

**Toute l'équipe du RCPO**

**vous souhaite de**



**Bonnes Fêtes de Fin d'Année**

Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch

BP 201

67211 OBERNAI cédex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet [www.rcpo.org](http://www.rcpo.org)

**MENUS DE FÊTES**

**À PRIX GOUTEUX !**



**DÉCEMBRE 2009**

Sans sacrifier le caractère festif et le plaisir associé aux mets servis, ces menus de fêtes vous permettront de régaler vos convives sans « alourdir » votre budget !



### Astuces et achats malin pour « ménager » vos coûts :

- ❖ Afin de vous soulager dans vos préparatifs le jour J, préparez la veille par exemple des **légumes en terrine** et ce, tout en suivant les saisons. Succès garanti !
- ❖ Si vous tenez à inscrire les **huîtres** à votre menu tout en limitant la dépense, envisagez de les servir cuisinées plutôt que crues. Vous pourrez de ce fait, vous contenter de moins (4 huîtres par personne au lieu d'une douzaine).
- ❖ Dans le choix des poissons, préférez un **filet de lieu** au cabillaud : leur chair ainsi que la façon de les cuisiner sont assez proches.
- ❖ Une **volaille** de qualité associée à un aliment festif en moindre quantité (foie gras de canard ou **magret**) saura ravir les papilles des fins gourmets !
- ❖ Pour mettre des bulles à vos repas de fêtes, privilégiez un mousseux de qualité (exemple : un « bon » **Crémant**) ou un peu de champagne intégré dans vos recettes pour le plaisir sans l'excès.
- ❖ Et pour finir, obtenu à partir d'ingrédients de base (œuf, farine, sucre et confiture + quelques agréments), le **roulé à la confiture** est un bon compromis, proche de la bûche pâtissière ...

Un dernier petit conseil pour tous les jours :

« Pour faire des économies, privilégiez les produits de saison : ils sont meilleur marché et feront merveille dans vos recettes ! »

Suivez le guide...

