

# Cassis

## Ingrédients:

1 trait de sirop de cassis

5 cl. de jus d'orange

10 cl. de jus d'ananas

10 cl. de jus de pamplemousse rose

## Préparation:

Mettre le jus d'orange, de jus de pamplemousse rose et d'ananas. Verser un filet de sirop.

Servir dans un verre à cocktail

---

# Cendrillon

## Ingrédients:

jus d'ananas

6 cl. de jus de citron

6cl.jus d'orange

## Préparation:

mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:  
jus d'ananas, jus de citron, jus d'orange

---

# CEREALES

**AVANTAGES:** excellente source de glucides complexes, et de fibres faciles à digérer. Bon apport de vitamines B2, B3 et fer

---

# CERISE

**AVANTAGES:** peu calorique fibre soluble qui fait baisser le taux de cholestérol.

**INCONVÉNIENT:** peut être allergène

---

# CHAMPIGNONS

**AVANTAGES:** riche en fibres; très peu calorique, riche en minéraux et de vitamine B

**INCONVÉNIENT:** parfois indigeste

---

# CHAMPIGNONS A LA GRECQUE 47

## calories

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

400 g de champignons de Paris

2 cs d'huile d'olive

2 cs de jus de citron

1,5 dl de vin blanc sec

1 cc de concentrer de tomates

1 bouquet garni (thym, laurier, persil)

1 cc de graines de coriandre

sel, poivre

1. Nettoyez les champignons, laissez-les entiers s'il sont petits, sinon coupez-les en morceaux réguliers.

2. Dans une casserole versez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez 2 dl d'eau, portez sur le feu et faites cuire 5 minutes au frémissement.

3. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson à feu doux comme pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir et mettez au frais avant de se

---

# CHAPON DE NOËL

10 personnes

1 chapon de 3 à 4 kg ( plumé, vidé et flambé)

1 barde de lard ou 1crépine

3 cs d'huile d'olive

1 verre de muscat de rivesaltes

1 bouquet garni

## Farce:

20 g de beurre

500 g de pruneaux secs ( mis à tremper la veille dans du muscat)

250 g de chair à saucisse

100 g de jambon cru haché

50 g de pignons décortiqués

3 pêches jaunes au sirop taillées en gros dés

1 truffe fraîche taillée en lamelles

Sel, poivre, cannelle

muscade râpée, persil haché

1 cs de muscat de rivesaltes

1. Préchauffez le four à 210 °c thermostat 7
2. Essorer la moitié des pruneaux dénoyautés et les pêches, les mettre dans le beurre chaud.
3. Ajouter le jambon et tous les éléments composant la farce.

4. Secouer la poêle et faire légèrement dorer ce mélange.
  5. Ajoutez alors la cuillère de muscat.
  6. Laissez refroidir cette farce.
  7. Allumez le four et préparez un plat ovale creux. Y placer le bouquet garni et l'huile.
  8. Remplir soigneusement le chapon avec toute la farce et le coudre. L'entourer de bardes de lard, le déposer dans le plat et l'enfourner à mi hauteur du four.
  9. L'arroser tous les 1/4 d'heure. Faire cuire environ 2 heures.
  10. La cuisson terminée, déglacer le plat avec le verre de vin.
- 

# **CHAPON FARCI A LA VIANDE HACHEE ET AUX FOIES DE VOLAILLES**

**Préparation; 20 mn**

**Cuisson: 3 h**

**6 personnes:**

- 1 chapon (environ 3 kg)
- Pour la farce :
  - 400 g de viande hachée
  - 100 g de foies de volaille
  - 2 œufs
  - 2 yaourts nature
  - 80 g d'échalotes
  - 100 g d'oignons
  - 2 gousses d'ail

- persil
- sel poivre

### **Préparation:**

1. Epluchez et émincez les oignons, l'ail et les échalotes. Faites fondre du beurre et faites-les revenir quelques min dans une poêle, puis mixez-les dans un mixeur. Réservez.
  2. Nettoyez puis coupez en petits morceaux les foies de volaille et faites-les cuire légèrement à la poêle. Ils ne doivent pas cuire, juste rester rosés. Retirez le tout. Faites dorer le chapon de Noël sur toutes ses faces.
  3. Préparation de la farce pour chapon. Dans un saladier, disposez la viande hachée, ajoutez-y les 2 yaourts nature et les œufs battus. Mélangez. Incorporez ensuite les foies de volaille légèrement cuits et le mélange d'ail, oignons, échalotes. Remuez le tout puis ajoutez quelques feuilles de persil nettoyées.
  4. Passez maintenant à la cuisson du chapon en préchauffant le four th. 5 (160°C).
  5. Salez et poivrez l'intérieur de la volaille puis farcissez-le de la farce. Cousez l'ouverture avec de la ficelle de cuisine. Huilez l'extérieur et badigeonnez de thym. Disposez le chapon dans un grand plat passant au four et mettez à cuire environ 3 heures (environ 30 min de cuisson pour 500 g de chapon) en surveillant et en arrosant de jus régulièrement (environ toutes les demi-heures).
  6. Au bout de ce temps de cuisson, sortez-le, découpez-le et servez votre chapon de Noël farci, accompagné de riz et d'asperges vertes.
-

# CHAPON FARCI AUX FIGUES ET MARRONS

**Préparation : 30 mn**

**Cuisson: 3 h**

**10 Personnes:**

## **Ingrédients;**

- 1 chapon vidé de 3 kg environ
- 300 g de chair à saucisse persillée
- 200 g de foies de volaille
- 500 g de choux de Bruxelles
- 10 pommes de terre
- 10 pommes
- 6 dattes ou pruneaux dénoyautés
- 1 boîte de marrons au naturel
- 3 échalotes
- 50 g de beurre ramolli
- 20 cl de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## **Préparation:**

- 1. Préchauffez le four à 210°C. Pendant ce temps, pelez, épépinez et émincez les pommes. Épluchez les échalotes.
- 2. Mixez les dés de pomme avec les échalotes, les dattes, la chair à saucisse, les foies de volaille, la moitié des marrons égouttés, du sel et du poivre. Farcissez le chapon avec cette farce et ficelez-le fermement. Badigeonnez-le entièrement d'huile d'olive, puis de beurre ramolli, salez et poivrez. Enfournez pour 2 h en arrosant toutes les 20 min environ avec une louche de bouillon.

- 3. Lavez les pommes de terre, pelez-les et découpez-les en quartiers. Préparez les choux de Bruxelles en enlevant les feuilles abîmées et en coupant le trognon dur. Après 2 h de cuisson, ajoutez les pommes de terre autour du chapon. Enfournez pour 30 min de plus avant d'ajouter les marrons restants et les choux de Bruxelles. Laissez cuire encore 30 min. En tout, comptez 1 h de cuisson par kilo de viande.
  - 4. Servez le chapon entouré de sa garniture dans un plat de fête !
- 

## CHARCUTERIE ET VIANDE FUMÉE

**AVANTAGES:** bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

**INCONVÉNIENTS:** sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et d'interactions graves avec certains médicaments.