

# Naturacoach



## Idées de recettes pour les fêtes



[www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com)

Menus pour Noël et la  
Saint-Sylvestre

### **Avertissement :**

- Les informations contenues dans ce document sont à votre disposition à titre d'information. Tout contenu ou produit proposé par ce document ne doit pas être considéré comme émanant d'un professionnel de santé (à titre d'exemple, mais liste non-exhaustive : médecin-nutritionniste, diététicien).
- Vous êtes autorisé à citer une partie de ce document pour une longueur de 10 lignes maximum, sur votre site ou votre blog, à condition de mentionner la source via un lien vers notre site [www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com)



# MENU DE NOËL

# Entrée : Tartare de Saint-Jacques aux poires

*Le moyen le plus simple de cuisiner votre viande*

## Ingrédients

**Pour 4 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 0 min**

- 200g de Saint-Jacques
- ½ poire; ½ concombre
- 1 petit oignon rouge
- 1 citron bio
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sauce soja et 1 de vinaigre de riz
- Estragon
- Poivre, Fleur de sel



## Recette

1. Couper les noix de Saint-Jacques en 4
2. Râper une c à c de zeste de citron
3. Eplucher et couper la poire et le concombre, arroser de jus de citron
4. Couper l'oignon en brunoise, le faire tremper dans l'eau froide 5min et garder 2 c à s
5. Mélanger dans un bol les noix, la poire, le concombre et l'oignon. Arroser d'huile d'olive, de vinaigre et de sauce soja
6. Ajouter le zeste de citron et l'aneth
7. Répartir le tartare dans 4 verrines

# Plat : Filets de dinde grillés

*Le moyen le plus simple de cuisiner votre viande*

## Ingrédients

**Pour 4 personnes**

**Temps de préparation : 5 min**

**Temps de cuisson : 10 min**

- 4 filets de dinde (4 x 150 g)
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Poivre noir
- Fleur de sel
- 1 gousse d'ail
- Sauce soja (tamari)



## Recette

1. Assaisonner les filets de dinde avec une pincée de fleur de sel et de poivre.
2. Dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive (l'huile ne doit pas fumer), faire revenir les filets 4 min de chaque côté.
3. En fin de cuisson, ajouter une pincée d'herbes de Provence et la gousse d'ail écrasée. Déglacer 30s avec la sauce soja.
4. Servir par exemple avec une purée de saison ou quelques légumes poêlés.

# Plat : Purée de potimarron et lentilles corail

*Les lentilles corail se marient à merveille dans les soupes et les purées*

## Ingrédients

**Pour 4-6 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 15 min**

- 500 g de potimarron
- 120 g de lentilles corail
- 2 c à s. d'huile d'olive
- 1 c à s. de purée de noix de cajou
- ½ c à c. de curcuma
- ½ c à c. de curry
- 1 échalote
- Poivre



## Recette

1. Laver et rincer le potimarron à l'aide d'une brosse à légumes. Le couper en morceaux (ne pas enlever la peau) et les faire cuire à la vapeur pendant 12 min environ, jusque ce la peau soit bien fondante.
2. Rincer et cuire séparément les lentilles corail dans 2 fois leur volume d'eau pendant 15 min jusqu'à évaporation du liquide.
3. Mixer au robot le potimarron et les lentilles avec le reste des ingrédients.

# Dessert : Bûche chocolat et châtaigne

Envie de réaliser une bûche maison pour un Noël bio ? Rien de plus facile avec cette recette basique

## Ingrédients

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

### Biscuit

- 75 g de sucre de canne
- 75 g de farine T80
- 3 œufs
- 1 c à s. d'huile d'olive
- 1 tasse d'espresso

### Ganache

- 100 g de chocolat noir
- 10 cl de crème soja
- 1 c à s. de purée d'amande
- 150 g de crème de châtaigne



## Recette

1. **Biscuit** : séparer les blancs de jaunes. Battre les jaunes avec le sucre.
2. Ajouter l'huile d'olive puis la farine. Mélanger. Battre les blancs en neige puis les incorporer délicatement au mélange.
3. Etaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettre au four à 180 °C pendant 9 min.
4. Retourner le gâteau sur un torchon humide, retirer le papier sulfurisé. L'imbibber de café à l'aide d'un pinceau puis le rouler délicatement. Laisser refroidir.
5. **Ganache** : Faire fondre au bain-marie le chocolat avec la crème et la purée d'amande. Hors du feu, ajouter la crème de châtaigne et mélanger vigoureusement.
6. Présentation : dérouler le biscuit et étaler la moitié de la ganache dessus. Le rouler à nouveau et étaler le restant de ganache sur le dessus. Egaliser les extrémités de la bûche à l'aide d'un couteau et laisser au frais pendant 6 h minimum.

A close-up photograph of three women in formal evening wear clinking their champagne glasses. The woman on the left is wearing a white dress, the woman in the center is wearing a teal dress, and the woman on the right is wearing a grey strapless dress. They are all smiling and holding tall, slender champagne flutes filled with golden liquid. The background is dark with out-of-focus red and white lights, suggesting a festive party atmosphere.

**MENU DU 31**

# Entrée : Tartare de saumon et avocat

*Prenez un saumon de préférence Label Rouge ou Bio*

## Ingrédients

**Pour 2 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 15 min**

- 1 avocat
- 200 g de saumon
- 2 c à s. d'huile de colza + huile d'olive
- 1 c à s. de vinaigre balsamique
- 1 citron vert
- 2 cl de crème de soja
- 1 échalote
- Piment d'Espelette
- Coriandre fraîche



## Recette

1. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et l'éplucher. Le mettre au mixeur avec l'huile de colza, le vinaigre, le jus d'1/2 citron, une pincée de piment et la crème de soja pour obtenir une mousse d'avocat. Rectifier l'assaisonnement.
2. Enlever la peau du saumon et le tailler en dés. Mélanger dans un bol avec l'échalote émincée, le jus de l'autre 1/2 citron, une pincée de piment et de fleur de sel. Ajouter un trait d'huile d'olive.
3. Dans des verrines, mettre la mousse d'avocat puis le tartare de saumon. Décorer avec quelques graines germées ou des rondelles de betterave.

# Entrée : Velouté de carottes et de patates douces

*Une autre idée d'entrée*



## Ingrédients

**Pour 4 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 40 min**

- 3 grosses patates douces
- 4 carottes
- 50 cl de lait de riz
- 50 cl d'eau
- 2 c à s. de purée de noix de cajou
- 1 c à c. de curry
- Poivre noir

## Recette

1. Eplucher les carottes et les patates douces. Les découper en morceaux.
2. Les mettre dans une grande casserole. Verser le lait de riz et l'eau (les légumes doivent être à hauteur du liquide). Ajouter éventuellement un peu d'eau pour un consistance plus liquide.
3. Cuire à feu doux pendant 40 min. En fin de cuisson, ajouter la purée de cajou, le curry et une pincée de poivre.
4. Mixer avec un mixeur-plongeant. Servir chaud.

# Plat : Filets de colin, wakame et chou chinois

*Surprenez vos invités avec cette recette bien iodée*



## Ingrédients

**Pour 4 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 10 min**

- 4 filets de colin
- 50 g d'algue wakame fraîche (ou de nori)
- Ciboulette
- 1 c à c. de câpres
- 1 chou chinois (la partie avec les feuilles tendres)
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre
- 1 pincée de gingembre moulu

## Recette

1. Rincer les algues à l'eau claire.
2. Faire cuire le poisson et les algues à la vapeur 6 min.
3. Emincer le chou (réserver la partie la plus dure pour une autre recette) et les algues. Faire revenir dans une poêle quelques minutes avec un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter la ciboulette et les câpres en fin de cuisson.
4. Servir en assaisonnant le colin avec le gingembre, un filet d'huile et une pincée de poivre et de fleur de sel.

# Dessert : Fondant au chocolat et aux amandes

*La gourmandise absolue à déguster sans remord*

## Ingrédients

**Pour 4-6 personnes**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 18 min**

- 200 g de chocolat noir
- 12 cl de lait d'amande
- 2 c à s. bombées de purée d'amande
- 40 g de sucre de canne complet
- 50 g de farine de blé complet (T110)
- 3 œufs



## Recette

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait d'amande.
2. Battre les œufs avec le sucre. Ajouter la purée d'amande puis la farine.
3. Incorporer le chocolat fondu. Bien mélanger.
4. Verser dans des ramequins ou des moules individuels. Mettre au four pendant 18 min à 180°C.

# Et maintenant ?

Découvrir de nouveaux aliments, c'est bien.

Apprendre une nouvelle alimentation et retrouver définitivement minceur, santé ou énergie, c'est mieux.

Pour aller plus loin, venez découvrir nos différentes formules :



**Nos ateliers en  
région parisienne**



**Nos programmes de  
coaching en ligne**



**Nos cours de cuisine  
à Paris**

Tous les détails sur notre site :

[www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com)

# Naturacoach<sup>®</sup>

**Votre expert en alimentation  
saine et gourmande**

[www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com)