

Octobre...début de la période hivernale !

L'envie de rester chez soit est grandissante avec l'obscurité qui diminue. Le froid et la pluie qui nous rendent morose. Attention aux pulls bien larges pour se réchauffer et masquer notre potentielle prise de poids!

Pour certains c'est l'envie de manger chaud et copieux qui revient. Pour d'autres ce sont ces petits chocolats ou les traditionnelles cuillères de miel dans la tisane qui deviennent incontournables !

Oui à la reprise des rituels pour passer à l'heure d'hiver avec un moral au beau fixe mais trouvons d'autres rituels aussi efficaces sur notre psychisme et moins sur notre prise de poids.

Pour les amateurs de boissons chaudes : Lipton a sorti une gamme de thés aromatisés façon pâtisserie (sans les inconvénients que l'on connaît de ses desserts).

- Thé poire chocolat façon belle Hélène
- Thé citron façon tarte au citron meringuée
- Thé aux fruits rouges façon Muffin à la myrtille
- Thé vert façon Cupcake Fraise Menthe

Pour la version sans théine : Les Rooibos (*petites brisures de branche d'un arbuste qui pousse en Afrique du Sud*) ! On a dit chaleur ? Avec cette boisson sortie tout droit des steppes Africaines vous en aurez avec les thés bio de jardin de Gaya.

- Lumière d'étoile parfum orange épicée
- Doudou délice parfum grenade framboise
- Mémé gourmandise parfum pruneau cannelle
- Sunset in Africa parfum mangue pêche citron

Côté café et chocolat : à lire (1 morceau de sucre = 5 gr, 5gr de gras = 1 cu à café)

Café expresso What'else	Café noisette et café crème	Café cappucino	Café moka	Café liégeois	Irish coffee	Chocolat chaud	Chocolat liégeois
							
1 kcal 0gr /gras	20kcal 1 morceau de sucre 1 gr de gras	75 kcal 1 morceau de sucre 4 gr de gras	120 kcal 4 morceaux de sucres 5 gr de gras	140 kcal 3 morceaux de sucre 7 gr de gras	150 kcal	180 kcal 5 morceaux de sucre 2 gr de gras	240 kcal 6 morceaux de sucre 9 gr de gras

Pour les amateurs de charcuterie et de fromage voici une liste comparative pour mieux choisir vos produits :

Charcuterie grasses : 30 gr de lipides/100 gr =



- soit les produits suivants : Foie gras Rillettes Boudin Saucissons

Charcuteries maigres < à 10 gr de lipides/100 gr soit =



- soit les produits suivants : viandes de grisons, bacon, noix de jambon séchées



Fromages maigres soit < 10 gr de lipides pour 30 gr soit



Fromages gras soit > à 15 gr de lipides pour 30 gr soit



Cancoillotte 50 kcal les 30 gr soit 3 gr de gras

Babybel 68 kcal l'unité et 5 gr de gras

Mozzarella 72 kcal et 6 gr de gras

Feta 77 kcal et 6 gr de gras

Chamois d'or 80 kcal et 7 gr de gras

Camembert 80 kcal et 7 gr de gras

Chèvre frais 80 kcal et 7 gr de gras

Emmental

Gruyère

Roquefort

Cantal

Mimolette vieille

Gouda

Conté

Pour les amateurs de produits saisonniers : (le petit plus c'est d'aller les chercher en forêt !).

- La châtaigne est un féculents ; 100 gr de châtaignes décortiquées = 100
- Les champignons sont considérés comme des légumes 1 portion = 100 gr



<https://www.anses.fr/fr/content/cueillette-et-consommation-de->

Côté soupe : Attention gros danger sur certains produits ! Restez basiques

- 1 portion de légumes = 1 crudité ou 1 louche de potage soit 35 kcal ou 1 morceau de sucre

L'assiette creuse traditionnelle fait 300 ml soit l'équivalent de 3 morceaux de sucre (pour 1 soupe de légumes sans pomme de terre !)

☞ Le conseil : prendre un petit bol pour commencer le repas

- La soupe de poisson : 1 louche = 1 gr de gras (pour changer c'est extra)



Soupissime le piège absolu = 150 kcal et 10 gr de gras !

Vélouté ou crémeux signifie cuisiné avec des matières grasses

130 kcal la soupe = 1 steak !



Côté recette : faisons des équivalences pour des plats complets de saison !



Aumônière poire fourme d'ambert :

Pour 1 personne : soit le laitage + le fruit + 1 tranche de pain

- 20 gr de fourme d'Ambert
- 1 poire Abate
- 1 pincée de poivre
- 1 feuille de brick

Rôti de porc Orloff :

Pour 4 personnes : soit le laitage + la viande

- 4 tranches de bacon
- 4 tranches de cheddar
- 400 gr de filet de porc



Tartiflette à la cancoillotte :

Pour 1 personne : soit le laitage + le féculent + $\frac{1}{2}$ portion de viande

- 100 gr de pomme de terre
- 5 tranches de bacon
- 3 cu à soupe de cancoillotte
- Sel et poivre

