



Pour un joyeux temps des Fêtes, autour de la table

À l'arrivée du temps des Fêtes, les invitations pour des repas à l'extérieur et les réceptions familiales se multiplient ...

Difficile de résister à tous ces bons plats réconfortants et ces bouchées si savoureuses ?

Voici quelques trucs qui vous aideront à savourer vos mets préférés tout en ne perdant pas de vue vos bonnes habitudes!



Toute l'équipe du Programme Mieux-Être vous souhaite un excellent temps des Fêtes !

Tartelettes aux tomates gratinées

Voici une recette simple et savoureuse qui saura épater vos convives !

Ingrédients (12 portions)

12 tranches de pain de blé entier
2 œufs
80 ml (1/3 t) de lait
60 ml (1/4 t) de parmesan râpé
1 gousse d'ail, hachée finement
2 ml (1 c. à thé) d'herbe de Provence
1 ml (1/4 c. à thé) de piment d'Espelette
2 grosses tomates italiennes épépinées et coupées en fines lanières
375 ml (1 ½ t) de gruyère râpé

Variante : Pourquoi ne pas utiliser du fromage de chèvre et ajouter quelques feuilles de basilic ou encore des olives ?
N'hésitez pas à varier les ingrédients selon vos goûts!

Étapes de préparation

1. Préchauffez le four à 350 F et huiler un moule à muffins.
2. Retirer les croûtes des tranches de pain et aplatir les tranches au maximum avec un rouleau à pâte.
3. Enfoncer les tranches de pain aplaties dans les moules pour qu'elles épousent la forme du moule.
4. Cuire 10 minutes et réserver.
5. Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, le parmesan, l'ail et les assaisonnements.
6. Répartir les tomates dans le fond des tartelettes de pain grillé et répartir le gruyère.
7. Terminer en versant délicatement le mélange d'œufs dans le moules à muffins.
8. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien pris et le dessus coloré.



Astuce-cuisine : Ajoutez une touche santé à vos mets des Fêtes

Pommes de terre en purée Remplacez le beurre ou la crème par du lait ou du lait de beurre

Farce Utilisez du pain à grains entiers, du riz sauvage ou du quinoa

Sauce Utilisez de la purée de légumes (ex. carotte) pour épaissir vos sauces

Desserts et pâtisseries Remplacez la moitié du *beurre ou de l'huile* par de la compote de pommes, une purée de pruneaux ou des bananes pilées. Remplacez la moitié de la farine blanche par de la *farine de blé entier*. Réduisez du tiers (plus ou moins selon vos goûts) la *quantité de sucre* prévue.

Trempelettes et vinaigrettes En cuisinant vos propres recettes vous réduirez considérablement la quantité de sel et de matières grasses présentes comparativement aux produits en épicerie.

Aliment vedette : La clémentine



Fruit chouchou de nos hivers québécois, la clémentine, est un allié pour faire le plein de vitamines! Elle contient plusieurs éléments nutritifs tels que des fibres solubles (qui jouent un rôle dans la réduction du taux de cholestérol sanguin), de la vitamine C, du calcium, du magnésium et du fer. Elles sont aussi riches en antioxydants.

Saviez-vous que la clémentine tire son nom d'un moine prénommé Clément ayant croisé un mandarinier et un bigaradier (ou oranger amer) en Algérie dans les années 1920 ?

En cuisine, elle se marie bien avec la volaille, le poisson, les crustacés et les légumes tels que carottes, fenouil et endives!

Profitez de ce temps en famille pour cuisiner avec vos enfants !

« On cuisine souvent avec mon garçon de 3 ans. On fait tout ce qui implique des œufs (crêpes, gâteaux, muffins, etc.) car il adore casser des cocos ! Le temps des Fêtes sera une occasion d'initier sa sœur d'un an et demi à mettre aussi la main à la pâte. »

Témoignage d'Amélie Ouellet,
Infirmière clinicienne

Ressources supplémentaires

- Pour plus de trucs pour bien manger pendant les Fêtes, cliquez [ici](#)
- Vous raffolez des clémentines ? Essayez cette [recette de gâteau glacé aux clémentines](#) de Ricardo!
- Pour plus d'idées recettes pour vos réceptions et « potlucks », cliquez [ici](#)