

## Des fêtes de fin d'année vitaminées avec Tramier

Préparer les repas lors des fêtes de fin d'année est souvent une source de stress. Vous souhaitez régaler les papilles de vos convives sans pour autant surcharger leur estomac ? La nutritionniste **Tramier** vous donne ses astuces pour vous aider à réaliser des repas de fêtes vitaminés, en toute originalité.

## Optez pour des entrées colorées

Cette année mettez-y de la couleur ! Grâce à leurs pigments, qui donnent leur couleur caractéristique, les fruits et légumes colorés (blanc, rouge, orange, vert, violet...) sont des sources riches en vitamines aux propriétés anti-oxydantes : vitamine C et bêta-carotène. Ils protègent nos cellules contre le vieillissement prématuré des cellules causé par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules développées par le corps en réaction à certaines situations et modes de vie : alimentation déséquilibrée, sédentarité, pollution, vieillissement, maladie..

La vitamine C stimule la vitalité et aide à réduire la fatigue. Elle favorise aussi l'absorption digestive du fer, élément minéral important pour assurer l'oxygénation des cellules sanguines. Ainsi, associer fruits et légumes, riches en vitamine C, aux viandes et poissons, sources majeures de fer, est un bon moyen de se prémunir de l'anémie, déficience en fer entraînant baisse d'énergie et fatigue.

En entrée, créez des préparations originales à base de fruits et légumes :

- Verrines de crème d'avocat et crumble de radis aux olives noires
- Cassolette de crevettes, sauce aux olives façon Pesto Rosso
- Carpaccio de champignons de Paris aux noisettes
- Brochettes de légumes/tomates cerise/olives et foie gras
- Verrines, tapenades, cake aux olives...



Verrines de crème d'avocat et crumble de radis aux olives noires

Pour les plats principaux, associez légumes aux viandes et poissons :

- Raviole ouverte de galinette et ratatouille confite
- Saint-Jacques, céleri rave, courge butternut, sauce vierge aux éclats d'olive

Autant de propositions qui feront patienter les plus gourmands et ouvriront l'appétit des petits estomacs !

## Au menu, du magnésium pour garder la forme

Au moment du réveillon, préparez des recettes intégrant des fruits à coque (châtaignes, amandes, noix, pistaches...). Ces fruits sont riches en vitamine E et constituent une excellente source de magnésium.

- La vitamine E, est un puissant anti-oxydant et **l'huile d'olive** en est particulièrement riche.
- Le magnésium, participe à des centaines de réactions chimiques dans l'organisme. C'est un minéral important pour la production d'énergie, la

transmission de l'influx nerveux et la relaxation musculaire.

La traditionnelle farce aux marrons préparée avec des échalotes sautées à l'**huile d'olive** pourra constituer un accompagnement parfait pour votre dinde ou chapon.

Pour parfumer et compléter votre plateau de fromage ajoutez-y des petits chèvres marinés à l'**huile d'olive** et aux fines herbes.

## **Le sucre au dessert, oui c'est permis !**

Les fêtes de fin d'année sont aussi un moment privilégié pour déguster des desserts traditionnels de Noël. Vous ne pouvez résister aux mignardises, truffes, pains d'épice, entremets, bûches et autres douceurs ? Inutile de vous priver de cette touche plaisir pendant la période festive ! Si, si, vous pouvez les consommer... mais assurez-vous de les prendre dans le cadre du repas, pour préserver votre énergie.

En effet, les nutritionnistes préconisent de prendre les aliments à saveur sucrée au cours d'un repas. Cela permet d'absorber plus lentement les sucres et ainsi d'atténuer leur pouvoir hyperglycémiant – la capacité à élever le taux de sucre sanguin. À l'inverse, la consommation d'aliments sucrés, isolément ou à distance des repas, peut provoquer des fluctuations abruptes de la glycémie, conduisant souvent à des baisses d'énergie.



Préparer des repas de fêtes riches en couleurs, voilà le petit coup de pouce qui vous aidera à tenir dans la durée en cette période intense et festive ! Grâce aux astuces **Tramier**, toutes les conditions sont désormais réunies pour passer des fêtes de fin d'année vitaminées !

*Nutritionniste Tramier, 05/12/2016.*