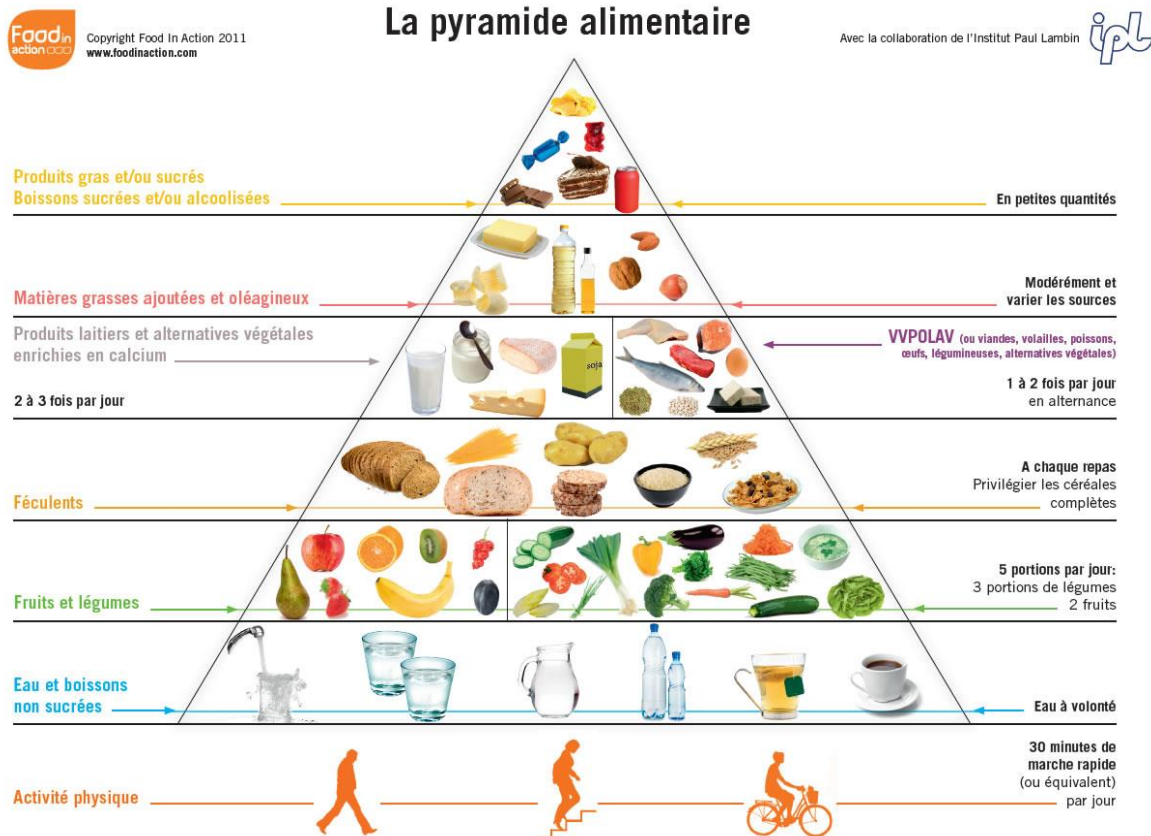


Les boissons



Qu'elle soit du robinet, de source ou minérale l'eau est la boisson à privilégier. Le thé, le café, la chicorée et la tisane, non sucrés, sont également à promouvoir. Par jour, il est recommandé de boire 1,5L de ces boissons.

Les eaux aromatisées, les sodas lights, les boissons énergétiques sont, quant à elles, à consommer avec modération. Même si des édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre, ces boissons renforcent l'envie de manger des produits sucrés.

Comme le montre la pyramide alimentaire « Food in action » ci-dessus, l'eau est à la base de nos apports, elle est essentielle et indispensable à notre vie. C'est pourquoi il est préférable d'en consommer entre 1,5 et 2L par jour.

PETIT RAPPEL THEORIQUE

1. Les boissons non alcoolisées mais à glucides naturellement présents

- Les jus de fruits

Les jus de fruits contiennent tous les éléments nutritifs du fruit : eau, glucides (jusqu'à 12%), vitamines, minéraux mais contiennent moins de fibres qu'un fruit entier.

Ils peuvent être frais ou pasteurisés, vendus au rayon frais ou à température ambiante.

- Les pur jus ou jus de fruits 100% pur jus :

Les fruits sont pressés sur le lieu de production sans adjonction de sucre ou d'additifs

Exemple : Tropicana...



- les jus à base de concentré :

Une partie de l'eau du jus de fruits est évaporée sur le lieu de fabrication afin d'en assurer une meilleure conservation et stockage ; ces jus contiennent 8 à 9% de sucres totaux (15% pour le jus de raisins) et la teneur en vitamine C est de 30 à 60mg/100ml.

Exemple : Minut maid, Appelsintje, ...

2. Les boissons non alcoolisées mais à sucre ajouté

- Les nectars de fruits :

Il s'agit de jus de fruits et/ou purée de fruits auxquels sont rajoutés eau (50% et plus) et sucre, ils doivent contenir de 20 à 50% de fruits minimum.

Certains additifs peuvent être présents. Le taux de glucides dans ces boissons peut être très variable, jusqu'à 20% de sucres. Ils n'ont que peu d'intérêt nutritionnel. De plus, leur teneur en vitamines est plus faible sauf si l'industrie les a enrichis.

- Les limonades

Les limonades sont des boissons à base d'eau gazéifiée, de sucres, d'acides organiques, d'arômes naturels ou synthétiques. Il peut y avoir aussi adjonction de jus de fruits (Fanta) ou de végétaux (Coca, Canada dry, Sprite) Leur valeur énergétique est liée au sucre : elles en contiennent de 90 à 120g/litre, soit +/-400kcal/l.

Les sucres des limonades sont le saccharose, le sucre inverti, le glucose, le fructose, le sirop de glucose.

Les limonades brunes, appelées colas, contiennent de la caféine et de l'acide phosphorique. L'étiquetage nutritionnel des sodas « coca cola » est très complet

En mentionnant les Guideline Daily Amounts (GDA) pour l'énergie et les quatre substances alimentaires qui ont un impact sur la santé publique – lipides, acides gras saturés, sucres et sodium (sel)

Le light ?

Les sucres des limonades peuvent être totalement remplacés par des édulcorants (aspartame, stevia, saccharine, acésulfame K, cyclamates... Ces limonades sont très pauvres en énergie, soit moins de 1kcal/100ml.

L'aspartame :

L'aspartame est un édulcorant artificiel, très souvent usités dans l'industrie alimentaire et dans les boissons dites « light ». Sa consommation ne doit passer dépasser la DJA (dose journalière autorisée) de 40mg/kg de poids corporel. Soit la quantité correspondant à 12 litres de limonade light pour un adulte de 70kg. Cette dose journalière acceptable est considérée comme sûre. Il est jugé nocif surtout à cause de la libération de méthanol lors de son métabolisme qui est toxique pour la santé en trop grande quantité. Cependant, l'aspartame n'a pas fait ses preuves dans la prévention du diabète de type 2 et gestationnel. De plus, il n'a pas montré son efficacité dans la perte de poids, ni sa responsabilité dans la prise de poids.

Il n'a aucun effet négatif sur la glycémie du patient diabétique sauf s'il la boisson contient du sucre en même temps. D'où l'intérêt de lire les étiquettes

- Les boissons aromatisées avec apport réduit de sucres (sans édulcorant) : Vittel (5.5%glucides), Spa et fruits (10%)
- Les boissons fruitées et/ou aromatisées avec apport réduit de sucres et édulcorants :
Oasis (5%glucides), Oasis light (2%)
- Les sirops de fruits :

Sirops de sucres additionnés d'arômes naturels ou artificiels de fruits ou de plantes. Ils peuvent contenir jusqu' 60 à 80%de sucre/100ml. Ils sont à diluer dans l'eau.

Le Pulco citron est lui, un sirop ou un jus de fruits naturels sans adjonction de sucre.



3. Les boissons alcoolisées

La teneur en alcool = degré alcoolique = pourcentage en volume d'alcool pur

Alcool exprimé en grammes x 7 = nombre de kcal

Pourcentage en volume exprimé en ml x 5.6 = nombre de kcal

- Les vins :

Obtenus par la fermentation alcoolique totale ou partielle de raisins frais ou de moûts de raisins.

La teneur en alcool du vin est de +/- 10g d'alcool/100ml

Les rosés et vins blancs sont sucrés.

Le vin rouge est riche en vitamine B et en tanins.

Les pétillants bruts ont également une valeur énergétique liée à leur degré d'alcool.

Les pétillants demi-secs contiennent du sucre

- Les alcools secs :

La valeur énergétique des alcools secs est + élevée que celle du vin car, tout en ne contenant pas de sucres, les alcools ont une concentration en alcool + élevée.

- Les bières :

Elles proviennent de la fermentation alcoolique d'un moût de malt d'orge. On peut parler de bières de saison, de blanches, de bières régionales, d'abbayes, de trappistes. La bière peut être blonde, blanche, ambrée, brune ou rousse. Le conditionnement est varié : la bière peut se trouver sous pression, en bouteilles ou en cannettes

La bière est constituée de 80-90% d'eau et on peut lui ajouter des épices comme la coriandre, le cumin et l'aromatiser avec du sucre, du miel, des écorces d'orange, des cerises, des framboises, des grains de céréales non maltés, etc.

Les calories proviennent de l'alcool et du sucre.

25cl de pils équivaut à 105kcal, à 12,5ml d'alcool et à 8,3g de sucre

Attention les bières et vins pauvres en alcool ne sont pas sans sucre.

Chez les diabétiques, si la bière est consommée au cours d'un repas, son effet sur la glycémie est modeste. Cependant, l'alcool bloque la libération de glucose par le foie lorsqu'on n'a pas mangé depuis plusieurs heures. Il y a donc un risque d'hypoglycémie dans ce cas. La sensibilité de chacun, la quantité et la vitesse de consommation sont des facteurs influents ces modifications de la glycémie



En conclusion, il vaut mieux éviter la consommation excessive d'alcool ainsi que sa consommation en dehors des repas

Des idées d'apéros légers?



Que boire à l'apéritif ?

Un plaisir que vous pouvez vous offrir sans culpabiliser à condition de faire le bon choix !

Quelques exemples :

- une petite coupe de champagne brut ou de mousseux
- un verre de pastis (1dl)
- un verre de vin blanc sec ou rouge
- un verre de jus de tomate avec du sel de céleri et Tabasco
- un verre de jus de légumes au choix
- un verre de jus de fruits sans sucre ajouté

Quelques astuces :

- choisissez des fruits et des légumes de saison plus riches en arômes ! Evitez de les conserver trop longtemps, ils perdent une partie de leurs vitamines.
- givrez le bord du verre. Trempez celui-ci dans une assiette profonde contenant le jus d'un citron et enduisez-le ensuite d'édulcorant en poudre. Vous pouvez utiliser un sirop de fruit 0% sucre (Teisseire 0%) pour colorer le bord.
- pour la décoration, prévoyez toujours des pailles de couleurs et de formes différentes, des bâtonnets en bois ou en plastique et quelques parasols.
- Ajoutez des rondelles de fruits ou de légumes sur le bord du verre pour donner un rappel des ingrédients utilisés dans vos cocktails.
- Décorez votre verre avec une fleur d'hibiscus.
- Prenez des petits verres afin de ne pas trop consommer.



Cocktail « Cannelle »

Ingrédients (4 personnes) :

- 5 petites pommes Granny
- 2 poires moyennes
- 4 càs de jus de citron
- cannelle
- glaçons



Préparation :

1. Pressez le citron et passez les pommes et les poires à la centrifugeuse.
2. Ajoutez la cannelle au mélange selon le goût.
3. Mettez le tout dans un shaker avec quelques glaçons. Agitez quelques secondes et servez-le bien frais !

Cocktail « Caro »

Ingrédients (4 personnes):

- 600g de carottes
- 3 grosses oranges
- ½ citron



Préparation :

1. Pressez les oranges et le ½ citron et passez les carottes à la centrifugeuse.
2. Mélangez les jus et servez-le bien frais

Cocktail « Aphrodite »

Ingrédients (4 personnes) :

- 500ml de jus de fraises
- 500ml de Sprite 0%
- 1 citron vert



Préparation

1. Pressez le citron.
2. Mettez le reste des ingrédients avec le citron dans un shaker avec quelques glaçons. Agitez quelques secondes et servez-le bien frais !

Que manger à l'apéritif ?

Les plateaux de légumes

Tous les légumes peuvent se manger crus ! Osez la variété, n'hésitez pas à varier les couleurs mais aussi les saveurs !

→ Utilisez par exemple : mini épis de maïs, concombre, carotte, chou-fleur, radis, radis noir, courgette, tomates cerises, fenouil, champignon de Paris, céleri en branche, asperges, poivrons, jeunes oignons, cœur de palmier, bambou, artichauts,...



→ Mettez aussi sur la présentation !

Recette : dips de légumes frais

Ingrédients

Pour la sauce :

- 200 g de fromage blanc à 0% de MG
- 1 gousse d'ail + 3 branches de persil et quelques brins de ciboulette
- 1 c. à café de moutarde de Dijon + 1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à soupe jus de citron + sel et poivre

Pour les légumes :

- 8 carottes
- 1 botte de radis + 1 poivron rouge + 1 Concombre

Préparation

Préparez la sauce :

- Mixez la gousse d'ail dégermée avec le persil.
- Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre, le jus de citron, l'ail, le persil et la ciboulette ciselée.
- Salez, poivrez et mélangez bien. Couvrez le bol et mettez-le au réfrigérateur
- Préparez un plateau de crudités : épluchez les carottes à l'aide d'un économe puis coupez-les dans le sens de la longueur pour en faire des bâtonnets.
- Lavez bien les radis et coupez-leur le bout des fanes.
- Lavez les tomates cerise puis égouttez-les avant de les mettre dans un bol.
- Lavez bien le poivron, retirez-en les graines et coupez-le en bâtonnets.

Les amuse-bouches

Plutôt que d'utiliser du pain ou des toasts, utilisez comme support des feuilles de chicon, cœur de laitue, des rondelles de concombre, du céleri en branche, tomates cerise, concombre farci, champignon farci ...



Recette : canapé de concombre et chèvre

Ingrédients (4 personnes)

- 2 concombres
- 250 g de chèvre frais
- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail pressée
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de ciboulette coupée
- ciboulette pour la décoration
- poivre du moulin
- sel

Préparation

- Lavez, séchez le concombre et ôtez les deux extrémités. Coupez votre concombre en section de 10 cm de longueur. Coupez ensuite le concombre en 3 tranches de 1 cm, utilisez seulement l'intérieur.
- Ecrasez le fromage frais, mélangez avec la ciboulette coupée.
- Coupez les olives en petits morceaux et ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Pressez l'ail et ajoutez-le au mélange olives-huile-sel et poivre.
- Disposez les olives sur la première tranche de concombre, recouvrez d'une nouvelle tranche de concombre et tartinez de fromage frais. Ajoutez une dernière tranche de concombre et décorez avec quelques brins de ciboulette.
- Appuyez avec la main. Mettez sur un plat, versez un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Mini brochettes

Sur des bâtonnets en bois, alternez les aliments crus ou cuits. Voici des exemples :

- ✓ Tomate cerise + feuille de basilic + cubes de jambon cuit
- ✓ Bille de melon + feuille de menthe + cube de jambon cru
- ✓ Radis + crevettes + concombre + surimi
- ✓ Fraises + ananas + kiwi + feuille de menthe
- ✓ Raisin noir + raisin blanc + fromage sec + tomates cerise
- ✓ Bille de mozzarella + jambon fumé + figue fraîche



Recette : brochettes de saumon au citron

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 1 poivron rouge
- quelques tomates cerises
- 1 citron + basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive + sel, poivre

Préparation

- Coupez les pavés de saumon en petits dés.
- Lavez le poivron, égrainez-le et détaillez-le en fines lanières. Coupez le citron en fines rondelles.
- Enfilez sur la brochette en alternant un morceau de saumon, une tomate cerise, une rondelle de citron, des dés de poivron.
- Versez sur chaque brochette un filet d'huile d'olive et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
- Ciselez le basilic et aromatisez les brochettes.



Recette : brochettes de légumes sauce curry

Ingrédients

- 150 g de tomates-cerises
- 2 petites courgettes

- 1 poivron rouge + 1 poivron jaune

Préparation

- Lavez les légumes. Retirez le pied des champignons et gardez-les entiers.
- Coupez les courgettes en épaisses rondelles.
- Égrainez les poivrons et coupez-les en petits morceaux.
- A l'aide de pics, constituez 4 brochettes de légumes en alternant des morceaux de poivrons, des tomates cerise et des rondelles de courgettes.
- Placez les brochettes sur le grill du barbecue ou le grill électrique et parsemez-les d'herbes de Provence.

Verrines

Vous pouvez servir un potage varié froid ou chaud.
Des préparations avec des légumes (mousse, carpaccio,...)
Des préparations avec du fromage blanc.
Des préparations avec des crustacés (crevettes, queue de langoustine, surimi, ...)

→ **L'astuce est de servir tout en petites portions.**



Velouté d'asperges

Ingrédients (4 personnes)

- Asperges vertes
- Une courgette + une branche de persil
- Lait à doser selon le goût + ¾ litre d'eau

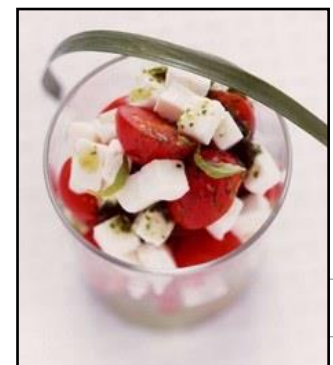
Préparation

- Couper les courgettes en morceaux, ainsi que l'oignon. Mettre tous les ingrédients (sauf le lait) dans l'eau bouillante, avec le cube de bouillon.
- Cuire 20 min. Mixer le tout puis ajouter le lait.

Verrine de tomate et de chèvre

Ingrédients (6 personnes)

- 8 tomates
- 2 crottins de chèvre



- 15 olives vertes dénoyautées
- 1 bouquet de basilic + 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de piment de Cayenne, sel et poivre

Préparation

- Retirez les pédoncules des tomates. Plongez les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et pelez-les.
- Coupez les tomates en 2, épépinez-les et coupez-les en tous petits cubes. Mettez-les dans un plat.
- Découpez les crottins en petits cubes.
- Coupez les olives en 4. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Réservez quelques jolies feuilles pour la décoration et ciselez le reste.
- Ajoutez le chèvre, les olives, le basilic et le piment de Cayenne aux tomates.
- Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien. Répartissez les tartares de tomates dans 6 verres, décorez de feuilles de basilic et servez.

Cakes salés

Ingrédients (4 personnes)

- 160 g de Farine fermentante
- 100 g d'olives dénoyautées
- 30 g de gruyère
- 50 g de parmesan
- 3 œufs
- 12 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Emincez les olives finement
- Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette avec l'huile.
- Incorporez progressivement la farine en fouettant vivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Ajoutez le gruyère et le parmesan râpé, salez un peu et poivrez.
- Incorporez les olives à la pâte et mélangez bien.
- Versez dans un moule à cake beurré ou un moule souple.
- Faites cuire 45 min

Verrine de quinoa

Ingrédients (4 personnes)

- 2 grosses tomates
- 1 poivron rouge
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 verre de quinoa
- 1 verre d'eau



Préparation

- Coupez les tomates (épluchées) en morceaux dans une casserole à fond épais et ajoutez le poivron rouge tranché en lamelles. Posez un couvercle et laissez cuire à petit feu.
- Salez et ajoutez un filet d'huile d'olive avant de mixer dans le bol blender du robot lorsque les légumes sont cuits.
- Dans une cocotte à fond épais, faites fondre l'oignon finement émincé dans l'huile d'olive. Remuez vivement en ajoutant les graines de quinoa. Versez un verre d'eau, couvrez et la cuisson se fait sur feu doux.
- Quand il n'y a presque plus d'eau, ajoutez deux verres de coulis, mélangez et laissez toujours cuire à couvert et à feu doux. Incorporez régulièrement du coulis en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le quinoa soit bien gonflé et enrobé par la pulpe de tomates (dosage à adapter selon les goûts !).
- Servez ce risotto de quinoa parsemé de basilic émincé et de dés de courgette avec, en accompagnement, le restant de coulis en petit verre à boire comme un velouté.

Les sauces allégées

Ces plateaux colorés seront accompagnés de diverses sauces telles que :

- mayonnaise allégée
- fromage blanc relevé ou à l'ail
- sauce tomate froide bien relevée
- poivrons cuits mixés avec du fromage blanc
- cocktail : yaourt 0% + ketchup
- nature : fromage blanc 0% + moutarde + jus de citron
- curry : fromage blanc 0% + curry
- mayonnaise du commerce + du yaourt 0%



Sauce cocktail

Ajouter à du fromage blanc à 0% de matières grasses : du sel, du poivre, de la ciboulette, une pointe de ketchup et éventuellement du poivre de cayenne.

Mayonnaise allégée

- 300 gr de fromage blanc à 0% de matières grasses
- 2 jaunes d'œuf
- 1 blanc d'œuf monté en neige
- Moutarde

Incorporer au fromage blanc les 2 jaunes d'œufs et la moutarde

Battre l'ensemble comme pour une mayonnaise ordinaire

Ajouter en dernier l'œuf battu en neige

Mayonnaise au fromage blanc

- 300 gr de fromage blanc 2 jaunes d'œuf
- 1 blanc d'œuf monté en neige
- Moutarde

Incorporer au fromage blanc les 2 jaunes d'œufs et la moutarde

Battre l'ensemble comme pour une mayonnaise ordinaire

Ajouter en dernier l'œuf battu en neige

Mayonnaise au yaourt

- 1 œuf
- 1 càs de moutarde
- 1 yaourt nature (125 gr)
- sel poivre + assaisonnement au choix (citron)
- Ajouter un petit suisse pour une texture plus onctueuse