

# Happy Christmas

12 RECETTES SAINES ET  
ÉQUILIBRÉES ET MES MEILLEURES  
ASTUCES

# Tous les livres de Cathy

## Spécial collations



Spécial  
Petit déjeuner



Spécial  
Lunch



Spécial  
Repas du soir



# Tous les livres de Cathy

Spécial  
Barbecue



Batchcooking  
Spécial Fêtes

Spécial  
Apéro



Maman en cuisine:  
Mode d'emploi



Batchcooking  
Eté



Batchcooking  
Printemps



Batchcooking  
Automne



Batchcooking  
Hiver





# Votre Coach

ATTEIGNEZ VOTRE POIDS IDEAL DE FACON DURABLE ET NATURELLE

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: L'ASSOCIATION GAGNANTE

Heureuse maman de 2 garçons, j'ai 47 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Ma passion pour un mode de vie sain m'a permis d'écrire plus de 15 livres et 20 formations sur l'alimentation saine et l'organisation.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette, tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps.

Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Tout le monde peut y arriver !

Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !

La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant...

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman

Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est de vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux



EMAIL:  
cathy@nutrihappybycathy.com

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM

# *Happy Christmas*

15 RECETTES DE NOËL SAINES ET  
ÉQUILIBRÉES

CATHY DESPONTIN - COACH EN NUTRITION

# Table des matières

## Boissons Chaudes



## Les goûters et douceurs de Noël



## Les Plateaux



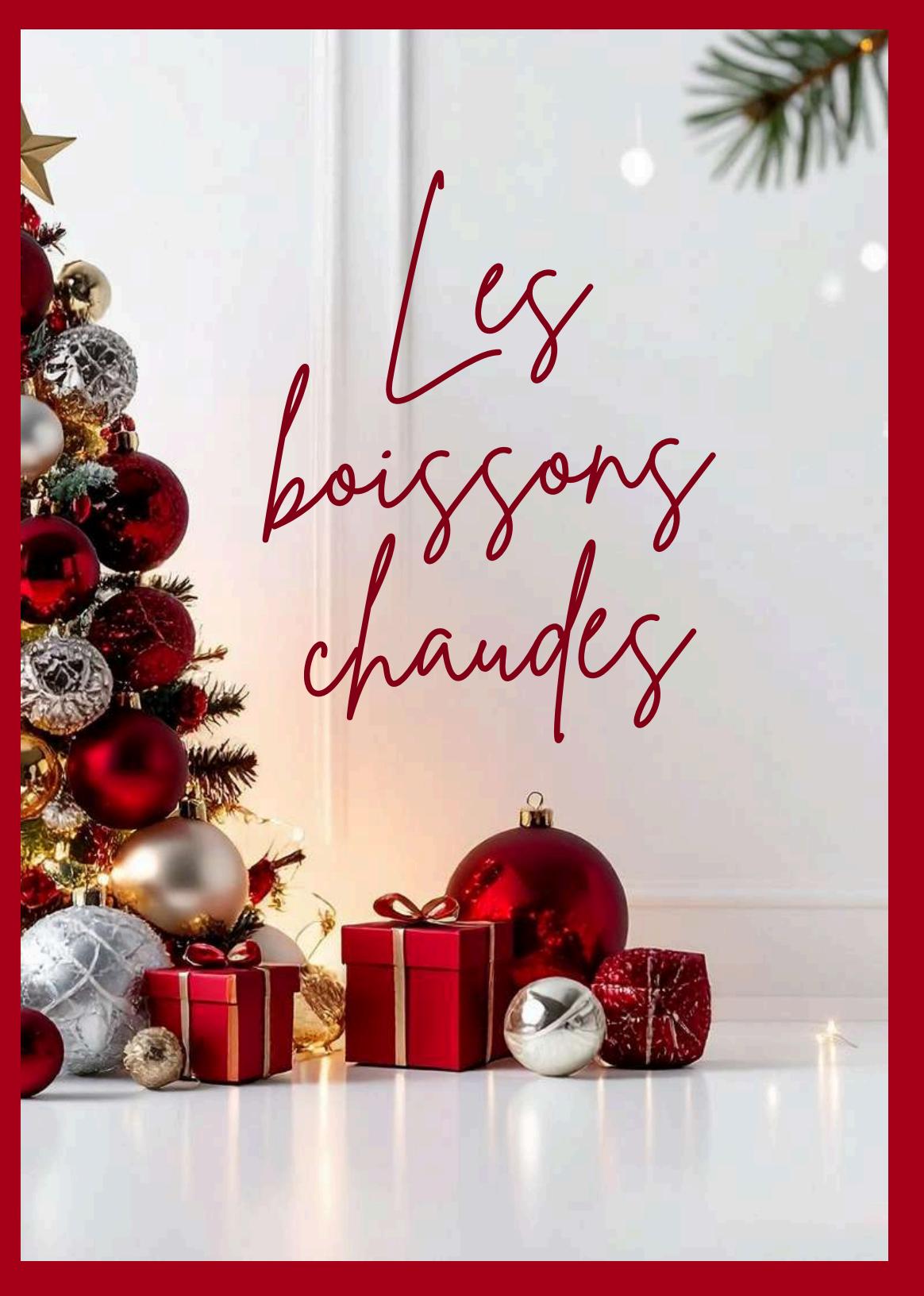
## Les quiches et tartes



## Les astuces



« Noël, ce n'est pas un jour ni une saison, c'est un état d'esprit. »



Les  
boissons  
chaudes



# Chocolat chaud blanc coco-vanille

## Ingrédients pour 1 personne:



250 ml de  
lait de coco



1/2 c. à c. de  
vanille naturelle



1 c. à c. de  
miel



1 c. à c. de  
purée de coco

## Préparation:

1. Faites chauffer le lait à feu doux sans bouillir.
2. Ajoutez la purée de coco et fouettez jusqu'à complète dissolution.
3. Incorporez la vanille et le sucrant si souhaité.
4. Servez bien chaud.



# Chocolat chaud blanc coco-vanille





# Golden latte de Noël

Ingrédients pour 1 personne:



250 ml de lait végétal



1/2 c. à c. de curcuma



1 pincée de cannelle



1 pincée de gingembre



Poivre noir



1 c. à c. de miel

Préparation:

1. Chauffez le lait à feu doux.
2. Ajoutez les épices et fouettez bien.
3. Sucrez légèrement si désiré.
4. Servez immédiatement.



# Golden latte de Noël





# Lait chaud épices & zeste d'orange

Ingrédients pour 1 personne:



250 ml de lait  
d'amande



Zeste d' $\frac{1}{4}$  d'orange  
non traitée



1 pincée de  
cannelle

## Préparation:

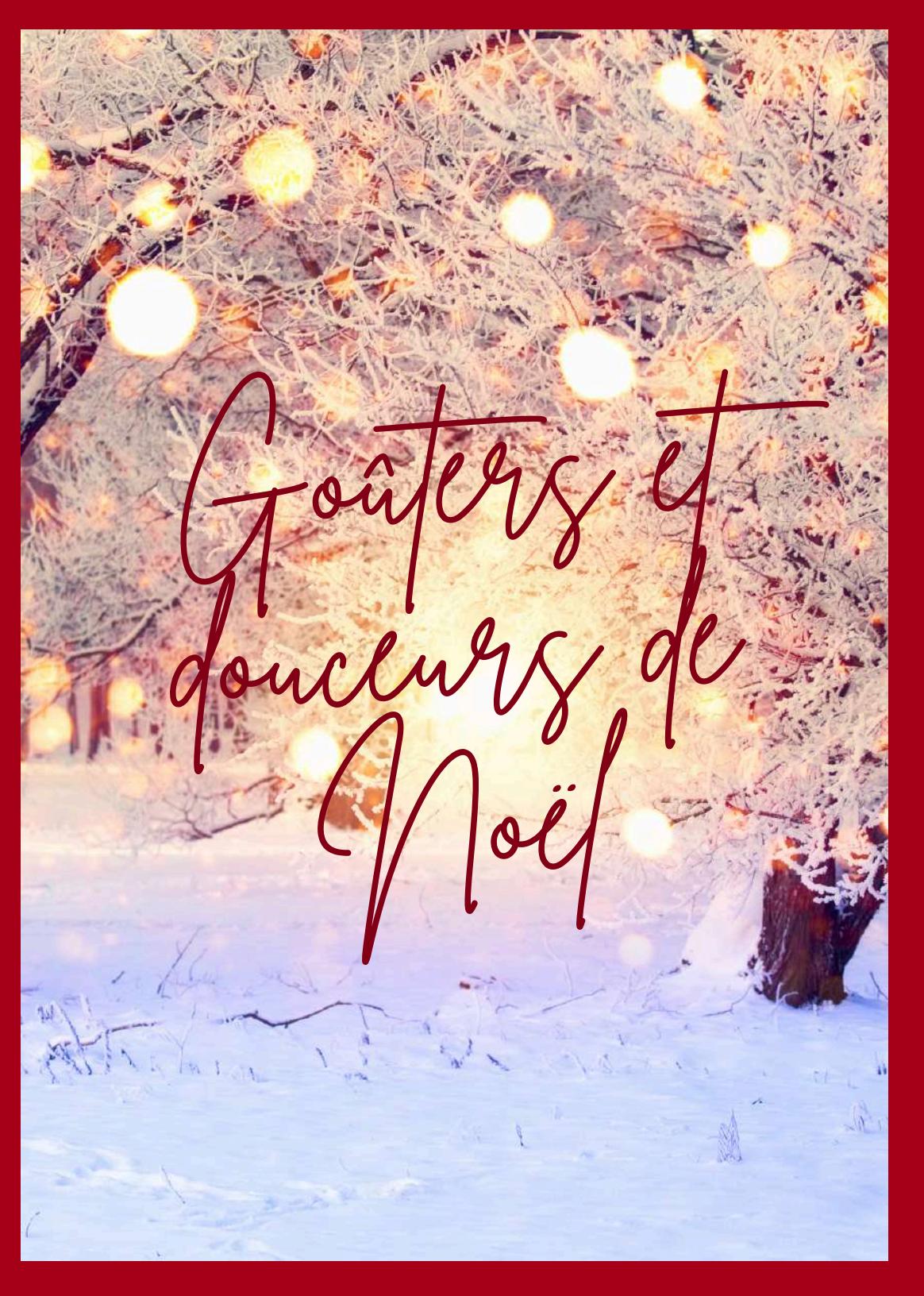
1. Faites chauffer le lait avec le zeste et la cannelle.
2. Laissez infuser 5 minutes hors du feu.
3. Filtrez et dégustez.



# Lait chaud épices & zeste d'orange



« Ce n'est pas  
ce que l'on  
trouve sous le  
sapin qui compte,  
mais qui se  
trouve autour. »

A photograph of a snowy winter landscape. In the foreground, there's a small, dark, textured object, possibly a cupcake or a piece of wood, resting on the snow. The background is filled with bare trees and branches heavily covered in white snow. Several warm, glowing yellow lights are strung across the branches, creating a cozy and festive atmosphere.

Goûters et  
douceurs de  
Noël



# Pain d'épices gauin & moelleux

## Ingrédients pour 4 personnes:



200 g de farine



100 g de compote de pommes



80 g de miel



2 œufs



1 sachet de levure



2 c. à c. d'épices pain d'épices

## Préparation:

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Mélangez les ingrédients secs.
3. Ajoutez les œufs, la compote et le miel.
4. Versez dans un moule et enfournez 45 min.



# Pain d'épices sain & moelleux





# Muffins pomme-cannelle

Ingrédients pour 4 personnes:



2 pommes râpées



80 g de compote



1 c. à c. de cannelle



200 g de farine



2 œufs



1 sachet de levure

Préparation:

1. Mélangez tous les ingrédients.
2. Répartissez dans des moules.
3. Cuisson 20–25 min à 180°C.



# Muffins pomme-cannelle





# Pommes au four façon Noël

Ingrédients pour 4 personnes:



4 pommes



1 c. à c. de  
cannelle



1 filet de  
miel



1 poignée de noix  
concassées

## Préparation:

1. Évidez les pommes.
2. Garnissez avec noix, cannelle et miel.
3. Enfournez 25 min à 180°C.



# Pommes au four façon Noël





« Noël  
murmure à  
l'âme que tout  
peut  
recommencer. »

# Plateaux grignotage féérique





# Plateau apéro sapin

Ingrédients pour 1 plateau :



Brocolis  
vapeur



Houmous



Concombre  
en bâtonnets



Graine de  
sésame



Étoile en  
fromage



Tomates  
cerises

## Préparation:

1. Disposez les légumes en forme de sapin
2. Parsemez de sésame
3. Le houmous au centre.



# Plateau apéro sapin





# Plateau spécial enfants

Ingrédients pour 1 plateau:



Fruits  
découpés



Mini  
pancakes



Légumes  
coupés



Fruits  
secs



Yaourt nature  
pour tremper

Préparation:

1. Disposez les légumes en forme de sapin
2. Le yaourt au centre.



# Plateau spécial enfants





# Plateau apéro express

Ingrédients pour 1 plateau :



Biscuits  
batonnets



Œufs  
durs



Fromage (gouda,  
mozzarella)



Houmous



Crudités

## Préparation:

1. Disposez tous les ingrédients sur le plateau.
2. Le houmous au centre.



# Plateau apéro express





« À Noël,  
les calories ne  
~~comptent pas...~~  
ce sont des  
souvenirs. »

~~Quiches et  
Tartes  
festives~~





# Quiche poireaux & saumon

Ingrédients pour 4 personnes:



1 pâte  
complète



3 poireaux



3 œufs



200 ml de  
crème légère



150 g de  
saumon

Préparation:

1. Faites revenir les poireaux.
2. Disposez sur la pâte avec le saumon.
3. Versez œufs + crème battus
4. Cuisson 40 min à 180°C.



# Quiche poireaux & saumon





# Quiche potimarron & feta

Ingrédients pour 4 personnes:



300 g de potimarron  
en cubes



1 pâte  
complète



100 g de  
feta



200 ml de crème



3 œufs

Préparation:

1. Faites revenir les potimarrons coupés en cubes.
2. Disposez sur la pâte avec la feta émiettée.
3. Versez œufs + crème battus
4. Cuisson 40 min à 180°C.



# Quiche potimarron & feta





# Quiche oignons caramélisés & chèvre

## Ingrédients pour 1 personne:



1 pâte  
complète



1 bûche de  
chèvre



3 gros  
oignons



200 ml de  
crème



3 œufs

## Préparation:

1. Faites cuire les oignons longuement à feu doux.
2. Disposez sur la pâte avec le chèvre.
3. Ajoutez œufs + crème battus.
4. Cuisson 40 min à 180°C.



# Quiche oignons caramélisés & chèvre



« Noël nous rappelle que même dans l'obscurité, la lumière existe toujours. »



# Mes astuces





# Checklist de Noël



## 1. AVANT TOUT : L'ORGANISATION GLOBALE

- Définir la date et l'heure du repas
- Définir le nombre d'invités
- Choisir le lieu (salon, salle à manger...)
- Confirmer la présence de chacun
- Définir un thème / ambiance (Noël traditionnel, blanc, doré, nature...)
- Fixer un budget global (repas + déco + boissons)

## 2. CRÉATION DU MENU

- Choisir une entrée (poisson, viande ou végétarienne)
- Choisir un plat principal (volaille, poisson, option veggie)
- Choisir 2 accompagnements minimum
- Choisir le dessert (bûche, fruits, dessert healthy)
- Prévoir options "light" pour éviter les excès
- Déterminer les boissons (apéritif, vin, eau, thé digestif)
- Noter les allergies / goûts des invités
- Faire une estimation des quantités exactes

## 3. LISTE DE COURSES

- Faire la liste selon chaque recette
- Vérifier ce qui est déjà dans les placards
- Acheter les produits non périssables à l'avance
- Commander la viande / poisson en amont
- Acheter les fruits & légumes 1 à 2 jours avant
  - Prévoir "extra" : pain, eau pétillante, cafés, infusions
  - Ne pas oublier : épices, herbes fraîches, cubes de bouillon
- Acheter quelques solutions rapides au cas où (salades, dips...)





## 4. ACHATS DÉCO & TABLE

- Choisir la couleur de la décoration
- Acheter/Sortir :
  - Chemin de table
  - Serviettes (tissu ou papier qualitatif)
  - Bougies / photophores
  - Centres de table (naturels ou artificiels)
  - Marques-places
  - Petits éléments festifs : pommes de pin, branches, paillettes légères
- Vérifier vaisselle & verres (quantités, état)
- Prévoir des carafes d'eau décoratives
- Préparer playlists de Noël ambiance douce



## 5. PRÉPARATION DE LA MAISON

- Ranger le salon / salle à manger
- Préparer un espace vestiaire pour les invités
- Désencombrer les surfaces (table basse, buffet)
- Nettoyer la cuisine (plan de travail dégagé !)
- Aérer 10 minutes
- Sortir sacs poubelles vides + recyclage
- Vérifier que les toilettes sont propres et équipées (essuie-mains, savon, papier)

## 6. LA VEILLE DU REPAS

- Préparer les entrées froides
- Couper les légumes pour le lendemain
- Cuire à l'avance ce qui peut l'être (soupes, purées, sauces)
- Mettre la table (si possible la veille)
- Installer la décoration
- Rafraîchir les boissons (frigo)
- Préparer un coin apéro
- Vérifier l'état du lave-vaisselle
- Vider le lave-vaisselle entièrement pour qu'il soit prêt à accueillir tout le repas
- Vider la poubelle pour éviter les mauvaises odeurs
- Préparer un tablier + torchons propres
- Sortir les plats de service





## 7. LE JOUR J

- Lancer les cuissons longues en premier
- Mettre en place un minuteur pour chaque étape
- Réchauffer les accompagnements si besoin
- Préparer l'apéro 15 minutes avant l'arrivée
- Allumer les bougies
- Mettre la playlist
- Vérifier la température de la pièce
- Garder la cuisine rangée au fur et à mesure
- Re-remplir discrètement le lave-vaisselle dès qu'il se vide
- Avoir de l'eau et un snack léger si tu manques d'énergie (fruit, poignée d'amandes)

## 8. APRÈS LE REPAS

- Lancer le lave-vaisselle immédiatement
- Ranger les restes dans des boîtes
- Mettre une infusion digestive (menthe, verveine)
- Noter ce qui a bien fonctionné pour l'année prochaine
- Prendre 5 minutes pour souffler et profiter





# L'alcool

L'alcool est souvent banalisé, surtout lors des moments festifs. Pourtant, il a un impact direct sur la perte de poids, la récupération, le sommeil et la santé globale. Ce document vous aide à comprendre ce que vous buvez, combien cela vous coûte en calories, le temps nécessaire pour l'éliminer et surtout comment en consommer moins sans frustration.

## Tableau comparatif des boissons alcoolisées

Boisson	Calories	Temps d'élimination
Bière (25 cl)	110 calories	2h à 2h30
Vin rouge/blanc (10 cl)	80 calories	1h30 à 2h
Champagne (10cl)	85 calories	1h30 à 2h



# L'alcool

## Tableau comparatif des boissons alcoolisées

Boisson	Calories	Temps d'élimination
Cocktail sucré	150 – 250 calories	3 à 4h
Whisky / Vodka / Rhum (4cl)	95 calories	2h à 3h
Liqueur sucrée (4cl)	120 calories	3h

Le foie élimine environ 0,1 g d'alcool par kg de poids corporel par heure. Ces valeurs sont des moyennes et varient selon le sexe, le poids, la fatigue et l'alimentation.

## Pourquoi l'alcool freine la perte de poids

- Priorité du foie : tant que l'alcool est présent, la combustion des graisses est stoppée.
- Calories vides : aucune valeur nutritive utile.
- Augmentation des fringales et baisse du contrôle alimentaire.
- Impact négatif sur le sommeil et la récupération.



# L'alcool

## Comment boire moins sans se frustrer

1. Décider à l'avance du nombre de verres (et s'y tenir).
2. Alterner systématiquement avec un verre d'eau.
3. Choisir la qualité plutôt que la quantité.
4. Éviter les cocktails sucrés, préférer vin ou champagne.
5. Manger avant de boire pour ralentir l'absorption.
6. Identifier le vrai besoin : convivialité, détente, habitude.

### Message Clé

Ce n'est pas un verre qui pose problème, mais l'accumulation.  
Comprendre l'impact de l'alcool permet de faire des choix consciens, compatibles avec le plaisir et vos objectifs santé.





# 3 Gestes avant de sortir

Une sortie festive ne fait pas dérailler une perte de poids. Ce qui fait la différence, ce sont les décisions prises AVANT d'arriver à l'apéro. Voici trois actions simples, puissantes et basées sur la nutrition, les neurosciences et le comportement humain.

## 1. Manger Avant de partir

Arriver affamée à un apéritif est la meilleure façon de perdre le contrôle. Lorsque la faim est présente, le cerveau reptilien prend le dessus et cherche des calories rapides, souvent sous forme d'alcool et de grignotage.

### Pourquoi ça fonctionne :

- Les olives apportent du sel et des graisses, ce qui envoie rapidement un signal de satiété.
- Un bol de soupe chaude remplit l'estomac et calme le système nerveux.
- Une glycémie stable améliore les décisions alimentaires.

### Résultat :

- Vous arrivez détendue, moins attirée par le grignotage et capable de choisir consciemment.





# 3 Gestes avant de sortir

## 2. Mettre un bracelet

Lorsque vous vous préparez mettre un bracelet symbolique au poignet de la main qui va vers l'alcool

Ce bracelet devient un ancrage mental puissant par rapport aux efforts que vous avez fait.

*Le principe neuroscientifique :*

- Le cerveau fonctionne par associations et automatismes.
- Le bracelet agit comme un rappel visuel et sensoriel de vos efforts.
- Placé sur la main qui porte le verre, il interrompt le geste automatique.

*Résultat :*

- Vous reprenez le pouvoir sur vos choix, sans frustration.





# 3 Gestes avant de sortir

## 3. Pincer une zone du corps

Pincer une zone du corps que vous souhaitez voir diminuer

Ce geste active une motivation profonde.

Ce que disent les neurosciences :

- Le cerveau est plus motivé à éviter une sensation désagréable qu'à rechercher un plaisir abstrait.
- Toucher la zone rend l'objectif immédiat et concret.

Résultat :

- Refuser l'alcool ou le dessert devient un choix aligné avec votre objectif.

## Message Clé

La réussite se joue avant la soirée. Ces trois actions simples permettent de rester alignée, confiante et fière de vos choix.





# Le meilleur moment pour s'entraîner

Lorsqu'une sortie festive est prévue, beaucoup de personnes se demandent quand s'entraîner pour limiter l'impact sur la prise de poids. La réponse n'est pas « faire plus de sport », mais s'entraîner au bon moment, avec le bon type d'effort.

Voici une explication claire, nuancée et scientifiquement cohérente.

## Option 1 - S'entraîner dans les 4 heures avant la sortie

Si votre sortie est prévue à 20h, s'entraîner entre 16h et 19h est une stratégie pertinente.

### Ce qui se passe physiologiquement :

- L'entraînement augmente la demande énergétique du corps.
- Les réserves de glycogène (sucre stocké dans les muscles et le foie) sont partiellement vidées.
- Le corps devient plus sensible à l'insuline pendant plusieurs heures après l'effort.

Contrairement à une idée reçue, le corps ne « cible » pas spécifiquement les calories du repas suivant, mais il les oriente plus facilement vers la recharge musculaire plutôt que vers le stockage.

### Conclusion :

S'entraîner avant une sortie améliore la gestion des calories consommées ensuite, en particulier celles issues des glucides.





# Le meilleur moment pour s'entraîner

## Option 2 - S'entraîner dans les 12 heures après la sortie

S'entraîner le lendemain matin ou dans la demi-journée qui suit la sortie est également une excellente stratégie.

*Ce qui se passe physiologiquement :*

- Les calories consommées lors de la fête ont été partiellement stockées sous forme de glycogène et de lipides.
- L'entraînement augmente la dépense énergétique globale.
- Le corps puise alors dans les réserves les plus récemment constituées, en priorité le glycogène.

L'effort post-fête favorise l'utilisation des apports récents dans le cadre de l'équilibre énergétique global.





# Le meilleur moment pour s'entraîner

## Quel type d'entraînement est le plus efficace ?

Un entraînement d'au moins 30 minutes est recommandé, avec une intensité modérée à élevée.

Pourquoi le cardio-hit ou cardio-training dynamique fonctionne bien :

- Il élève fortement la fréquence cardiaque.
- Il sollicite de grands groupes musculaires.
- Il déclenche le phénomène d'EPOC (consommation d'oxygène post-exercice).

L'EPOC ne brûle pas « énormément » de calories supplémentaires, mais il prolonge la dépense



# Les Coachings en ligne de Cathy

L'académie, Nutris Happy



Programme de perte de poids

Happy Home



Programme d'organisation de la maison

Maman en cuisine:  
Mode d'emploi



Programme d'alimentation et vie saine

Tout sur le batchcooking



Programme pour cuisiner tous ses repas en 2h par semaine

Serenity Flow



Programme de bien-être

Harmonie Ménopause



Programme pour bien vivre sa ménopause



## Le ré-équilibrage alimentaire

- Perdre du poids?
- Etre pleine d'énergie?
- Manger plus sainement ?



Atteignez  
votre poids idéal  
de façon  
naturelle  
et durable



Cathy Despontin - Coach en nutrition

📞 0479/93 74 61

✉️ cathy@nutrihappybycathy.com

[www.nutrihappybycathy.com](http://www.nutrihappybycathy.com)



*Un livre pour  
faire plaisir  
pendant les fêtes*

Découvrez dans ce livre 12 recettes saines et gourmandes spéciales fêtes et mes meilleures astuces.  
Choisissez entre:

- Les Boissons chaudes
- Les Goûters et douceurs de Noël
- Les plateaux
- Les quiches et tartes

Bon appétit.



Suivez-moi sur les réseaux sociaux

