

5 RECETTES DE NOËL



5 INGRÉDIENTS,
5 MINUTES

Par Nathalie Charrrière, PhD et
Nutritionniste



INTRODUCTION

Bienvenue dans cet ebook spécial fêtes, pensé pour vous aider à préparer des recettes aussi festives que rapides.

Vous trouverez dans cet ebook 5 idées de Noël, prêtes en moins de 5 minutes (hors cuisson), avec un maximum de 5 ingrédients.

Des recettes simples, gourmandes et plus originales que les traditionnels toasts au saumon (même si on les apprécie toujours beaucoup). Je n'invente pas de nouvelles recettes, je simplifie des recettes testées et les rends accessibles (avec des ingrédients faciles à trouver, peu d'étapes et un format pdf à imprimer plus pratique que le net).

Cet ebook reflète ma philosophie : manger équilibré, oui, mais aussi profiter, partager, et se faire plaisir sans pression.

J'espère que ces recettes vous aideront à vivre un Noël à la fois plus serein et plus savoureux, en famille ou entre amis.

Belle découverte... et joyeuses fêtes !

Nathalie



SAPIN AU CHOCOLAT

Ingrédients

- Pâte feuilletée
- Pâte à tartiner chocolat
- Pralin
- Sucre glace
- Perles de sucre dorées ou autres décos festives

Préparation

1. Étaler la pâte, tartiner de chocolat et saupoudrer de pralin.
2. Superposer une deuxième pâte et découper un sapin.
3. Découper des bandes et les torsader pour former les branches.
4. Cuire 15 à 20 min à 180°C.
5. Saupoudrer de sucre glace et perles dorées.

Le tip: soyez généreux avec la pâte à tartiner pour garder du fondant



“TRUFFES” DE NOËL

Ingrédients

- Raisins
- Fromage frais (alternatives: yogourt grec ou skyr)
- Pistaches concassées
- Amandes concassées
- Zestes d'orange

Préparation

1. Piquer le raisin avec un cure-dents ou une pique à brochette
2. Enrober le raisin de fromage frais.
3. Rouler dans les pistaches et les amandes.
4. Ajouter le zeste d'orange sur le dessus.

Le tip: appliquez le fromage frais avec une cuillère, c'est plus simple



TOASTS ÉTOILÉS

Ingrédients

- Pain de mie complet
- Avocat
- Feta
- Graines de grenade
- Miel

Préparation

1. Découper le pain en étoiles (avec un emporte-pièce).
2. Tartiner d'avocat écrasé.
3. Ajouter un petit crumble de feta.
4. Parsemer de grenade.
5. Terminer par un filet de miel.

Le tip: on peut très bien tartiner le mélange de tous les ingrédients et ajouter la grenade à la fin. Gain supplémentaire de 2 minutes!



SAPIN FEUILLETÉ PESTO ROSSO – MOZZARELLA

Ingrédients

- Pâtes feuilletées (2)
- Pesto rosso
- Parmesan
- Mozzarella râpée
- Oeuf

Préparation

1. Étaler le pesto rosso sur une pâte feuilletée.
2. Ajouter de la mozzarella et du parmesan.
3. Recouvrir avec la 2e pâte et découper en forme de sapin.
4. Découper des bandes pour former les branches et les torsader.
5. Dorer à l'oeuf battu et cuire 20 min à 180°C.

Le tip: décorer avec de l'origan. Utiliser les chutes pour explorer votre créativité!



VERRINES SAUMON-RICOTTA

Ingrédients

- Ricotta
- Saumon fumé
- Citron
- Graines de grenade
- Aneth

Préparation

1. Mélanger la ricotta et le citron.
2. Dresser dans des verrines.
3. Ajouter des lamelles de saumon.
4. Parsemer de grenade et d'aneth.

Le tip: si comme moi vous avez un peu d'avocat et de la ciboulette, le mélange était également très réussi!



POUR ALLER PLUS LOIN

Présentation / A venir

Nutritionniste indépendante à Granges-Paccot (reconnue ASCA), j'accompagne principalement :

- les femmes (notamment en péri-ménopause),
- les familles,
- les sportifs amateurs,
- et les personnes qui souhaitent retrouver une relation plus simple et apaisée avec leur alimentation.

Ma vision :

- une alimentation douce, accessible, sans culpabilité
- des recettes simples, rapides, familiales
- un soutien bienveillant et personnalisé
- une combinaison sport et nutrition essentielle

Si ce petit ebook vous a plu, sachez que j'en prépare d'autres pour vous aider à cuisiner vite, bien et avec plaisir.

Pour ne rien manquer : *Instagram : @alimentationfamille*