

Newsletter

NUTRITION & BIEN-ETRE

*Joyeux
1er mai !*

Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

Bienvenue dans ma newsletter de mai dédiée à la nutrition & au bien-être !

Avec l'arrivée du beau temps, le mois de mai est idéal pour les activités en plein air comme les pique-niques, les randonnées, le jardinage, et les sorties à vélo.

Riche en jours fériés, le mois de mai vous permettra de profiter de longs week-ends pour vous détendre et faire de petites escapades.



Et si vous vous mettiez au jardinage ?

Une façon simple et agréable de ralentir, se reconnecter à la nature et récolter le fruit de ses efforts, au sens propre comme au figuré.



Vous n'avez pas de jardin, mais peut-être un balcon pour planter tomates cerises ou radis par exemple, vous pouvez même cultiver un petit jardin aromatique dans votre cuisine !

Découvrez les nombreux bienfaits du jardinage :

• Bienfaits physiques

Exercice modéré : le jardinage fait bouger ce qui aide à améliorer la condition physique.

Renforcement musculaire : il sollicite plusieurs groupes musculaires, (les bras, les jambes et le dos).

Exposition au soleil : il favorise la production de vitamine D (à condition de se protéger raisonnablement du soleil).

• Bienfaits mentaux

Réduction du stress

Stimulation cognitive : planification, mémorisation, créativité sont nécessaires lorsqu'on jardine.

Baisse de l'anxiété : le contact avec la nature et la terre est reconnu pour ses effets apaisants et thérapeutiques

• Bienfaits sociaux

Renforcement des liens : jardiner en famille ou en communauté crée du lien social.

Transmission intergénérationnelle : c'est une activité idéale pour échanger entre générations.

• Bienfaits environnementaux

Réduction des déchets : les déchets organiques peuvent être compostés.

Sensibilisation à la nature : on développe un respect accru pour l'environnement.



Les produits de saison à mettre dans votre panier :

Légumes

Artichaud	Courgette
Asperge	Chou-fleur
Aubergine	Navet
Betterave	Epinard
Blette	Petit pois
Carotte	Radis
Concombre	Tomate

Fruits

Cerise
Citron
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe

Produits de la mer

Brochet	Saint-Pierre
Chinchard	Sardine
Dorade grise	Thon blanc
Eglefin	Coquilles Saint-Jacques
Lieu jaune, noir	Homard
Maquereau	Langoustine
Merlan	Tourteau

VOS RECETTES DU MOIS DE MAI

Taboulé de printemps aux asperges et vinaigrette d'agrumes



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de semoule
- 150 g d'asperges vertes
- 100 g d'haricot verts
- 100 g de petits pois
- ½ botte de radis roses
- 3 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 6 feuilles de menthe
- 3 c. à soupe de jus d'orange
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les asperges et détaillez-les en tronçons. Équeutez les haricots et émincez-les de la même façon, puis écossez les petits pois. Faites cuire l'ensemble 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Préparez la semoule (voir instructions du paquet). Lavez les radis et coupez-les en rondelles fines. Emincez les oignons, pelez et pressez l'ail. Dans un bol, émulsionnez l'huile avec le jus d'agrumes. Ajoutez le persil, la menthe, l'ail, salez et poivrez. Mélangez dans un saladier, la semoule, les légumes cuits et égouttés, les radis, l'oignon et la sauce. Mélangez le tout, puis laissez reposer 30 minutes au frais avant de servir.



Maquereau grillé Salicorne et gingembre

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 maquereaux bien frais d'environ 300 g
- 250 g de salicornes fraîches
- 1 oignon rouge
- 75 g de gingembre frais
- 5 cl d'huile d'olive

Préparation

Râper 75 g de gingembre frais et mélanger avec 250 g de salicornes, y ajouter l'oignon rouge finement émincé.

Faire griller vos maquereaux préparés par le poissonnier, 4 à 5 minutes par côté, au barbecue, au four ou à poêle.

Dans une poêle, faire revenir les salicornes avec un peu d'huile d'olive à feu doux et ajouter le gingembre râpé et les oignons rouges.

Servir le maquereau recouvert de votre accompagnement. Accompagner de pommes de terre vapeur par exemple.



Crumble à la Rhubarbe

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 900 g de rhubarbe fraîche (600 g épluchées)
- 90 g de flocons d'avoine (mixés ou entier)
- 90 g de poudre d'amandes
- 40 g de sucre de canne complet
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel d'acacia

Préparation

Laver, couper les extrémités et éplucher la rhubarbe. La découper en tronçon de 1 à 2 cm. Préchauffer votre four à 180°C.

Préparation du crumble : dans un saladier mélanger les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, le sucre, l'huile et le miel. Malaxer avec les doigts.

Dans un plat à gratin, répartir en premier la rhubarbe en tronçons, puis le crumble. Mettre au four pendant 30 minutes.

Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

75 rue du pré aux moutons, 78670 Villennes-sur-Seine



07 69 56 77 41



ls.dietetique@gmail.com



Ls-dietetique.fr