

# FIN D'ANNÉE RIME AVEC FÊTIVITÉS

Après les fêtes, certains se diront “lundi je fais régime”, “je me mets à la diète”, ou encore “j’arrête le gras”, “j’arrête les féculents”... Des croyances qui vont vous faire perdre votre moral, votre énergie et parfois votre argent.

Il est vrai que nous mangeons plus que de raison pendant les fêtes, car nous partageons des moments conviviaux en famille et entre amis. Parfois même, nous fêtons Noël plusieurs fois d'affilée... Des repas copieux et riches en saveurs, en gras et en sucre ! Est-ce une raison pour culpabiliser ? Non, c'est normal de se faire plaisir et surtout à cette période de l'année où partage et convivialité riment avec festin !

Alors, comment faire pour ne pas culpabiliser et gérer l'après fêtes ?



## Nos conseils pendant les fêtes

Nos quelques conseils vous permettront d'aborder les repas de fêtes plus sereinement et de reprendre de bonnes habitudes alimentaires par la suite...

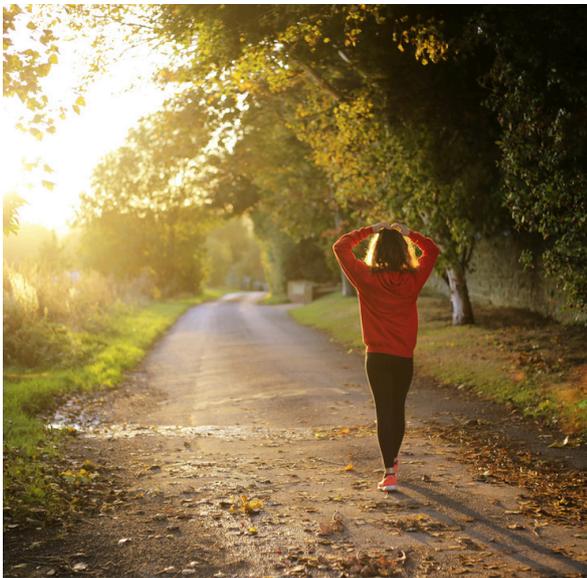
- **Profitez du moment présent** avec vos proches ;
- Pendant le repas, **mangez doucement** et appréciez chacune des bouchées (regardez, sentez, dégustez votre plat.) ;
- Après le repas du 25, pourquoi ne pas faire une promenade en famille au grand air ? **Marcher, vous aidera à digérer** ;
- Après un repas copieux, qui a duré une bonne partie de l'après-midi, **est-ce que j'ai encore faim** le soir ? Inutile de faire un repas si ce n'est pas le cas, au risque d'une indigestion. Est-ce qu'une tisane, un fruit ou un yaourt peuvent faire l'affaire ? ;
- Idem pour le **petit-déjeuner** du lendemain de fête, est-ce que vous avez faim en vous levant ? ;
- **Hydratez-vous** (avec de l'eau) entre chaque plat et après le repas pour faciliter la digestion.



# Nos conseils à appliquer tous les jours

Inutile de se mettre la "pression" avec les bonnes résolutions de la nouvelle année, **l'idée est d'allier équilibre et plaisir !**

- **Ecoutez vos sensations alimentaires** : la faim, le rassasiement, la satiété ;
- **Ne sautez pas de repas**, sauf si vous n'avez pas faim. Décalez plutôt l'horaire de votre repas ;
- **Équilibrez vos assiettes**, à chaque repas : légumes, féculents, protéines, une source de "bon gras" (huile végétale par exemple) , un produit laitier et une source de plaisir ;
- Et si ce n'est pas équilibré le midi, pas d'inquiétude, **rééquilibrez selon vos besoins le soir** ;
- **Ne diabolisez pas et ne supprimez pas de groupes d'aliments** : le gras et le sucre peuvent être consommés (avec modération) ;
- Vous avez **envie** de ce carré de chocolat ou d'un biscuit après le repas ? Prenez-le avec votre café... et savourez ;



- **Privilégiez les graisses de bonne qualité** : huiles végétales en alternance (Colza, Olive, Tournesol,...), fruits oléagineux (noix, noisettes,...) et avocat;
- **Hydratez-vous** : minimum 1,5 L d'eau par jour (le café et le thé ne sont pas pris en compte);
- **Bougez-vous** : allez marcher après le travail, commencez une activité physique qui vous plaît et vous motive.



## C'EST DE SAISON !

Il existe de **très nombreuses variétés de courges**. Les plus connues sont le potiron, le potimarron, la citrouille et le butternut.

On distingue **3 grandes familles de cucurbitacées** : la Maxima, la Pepo et la Moschata.

1. L'espèce **Cucurbita Maxima** regroupe le potiron, potimarron et la courge bleue (typique de Hongrie) ;
2. L'espèce **Cucurbita Pepo** regroupe plusieurs types de courges comme les pâtissons, les citrouilles, les courges spaghetti, les patidoues et les courgettes ;
3. L'espèce **Cucurbita Moschata** rassemble les courges musquées dont la plus connue est la butternut.

**Les courges se cuisinent de multiples façons** : en gratin, en tarte, en potage et velouté, farcies, rôties, en dessert... Leurs goûts doux et sucrés en font les stars de l'hiver !

- Source de **vitamine A et C** ;
- Source de **bêta-carotène** ;
- Riche en **antioxydants** ;
- Riche en **fibres**.



## RECETTE Lasagnes butternut- raclette

RECETTE POUR 8 PERSONNES

### Ingrédients :

Des feuilles de lasagnes, de préférence fraîches - 1 courge butternut - 1 pot de crème fraîche - du fromage à raclette (ou de la Tome) - de l'huile d'olive - du sel - du poivre - du thym.

### Recette :

- Epluchez la butternut et coupez-la en dés ;
- Mettre les dés de butternut dans un plat allant au four, ajoutez 3-4 càs d'huile d'olive, assaisonnez, puis enfournez à 200° pendant 25min ;
- Une fois la butternut cuite, réservez-la et passez au montage des lasagnes ;
- Commencez par une couche de crème fraîche dans le fond du plat, puis une couche de pâtes à lasagne ;
- Étalez une couche de butternut rôtie ;
- Puis une couche de lamelles de fromage ;
- Assaisonnez avec le thym ;
- Répétez l'opération plusieurs fois pour terminer par une couche de fromage et de crème fraîche ;
- Enfournez pendant 30min à 200°.

**Astuces** : vous pouvez remplacer la crème par de la sauce tomate ou un mélange des 2 pour alléger le plat.

**On attend vos photos de réalisation !**