

# Newsletter

NUTRITION & BIEN-ETRE



Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

## Bienvenue dans ma newsletter d'avril dédiée à la nutrition & au bien-être !

Alors que le printemps pointe le bout de son nez, c'est le moment idéal pour renouveler nos habitudes alimentaires et adopter un mode de vie plus sain.

Avec les beaux jours, c'est aussi passer plus de temps à l'extérieur, faire le plein de lumière et profiter de la nature renaissante.

Préparez-vous à être inspiré(e) et motivé(e) pour prendre soin de vous.

Bonne lecture et bon mois d'avril !

**Le printemps est idéal pour reprendre une activité physique régulière. L'exercice stimule la circulation et booste votre métabolisme.**



## Les bienfaits du chocolat noir sur la santé

Le chocolat noir (supérieur à 70 % de cacao), offre plusieurs bienfaits pour la santé si il est consommé avec modération bien sûr.

Riche en antioxydants, il peut améliorer la santé cardiovasculaire, réguler la glycémie, réduire le cholestérol, améliorer l'humeur et les fonctions cognitives.



*Les produits de saison  
à mettre dans votre panier :*

### Légumes

Asperge	Epinard
Betterave	Mâche
Blette	Navet
Carotte	Oignon
Chou-fleur	Petit pois
Céleri	Poireau
Endive	Radis

### Fruits

Citron
Orange
Pamplemousse
Pomme
Poire
Rhubarbe
Banane

### 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 D'AVRIL

## Oeufs mimosa au fromage frais et aux asperges

Une délicieuse entrée printanière, pour le repas de Pâques par exemple !

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100g de fromage frais
- 1 petite botte d'asperges blanches
- 8 œufs
- Quelques branches de ciboulette
- Poivre, piment d'Espelette

### Préparation

Dans une casserole, faire cuire les asperges 20 min. Dans une autre casserole, faire cuire les œufs 9 minutes, puis les refroidir.

Ecarter les œufs, les couper en deux puis séparer les blancs des jaunes.

Dans un saladier, mixer les asperges, les mélanger avec le fromage frais, les jaunes d'œufs puis assaisonner avec el, poivre et piment d'Espelette. Remplir le blanc d'œuf avec la préparation, puis ajouter la ciboulette ciselée sur les œufs.



## Mousse au chocolat sans sucre ajouté

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 5 œufs
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 1 pincée de sel

### Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Séparer les blancs et les jaunes d'œufs dans 2 saladiers.

Battre les jaunes en omelette et monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Mélanger le chocolat fondu avec les jaunes d'œufs.

Ajouter délicatement les blancs montés en neige, 1/3 à la fois à l'aide d'une Maryse jusqu'à ce que le mélange soit homogène..

Répartir en ramequin et réserver au réfrigérateur au minimum 4 heures avant de servir.

## Saumon aux betteraves rôties et épinards

Associée au saumon frais, la betterave permet de faire le plein de vitamine A et C et d'oméga 3.

### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 betteraves crues (200g environ)
- 1.5 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 2 filets de saumon ou de truite sans peau
- 2 oranges, le zeste + le jus
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 4 poignées de jeunes pousses d'épinard

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Oter les tiges de betterave et couper en tranches fines puis mélanger avec ½ c. à soupe d'huile et les graines de coriandre légèrement écrasées. Saler, poivrer et envelopper au centre d'une grande feuille de papier cuisson.

Cuire au four 40 min (les betteraves doivent être tendres).

Garnir avec les tranches de saumon. Parsemer la moitié du zeste d'orange et remettre au four pendant 15 min.

Mettre les graines de courges 10 min. au four pour les faire griller (facultatif).

Préparation de la vinaigrette : presser les oranges, y ajouter l'ail finement râper, puis le reste d'huile de colza.

Sortir le plat du four et retirer délicatement le poisson.

Verser la betterave dans un saladier avec l'oignon rouge finement haché, le zeste d'orange restant, les graines de courges et les feuilles d'épinard.

Mélanger et servez garni du filet de saumon chaud arrosé de vinaigrette.



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](http://ls-dietetique.fr)