

Newsletter



Chers lecteurs,
L'automne est là, et avec lui, les **premiers frimas**, les **virus saisonniers**, et la **baisse d'énergie**.

Heureusement, les **agrumes** (orange, clémentines, citron, pamplemousse ...) s'invitent à nos repas.

Rafrâchissants, juteux et bourrés de nutriments, ils regorgent de bienfaits pour notre santé. Découvrez pourquoi il faut en consommer régulièrement !



Les agrumes, un trésor de bienfaits pour notre santé !

Riches en vitamine C :

Renforce l'immunité, favorise la production de collagène et la cicatrisation.

Antioxydants puissants :

Les agrumes contiennent des flavonoïdes qui protègent les cellules contre le stress oxydatif et réduisent l'inflammation.

Bons pour le cœur :

Leur teneur en fibres solubles aide à réduire le mauvais cholestérol. Le potassium qu'ils contiennent régule la tension artérielle.

Favorisent la digestion :

Les fibres des agrumes stimulent le transit intestinal. Le citron, par exemple, stimule la production de bile et aide à détoxifier le foie.

Hydratants, peu caloriques :

Composés à 85-90 % d'eau, ils aident à rester hydraté.

Faible en calories (environ 40-50 kcal pour 100 g), ils sont parfaits pour un dessert ou une collation saine.

Effet bonne humeur :

Leur odeur agréable et acidulée stimule les sens et peut réduire le stress.

Attention aux idées reçues !

« Les agrumes sont trop acides » :

Bien que leur goût soit acide, leur effet dans l'organisme est au contraire alcalinisant (ils aident à équilibrer le pH).

"Il faut éviter les agrumes le soir" : Aucune preuve scientifique ! La vitamine C n'empêche pas de dormir. Les agrumes peuvent même aider à digérer un repas riche et donc à faciliter l'endormissement.

Les produits de saison à mettre dans votre panier :

Légumes

Betterave
Blette, Brocoli
Carotte, Céleri
Champignon
Chou-fleur, Chou
de Bruxelles
Chou (blanc,
rouge, kalé, rave)

Courge, endive,
courgette, Salsifis
Epinard, Fenouil,
Laitue, mâche
Panaïs, poireau
Potiron, radis noir
Rutabaga, salsifis,
Topinambour

Fruits

Amande, Châtaigne
Citron, Clémentine
Datte, Grenade
Kaki, kiwi, kumquat
Noix, noisette,
Orange, pamplemousse
Physalis, Poire, Pomme,
Banane, Papaye

Poissons & Produits de la mer

Anchois,	Lieu, Maquereau
Bar de ligne	Merlan, Rouget
Colin, Congre	Sardine, Tacaud
Dorade grise	
Eglefin	Coquille Saint-
Grondin rouge	Jacques
Haddock,	Huître, Langoustine
Hareng	Moule, Palourde

VOS RECETTES DE NOVEMBRE

Salade de potimarron Vinaigrette aux agrumes



Ingrédients (pour 6 personnes)

- ¼ de potimarron
- ½ pamplemousse
- 2 c. à soupe de mélange de graines (courge, lin, quinoa)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Préparation

Pressez l'orange et le pamplemousse. Épluchez le potimarron et ôtez les graines. Râpez-le. Fouettez l'huile dans un bol avec le vinaigre et le jus des agrumes. Salez, poivrez et ajoutez les graines. Versez sur le potimarron râpé, mélangez avec soin. Servez dans des petites tasses.

Salade d'agrumes express

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 orange
- 1 pamplemousse rose
- 1 clémentine
- 1 c. à café de cannelle
- 1 à 2 c. à café de miel (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 à 2 c. à soupe de graines de grenade (facultatif)

Préparation

Eplucher et coupez les agrumes en rondelles. Disposez-les dans une assiette, arrosez de miel et cannelle. Parsemez de menthe fraîche et dégustez frais et de graines de grenade !



Purée de carotte à l'orange, saumon mariné au gingembre & sésame

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 bottes de carottes nouvelles
- 2 cm de racine de gingembre frais
- 400 g de pavé de saumon sans la peau
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame (ou huile d'olive)
- 4 cuillère(s) à soupe de sésame doré
- le jus de 1 orange
- 20 cl de crème de coco
- 2 branches de citronnelle
- 4 branches de coriandre fraîche
- sel et poivre

Préparation

Pelez les carottes. Coupez-les en gros tronçons et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 mn. Épluchez et hachez le gingembre. Découpez le saumon en gros cubes. Réunissez les deux, versez l'huile de sésame dessus. Ajoutez le sésame doré, puis mélangez. Égouttez les carottes, remettez-les dans la casserole avec le jus d'orange et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Ajoutez la crème de coco, le sel et le poivre, puis mixez le tout finement.

Réservez au chaud le temps de cuire le saumon et sa marinade dans une poêle sur feu vif pendant 1 mn sur chaque côté.

Taillez la citronnelle en rondelles.

Dressez la purée dans quatre assiettes creuses, ajoutez le saumon et parsemez de rondelles de citronnelle et de feuilles de coriandre fraîches.



**Mettez du soleil dans
votre assiette !**



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