THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

NOVEMBRE 2022

Les Thermes de Brides-les-Bains dévoilent les 9 idées reçues sur les repas de fêtes de fin d'année

Pendant les fêtes, difficile de résister au banquet gigantesque de saumon, foie gras, bûches, petits fours, champagne... On se raccroche alors à nos idées préconçues et notre guide de conduite du bon mangeur. Mais, qui n'a jamais entendu qu'il fallait privilégier la détox de son organisme avant et après les fêtes ? Ou bien que l'on pouvait manger autant de fruits de mer que l'on souhaite ? La majorité de ces idées sont fausses.

Nathalie Négro, responsable du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains spécialisés dans le traitement du surpoids, livre des conseils et des recettes accessibles à tous, pour casser les idées reçues sur ces moments de convivialité. L'objectif ? maintenir son équilibre alimentaire tout en se faisant plaisir.

1. La volaille sera toujours moins grasse qu'une viande rouge ou du gibier

Pas nécessairement : la dinde, oui mais elle est souvent farcie de chair à saucisse et autres produits gras et s'il s'agit d'oie ou de chapon, ils contiennent chacun entre 18 et 20% de MG alors que le gibier ou le rôti de bœuf sont des viandes maigres (2% de MG pour le chevreuil) ou peu grasses (7% MG pour le sanglier).

2. Je peux manger autant de fruits de mer que je veux, il n'y a rien dedans.

Aucun aliment n'est vide de calories, sauf l'eau. Par conséquent, on ne peut manger aucun aliment en quantité indéfinie. 150g de fruits de mer sont équivalents à 100g de viande en termes de protéines, mais aussi en apport en vitamine B12, fer, zinc…et attention au beurre, pain et autres mayonnaises qui peuvent être servis avec !

3. Le foie gras, oui c'est gras, mais ce n'est pas grave puisque c'est du bon gras

Le foie gras, c'est 50 à 65% de MG, ce qui nous donne l'équivalent de 4 mini-plaquettes de beurre pour une portion de 100g (assez vite atteinte avec une tranche servie sur toasts). Côté qualité des acides gras, tout dépend avec quoi l'animal a été nourri mais généralement, il y a beaucoup d'acides gras oméga-6, acides gras essentiels déjà suffisamment présents dans notre alimentation. C'est évidemment une source importante de cholestérol également, puisque c'est le foie qui le produit.

Mieux vaut donc ne pas en abuser. Si on est particulièrement friand, 2 possibilités : servir une escalope de foie gras frais en guise de viande (donc en plat) ou si l'on préfère, il est possible de découper des copeaux et les parsemer dans une salade.

4. **Je vais proposer des clémentines après le dessert, c'est frais, cela rafraîchira et « fera glisser » le reste.**

En réalité, on ne fait qu'ajouter un plus de sucres à un repas déjà très calorique. Alors mieux vaut conserver les fruits pour les manger comme dessert au repas suivant. Ou alors, si on a particulièrement du mal à résister à l'apéritif, on peut aussi s'en servir comme collation avant de partir au repas de fête pour se caler et mieux résister aux tentations.

5. **Je vais me mettre au bouillon, yaourt et compote la semaine avant, cela me permettra de limiter les dégâts.**

Alors non, ce sera pire car on va créer des fringales. Deux problèmes : une alimentation liquide ou semi-liquide, par l'absence de mastication, rassasie mal. Et comme il y aura peu de fibres et d'énergie globalement, on aura vite faim. Alors comment se préparer ? Simplement en étant raisonnable : on ne commence pas les boîtes de chocolat 1 mois avant et on évite les boissons alcoolisées, produits frits, pâtisseries, charcuteries grasses dans les deux semaines précédentes. Ce sera largement suffisant.

6. **Après les fêtes, ce sera jus de citron tous les matins et tisanes détox.**

Il n'existe aucun aliment détoxifiant, c'est le rôle du foie. Au mieux, certains aliments (tous ceux qui contiennent des acides organiques, comme le citron et les agrumes en général) stimulent la digestion en modulant les sécrétions de l'estomac. D'autres, comme le radis noir ou l'artichaut, vont aider à augmenter la production de bile, laquelle intervient pour améliorer la digestion des graisses. La digestion sera donc facilitée, moins lourde mais pour ce qui est des actions de détoxification, il faut juste ne pas trop exagérer pour le corps puisse faire son travail.

7. **Quoi que je fasse, je prendrai forcément du poids pendant les fêtes.**

Il faut savoir qu'un excès ponctuel n'aboutit jamais à une prise de masse grasse. On peut retenir 1 à 2 kg d'eau pendant quelques jours (car on aura mangé plus salé, bu de l'alcool…) mais au bout d'une semaine, il n'y paraîtra plus. C'est l'accumulation de petits excès quotidiens qui peut entrainer à long terme une prise de poids. Par exemple, pour les fêtes, c'est souvent une dérive qui s'installe et perdure plusieurs mois parce qu'à la suite, il y a la galette des rois, puis la chandeleur, puis mardi gras… sans compter les chocolats, les restes de produits de fêtes… tout cela peut en effet engendrer une prise de poids progressive, mais les fêtes en tant que telles, si on limite à 2 ou 3 repas plus copieux, ne porteront pas à conséquence.

8. **Mieux vaut boire du champagne qu'un whisky à l'apéritif.**

En réalité, si on respectait les quantités, ce serait la même chose. Mais pour une dose d'alcool (10g), il faut 10 à 12 cl de champagne alors que pour le whisky, c'est 4 cl. Et quand on est chez soi ou chez des amis, les 4 cl se transforment souvent en 8, car on le sert dans un verre large et les quantités nous paraissent ridicules. C'est pourquoi en effet, il vaut mieux privilégier le vin rouge, blanc, champagne plutôt que les alcools forts.

9. C'est la fête, les enfants peuvent boire autant de jus de fruits qu'ils veulent, du moment que ce ne sont pas des sodas.

C'est un fait, les jus de fruits ne contiennent pas de sucres ajoutés, mais ils sont riches malgré tout en glucides, car ils contiennent le sucre des fruits. Les jus de fruits sont donc aussi sucrés que les autres boissons sucrées.
Consommer une boisson type jus de pomme gazeux ou un jus d'orange ou un soda au cola revient au même donc mieux vaut limiter à un verre, 2 maxi.

IDÉES DE RECETTES : ENTRÉE, PLAT, DESSERT

Un repas festif léger (recettes pour 4 personnes)

Pour l'entrée : roulé d'épinards au saumon

Ingrédients

- 125g d'épinards hachés nature
- 1 jaune d'œuf
- 1 œuf entier
- Sel, poivre
- 2 tranches de saumon ou truite fumé(e)
- 40g de ricotta + 20ml de lait ½ écrémé
- 1 c. à café d'aneth
- ½ c. à café de piment d'Espelette

Préparation

1. Préchauffer le four Th. 6 (180°C).
2. Battre les œufs et les mélanger aux épinards, saler, poivrer et ajouter le piment.
3. Etaler la préparation sur une plaque (ou dans un moule carré de 20cm de côté) recouverte de papier sulfurisé et cuire au four 15 min à 180°C. Laisser tiédir.
4. Détendre la ricotta avec le lait, poivrer et ajouter l'aneth. Bien mélanger.
5. Recouvrir les épinards d'une fine couche de fromage puis des tranches de saumon. Rouler et faire prendre au frais.
6. Couper en tranches fines (2 à 3 personnes) et décorer d'un mélange de jeunes pousses et d'une tomate cerise.

NB : attention à ne pas trop saler les épinards, le saumon et la ricotta étant déjà très salés.

Et…cassolette d'escargots

Produits du marché

- 4 douzaines d'escargots en conserve
- 20 cl de crème fraîche 15%
- 250g de champignons de paris (frais ou surgelés)
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Persil
- Estragon
- Court-bouillon (vin blanc, laurier, thym, oignon)

Préparation

1. Cuire les escargots au court-bouillon pendant 5 minutes puis égoutter.
2. Faire cuire l'ail et les champignons à feu doux dans une poêle.
3. Ajouter la moitié de la crème, et laisser mijoter 15 minutes.
4. Ajouter les escargots, saler, poivrer et persiller.
5. Mélanger l'autre moitié de la crème avec l'estragon.
6. Disposer les escargots dans 4 petites cassolettes individuelles.
7. Arroser de la crème à l'estragon et glacer au four quelques minutes.

Pour le plat : Saint-Jacques et son chutney de tomates aux épices

Produits du marché

- 24 belles noix de st-jacques sans corail
- 800g de concassé de tomates
- 1 petit oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 10g de sucre
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 capsules de cardamome, 1 pincée de muscade, 1 clou de girofle, ½ c à café de paprika, Sel

Préparation

1. Mélanger ensemble les épices et le sucre.
2. Faire revenir l'oignon avec 1 c à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

3. Baisser le feu. Ajouter l'ail, les tomates et le mélange d'épices. Cuire quelques minutes.
4. Ajouter la moitié du vinaigre, laisser cuire 1 heure.
5. Ajouter le reste du vinaigre et cuire jusqu'à qu'il n'y ait plus de liquide.
6. Ajuster l'assaisonnement.
7. Une fois refroidi, laisser reposer 12 heures au réfrigérateur.
8. Poêler les St-jacques avec l'autre cuillère à soupe d'huile, 2 minutes sur chaque face.
9. Placer dans un four chaud (160°C) pour 3 minutes.
10. Servir avec le chutney (température à votre convenance) et un mélange de trois riz.

Pour le dessert : Blanc-manger au chocolat et fruits de saison

Ingrédients pour 2 personnes

- 200g de fromage blanc
- 2 blancs d'œuf
- 100ml de lait ½ écrémé
- 2 feuilles de gélatine
- 20g de pépites de chocolat
- 20g de sucre
- 300g de fruits de saison + 10g de sucre (ou 20g si fruit acide)

Préparation

1. Ramollir la gélatine à l'eau froide puis la faire fondre dans une partie du lait chauffé. Laisser tiédir.
2. Mélanger le fromage blanc avec la totalité du lait et la gélatine et le sucre.
3. Monter les blancs d'œuf en bec de perroquet et les incorporer à l'appareil.
4. A la fin, ajouter les pépites de chocolat.
5. Les cercler sur assiette et les faire prendre au réfrigérateur.
6. Couper les fruits en petits dés et les poêler avec le sucre et un peu d'eau. Cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les fruits aient rendu leur eau.
7. Au moment du service, décercler les blancs-mangers, et répartir les fruits autour.

Contacts presse :
Agence Shadow Communication
Nina Djitli Chaumont – 06 62 94 86 84 - ninadjitlichaumont@shadowcommunication.fr
Aurélie Vinzent – 06 58 66 80 49 – aurelievinzent@shadowcommunication.fr
Maryline Pilorge – marylinepilorge@shadowcommunication.fr

A propos des Thermes de Brides-les-Bains

Brides-les-Bains est la station thermale n°1 en France pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes. Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de sources thermales uniques aux propriétés thérapeutiques et proposent des cures thermales conventionnées de 18 jours pour maigrir ou encore soulager ses douleurs et améliorer sa mobilité.

Les Thermes de Brides-les-Bains proposent également des solutions sur-mesure aux pathologies associées. Plébiscités par les curistes, ces programmes bénéficient de tout le savoir-faire et l'expertise de professionnels en particulier du binôme diététiciens-nutritionnistes et éducateurs sportifs.