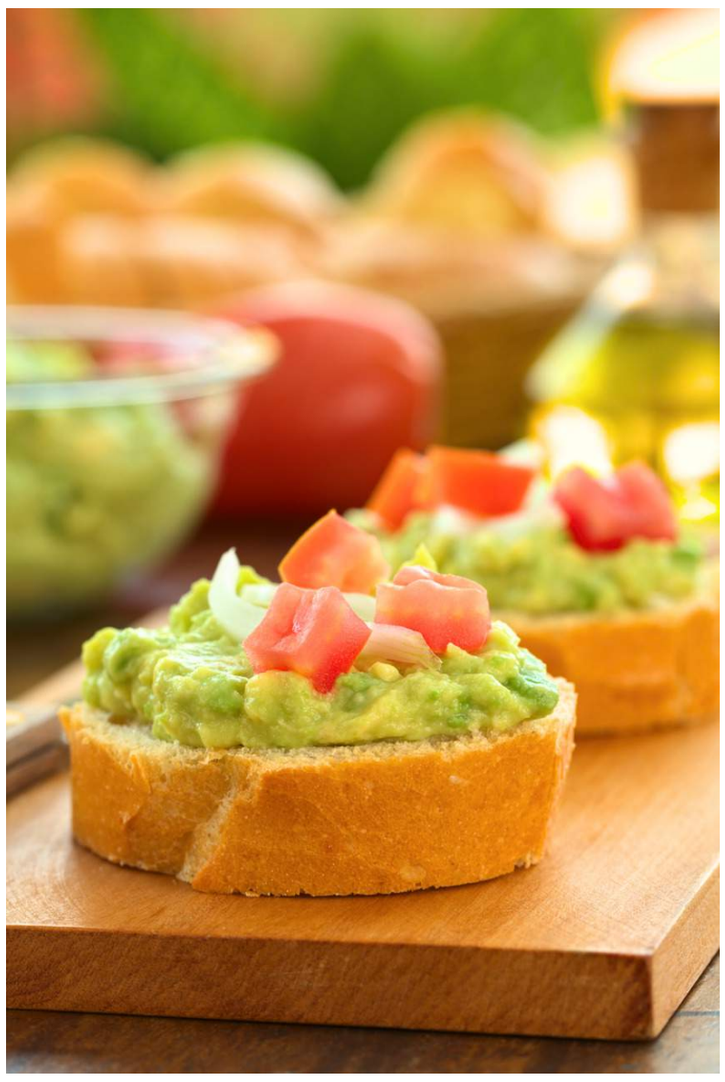
Taillez finement les cubes de gingembre confit.
Dans une bouteille, recouvrez-les de 3 c. à s. de sirop de sucre de canne, 3 pincées de cannelle, et le zeste râpé d'une mandarine et d'un citron vert.

Diluez avec 5 cl de rhum, et 1/2 jus de citron.
Ajoutez le jus de myrtille, l'eau de coco, le jus de grenade, le jus de carotte et le jus d'orange.

Remuez, entreposez au frais pendant au moins 1h, idéalement 24h.
Décorez les verres avec une rondelle d'orange, quelques grains de grenade fraîche, des baies de myrtille ou cassis juste sorties du pot ou du congélateur...

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Guacamole à l'orange



1 avocat
1 oignon blanc ou rouge
le jus d'une demie orange
cumin, sel, poivre
quelques olives noires
la chair d'une demie orange
amandes grillées pour la décoration

Pelez un avocat, coupez-le en dés dans un mixer. Ajoutez un petit oignon blanc ou rouge, le jus d'une demie orange, une pincée de cumin, de sel et de poivre. Mixez finement. Rajoutez ensuite des olives noires, hachées assez finement, des petits morceaux d'orange.
Vous pouvez le présenter dans des verrines, parsemé d'amandes grillées et hachées grossièrement, ou dans des cuillères de présentation. Gardez 1h au frais avant de servir. (Ne pas préparer trop à l'avance sinon l'avocat s'oxyde.)
En apéritif vous pouvez le présenter avec des bâtonnets de légumes.
Vous pouvez également le transformer en entrée plus copieuse, en rajoutant une salade de fenouil cru bien moutardée et citronnée au fond de la verrine, et sur le dessus quelques crevettes ou du saumon fumé mixé avec une crème ou une mayonnaise maison.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Pruneau surprise

12 pruneaux fourrés
12 tranches de poitrine fumée ou bacon ou pancetta
6 amandes
6 mini boules de mozzarella

Idées de pruneaux surprise
Préparez des pruneaux au lard... mais fourrés !

Dénoyautez les pruneaux, fourrez-les avec une amande ou un morceau de fromage (type mozzarella ou pâte cuite), enroulez-les dans une tranche de poitrine fumée, pancetta ou bacon. Cuisez à four chaud (180°C) pendant 10 minutes, juste le temps que le bacon change d'aspect et que sa graisse commence à fondre.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Carpaccio de St Jacques aux agrumes

Pour 6 personnes

24 noix de Saint Jacques
1 citron vert
1 fruit de la passion
1 cm de gingembre frais
1 échalote
huile d'olive
sel, poivre

Préparez une sauce avec le jus d'1/2 citron vert,
le fruit de la passion, et le gingembre cru rapé.
Ajoutez l'échalote très finement hachée,
et assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre.
Émulsionnez bien le tout.

Coupez les noix de saint-jacques crues en fines lamelles,
répartissez-les sur une assiette, faites-les mariner dans la sauce
30 minutes au frais avant de servir.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Salade de betterave à la grenade

Pour 4 personnes

1 belle betterave crue
1 grenade
mâche
100 g de feta
vinaigre balsamique
1 échalote
huile d'olive
sel, poivre

Râpez une belle betterave crue,
assaisonnez-la avec du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive,
une échalote hachée, sel et poivre.

Sur une assiette, déposez une rosace de mâche,
ajoutez une jolie couche de betterave,
parsemez avec de la feta émiettée.
Décorez la salade avec des graines de grenade,
quelques grains de pavot ou de sésame noir.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

sans viande

Millefeuille de crudités

Pour 4 personnes

1 belle betterave crue
1 carotte
1 fenouil ou chou rave
1 radis noir
2 c à s vinaigre balsamique
1 échalote
4 c à s huile d'olive
sel, poivre
graines germées
graines de tournesol grillées

Simplissime, frais et raffiné

Tranchez fin des crudités de couleurs contrastées (carottes, radis noir, betterave, céleri branche ou fenouil...)
Hachez finement l'échalote et préparez une vinaigrette bien relevée avec le vinaigre, l'huile, l'échalote, le sel et le poivre.
Dressez par couches superposées, saupoudrées de graines torréfiées pour le croquant.
Décorez avec des graines germées.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Crème de betteraves aux câpres et harengs

Pour 4 personnes

2 betteraves cuites
200g de crème fraîche crue
1 c à s vinaigre cidre
2 c à s de câpres
1 c à s de graines de pavot
2 harengs en filet
pluches d'aneth

Mixez des betteraves cuites avec du vinaigre de cidre,
sel et poivre, un peu de crème fraîche.
Ajoutez ensuite des câpres.
Servez avec un mélange de crème,
vinaigre, sel, poivre, et graines de pavot.
Ajoutez des dés de harengs sur le dessus,
décorez de pluches d'aneth

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Sans viande

Nems de carottes, miel et amandes

Pour 12 nems, 4 à 6 personnes

12 petites feuilles de riz ou feuilles de bricks
300 g de carottes
1 oignon
30 g d'amandes
1 grosse c à s de miel
1 c à s de ketchup
ail
huile d'olive
1 jus d'orange + son zeste
coriandre ou cumin
sel et poivre

Épluchez et hachez l'oignon, puis faites-le fondre doucement à la poêle dans un peu d'huile d'olive, avec une pincée de sel (qui fera rendre l'eau de l'oignon et évitera la caramélisation) et quelques pincées d'épices.

Ajoutez les carottes râpées, laissez revenir 5 minutes. Ajoutez l'ail écrasé, le miel, la tomate, le jus et le zeste de l'orange. Laissez compoter. En fin de cuisson, poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Nems de carottes, miel et amandes

Passez les feuilles de riz une par une et rapidement sous l’eau, enveloppez-les dans un torchon humide et après quelques minutes elles sont prêtes à être pliées.

Posez une feuille de riz à plat sur le torchon. Déposez un cordon de légumes au centre de la partie basse du cercle, à 2-3 cm du bord inférieur. Répartissez quelques morceaux d'amandes puis repliez le bas de la feuille sur la farce.

Repliez ensuite les côtés vers le centre. On obtient une sorte de bande, il ne reste plus qu'à rouler en remontant jusqu'en haut. Déposez les nems au fur et à mesure sur une assiette huilée en prenant garde qu'ils n'adhèrent pas entre eux.
Faites chauffer de la graisse de palme, au moins 1 cm, dans une poêle. Lorsqu’elle est bien chaude, déposez-y les nems. Retournez-les plusieurs fois pour qu'ils dorent uniformément.
Égouttez-les avant de les servir chauds (mais pas brûlants !)

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Pintade rôtie, courge butternut, fenouil au citron

Vous cherchez une recette pas trop compliquée, rapide et facile?
Vous n'aurez pas grand chose à préparer, peu de temps passé en cuisine et pourtant le résultat sera à la hauteur!

1 pintade bien élevée
1 courge butternut
2 fenouils
4 gousses d'ail
2 cm de gingembre frais
huile d'olive
1 citron bio
du sel aux herbes de Provence
du thym

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Pintade rôtie, courge butternut, fenouil au citron

Prenez un beau plat allant au four qui soit assez grand pour la pintade et les légumes. Placez la volaille au centre, badigeonnez-la d'huile et saupoudrez de sel aux herbes.

Lavez la courge, coupez-la en deux dans la longueur et enlevez les graines avec une grande cuillère. Coupez-la en morceaux (2 cm x 2 cm) et placez les autour de la pintade dans le plat. Lavez les fenouils, ôtez les tiges coriaces, coupez les bulbes en deux dans la longueur, puis en lamelles. Mélangez-les avec la courge. Lavez le citron, coupez-le en 4.

Frottez la pintade avec un des quartiers puis placez le reste parmi les légumes avec les gousses d'ail et le gingembre coupé en rondelles. Placez des brins de thym sur la volaille (ou à l'intérieur). Arrosez le tout avec un peu d'huile, mettre à four chaud à 190°C, environ 1h 30 (cela dépend du poids de la pintade). Vous pouvez de temps à autre passer un morceau de citron à l'aide d'une fourchette, mais si vous êtes occupé(e), cet étape n'est pas indispensable.

Servez le plat directement du four sur la table. N'oubliez pas éventuellement d'enlever les gousses d'ail, les morceaux de citron et de gingembre, ils donnent un bon goût, mais pourraient sembler trop forts à vos convives… Tout dépend de vos papilles !

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Filet de bœuf laqué au gingembre

Pour 6 personnes

6 beaux filets de bœuf bio
6 gousses d'ail
du gingembre frais râpé
(même volume que d'ail)
1 c à s. de miel
3 c à s de vinaigre balsamique
sel et poivre
Huile d'olive et beurre

Faites chauffer le four à 80°C.
Épluchez et dégermez l'ail, écrasez-le dans un mortier avec le gingembre râpé jusqu'à obtenir une pâte. Réservez.

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Lorsque le mélange est bien chaud, faites-y revenir la viande à feu vif, 4 à 5 minutes en tout. Déposez les filets dans un plat, salez, poivrez, recouvrez d'une assiette et mettez les dans le four pour que la viande se détende.

Versez la pâte d'ail et gingembre dans la poêle, ajoutez le miel et le vinaigre, déglacez bien, grattez les sucs pour qu'ils se décollent, éventuellement diluez avec un peu d'eau chaude.
Dressez les assiettes en y disposant l'accompagnement, le filet de bœuf, nappez de sauce, et servez immédiatement.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Légumes à l'aigre-doux

Pour 6 personnes

Huile d'olive
1 fenouil
3-4 carottes
1 grosse courgette
1 ananas
250 g de champignons
100 g de pousses de soja
du gingembre frais
2 c à s de vinaigre de riz
2 c à s de sauce soja
1 c à s de miel
1/2 c à c de sel

Nettoyez tous les légumes, le cas échéant ôtez la queue ou les pieds, pelez l'ananas. Coupez-les en bâtonnets ou en petits morceaux.
Nettoyez et râpez le gingembre.
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans une cocotte, ajoutez le gingembre puis les bâtonnets de carottes et de fenouil.
Couvrez et cuisez pendant 5 minutes. Pendant ce temps mélangez le vinaigre, la sauce soja, le sel et le miel dans un bol.
Ajoutez les champignons et les courgettes au mélange carottes - fenouil et cuisez à feu doux pendant 10 min. Versez la sauce sur les légumes,
et ajoutez les pousses et les morceaux d'ananas,
laissez-les juste réchauffer avant de servir.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

BÛCHE CHOCOLAT - CLÉMENTINES GINGEMBRE CONFIT & NOUGATINE

Ingrédients pour une bûche de 8 à 10 personnes

Pour le biscuit :

6 blancs et 5 jaunes d'oeufs
125 g de sucre clair
60 g de farine de riz
60 g de fécule de maïs
2 c à s de cacao non sucré

Faites chauffer le four à 180°C.
Battez les blancs en neige ferme,
incorporez le sucre et fouettez comme pour des meringues.
Incorporez la farine, la fécule, le cacao et
les jaunes d'oeufs battus, mélangez bien
en soulevant délicatement.
Versez sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson.
Cuisson : 7 à 8 minutes.
Vérifiez avec la pointe d'un couteau,
laissez refroidir sur une grille.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

BÛCHE CHOCOLAT - CLÉMENTINES GINGEMBRE CONFIT & NOUGATINE

Pour la crème :

7 clémentines
1 citron
6 œufs
2 c à s de fécule de maïs bio.
160 g de sucre bio clair
1 goutte d'huile essentielle de mandarine
150 g beurre bio.

Choisissez un saladier qui supporte la chaleur et que l'on peut mettre au bain-marie sur une casserole légèrement plus grande. Avec une bonne râpe ou un zesteur, zestez-y les clémentines lavées, ajoutez leur jus, celui du citron, les œufs battus, le sucre et la maïzena.

Faites chauffer doucement au bain marie, et fouettez sans arrêt jusqu'à épaississement (environ ¼ d'heure), puis incorporez le beurre découpé en petits morceaux, et continuez à fouetter jusqu'à homogénéité. Ce « mandarine curd » peut se conserver au réfrigérateur plusieurs jours dans un bocal hermétique.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

BÛCHE CHOCOLAT - CLÉMENTINES GINGEMBRE CONFIT & NOUGATINE

Pour la garniture

8 cubes de gingembre bio confit
30 g de chocolat noir bio
1 verre de sucre
80 g de sésame blond
quelques quartiers de clémentines

Les petits détails qui vont tout changer:

Faites griller le sésame à sec dans une poêle, laissez-le refroidir .
Râpez le chocolat en copeaux.
Détaillez le gingembre en tout petits éclats.
Prélevez les suprêmes des clémentines (enlevez la petite peau de chaque quartier pour obtenir de beaux croissants de pulpe)
Un peu de Cointreau sur le biscuit

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Montage de la bûche

Posez le biscuit sur un torchon propre étalé sur le plan de travail, éventuellement retaillez-le pour que les bords soient nets. Recouvrez-le de crème. Répartissez le sésame, le gingembre, les copeaux de chocolat.
Roulez la bûche assez serré en s'aidant du torchon.
Déposez-la sur un plat long.
Recouvrez du reste de crème, faites des dessins à la fourchette sur le dessus, parsemez de copeaux de chocolat, disposez les quartiers de clémentine, parsemez de graines de sésame.
Entreposez la bûche au frais au moins 4 heures.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Leckerli

200 g de miel
100 g de sucre complet muscobado
2 c à thé bombées d'épices de pain d'épices
le zeste d'un citron bio
200 g de farine de petit épeautre blanche
200 g de poudre d'amande
125 g de mélange de citron et orange confits en petites cubes
2 pincées de sel
1 sachet de la poudre à lever sans phosphates

Faites chauffer le miel avec le sucre et les épices à feu très doux. Mélangez la farine, la poudre d'amande, le sel, le poudre à lever, le zeste de citron et les fruits confits dans un bol. Ajoutez le miel sucré et épicé. Mélangez avec une cuillère en bois. (attention, la pâte est très dure!) . Lorsqu'on obtient une boule, la couvrir et laisser reposer à température ambiante pendant 72h.

Le jour J préchauffez le four à 180°C. Roulez la pâte sur du papier sulfurisé posé sur une plaque pour arriver à 1.5 cm d'épaisseur environ. Cuisez pendant 20 minutes. Coupez en rectangles dès la sortie du four, car la pâte va durcir en refroidissant. Puis mettez les biscuits dans une boîte en fer, pendant au moins une semaine où ils vont devenir moelleux. (si ce n'est pas le cas, mettez une demie pomme pour quelques jours dans la boîte, que vous jetterez avant qu'elle ne moisisse :-))

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Tiramisu de Noël

Une vingtaine de biscuits Leckerli
30cl de café (long)
3 c à s de Cointreau

Pour la crème :

250 g de mascarpone
20 cl de crème fraîche crue
4 oeufs
120g de sucre (vanillé maison
gousses de vanille dans le bocal)
1 pincée de sel
2-3 c à s de cacao en poudre

Disposez les biscuits dans un plat (ici c'est un plat à gratin d'environ 28 cm x 20cm), pour qu'ils couvrent bien le fond. Mélangez le café avec le Cointreau et arrosez en les biscuits.

Séparez les oeufs. Mélangez le mascarpone et la crème crue avec les jaunes d'œufs. Réservez. Mélangez le sucre dans une casserole avec 4 c à s d'eau et faites chauffer le mélange pour obtenir un sirop. Battez les blancs en neige avec le sel. Versez petit à petit le sirop encore chaud sur les blancs tout en continuant à fouetter l'appareil. Faites fonctionner la machine encore quelques minutes pour permettre à la meringue italienne de refroidir.
Versez la crème sur les biscuits, saupoudrez de cacao et laissez reposer le tiramisu une nuit au frigo avant de servir.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Lunes au noix

350 g de farine de petit épeautre blanche
125 g de noix en poudre
250 g de beurre
100 g de sucre de canne
1 pincée de sel
1 oeuf
vanille en poudre
et sucre glace si on veut leur donner un joli aspect enneigé

Mélangez la farine, la noix, le sel et le sucre, puis ajoutez le beurre et malaxez bien. Cassez l'oeuf dans un verre, et ajoutez le à la mixture. Mélangez bien de nouveau. Laissez reposer la pâte pendant la nuit. Le lendemain formez des lunes, placez les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuisez les lunes pendant environ 12 minutes à 180°C. Laissez les refroidir un peu et roulez délicatement les lunes tièdes dans le sucre glace.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Nougat glacé facile

4 blancs d'oeuf
1 pincée de sel
125 g de sucre roux
35 cl de crème fraîche crue

125 g de citrons et oranges confits mélangés
le zeste d'un citron
le zeste d'un orange
1 à 2 poignées d'amandes effilées
100 g de Pralines toutes prêtes

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Faites un sirop avec 5 cl d'eau et le sucre (cuisez à feu moyen jusqu'à l'épaississement du liquide), et versez petit à petit sur les blancs tout en continuant à battre. Mettez au congélateur pour 15 min, puis ajoutez la crème, et les autres ingrédients.
Tapissez le moule à cake de film alimentaire, versez la préparation dessus et mettez au congélateur pour au moins une nuit, mais VRAIMENT, le nougat est meilleur après quelques jours, voire une semaine,
on sent beaucoup mieux les goûts.

Servez avec un coulis de framboise et des framboises gelées.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Astuces de pleine conscience 1

Faites une petite promenade avant que les invités arrivent ou avant d'arriver. Vous pouvez aussi vous dégourdir les jambes entre le plat et le dessert, ou prendre l'air. Sentez le sol sous vos pieds, sentez vos jambes, appréciez le mouvement. Regardez autour de vous et remarquez la nature environnante du moment et respirez profondément l'air.

Vous pouvez enlever vos chaussures sous la table, et poser vos pieds sur le sol pour vous sentir ancré(e). Cela peut aider dans certaines discussions de famille difficiles ou dans des moments de silence.

Dès aujourd'hui prenez l'habitude de mettre un chiffre sur votre "faim de l'estomac". Vérifiez votre faim à la moitié du plat et avant le dessert. Demandez à votre corps comment il se sent. Est-ce que c'est confortable d'avoir mangé ? Est-ce que vous ressentez une gêne? Est-ce que vous ressentez une satisfaction ? A quel niveau ?

N'oubliez pas que la "faim des yeux" peut être très forte en voyant les jolies présentations festives. La "faim de la bouch"e n'a qu'un message à transmettre : encore, encore et encore ! Voilà pourquoi il est important de vérifier les autres types de faim.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Astuces de pleine conscience 2

Ralentissez ! Quand vous mangez, ne faites que manger. Quand vous parlez, posez votre fourchette, regardez votre partenaire, consacrez-lui toute votre attention. Vous allez voir que cette pratique d'alternance est avant tout une pratique pour vous, mais elle est très bénéfique pour les autres également. Vous respectez les membres de votre famille, vous les écoutez et ils bénéficient de votre attention individualisée. Les personnes en face vont se sentir écoutées et entendues.

Quand vous vous servez, vous avez plusieurs options, suivant le format du repas. S'il y a plusieurs choses sur la table, vous pouvez choisir votre met préféré et ignorer les autres. Ou bien vous avez le choix de vous servir de tout en petite quantité. Arrangez les mini-portions harmonieusement sur votre assiette, regardez les formes, les couleurs, les textures. Vous aurez toujours la possibilité de vous resservir plus tard, si vous pensez que vous avez encore faim pour un aliment donné.

Asseyez-vous de manière à pouvoir observer la scène du repas de l'extérieur, comme si vous étiez metteur en scène. Regardez à travers la caméra, observez les acteurs, et surtout n'oubliez pas de vous munir d'une bonne dose de bienveillance envers vous-même et aussi envers les convives.

N'oubliez pas de savourer le contenu votre assiette, mais savourez aussi l'instant présent, et tout ce que cela peut vous apporter.

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons

Prochain stage
20-22 mai 2016

Participez à notre stage
EAT HAPPY
pour vous (re)connecter
à vous et vous nourrir en
conscience

Véronique Bourfe-Rivière

Véronique Bourfe-Rivière, journaliste spécialisée dans l'alimentation santé, formée en coaching, animatrice culinaire, elle a inventé le concept de nourrithérapie®, qu'elle exerce à Villeneuve-d'Ascq (59).
vbr@se-nourrir.fr
Tel 06.10.17.37.34
www.nourritherapie.fr

Gabriella Tamas

Naturopathe formée en Hongrie, son pays natal, elle a conçu une méthode d'accompagnement qu'elle appelle alimentation intégrative® , où elle tient compte de la personne dans sa globalité, de son historique, de ses émotions, de ses symptômes et de ses besoins. Elle exerce près d'Angers (49).
conseilalimentation@gmail.com
06.76.88.80.42 www.aliprovia.fr

Véronique Bourfe-Rivière et Gabriella Tamas
Livret gratuit sous licence Creativ Commons