

## **Menu de Noël Chef Nature**

***Carpaccio de St Jacques huile d'orties et gingembre, transparence de fenouil***

***Langoustines snackées, risotto shiitakes, émulsion langoustine  
Crumble aux pommes de Noël, espuma fleur d'oranger***

***Les noix de saint jacques*** sont faiblement caloriques 74kcal/100g, elles sont riches en Cu et en K, le corail (glandes génitales) n'a pas de saveur gustative particulière mais est riche en protéines

***L'ortie***, une des stars en phytothérapie, a beaucoup de vertus:

Diurétique, reminéralisante, antioxydante et bien d'autres.

Naturellement riche en vitamines A, B et C, l'ortie est riche en fer, calcium, magnésium, potassium et phosphore. L'ortie est donc un excellent complément alimentaire en cas de « baisse de régime ».

***Le Gingembre*** est un très bon antioxydant, anti-inflammatoire (rhumatisme arthrose), il stimule les défenses immunitaires, est efficace contre les nausées et vomissements durant la grossesse (mâchez un morceau de racine si les symptômes se font ressentir) et est très riche en minéraux, surtout en potassium et vitamines A.

Il est à éviter en cas d'irritation du colon ou de l'estomac.

***Le fenouil*** est le grand régulateur de la fonction digestive, c'est un excellent aliment minceur dont les fibres sont bien tolérées. Riche en Vit A (5 mg /100g de fenouil cru), B9 et C, il est aussi une bonne source de minéraux (K, Mg, Ca, P, Na) et oligoéléments (Zn, Fe, Cu, Mn). Quant aux graines de fenouil, elles sont carminatives, apéritives, digestives.

***La Langoustine*** appartient à la famille du homard. Sa chair blanche possède une saveur excellente et la tête permet de réaliser d'excellents fumets. Elle est très peu calorique (91kcal/100g), et est riche en Vit E, Ca et protéines.

***Le shiitake*** stimule le système immunitaire, propriété antivirale, réduit le taux de cholestérol, favorise le transit, apporte des protéines, des fibres, des vitamines B5, B2 et PP, du sélénium, du cuivre et des polysaccharides complexes.

C'est aussi un ***super aliment***.

**La pomme** a une action sur le mauvais cholestérol: consommer 3 pommes par J/3mois fait baisser de 10% le taux de LDL. Elle sera aussi efficace en cas d'anémie, est riche en fibre cellulosique et hémicellulosique et est régulatrice du transit et de la fonction digestive. La peau renferme 5 fois plus de vitamine C que la pulpe, elle est aussi riche en vitamines et minéraux:

(K, Fe, Zn Vit C B et E)

***Velouté de potimarron, espuma châtaigne noisette et magret séché.  
Suprême de pintade, gnocchis, cèpes, coulis persil.  
Poire confite en robe d'hiver, velours chocolat, orange, anis.***

**Le potimarron** est le légume le mieux pourvu en pigments caroténoïdes. Puissant antioxydant, protecteur cellulaire, pauvre en sodium, il est indiqué pour l'hypertension.

Il soulage les rhumatismes et la goutte de part son apport en Cuivre.

Les graines de courges, riches en zinc, seront conseillées pour la sphère urinaire et principalement la prostate de ces Messieurs.

Le potimarron à un IG élevé, il convient de l'associer à une protéine afin de limiter son assimilation surtout pour les diabétiques.

**La châtaigne** est source de vitamine B9 et de vitamine B6, car elle apporte respectivement l'équivalent de 29 % des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) en vitamine B9 et de 15,71 % des VNR en vitamine B6 (0,22 mg pour 100 g). La châtaigne est source de potassium, car la quantité moyenne de potassium pour 100 g couvre 17,95 % des VNR.

Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.

La châtaigne est, parmi les fruits et légumes, celui qui contient le plus de polyphénols totaux. Le saccharose est le sucre libre prédominant dans la châtaigne.

**Le canard**, source de protéines, est bien pourvu en minéraux, surtout en potassium, c'est aussi une excellente source de phosphore.

L'oligoélément prédominant est le fer; on retrouvera aussi des acides gras mono-insaturés.

**La pintade** est riche en phosphore et potassium, elle renferme les 9 acides aminés essentiels. C'est une viande maigre qui apporte peu de lipides (sans la peau) et convient donc aux diabétiques.

***La pomme de terre (gnocchis)*** est source de K, Fe, Cu, Zn.

C'est l'un des rares féculents à contenir de la Vit C, elle apporte des fibres facilement assimilables indiquées pour le bon fonctionnement du transit.

Ses glucides sont essentiellement constitués par l'amidon.

Ne consommez pas de pommes de terre vertes ou germées car elles produisent différents alcaloïdes dont deux sont toxiques: la solanine et la chaconine; stockez les tubercules à l'obscurité et au sec.

***Le persil*** est riche en vitamine C, A et B9, car 100 g de persil apportent respectivement l'équivalent :

de 221,25% des VNR en vitamine C (soit 177 mg pour 100 g).

de 105,21% des VNR en vitamine A (soit 841,67 g pour 100 g) et

de 67% des VNR en vitamine B9 (soit 134 g pour 100 g).

Les autres vitamines sont présentes en quantité, représentant moins de 15% des VNR.

Le persil est riche en fer et en manganèse.

Le persil est également source de calcium et de potassium.

***La poire***, grande amie du système digestif à de multiples vertus. On se doit de l'adopter tellement elle nous veut du bien: elle apaise les parois de l'estomac et de l'appareil intestinal, elle est riche en potassium, Vit K1 et C et convient aux diabétiques. Elle est à éviter si ballonnements (sorbitol).

***Le chocolat:*** les apports en micronutriments varient en fonction de la teneur en cacao.

Le chocolat noir avec 70% de cacao est riche en minéraux surtout en potassium mais aussi en Magnésium. Efficace en cas de coup de pompe, il est un antistress naturel et est riche en antioxydants. On retrouvera de la vitamine A et de la B9. Eviter de consommer trop de chocolat en cas d'insuffisance rénale de part son taux de potassium.

***St jacques cuites sur la coquille, beurre d'algues clarifié***  
***Parmentier de canard butternut, échalotes confites au vin rouge***  
***Fondant chocolat cœur coulant pistache***

***Les noix de saint jacques*** sont faiblement caloriques 74kcal/100g. Elles sont riches en Cu et en K. Le corail (glandes génitales) n'a pas de saveur gustative particulière mais riche en protéines

**Le beurre clarifié, ou ghee** est un beurre auquel on a retiré ses éléments solides (la caséine et le petit lait) et qui ne contient plus que des graisses. ... Le ghee est préparé à partir d'un beurre non salé que l'on fait fondre jusqu'à évaporation totale de l'eau, il résistera mieux à la cuisson et sera mieux toléré par l'organisme.

Le beurre est composé en moyenne de 82% de matières grasses et 16% d'eau; il contient de la Vit A et D, des minéraux et oligoéléments (Se, P, Ca, K/ Fe, Cu, Zn, Se).

**La feuille de Nori** est une algue rouge riche en Vit A et Vit B2, B9 et C, très riche en minéraux et oligoéléments mais aussi en protéines. Elle contient peu de matières grasses, a une bonne teneur en fibres, régule le transit et réduit le taux de LDL.

**Le Vin rouge (bio sans sulfites):** les **polyphénols** du raisin et l'alcool issu de la fermentation confèrent au vin des vertus intéressantes, en particulier pour le système cardiovasculaire. Parmi ces polyphénols, le **resvératrol** suscite un intérêt énorme. En laboratoire, le resvératrol bloquerait la prolifération des cellules malignes dans certains cancers, chez la souris. Et, in vitro, il ralentirait la mort cellulaire dans les maladies neurodégénératives type Alzheimer.

**L'échalote** est antioxydante, antimicrobienne, antifongique, cholérétique, elle contient de la Vit (A,C et E puis B9,B6, B1), elle agit sur la sphère cardio-vasculaire.

**Le canard** source de protéines est bien pourvu en minéraux, surtout en potassium, c'est aussi une excellente source de phosphore.

L'oligoélément prédominant est le fer; on retrouvera aussi des acides gras mono-insaturés.

**La pistache** (de préférence sans sel) est riche en protéines. Elle contient aussi beaucoup de minéraux, principalement du Cu et du P et des vitamines surtout B6, B9 et B1 en particulier la vitamine B6.

**Millefeuille de betterave, crème à l'aneth et œuf de hareng fumé**

**Aïoli de cabillaud, légumes d'hiver**

**Sabayon de clémentine au champagne**

**La betterave:** en entrée nous serons en compagnie de La vitamine B9" l'acide Folique", indispensable chez la femme enceinte, cette vitamine permet la nidation.

Elle contient aussi du potassium et de la vitamine C.

La betterave est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire, protection oculaire, l'allié du foie, elle est à adopter sans plus attendre.

**Les œufs de poissons** sont surtout réputés pour leur excellent apport en protéines animales, en vitamine D, en phosphore et en acides gras polyinsaturés oméga-3.

**L'aneth** est riche en sodium et potassium, utile en cas de digestion difficile et de ballonnements, antioxydante et fortement basifiante

**L ail** est une excellente source de nutriments, (K, Mg, Ca, P/ Fe, Se et Vit C, K, B6, B9). C'est l'ami du cœur, mais il a bien d'autres qualités: riche en antioxydant, antiseptique, antalgique, vermifuge, dépuratif et diurétique, il facilite la digestion. Une consommation élevée d'ail sera déconseillée aux diabétiques, car il peut modifier le taux de glucose sanguin et peut aussi avoir une interaction avec les anticoagulants.

**Le cabillaud** est riche en Iode, (oligoélément stimulant de la thyroïde), ainsi qu'en Fe et en Se.

Sa teneur en Vit B12 est intéressante (100g couvrent 80% des besoins quotidiens recommandés).

Source de protéines, il est peu calorique, a un pouvoir rassasiant élevé et est riche en antioxydant et oméga 3.

**La clémentine**, excellente source de Vit A et C, (deux clémentines assurent la moitié des besoins quotidiens en Vit C.)

Elle est aussi riche en K, P, Ca et Mg, a un pouvoir antioxydant, est tonifiante et eupeptique. A éviter si reflux Gastro-œsophagien.

**L'œuf à une grande valeur biologique**, il est d'une exceptionnelle richesse nutritionnelle de part ses protéines parfaitement équilibrées.

Il renferme de la choline précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui joue un rôle dans le système nerveux central.

Il contient des antioxydants (lutéines et zéaxanthines) qui ont un rôle concernant les troubles de la vision en luttant notamment contre la dégénérescence maculaire. Il renferme des minéraux et des vitamines (Mg, P/Fe et du Zn et Vit D/E et B).

Côté lipides on retrouvera des triglycérides et des phospholipides.

Il est bien sûr recommandé de consommer le jaune cru.