

Newsletter

NUTRITION & BIEN-ETRE



Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

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

Le mois de juin marque la dernière ligne droite avant les vacances, une période idéale pour finaliser vos projets et profiter pleinement des beaux jours. C'est le moment de faire le plein d'énergie et de douceur avant de vous accorder une pause bien méritée !



Focus sur la Vitamine D

La vitamine D est essentielle pour la santé des os, le renforcement du système immunitaire et peut aussi améliorer l'humeur. Elle aide à mieux absorber le calcium et à prévenir certaines maladies.



Comment faire le plein de vitamine D ?

- **En s'exposant avec précautions au soleil**

C'est un précurseur du cholestérol qui va être transformé en vitamine D₃ au niveau de la peau, lorsque celle-ci est exposée au rayons ultra-violet du soleil.

Une exposition de 10 à 30 minutes sans crème solaire, 2 à 3 fois par semaine est suffisante en cette période de l'année. Exposez visage, bras et jambes pour produire plus de vitamine, en évitant les heures les plus chaudes pour ne pas prendre de coup de soleil !

- **Dans votre assiette**

Les aliments les plus riches en vitamines D sont l'huile de foie de morue, ainsi que tous les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, thon, hareng ...).

Vous en trouverez également dans les œufs (surtout le jaune), et dans les produits laitiers et céréaliers enrichis en vitamine D.

Comment savoir si on manque de vitamine D ?

Selon votre phototype, votre âge ou encore votre localisation géographique, vous pouvez malgré tout être en carence de vitamine D. Un simple dosage sanguin (sans ordonnance) permet de vérifier l'état de vos réserves !

Ce dosage est important car en trop grande quantité, la vitamine D devient toxique pour l'organisme.

Si il s'avère que vous êtes en carence, vous pouvez prendre de la vitamine D sous forme de compléments alimentaires.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé qui vous indiquera le complément et le dosage le plus adapté à vos besoins.



Les produits de saison à mettre dans votre panier :

Légumes

Artichaud
Asperge
Aubergine
Betterave
Brocoli, Blette
Carotte
Concombre

Courgette
Chou romanesco
Céleri, Epinard
Fenouil, Haricot vert, Navet
Petit pois, Poivron
Radis, Tomate

Fruits

Abricot, Cerise
Citron, Fraise
Framboise
Fruits rouges, Melon
Pamplemousse
Pastèque, Pêche
Prune, Rhubarbe

Poissons & Produits de la mer

Brochet
Chinchard
Dorade grise
Eglefin, Hareng
Lieu jaune, noir
Maquereau
Merlan

Saint-Pierre
Sardine
Thon blanc
Coquilles Saint-Jacques
Homard
Langoustine
Tourteau

VOS RECETTES DU MOIS DE JUIN

Gaspacho rafraîchissant au concombre



Ingrédients (pour 2 personnes en plat ou 4 personnes en entrée)

- 1 gros concombre
- 1 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 petit avocat
- 1 bouquet d'oignons nouveaux
- 1 petit bouquet de menthe
- 125 g de yaourt nature (1 pot)
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Quelques goutte de Tabasco vert
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

Épépiner et hacher grossièrement le concombre, le poivron jaune et l'avocat. Peler et écraser l'ail. Hacher les oignons et la menthe.

Mixer tous les ingrédients, en réservant la moitié de la menthe et du yaourt, jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajouter le Tabasco et le vinaigre, et assaisonner au goût.

Ajouter un peu d'eau pour obtenir une consistance plus liquide si désirée.

Réfrigérer pendant 2 h. Servir avec une cuillerée de yaourt, de la menthe et de la ciboulette ciselée.

Se conserve au réfrigérateur pendant 2 jours – la remuer simplement avant de la servir.



Spaghettis au Fenouil

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 bulbe de fenouil coupés en tranches
- 250 à 300 g (si 4 adultes) de pâtes
- 200 g de tomates concassées
- 80 g d'olives kalamata dénoyautées
- 3 c. à s. de câpres
- 15 g de pignons de pin
- 90 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- ½ c. à s. de sucre complet
- 2 c. à s. de persil haché

Préparation

Mettre à chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, ajouter le fenouil et le faire griller jusqu'à ce qu'il caramélise légèrement. Cuire les pâtes « al dente » et griller les pignons à sec.

Ajouter au fenouil le reste de l'huile, l'ail, les tomates, laissez mijoter à feux doux 5 minutes.

Ajouter le vinaigre balsamique et le sucre.

Assaisonner avec sel et poivre, ajouter les câpres et olives coupées en deux.

Servir les pâtes avec le fenouil en terminant par les pignons de pin et le persil.



Clafouti aux cerises léger (sans gluten et sans lait)

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 350 g de cerises dénoyautées
- 4 œufs
- 20 cl de lait d'amande
- 60 g de fécule de maïs
- 50 g de sucre de canne
- 1 pincée de sel

Préparation

Préchauffer le four à 210 °C.

Dans un grand récipient, mettre les œufs, le lait d'amande, le sucre de canne et la pincée de sel, mélanger le tout. Ajouter la fécule de maïs, mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Dans un plat (antiadhésif de préférence), mettre les cerises dénoyautées, puis verser le mélange dessus. Mettre au four 45 min.

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