Sophie Lelouault – *Diététicienne nutritionniste*

OCTOBRE-2025

Newsletter

NUTRITION & BIEN-ETRE

Chers lecteurs,
L'automne est là, avec ses couleurs flamboyantes, ses températures plus fraîches et ses envies de plats réconfortants. C'est aussi une période où notre corps a besoin d'un peu plus d'attention : les jours raccourcissent, la fatigue peut pointer le bout de son nez, et les virus saisonniers commencent à circuler.
Et si on profitait de ce changement de saison pour faire le plein d'énergie, et renforcer notre immunité ?

Faire le plein d'énergie avec les incontournables de l'automne :

Courges (butternut, potimarron, citrouille ...) : Riches en bêta-carotène (bon pour la peau et l'immunité). Idéales pour les soupes, purées ou rôties au four avec des épices (cannelle, curcuma).

Champignons (pleurotes, shiitaké) : Source de vitamine D et de sélénium (antioxydant). À poêler avec de l'ail et du persil.

Pommes et poires : Fibres et quercétine (antioxydant). Croquez-les crues ou cuites au four avec de la cannelle.

Noix et graines (noix, graines de courge) : Oméga-3 et zinc pour l'immunité. Saupoudrez-les sur vos salades ou yaourts.

Pour plus de bienfaits, ajoutez des épices ! Cannelle, curcuma, gingembre et cardamome boostent le métabolisme et réchauffent.

On fait le point sur les nutriments clés pour booster votre système immunitaire :

La Vitamine C avec les kiwis, agrumes, poivron, persil.

Le Zinc que l'on retrouve dans les huîtres, graines de courge, noix de cajou, chocolat noir, lentilles.

Les Probiotiques avec la choucroute, les yaourts, kéfir, fromages affinés, Kombucha, Miso, cornichons non pasteurisés.

"Mangez coloré (fruits/légumes), croquant (noix/graines) et fermenté (yaourt/choucroute) pour un hiver sans virus !"

Les produits de saison à mettre dans votre panier :

Légumes
Aubergine
Betterave
Blette, Brocoli
Carotte, Céleri
Champignon
Chou-fleur, Chou de Bruxelles
Chou (blanc, rouge, kalé, frisé)
Concombre, courge, endive, courgette, Salsifis
Epinard, Fenouil, Haricot vert, Navet, Panais, Poireau, potiron Rutabaga, Topinambour

Fruits
Citron, Coing
Datte, Figue
Grenade, Kaki
Poire, Pomme, Raisin
Banane
Papaye

Poissons & Produits de la mer
Anchois,
Bar de ligne
Colin, Congre
Dorade grise
Eglefin
Grondin rouge
Haddock, Hareng
Lieu, Maquereau
Merlan, Rouget
Sardine, Tacaud

Coquille Saint-Jacques
Huître, Langoustine
Moule, Palourde

VOS RECETTES D'OCTOBRE

Mijoté de soleil d'automne

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g Haricots blancs sec
- 400 g Potimarron
- 200 g Châtaignes cuites(ou en conserve)
- 2 Oignons doux
- 2 gousses d'Ail
- huile d'olive
- 1 pincée Cannelle
- 1 pincée Muscade
- 1 Brin de thym
- 1,5 litre de Bouillon de légumes
- 30 cl Lait de coco

Préparation

La veille, faites tremper les haricots blancs dans un grand saladier recouvert d'eau froide. Le lendemain, égouttez-les et faites-les cuire 45 min dans une grande quantité d'eau salée. Egouttez-les et réservez.

Brossez bien le potimarron mais ne l'épluchez pas. Epépinez-le et détaillez-le en dés.

Dans une cocotte, faites dorer dans l'huile oignons et ail. Ajoutez les épices, puis le bouillon, les dés de potimarron et le thym émietté. Lorsque le bouillon commence à bouillir, laissez mijoter à couvert environ 20 min. Puis ajoutez les haricots blancs (cuits) dans la cocotte, les châtaignes et le lait de coco. Poursuivez la cuisson à feu doux 15 min. Salez et poivrez.

Pilez les noisettes et ajoutez-les sur le ragoût au moment de servir (facultatif).

Energy Balls Dattes, amande, cacao et noix de coco

Ingrédients (pour 6-8 boules) :

- 150 g de dattes (type Medjool)
- 60 g d'amandes
- 1 c. à s. de cacao amer
- 2 c. à s. de noix de coco râpée

Préparation

Mixer les amandes grossièrement, ajouter les dattes dénoyautées et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène, incorporer le cacao et mélanger. Former des boules est les enrober de noix de coco râpée. Conservation 1 semaine maximum au réfrigérateur.

Soupe d'automne Carottes, patate douce & coco

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1 belle patate douce (1 ou 2 selon la taille)
- 5 carottes moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre de 1 cm
- 20 cl de lait de coco
- 40 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, au goût
- Coriandre
- Noisettes (facultatif)

Préparation

Épluchez la patate douce, les carottes et le morceau de gingembre. Coupez la patate douce et les carottes en dés de taille uniforme pour une cuisson homogène. Hachez finement l'oignon et l'ail. Râper le gingembre pour libérer toute sa saveur.

Dans une grande casserole, chauffez un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le suer pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajoutez l'ail, le gingembre, ainsi que les morceaux de patate douce et de carottes. Faites revenir le tout pendant quelques minutes pour faire dorer légèrement les légumes et libérer leurs arômes.

Salez à votre convenance.

Versez le lait de coco dans la casserole, suivi du bouillon de légumes.

Mélangez bien, puis baissez le feu pour laisser cuire doucement à couvert pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Une fois les légumes cuits, mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Vous pouvez ajouter un peu de bouillon si vous souhaitez une consistance plus liquide.

Servir dans un bol.

Pour apporter une touche croquante, parsemez quelques noisettes concassées sur chaque portion.

Optionnellement, vous pouvez ajouter une pincée de coriandre fraîche hachée pour une touche de fraîcheur.

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