

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

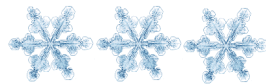
## Les bons petits plats d'hiver !

L'hiver s'installe doucement, la neige est reine à son tour. Une montagne de plats d'hiver se place devant vous.

Raclette, fondue, tartiflette autant de plats généreux que l'on partage bien volontiers en famille ou entre amis.

Pourtant, vous redoutez que la balance s'affole le lendemain avec ces plats, synonymes de calories.

Ainsi, pour concilier plaisir et légèreté, nous vous délivrons quelques conseils pour alléger ces trois plats phares de l'hiver.



### Quelques astuces...

#### \* La raclette :

Favorisez la tome de Savoie à seulement 10% de matière grasse. Vous pouvez également trouver dans les rayons frais de votre supermarché du fromage de raclette allégé.

Favorisez sur votre table un plateau à base de crudités (champignons de Paris, tomates cerises, brocolis...) et de condiments comme des oignons ou bien des cornichons.

Favorisez des viandes maigres telles que la viande de grison, du jambon blanc dégraissé, du blanc de dinde...

#### \* La fondue :

Pour une fondue savoyarde, favorisez la cancoillotte, beaucoup plus légère et digeste. Vous pouvez également remplacer l'huile de la fondue bourguignonne par du vin (l'alcool s'évapore à la cuisson). N'oubliez pas de proposer à vos convives un plateau de crudités et choisissez de la viande maigre.

Et pourquoi ne pas essayer la fondue chinoise, à base de bouillon ? (Mais attention, un bouillon dégraissé...)

#### \* La tartiflette :

Favorisez la crème fraîche légère à 5% de matière grasse. Remplacez vos lardons par des allumettes de jambon. Mettez moitié reblochon et moitié cancoillotte pour alléger votre plat.

Et pour une version encore plus diététique, interposez des fines lamelles de navets entre vos tranches de pommes de terre. Vous avez peur que votre tartiflette manque de goût ? Faites caraméliser vos oignons avant de les mettre dans le plat, ce qui donnera une saveur douce et agréable à votre tartiflette.

De manière générale, n'oubliez pas d'accompagner vos plats d'une salade verte avec une vinaigrette légère et terminer votre repas par un dessert simple et frais comme une salade de fruit ou bien un sorbet.

# Recette de la pâte à crêpe chocolatée

## Préparation



Verser la farine, le chocolat en poudre et le sucre dans un grand saladier en formant un puit au milieu.

Casser les œufs dans le puit. Ramener la farine vers le centre pour intégrer les œufs.

Verser le lait en plusieurs fois tout en mélangeant le tout.

Remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Ajouter le beurre fondu et le sel. Remuer à nouveau.

Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur avant cuisson.

Le mois de février rime avec chandeleur. Voici une recette simple qui plaira à tous les amoureux du chocolat.

## Ingrédients



250 g de farine  
100 g de chocolat en poudre  
3 œufs  
250 ml de lait  
250 ml d'eau  
1 sachet de sucre vanillé  
25 g de beurre fondu  
1 pincée de sel



## Mini-jeu :

Aide Olaf à retrouver le nom de tous ces sports d'hiver.



A.

1. Le Surf



B.

2. Le Ski Alpin



C.

3. Le Bobsleigh



D.

4. Le patinage de vitesse



E.

5. Le Curling



F.

6. Le Ski acrobatique

Réponses : A2-B1-C5-D2-E4-F6

## Quelques conseils si vous allez aux sports d'hiver :

La reprise du ski, ça se prépare, surtout si cela fait une saison, voir des années, que vous n'êtes pas monté sur une paire de ski.

Avant toute chose, consultez votre médecin pour faire un point avec lui sur votre état de santé, surtout si vous ne pratiquez pas d'activité physique régulière.

Une petite préparation physique est nécessaire afin d'éviter tout risque de blessure. Cette préparation physique vous permettra de renforcer vos muscles et votre souffle. Elle consiste à pratiquer une activité telle que le jogging, la corde à sauter, le vélo ou bien la natation pendant 30 minutes trois fois par semaine, au moins un mois avant votre départ aux sports d'hiver.

Le jour J, n'oubliez pas de faire quelques exercices des jambes et des bras pour échauffer vos muscles. Soyez progressifs, commencez doucement par des pistes bleues ou vertes pour vous réappropriier les sensations de la glisse et mettre votre corps en condition.

Après l'effort de la journée, le réconfort... Si votre station est dotée d'une piscine, profitez-en pour faire quelques longueurs, vos muscles se détendront et vous remercieront.

Si vous n'avez pas cette chance et dans tous les cas, étirez-vous et buvez beaucoup d'eau pour éviter les courbatures.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Février 2016—N°17



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)