

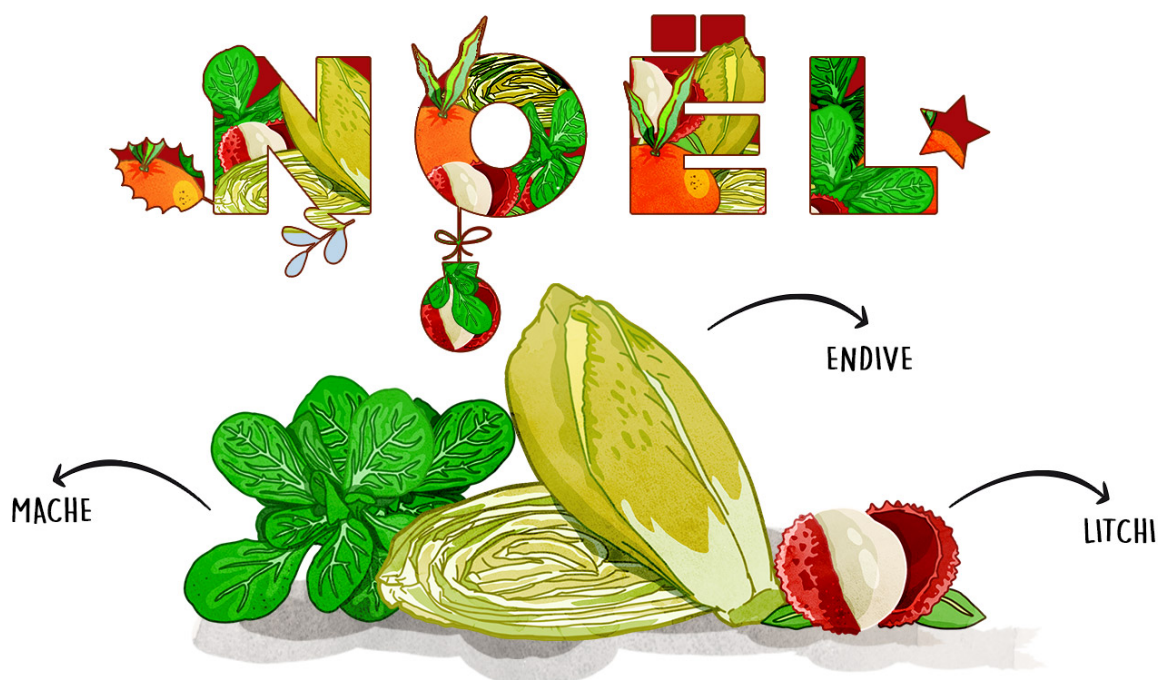
LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON : DÉCEMBRE

L'ENDIVE, LA MÂCHE ET LE LITCHI :

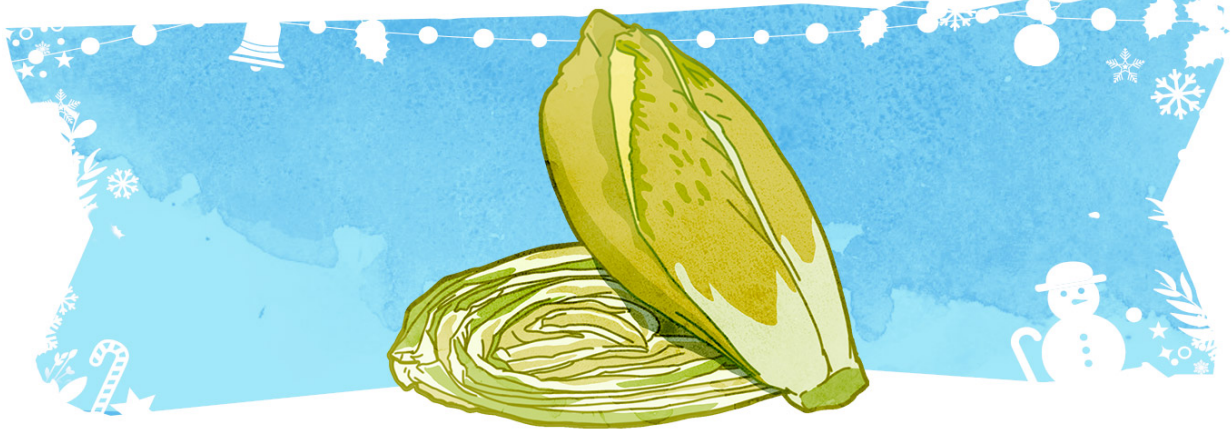
La période des **fêtes de fin d'année** est un moment festif et convivial, idéal pour se retrouver tous ensemble autour de mets cuisinés.

Cette année, pour sublimer vos plats, **la nutritionniste Tramier** vous invite à miser sur la couleur et la fraîcheur avec des fruits et légumes de saison inédits : **l'endive, la mâche** et **le litchi**. À Noël et au réveillon du jour de l'An, sortez le grand jeu et revisitez vos classiques.

Place à l'innovation !



L'ENDIVE :



Les endives, des antipasti pour épater vos convives !

Pour débiter les agapes et surprendre les papilles de vos convives, optez pour des bouchées apéritives à base d'endives. Cultivée en France, l'endive constitue un légume d'hiver très prisé parmi les plus faciles à préparer. Avec **95% d'eau**, l'endive constitue un légume rafraîchissant à la table du réveillon. L'endive est source de **folates (vitamine B9)**, nutriment nécessaire pour la formation des globules rouges et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Un accompagnement pour tous les goûts

Proposez des barquettes d'endives garnies. Elles feront leur petit effet ! À garnir selon vos envies : avec des fruits (pomme, poire, mandarine), de l'avocat, des dés de jambon, du fromage frais ou des lamelles de parmesan. En format wrap ou antipasti, mariez **l'endive** avec les poissons et fruits de mer : tartare de saumon, tarama, rillettes de thon, moules fumées, Saint-Jacques caramélisées. Plus chic et coloré, succombez au homard du Canada ou surprenez vos convives avec des alliances terre-mer. Cuisinez l'endive en mode velouté. À présenter en verrines, avec un filet **d'huile d'olive**, pour bluffer vos invité. Proposez des mini-gratins aux endives. Hauts en couleurs et en saveurs, ces amuse-bouches seront divins ! Pour les palais plus classiques, pensez aux terrines, option originale pour associer les endives au foie gras ou au gibier.

Le saviez-vous ?

Consommer l'endive crue vous permet de profiter au mieux de ses bienfaits si précieux en période de hautes festivités. Préparez vos amuse-bouche à l'avance, vous passerez ainsi plus de temps avec vos invités.

LA MÂCHE :



La mâche, des vitamines et de la fraîcheur à la table du réveillon !

La mâche fait figure de salade de référence en hiver. Originaires de Loire-Atlantique, elle fait partie avec la laitue et la chicorée, des grandes familles de salades. Prête à l'emploi, elle se trouve en vrac, en barquette ou en sachet. La salade de mâche est particulièrement indiquée à la table des fêtes de fin d'année car elle est **faible en calories (moins de 20 kcal/100g) et riche en vitamine bêta-carotène**. Cette vitamine est reconnue pour son rôle antioxydant, qui agit comme un bouclier naturel pour l'organisme en freinant la production des radicaux libres et le vieillissement prématuré des cellules.

Parfaite pour alléger le repas

Pour mettre en appétit et aiguïser le palais de vos invités, optez pour la salade de mâche en entrée. Frais et léger, ce légume croquant est une bonne option au réveillon.

La **salade de mâche** se décline de plusieurs façons :

- Avec d'autres crudités ou des condiments (carotte, betterave, petits pois, pomme, **olive**).
- Plus originale, avec un œuf poché et des asperges.
- Pour compléter le plateau de fromage, avec des fruits secs, des pignons de pin, des amandes ou des noix.

Le saviez-vous ?

Accompagnez la salade de mâche d'une vinaigrette maison à base d'**huile de colza** ou d'**olive** pour donner du goût et augmenter l'apport en antioxydants grâce à la **vitamine E** contenue dans ces **huiles végétales**.

La mâche contient aussi du **potassium** et des **folates**, nécessaires pour la formation du sang et

plusieurs fonctions de l'organisme. Les **folates** se trouvent essentiellement dans les légumes verts feuillus et constituent des nutriments précieux pour renforcer les défenses immunitaires, surtout en hiver.

LE LITCHI :



Le litchi, un fruit doux et raffiné pour clore en beauté !

Fruit star de la saison des fêtes de fin d'année, ce petit fruit exotique originaire de Chine, à chair translucide et juteuse, est une source d'inspiration inépuisable pour de nombreux pâtisseries.

Le litchi est un fruit riche en **vitamine C**. Ce nutriment a un fort pouvoir antioxydant, atout important en hiver. La vitamine C est également nécessaire pour les fonctions immunitaires et le système nerveux. Elle aide à réduire la fatigue.

La touche blanche et délicate de Noël

Pour le réveillon, impossible de terminer le repas sans une note sucrée. Au dessert, la bûche est l'incontournable, symbole de tradition ! Cette année, place à la légèreté, en préparant une bûche au parfum de litchi. Avec son parfum fruité, la bûche de Noël au litchi se décline en version pâtissière ou en mode glacée.

Le saviez-vous ?

Grâce à son goût délicat et sucré, le **jus de litchi** peut être utilisé à l'apéro pour préparer des cocktails exotiques vitaminés et détonant d'énergie !

Avec la sélection de recettes **Tramier**, **les fruits et légumes de saison** se déclinent à toutes les sauces et se cuisinent sans modération ! Pour rendre la préparation du réveillon agréable et réduire les sources de stress, planifiez votre menu à l'avance. Pour un réveillon tout en convivialité et en sérénité, n'hésitez pas à déléguer certaines tâches en mettant vos proches à contribution. Joyeuses fêtes !

Pour en savoir plus sur les légumes et leurs bienfaits :

Les légumes de saison : focus sur Halloween

La nouvelle vie des légumes oubliés

Les légumes, comment les faire apprécier aux enfants

Quand les fruits et légumes prennent leurs quartiers d'hiver

Tout savoir sur les vitamines

Découvrez nos recettes de Noël :

Couronne de petits pains de Noël aux olives noires

Chaudrée de Noël aux moules

Tarte friande de langoustines

Pavé de boeuf au foie gras et cèpes

Profiteroles à l'huile d'olive